





TRAIL & ROAD-CUP

Laufgenuss pur oder Herausforderung für alle, die das Laufen in der Natur lieben. Laufserie mit 6 Top-Landschaftsläufen der Region inkl. Hermannslauf vom Active Sportshop.

ACTIVE SPORTSHOP

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

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

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

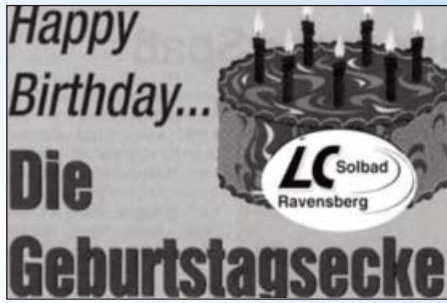
Triathlon
Udo Lange
 (05423/5628)
 U.L.BO@gmx.de

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





- 01.09. Martin Krämer
- 02.09. Michael Dickob
- 02.09. Ernst-A. Sandmann
- 03.09. Burkhard Jagusch
- 04.09. Petra Pegel
- 06.09. Elke Tiemann
- 06.09. Rebecca Bartling
- 07.09. Günther Wierum
- 09.09. Solveig Buchalla
- 09.09. Bent Buchalla
- 10.09. Rainer Schirmbeck
- 10.09. Tim-Leon Warning **10 Jahre**
- 11.09. Gerhard Laib
- 11.09. Vanessa Tönjes
- 11.09. Janine Vetter
- 12.09. Barbara Brinkmann
- 12.09. Marc Verhaert

- 14.09. Frank Oldemeyer
- 15.09. Manfred Benseick
- 16.09. Renè Deßaules
- 16.09. Britta Ewert
- 16.09. Finja Schürdt
- 18.09. Tim Gollisch
- 18.09. Jürgen Karsten
- 18.09. Frank Buschmaas
- 18.09. Thorsten Schnelle
- 19.09. Udo Bonin
- 19.09. Michael Kieling
- 19.09. Fr.-Wilhelm Schütte
- 19.09. Henrieke Wacker
- 19.09. Ingo Assmann **40 Jahre**
- 20.09. Heinrich Schengbier
- 20.09. Charlotte Lampe
- 21.09. Anne Hofmann-Peters **60 Jahre**
- 21.09. Siegfried Voßhenrich
- 22.09. Klaus-Dieter Henkel **80 Jahre**
- 22.09. Andrea Groß
- 23.09. Karsten Morisse Dr.
- 24.09. Andreas Klein-Sötebier-Schiel
- 24.09. Igor Rebkaló
- 25.09. Mathilde Heuing-Binz
- 26.09. Brigitte Brunner
- 27.09. Baldur Schlingemann
- 28.09. Ulla Andersen **60 Jahre**
- 28.09. Steffen Mielke

30.09. Kai Drees



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: 682

Als neue Mitglieder begrüßen wir:




keine

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



**Redaktionsschluss für die Ausgabe
Oktober
am 25. September**

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.



Die Reitertage haben gezeigt, dass die Arbeit immer auf denselben Schultern lastet. „Das muss sich ändern.“ Der ganze Verein muss an einem Strang ziehen“, erklärt der erste Vorsitzende. Doch es ist schwierig, Leute zu finden, die Verantwortung übernehmen wollen. Genau die seien aber nötig, um Großveranstaltungen auch künftig überhaupt auf die Beine stellen zu können. „Besonders die Tage direkt vor und nach dem Turnier haben den Vorstand stark an seine Grenzen gebracht“, heißt es in dem Schreiben, und weiter: „So kann es nicht weitergehen! Wir brauchen dringend Verstärkung. Jüngere Leute, die bereit sind, Verantwortung zu übernehmen.“ Dann wird der Tonfall alarmierend: „Es geht um den Fortbestand unseres Vereins!“

EHRENAMT BEREITET SORGE

Ehrenamt: Gesellschaftliche Trends haben unmittelbare Folgen für die Sportvereine. Wer zeitliche Flexibilität aus seiner Arbeitswelt kennt, will sie vielleicht auch in seiner Freizeit. Das mag ein Grund sein, warum sich zwar immer noch viele Menschen ehrenamtlich engagieren, aber eher in kurzfristigen Projekten. Ein Amt dauerhaft übernehmen wollen die wenigsten. „Umfragen haben uns gezeigt, dass die Sorge der Vereine um die Bindung und Gewinnung ehrenamtlicher Kräfte zu den zentralen Herausforderungen für sie zählt“

Solche und ähnliche Artikel kann man täglich in der Tagespresse und in Fachzeitschriften lesen. **Wie sieht es bei uns aus?**

Finden wir in den nächsten zwei Jahren Mitglieder, die bereit sind, für jeweils eine Veranstaltung verantwortlich mitzuarbeiten? Wenn nein, müssen wir immer mehr Fremdleistungen in Anspruch nehmen oder als letzte Konsequenz die Veranstaltungen absagen.

Die finanziellen Ausfälle würden uns zur Aufgabe der Geschäftsstelle zwingen, Vereinskleidung, Feiern, Unterstützung zu Fahrten usw. könnten ferner nicht mehr gesponsert werden.

Nur ein Verein kann dieses Wir-Gefühl vermitteln.

In einem Fitnessstudio ist man nur ein vielzahlender Kunde.

Lasst es nicht soweit kommen, lasst die Vereine, unseren Verein nicht sterben.

Auskunft über die verantwortlichen Posten erteilt jedes Vorstandsmitglied oder die Geschäftsführung.

Sabine Lünstroth



Hensieks Reifen platzt vor dem Start

(HK v. 27.08.)

Oberligist LC Solbad beendet den letzten Ligawettkampf der Saison auf Rang 14

Noch vor etwa eineinhalb Wochen war **Carsten Hensiek** obenauf. Der Triathlet vom LC Solbad kam im schwedischen Kalmar als 119. von knapp 2.600 Teilnehmern ins Ziel. Er finishte den Ironman (3,9 km - 180 km - 42,2 km) in 9:34:27 Stunden. „Einfach fabelhaft“, zollte Mannschaftskamerad **Holger Steuer** dem 34-Jährigen Respekt - auch dafür, dass dieser nur wenige Tage später trotzdem den Oberliga-Wettkampf in Riesenbeck bestreiten wollte. Hensiek war im Tecklenburger Land schon in seinen Neoprenanzug geschlüpft, als eine Lautsprecherdurchsage seinen Start dann doch verhinderte.

Diese teilte ihm mit, dass noch vor Beginn der Veranstaltung ein Reifen an dessen Fahrrad geplatzt war. Der Solbader versuchte zwar, sein Sportgerät zu reparieren. Weil ihm das in der kurzen Zeit aber nicht gelang, war sein Wettkampf beendet, bevor er begonnen hatte. Als „sehr ärgerlich“ stufte Mannschaftskapitän Steuer den Ausfall seines Leistungsträgers ein, der an den drei Ligaspieltagen zuvor jeweils das beste Solbader Ergebnis beigesteuert hatte.

Weil **Steuer, Axel Keil** und **Mario Stiegelmeyer** über die olympische Distanz (1,5 - 40 - 10) aber trotzdem eine mehr als solide Leistung abriefen, beendeten die Altkreis-Triathleten den Wettkampf in Riesenbeck auf Rang 14. In der Tabelle behauptete das Quartett auch nach dem letzten Ligawettbewerb Gesamtrang elf. Ihr Saisonziel - den Klassenerhalt - haben die Altkreis-Sportler damit souverän erreicht.



Dass der LC Solbad mit einer Platzziffer von 174 als Sechstletzer in Riesenbeck allerdings sein bislang schlechtestes Saisonresultat erzielte, hing einzig und allein mit Hensieks Ausfall zusammen. Die Platzziffer 75, die der verhinderte Starter zum Gesamtergebnis beitrug, erwies sich für die restlichen Teammitglieder als zu hohe Hypothek. Axel Keil kam in 2:12:36 Stunden als bester Solbader auf Platz 27 ins Ziel. Steuer (2:15:51 Stunden) und Stiegelmeyer (2:15:08) komplettierten als 38. und 39. das ausgeglichene Mannschaftsergebnis. „Ohne Carstens Panne wäre wohl ein Top-Drei-Platz möglich gewesen“, mutmaßte Steuer.

Trotzdem zog der Teamkapitän ein zufriedenes Saisonfazit. „Ich denke, wir haben gezeigt, dass wir in diese Liga gehören“, sagte er. Als Aufsteiger sei es den Solbadern gelungen, „das ein oder andere etablierte Team zu ärgern“. Das Quartett werde in den nächsten Monaten nun daran arbeiten, die persönlichen Schwächen weiter auszumergen. Für Steuer bedeutet dies, sich vor allem beim Laufen zu verbessern. In Riesenbeck stieg er als Fünfter vom Rad und ging auf die Strecke. Dort verlor er noch 33 Plätze.

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

... Laufbandanalysen
... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer
Belastungsdiagnose

Jack
Wolfskin



adidas

PUMA

asics



seit
2009

Schuhe + Sport
Reichelt

Bahnhofstr. 6 - 33790 Halle
Tel. 05201-2356
mail@schuhsport-reichelt.de

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

Der LC Solbad 'co2 Cup'

Bald stehen im Spätsommer und Herbst wieder einige schöne Volksläufe in OWL und dem benachbarten Niedersachsen (u.a.) an.

Damit wir dort möglichst gemeinsam starten und vor allem hinfahren, gibt es den 'co2 Cup'. Hierbei geht es darum, möglichst viele Punkte zu 'erlaufen' und dabei wenig co2 zu erzeugen.

Je mehr Solbader an einem Wettbewerb teilnehmen, desto mehr Punkte gibt es für jeden!

- Es gibt eine 4-er Staffelung:
- Nehmen 4 Läufer teil, gibt es für jeden 1 Punkt.
- Für 8 Läufer gibt es jeweils 2 Punkte und für z.B. 12 gemeinsame Solbad - Teilnehmer sind es dann schon 3 Punkte für jeden.

Außerdem gibt es **Bonuspunkte** für die gemeinsame Autofahrt zum Wettkampf/Volkslauf. Sind es mindestens 4 Läufer gibt es einen Zusatzpunkt für jeden.

Wer mit dem Rad fährt erhält 2 Zusatzpunkte.

Dieses solltet ihr mit einem Foto dokumentieren, z.B. Startnummer, Gruppenbild, volles Auto e.c.t. !

Ab heute heißt es also Punkte sammeln und sich fleißig zu den Läufen anmelden. Sucht euch Mitstreiter, Mitfahrer, eure Lauffreunde halt.

Der 'co2 Cup' geht bis zum Jahresende 2019 und die Siegerehrung für die 3 fleißigsten Punktesammler findet im Bürgerhaus beim Jahresempfang des LC Solbad am 5. Januar 2020 statt.

Es winken wertvolle Sachpreise.

Liebe Grüße

Franz Dammann - Kölsch



●●●bartling

Lebensmittel-Verpackungen,
die Appetit machen.



Für alle, die es frisch mögen.

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

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

www.bartling-verpackungen.de



Hereinspaziert

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



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

Getränke STEINER

Flüssiger Rundumservice mit Tradition

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

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

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

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

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

UNSER ANGEBOT:

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

Reise mit Hindernissen

v. Sabine Vietzke-Wagenführer

Schon wieder steigt er aus, um jemanden nach dem Weg zu fragen. Und 38 ratlose Gesichter schauen ihm zu. Wir sind in Köln. Es ist Samstag, der 3. August, und wir wollen zum Women's Run. Doch der junge Busfahrer der Firma Strakeljahn findet nicht zum Parkplatz. Schließlich bleibt er etwas außerhalb des Geländes stehen und wir zockeln eine gute halbe Stunde mit unseren Rollkoffern und Rucksäcken in Richtung Tanzbrunnen.

Es ist inzwischen 13.15 Uhr, der 5km-Lauf startet um 15.00 Uhr, die Walkerinnen gehen schon um (14.00 Uhr ???) los, nur der 8km-Lauf beginnt später. Also heißt es Startunterlagen besorgen, T-Shirt (natürlich in pink) abholen, umziehen, Stände auf dem Tanzbrunnengelände besuchen.... Doch nicht alles läuft rund: erstmalig muss außer dem Personalausweis und der zugesandten Startnummer auch ein QR-Code vorgelegt werden, der sich irgendwo in den per e-mail erhaltenen Unterlagen befindet... Wer den Code nicht parat hat, darf sich nochmal in eine Warteschlange einreihen.

Danach stürzen sich die Pink Ladies gut gelaunt und erwartungsfroh ins Getümmel der Stände in der Hoffnung, mit interessanten Werbegeschenken die Trollies zu füllen. Weit gefehlt: ein Turnbeutel, Rabatt beim Kauf eines Odlo-Shirts, ein Stück „Quaese“ probieren, Karriereberatung bei der Bundeswehr.... Die Schlange für die Wellnessmassage zu lang, ebenso wie die Reihe beim Glücksrad-Drehen. „Das war schon mal deutlich lukrativer“, höre ich Mitläuferinnen rauen. Wir hoffen auf die Finisher-Tasche und genießen das Rahmenprogramm: Musik, Aufwärmübungen und Yoga-Einheiten.

Der Startschuss fällt und rund 3000 Frauen setzen sich in Bewegung, angeführt von der ehemaligen Profi-Sportlerin Heike Drechsler. Bei angenehmen Temperaturen und leichtem Wind mäandert der pinkfarbene Lauftrass am Rhein entlang, windet sich über zwei Brücken und läuft nach 5 Kilometern ins Ziel. Dort warten reichlich Obst und Getränke. Und die Finisher-Tasche. Deren Inhalt: zwei Getränkeflaschen, drei Probepackungen für Kosmetika bzw. Waschmittel. Übersichtlich. Jetzt zum Duschen. Die sind, wie immer beim Women's Run, gut. Für ein anschließendes Beisammensein ist diesmal kein



Tisch reserviert worden, weil es im vergangenen Jahr viel Unmut und Beschwerden gab. Nachvollziehbar. Leider haben sich bei den gut 6000 Teilnehmerinnen viele aus den Augen verloren und gehen alleine oder in Kleingruppen zum Essen.

Dennoch treffen alle Teilnehmenden entspannt und in guter Stimmung um 18.30 Uhr am Bus ein. Der findet diesmal reibungslos den Weg. Zunächst nach Schloss Holte, um die 20 Mitglieder des TV Sende abzusetzen, und schließlich nach Borgholzhausen, wo um 21.30 Uhr alle wohlbehalten ankommen.

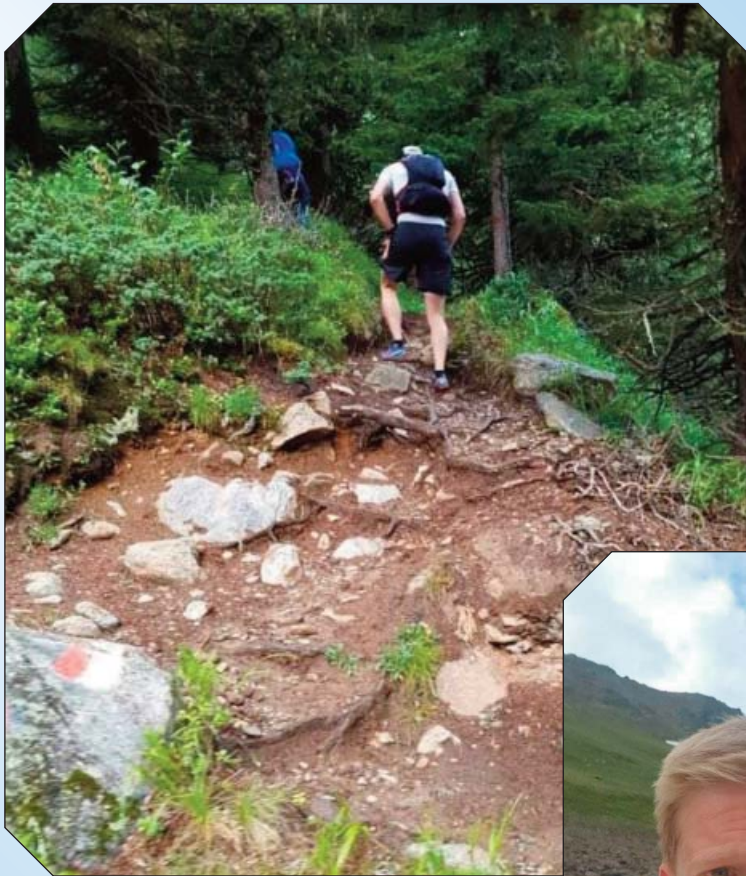
P.S. Liebe Britta und Sabine, vielen lieben Dank für die Organisation! Wir konnten bequem in den Bus einsteigen und mussten uns um nichts kümmern! Sehr entspannend!



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen





Benedikt Brockmann nutzte während seines Urlaubs in den Alpen die Chance zur Teilnahme an einem 45km langen Trail run und genoss trotz schwierigen Geläufs auch herrliche Ausblicke.



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



WIR FEIERN

20 Jahre

WALKING-GRUPPE IM LC SOLBAD RAVENSBERG.

AM **21.09.2019** UM **17:00** UHR

WANDERPARKPLATZ TATENHAUSEN (BEI GUTEM WETTER),

18:00 GASTHOF **TATENHAUSEN** (BEGRÜSSUNG, CIRCA 18:30 ESSEN).

VORBESTELLUNG ERWÜNSCHT AUF UNSERER SPEISEKARTE.

KLEINE
ÜBERRASCHUNG

DER FESTAUSSCHUSS





Trainingssteuerung nach in Watt gemessener Leistung ist im Radsport schon sehr weit vorgedrungen, da sehr sinnvoll. Auf dem Rad ist etwa die erzielte Durchschnittsgeschwindigkeit in Kombination mit dem durchschnittlichen Puls als Indikator für die Leistung besonders ungenau, da extrem vom Geländeverlauf abhängig. Rennradler und MTBler können ihr Training deshalb viel besser steuern, wenn man die erzielte Leistung objektiv in Watt misst. Bei uns Läufern ist die Leistung zwar nicht so extrem vom Gelände abhängig, aber dennoch besteht eine ähnliche Problematik. Im Gelände täuscht ein schneller Lauf bergab mit eher niedrigem Puls eine größere Leistung nur vor, und umgekehrt. Leider erlaubt nur das Laufband eine genaue Leistungsermittlung. Selbst am Schuh angebrachten Laufsensoren ist eine derart genaue Messung nicht möglich. Aber wer will schon ständig auf dem Laufband trainieren?

Einmal im Jahr widmet sich der MTV Hohenkirchen dankenswerter Weise dieser spannenden Thematik und lädt nicht nur die an innovativer Leistungssteuerung interessierten Läuferinnen und Läufer zum Mitmachen ein. Im Rahmen der 4. Schillig Beach Days wurde am Samstag, dem 27. Juli wieder eine einzigartige, vollständig analoge Wattmessung ermöglicht. Dafür wird das Weltnaturerbe am nördlichsten Ende des Wangerlandes für wenige Stunden vom Wasser befreit und eine ca. 5 KM lange Strecke durch das Watt vor Schillig aufbereitet. Start und Ziel liegen auf einem der größten Campingplätze Deutschlands. Von dort führt eine erste Wendepunktstrecke entlang des Campingplatzes teilweise über tiefen Sandstrand hinaus auf das Watt. Beim Lauf durch den herrlich weichen Matsch, zahlreichen Salzwasserpfützen und flachen, flussähnlichen Prielen kann man seiner Leistung in Watt ausgiebig nachgehen und reflektieren. In der Ferne das offene Meer, im Süden der Blick auf den Jadebusen. Dabei kann man auch die wohl einzigen Verpflegungsstände in Deutschland genießen, die sich nicht auf dem Festland befinden. Über 600 Läufer ließen sich diese originelle Form der Leistungsbestimmung namens „Friesencross“ bei strahlendem Sonnenschein und angenehm erfrischenden Ostwind nicht entgehen. Für mich 53 Minuten Wattmessung: echt Schillig.

Astrid Schütze

IMMOBILIEN ●●

www.astrid-schuetze-immobilien.de



Erneuerungsarbeiten sind im Zeitplan

(HK)

Ravensberger Stadion: Es gibt keine weiteren negativen Überraschungen. Wenn alles nach Plan läuft, sollen die Arbeiten Mitte Oktober abgeschlossen sein.

Das sind gute Nachrichten für Borgholzhausens Sportlerinnen und Sportler. Bei den Renovierungsarbeiten der Segmente sowie der Laufbahn ist man nicht auf weitere Schwierigkeiten gestoßen. Die Verantwortlichen hatten, wie berichtet, zunächst befürchtet, unter dem Schotter könnte Müll aus der früher dort existierenden Deponie auftauchen, was die Arbeiten erheblich verzögert hätte. „Wir haben nichts gefunden“, erklärte Dag Brüggeshemke von der Stadt Borgholzhausen hörbar erleichtert.

Derzeit wird im vom Eingang aus gesehen rechten Segment die Schottertragschicht aufgefüllt und mit Walzen verdichtet. Das auf dem kleinen Parkplatz gelagerte Material wird dafür mit einem Lkw ins Stadion gefahren. „Wir hoffen, dass der Schotter dort bis Mittwoch oder Donnerstag abgefahren ist, so dass der Parkplatz wieder benutzt werden kann“, sagt Brüggeshemke.

Während im rechten Segment die Arbeiten an der Weitsprunganlage bereits begonnen haben, müssen links noch die Drainagerohre verlegt werden. Vier lange Gräben sind dafür bereits gezogen worden.

In der rechten hinteren Kurve, wo die Bahn leicht abgesackt ist, wird anschließend noch ein kleines Teilstück ausgekoffert, der Aufbau neu hergestellt und somit das Niveau angeglichen. Dag Brüggeshemke ist zuversichtlich, dass man den anvisierten Zeitplan einhalten kann.

„Wenn alles gut läuft, gehe ich davon aus, dass die Arbeiten **Mitte Oktober** abgeschlossen sein werden“, sagt er.



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

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; Sportanlage Meyerfeld, Werther	Igor Rebkaló
Mittwoch 18.30 - 20 Uhr	Bahntraining / Intervalltraining Sportanlage Meyerfeld, Werther	Franz Dammann-Kölsch
Mittwoch 19 - 20 Uhr	Lauf-Treff für alle große Sporthalle, Osningstr.	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 große große Sporthalle, Osningstr.	Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer
Freitag 15 -16.30 Uhr	Spiel-Leichtathletik U08 bis U12 große Sporthalle, Osningstr. (nur bei Regen in der Turnhalle Nord)	Antje Strothmann, Werner Ahlemeyer
Freitag 16 - 18 Uhr	Leichtathletik-Training Jugend U14 bis U20 Sportanlage Meyerfeld, Werther	Igor Rebkaló
Freitag 17.15 – 19 Uhr	Sportabzeichen-Training und Abnahme für alle Altersgruppen Sportanlage Meyerfeld, Werther	Wilhelm Habighorst & Team
Freitag 18.30 - 20 Uhr	Lauf-Treff für alle große Sporthalle, Osningstr.	Carsten Völz & Team*
Sonntag 9.30 – 11.00 Uhr	Lauf-Treff „Piumer Sonntagsrunde“ große Sporthalle, Osningstr.	Carsten Völz & Team*

zum Team der Lauf-Treff-Betreuer gehören: Siegfried Kemper, Martina Kölsch, Franz Dammann-Kölsch, Holger Ihlenfeld, Conny und Michael Schlie, Andrea Kahl.

Schwimmzeiten der Triathlon-Abteilung:

Dienstag 19 bis 20.30 Uhr	Schwimmtraining im Parkbad Versmold
Donnerstag 18.30 bis 20 Uhr	Schwimmtraining im Parkbad Versmold



Conny Schlie betreut, zusammen mit ihrem Mann, schon seit Jahren unseren Lauftreff. Basic-Laufkurse für Anfänger und Fortgeschrittene hat sie von jeher besucht und ihr Wissen mit Erfolg eingesetzt. Im Februar begann sie mit der Trainerlizenz C und konnte im Juli das begehrte Kärtchen vom LSB in Empfang nehmen.

Der Verein gratuliert ganz herzlich und bedankt sich für ihren Einsatz.

Nachwuchs-Termine & Startgelegenheiten – ab September 2019

<i>Datum</i>	<i>Veranstaltung</i>	<i>Ort</i>
06.09.19	Siegerehrung Volksbank Schülercup 2019 (ab 17.30 Uhr)	Brackwede
06.09.19	Wurf- und Stoß-Abend (Kugel, Diskus, Speer, Hammer)	Bielefeld
07.09.19	Kreismeisterschaft U14/U12 (Sprint, Sprung & Würfe)	Bielefeld
07.09.19	Meller Citylauf (mit Schülerläufen 1,7km/ Jedermann 3,9km)	Melle
08.09.19	Run & Roll Day (auf dem OWD; 2km Schülerlauf)	Bielefeld
10.09.19	Läuferabend (u.a. 3000m U16)	Schloß Neuhaus
13.09.19	Oelder Stafflabend (3x 800m; U16/U14/U12)	Oelde
14.09.19	LVO-Sportfest (u.a. 800m, 3000m)	Oelde
14.09.19	Jugend- und Kindersportfest (u.a. 2000m U16/U14/U12)	Minden
19.09.19	Hindernisläufe (800m Hindernis für U14/12/10; 1500mHi U16)	Melle
27.09.19	Kreismeisterschaften 800m	Brackwede
28.09.19	Böckstiegeellauf (2,5km Schülerlauf)	Werther
03.10.19	Vergleichskampf der OWL-Kreise (U16/U14/U12)	Höxter
12.10.19	Straßenlauf 5km (NRW-Straßenlauf-Cup/ U16 u.jünger)	Brockhagen
20.10.19	L&T Ossencross (1.Lauf)	Gretesch
26.10.19	SchiederSee-Lauf 10km (ab U14 und älter)	Schieder
03.11.19	Straßenlauf 5km (NRW-Straßenlauf-Cup/ U16 und jünger)	Gütersloh
03.11.19	L&T Ossencross (2.Lauf)	Melle
10.11.19	L&T Ossencross (3.Lauf)	Bissendorf
16.11.19	Westfälische Crosslauf-Meisterschaft (mit Rahmenwettbewerben)	Hamm
30.11.19	Nikolaus Olympiade (U12/ U10 /U08)	Versmold
01.12.19	L&T Ossencross (4.Lauf)	Bad Iburg
15.12.19	Weihnachtscross (5km Schülerlauf)	Borgholzhausen

Nach den Sommerferien finden in der Umgebung noch zahlreiche Volksläufe, Bahnläufe und andere interessante Veranstaltungen statt. Schön wäre, wenn wir auch in diesem Jahr wieder Staffeln über 3x800m in den Klassen U16, U14 und U12 an den Start bekommen – eine günstige Gelegenheit dazu ist in Oelde am 13.September. Unter Team-Aspekten wäre es schön, wenn wir beim 5km-Straßenlauf in Brockhagen am 12.Oktober ebenfalls möglichst zahlreich vertreten sind, um für den NRW-Nachwuchscup mehr als ein Team (je 4 Teilnehmer/ U16 und jünger) in die Wertung zu bekommen.

Für die Jüngsten ist die Nikolaus Olympiade in Versmold am 30.November 2019 ein Höhepunkt in der Hallensaison – Termin unbedingt frei halten (Samstag ab 14 Uhr in Versmold).

„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

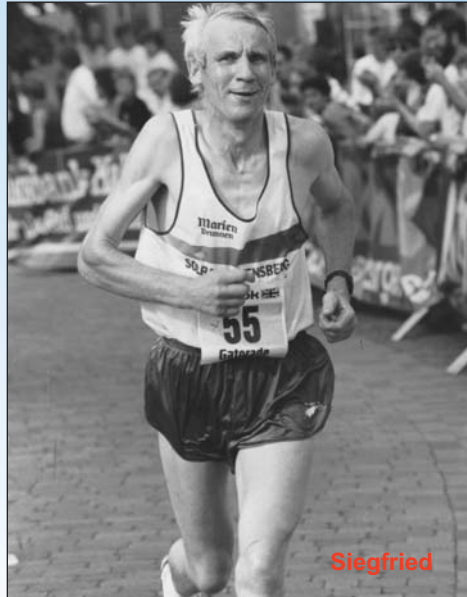


Aus den Laufschuhen in den Sattel

v. Gunnar Feicht (WB)



Günther



Siegfried



Werner

In ihren läuferischen Glanzzeiten vertraten sie den TuS und später den LC Solbad Ravensberg bei Marathonläufen in aller Welt. Gemeinsame Erlebnisse in Berlin, Peking und New York haben sie ebenso miteinander geteilt wie die Freude über **Günther Wierums** heute noch gültigen OWL-Rekord im 100-km-Lauf oder **Siegfried Voßhenrichs** M50-Weltmeistertitel mit der deutschen Marathonmannschaft. Eine Sportlerfreundschaft, die sechs Solbad-Veteranen bis heute in Schwung halten – nicht mehr in Laufschuhen, sondern im Sattel auf gemeinsamen Fernradtouren. **Werner Kampwerth** aus Oesterweg, **Richard Schürmann** aus Eggeberg, **Gerold Schwöster** aus Steinhagen, **Rudi Voss**, **Siegfried Voßhenrich** (beide aus Verl) und **Günther Wierum** (früher Steinhagen, heute in Willich/Niederrhein zuhause) – das ist der harte Kern, der während der 1980er und '90er-Jahre in den Seniorenklassen vorne mitlief. Alle älteren Semester der heimischen Laufszene kennen die Namen. »Mittlerweile sind wir sechs zusammen über **450 Jahre alt**«, sagt Schwöster schmunzelnd, »da müssen wir uns auf andere sportliche Aktivitäten verlegen.« Radfahren schont die Gelenke, die Touren sind aber immer noch ambitioniert. Den Anstoß gab vor einigen Jahren die Idee, Günther Wierum gemeinsam mit dem Rad vom Zwischenahner Meer westlich von Oldenburg »abzuholen«. »Auf der Fahrt hat unsere Truppe wieder so super harmonisiert, dass wir beschlossen haben, längere Touren zu unternehmen«, erinnert sich Gerold Schwöster. Günther Wierum, inzwischen in der Heimat seiner Frau nahe Mönchengladbach ansässig, übernimmt mit Begeisterung die Planung und gibt den Mitfahrern stets ein professionell gestaltetes Heft mit allen Details zu Streckenführung, Höhenprofilen, Unterkünten und Sehenwürdigkeiten an die Hand. Der gelernte Drucker, der zu Steinhagener Zeiten lange das Vereinsheft Solbad-Nachrichten herausgab, ist in dieser Hinsicht Profi – auch was die nachträgliche Aufbereitung der Touren im Bild angeht. »Radfahren ist für



mich der Ersatz fürs Laufen. Auch das Organisieren macht mir unheimlich viel Spaß«, sagt der 77-Jährige, der mit seiner Frau ebenfalls viel auf zwei Rädern unterwegs ist. Die sechs Oldies der Jahrgänge 1941 bis '46 wollen keine Rekorde mehr aufstellen, aber ihre Etappenfahrten auf bekannten Fernradwegen sind anspruchsvoll – mit jeweils sechs bis acht Tagestouren à 80 bis 95 Kilometer. »Alles ›ohne Strom‹ und mit Gepäck am Rad. Da gibt es unterwegs und in den Unterkünten einige anerkennende Kommentare«, sagt Gerold Schwöster. Für die ehemaligen Dauerläufer ist es Ehrensache, dass sie sich nicht der E-Bike-Welle unterwerfen, sondern weiterhin auf Muskelkraft setzen. »Um das richtige Maß zu finden, mussten wir aber auch erst unsere Erfahrungen machen«, erinnert sich Günther Wierum an die erste große Tour auf dem Mecklenburger Seen-Radweg: »Da hatten wir uns mit bis zu 120 Kilometern am Tag auf teilweise richtig schlechtem Untergrund zu viel zugemutet.« Zähigkeit wie auf den letzten fünf Kilometern beim Marathonlauf war gefragt. Mittlerweile finden die Solbad-Radler das richtige Maß, haben auf dem Bodensee-Königssee-Radweg das Alpenpanorama genossen, die Ostseeküste von Lübeck nach Binz erkundet,

auf dem Saale-Radweg Steigungen von bis zu 16 Prozent erklommen und sind auf dem Europa-Radweg R1 von Verl nach Berlin gestrampelt.

Inzwischen stehen zwei Etappenfahrten pro Jahr auf dem Plan: Im Mai ging es auf der Romantischen Straße von Würzburg bis Füssen auf 490 Kilometern in sechs Etappen durch Bayern, im September folgt der Mönchsweg (530 Kilometer) von Bremen auf die Ostseeinsel Fehmarn.

Von Reifenpannen und gerissenen Speichen bis zu verschlossenen Hotelüren haben die LC-Oldies bisher alle Hindernisse gemeistert, in Zukunft freuen sie sich auf weitere Erlebnisse im Team – vielleicht 2020 auf der Zehn-Seen-Radtour in Kärnten.

Eins steht für Günther Wierum jedenfalls fest: **»Das größte Abenteuer ist immer noch die An- und Abreise mit der Deutschen Bahn.«**

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

Böckstiegel Lauf

Böckstiegel Lauf



16. Böckstiegel-Lauf Samstag, 28. September 2019

Von Peter auf'm Berge (Bielefeld) nach Werther

Online-Anmeldung:
www.boeckstiegellauf.de



Trainingslauf:

In diesem Jahr gibt es EINEN Trainingslauf, Kapazität ca. 80 Plätze.

Termin, Freitag, 13.9.2019

17:30 Uhr Treff am Busbahnhof Werther (ZOB), Busfahrt zu Peter auf'm Berge

18:00 Uhr Beginn des Trainingslaufs Peter auf'm Berge

Anmeldung zum Trainingslauf bitte über die Online-Anmeldung bei www.mikatiming.de



Bäckerei - Konditorei



Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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



Beim Triathlon in Exter gelang **Sarah Strothmann** der Klassensieg in der WJB über 100m Schwimmen, 6km Radfahren und 1km Laufen in 22:16 min. **Christopher Andreas Wolf** finishte auf der Volksdistanz 400m-20km-5km in 1h33min.



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomcomfort GmbH

**MIT
VORORT-
SERVICE**

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



Partner

Borgholzhausen

Freistraße 14

Tel. 0 54 25/95 40 88-0

www.telecomfort.de • info@telecomfort.de

Versmold

Münsterstraße 18

Tel. 0 54 23/47 45 93

Ergebnisse August zusammengestellt von Sabine Lünstroth

03.08. Woman`s Run 5 km

34. W30	Katharina Kemper	25:11 Min.
27. W30	Kristin Grippentrog	30:47 Min.
34. W50	Conny Schlie	31:06 Min.
36. W50	Petra Pegel	32:38 Min.
44. W50	Britta Meyer	33:23 Min.
46. W50	Birgit Toben	33:31 Min.
47. W50	Sabine Vietzke-Wagenführer	33:32 Min.

10.08. Ostbevern-Lauf 5 km

1. M40	Ingo Assmann	18:03 Min.
2. WHK	Janna Geisemeier	21:40 Min.
2. M40	Andre Stieghorst	22:39 Min.
46. M60	Michael Schlie	32:32 Min.

10 km

14. M40	Andre Stieghorst	53:05 Min.
15. M40	Ingo Assmann	54:23 Min.
21. M55	Fritz Geisemeier	54:54 Min.
2. W60	Heike Kappler-Deppe	1:01 Std.
5. W55	Andrea Kahl	1:02 Std.
7. W50	Conny Schlie	1:05 Std.

21 km

1. MHK	Jan Geisemeier	1:19 Std.
1. W50	Bettina Bremer	1:58 Std.
3. W30	Katharina Kemper	2:09 Std.
2. W45	Marion Stolpmann	2:18 Std.

16.08. Abendsportfest Minden 10 km

1. W35	Stefanie Limberg	40:44 Min.
--------	------------------	------------

Meller Läuferabend 1500 m

1. U18	Malin Bruhns	4:55:50 Min.
5. U20	Hannes Hohnhorst	4:28:29 Min.
1. M40	Ingo Assmann	4:55:84 Min.

3000 m

2. WHK	Carla Habighorst	10:38:71 Min.
2. MHK	Jan Geisemeier	10:38:37 Min.
1. M40	Ingo Assmann	10:22:45 Min.

5000 m

1. W40	Katja Bielefeld	20:54:31 Min.
1. M50	Arnd Bruhns	17:40:56 Min.

18:08. Rund um die Aabach Talsperre 21 km

89. M50	Ralf Niemann	1:49 Std.
---------	--------------	-----------

23.08 Emslauf Müssingen 10 km

18. M60	Bernd Lüdemann	1:03 Std.
7. W50	Conny Schlie	1:06 Std.

5 km

25. M60	Michael Schlie	35:12 Min.
---------	----------------	------------

25.08. Lutterlauf Marienfeld 21 km

2. M55	Udo Kerwien	1:50 Std.
1. M75	Kalle Anwander	2:08 Std.
1. W30	Katharina Kemper	2:12 Std.

10 km

5. W50	Ute Florenz	1:05 Std.
2. W60	Martina Kölsch	1:05 Std.
4. M65	Siegfried Kemper	1:10 Std.

5 km

3. M40	Andre Stieghorst	22:54 Min.
1. WKU12	Eva Hauke	23:17 Min.
4. M35	Jürgen Steinblock	23:27 Min.
1. W55	Ellen Schmidt	26:32 Min.
2. W50	Claudia Gutknecht	28:28 Min.
1. M60	Michael Schlie	30:28 Min.
3. M60	Franz Dammann -Kölsch	31:44 Min.

Spiraldynamik® Tageskurs

"Medical Running - Die neue Laufschnule"

Freitag, den 13.09.2019 von 15.00 – 19.30 Uhr.

Gebühr 100,- Euro, für Solbader 90.€ (Buchempfehlung "Spiraldynamik® – Medical Running").

So leicht kann laufen sein – ökonomisch, anatomisch sinnvoll und beschwerdefrei.

Der Anmeldebogen kann in der Praxis abgeholt oder unter Downloads ausgedruckt werden.

Kostenloser Spiraldynamik® Infoabend

Mittwoch, den 18.09.2019 um 19.00 Uhr. Ca. 1 Stunde.

Bitte um telefonische Anmeldung! 05203/6900

Praxis für Physiotherapie

Hilke Engel-Majer / Markus Majer GbR

Ravensberger Straße 45, 33824 Werther

Telefon 05203 · 6900

www.physiotherapie-werther.de

Quelle: NW 28. März 2013

Olafs Laufladen auf Platz eins

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



Olaf
Laufladen
Laufend gut beraten.

ZUM 9. MAL



Der neue Brooks Ricochet
Straßenlaufschuh (ca. 292 Gramm)



GANZ VORN!



Kompetenz · Beratung · Service · Marken
2005 - 2019

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

Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

Termine 2019



Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Samstag, 07.09.2019 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Walking 7,5 Kilometer

Samstag, 07.09.2019 um 11:00 Uhr Treffpunkt Cafe Lefelmann, Casumer Str. 48, 33775 Versmold

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. 19:00 Uhr auf der Sportanlage **Meyerfeld in Werther** statt.

Änderungen vorbehalten!

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

Auskünfte und Anmeldungen an

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





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

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

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



Plakette (ge)fällig?



Ingenieurbüro für Fahrzeugtechnik
Breidenbach & Krone GbR

Kfz Sachverständige für Unfallgutachten

Haupt- und Abgasuntersuchungen

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



Muldenservice & Baustoffe

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

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



In Melle debütierte **Malin Bruhns** über 1500 Meter und blieb in 4:55 min auf Anhieb unter 5 Minuten. **Ingo Assmann** sorgte für die passende Pace. **Hannes Hohnhorst** lief bei seinem ersten Bahnrennen 4:40 min über diese Strecke. **Arnd Bruhns** freute sich über eine neue 5000 Meter Bestzeit von 17:40 min. Katja Bielefeld erzielte hier 20:54 min. Tempomacher Carla Habighorst erreichte über 3000 m den 2. Platz. Das regelmäßige, intensive Training unter Anleitung von Horst Hammer trägt nach ihrem Com-back erste Früchte.





Arbeitsbühnen



Schneiker



☎ 05201 668570






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





laufenweltweit.de

Grosse Coosmann Sportreisen GmbH
Dellenstraße 8
48147 Münster
Telefon: 0251 / 1 33 26 - 0
Fax: 0251 / 1 33 26 - 10

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!

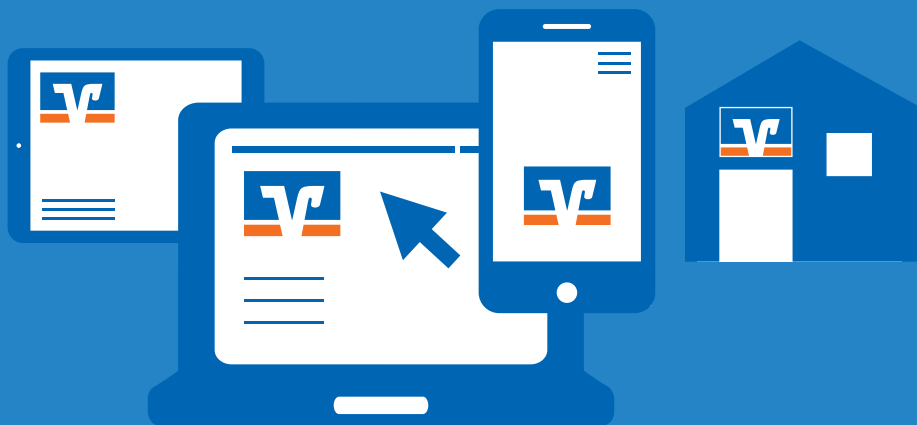
SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND

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**

