

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensberg



Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

Nr. 299 November 2009



F
O
T
O
*
*
*
M
i
X



Canon

Bürotechnik, Service und Support

- Kopier-/ Drucksysteme
- Großflächensysteme
- Schneidemaschinen
- Farbdrucksysteme
- Aktenvernichter
- Faxsysteme

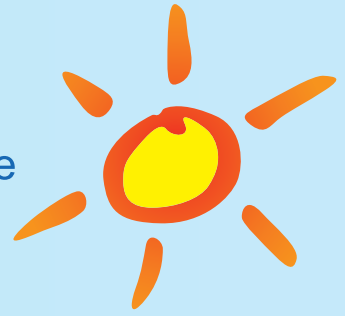
Canon



Canon Business Center
Gütersloh GmbH & Co. KG.
Dammstraße 39
33332 Gütersloh
Telefon: 05241/506-175
Fax: 05241/506189

Schneiker.de

PHOTOVOLTAIKANLAGEN



Fossile Brennstoffe wie Erdöl, Gas und Kohle neigen sich unaufhaltbar dem Ende zu. Die Kraft und Energie der Sonne hingegen ist unendlich verfügbar. Also machen auch Sie sich diesen Vorteil zu Nutze und sichern Sie sich nur noch dieses Jahr die hohen Einspeisevergütungen für Photovoltaik-Anlagen!

Mit Solarstrom können Sie sich nicht nur ein lukratives Nebeneinkommen sichern, sondern leisten auch einen aktiven Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz. Denn Photovoltaik ist die sauberste, umweltverträglichste und nachhaltigste Form der Strom-erzeugung überhaupt.

Noch nie zuvor waren die Voraussetzungen für den wirtschaftlichen Betrieb einer Photovoltaik-Anlage in Deutschland so günstig wie jetzt. Aufgrund deutlicher Preisreduktionen führender Hersteller sind zur Zeit Renditen von über 10% möglich.

Entscheiden Sie sich 2009 für eine eigene Photovoltaik-Anlage und profitieren Sie gleich doppelt:

- Der Kaufpreis der Module ist günstiger denn je
- Hohe Einspeisevergütung für 20 Jahre, gesetzlich garantiert

Für Privatkunden, Firmen und landwirtschaftliche Betriebe realisieren wir Planung und Montage der Photovoltaik-Anlagen, wozu wir ausschließlich qualitativ hochwertige Produkte von führenden Herstellern verwenden.

Gerne erstellen wir Ihnen auf Anfrage ein kostenloses Angebot über Ihre individuelle Photovoltaik-Anlage.



Schneiker.de
PHOTOVOLTAIKANLAGEN



Groß- und Einzelhandel

www.schneiker-solar.de Fon 05201.668570

Solbad-Nachrichten November 2009

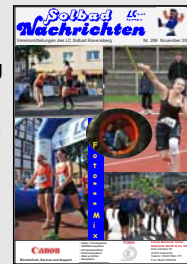
SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-8
MÜNCHEN-MARATHON: Erfolg für Monika Stahnke-Bartodziej.....	9
ANSPRECHPARTNER: LC Solbad Ravensberg	10
TRIATHLON: Hubert Kaiser mit Freunden unterwegs.....	11
ALLERLEI: Mal getestet und Gedanken zum Jahr des Laufes.....	12
TRAINING: Kaum zu glauben, aber wahr, der Hermann ruft schon wieder.....	13
BÖCKSTIEGEL: Nachlese.....	14
AUSSCHREIBUNG: Wer Erbsensuppe mag, läuft in De Lutte.....	15
TRAININGSPLÄNE: Winter 2009/10.....	16
SKATING: Berichte, Rückblick und mehr.....	17-19
DUATHLON: Erfolge für Pfeiffer und Wilms	20
LAUFEN: Über die Felder, durch die Wälder.....	21
RADSPORT: Wir über uns.....	22
BERLIN-MARATHON: Eine große Begegnung.....	23
LA -TERMINE: November, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	24
WALKING: Laufbericht	25
PRESSESPLITTER: Essen und Staffel-Marathon.....	26-29
EINLADUNG: Schlemmen für alle Solbader.....	30
PRESSESPLITTER: Teutolauf, Laufsplitter.	33/34
ERGEBNISSE: September/Oktober.	35
MINI-MEHRKAMPFMEETING.....	36

TITELFOTO: Unser Titelbild zeigt Bilder von den Höhepunkten im Oktober
(Fotos: Privat u. HK.)

Wir bedanken uns beim Haller Kreisblatt und beim Westfalen-Blatt für Berichte und Fotos in dieser Ausgabe.

Impressum:

Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg
Postfach 1236
33826 Borgholzhausen
Redaktionsanschrift:
Schlehenstr. 7
33803 Steinhagen
Tel.: 05204/920785



e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de

Redaktion:

Friedhelm Boschulte (05425/7135)
Sabine Lünstroth (05204/920785)

Herausgeber:

DIGITAL PRINT Sabine Lünstroth
Tel.: 05204/920785
Schlehenstr. 7, 33803 Steinhagen

Vertrieb:

Christiane Meier- Flottmann
LC-Geschäftsstelle

Anzeigen:

Sabine Lünstroth (05204/920785)
e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de

Für den Inhalt verantwortlich:

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

Erscheinungsweise: monatlich

Druckauflage: 800

Kostenlose Ausgabe für Mitglieder des
LC Solbad Ravensberg

Die Homepage des LC Solbad Ravensberg
finden Sie im Internet unter:
www.lcsolbad.de.
e-mail: markus.pape@lcsolbad.de

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de

AB



01. Nov. Melanie Krause **30 Jahre**
 01. Nov. Elisabeth Wächter
 02. Nov. Jens Junker
 02. Nov. Erik Bossow
 02. Nov. Daniela Luenstroth
 03. Nov. Hans-Dieter Wierum
 04. Nov. Mario Höcker
 04. Nov. Johann Junge-Wentrup
 04. Nov. Ilona Pfeiffer
 04. Nov. Bernd Pohlmann
 06. Nov. Silas Bonin
 06. Nov. Jürgen Landwehr
 06. Nov. Heike Maidorn-Schubert
 06. Nov. Richard Schürmann **65 Jahre**
 06. Nov. Thomas Vogt
 07. Nov. Lars Lüdorf **10 Jahre**
 07. Nov. Simone Pape
 08. Nov. Dietrich Schröter

09. Nov. Hansi Gebauer **50 Jahre**
 10. Nov. Helga Hansel **60 Jahre**
 11. Nov. Antje Strothmann
 12. Nov. Carolin Dickob
 12. Nov. Franz Josef Vollmer
 13. Nov. Oliver Arndt
 13. Nov. Jean-Michel Audier
 13. Nov. Christine Diekhaus
 15. Nov. Mara Lucas
 16. Nov. Michael Schlie **50 Jahre**
 17. Nov. Heike Sandowski-Figge
 18. Nov. Christian Bandemer **50 Jahre**
 18. Nov. Dieter Hotmar
 18. Nov. Christian Sandmann
 19. Nov. Tim Brodt
 19. Nov. Holger Ihlenfeld
 19. Nov. Andreas Kindermann
 19. Nov. Stephan Trittel
 20. Nov. Sarah Hirschfeld
 20. Nov. Patrick Hirschfeld
 20. Nov. Fabia Klemme
 20. Nov. Dettlef May **20 Jahre**
 20. Nov. Wilfried Möller
 22. Nov. Martin Hirschfeld
 22. Nov. Melina Kreft
 22. Nov. Anneliese Surmann
 23. Nov. Maik Oer
 23. Nov. Renate Willsch
 23. Nov. Henning Wulf

24. Nov. Elke Beckerwerth
 24. Nov. Christine Glück
 24. Nov. Günter Schillings **60 Jahre**
 24. Nov. Claudia Rohde-Wulf
 24. Nov. Dietrich Lucas
 25. Nov. Karolina Kierzkowski
 25. Nov. Inger Schütter
 26. Nov. Leon Kaffka
 26. Nov. Ulrike Scheibig
 26. Nov. Birgit Wolfes
 26. Nov. Frank John
 27. Nov. Ilka Brinkmann
 27. Nov. Waltraud Kloß
 28. Nov. Tobias Kaehne **20 Jahre**
 29. Nov. Bernhard Kreft
 29. Nov. Aggi Windmann
 30. Nov. Karl-Friedrich Anwander
 30. Nov. Wilhelm Epperlein
 30. Nov. Albert Bäcker



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 818

Neilan Kempmann Jg. 2001
 Marc Fechtel Jg. 2001
 Yeshua Wissig Jg. 2000
 Siegfried Lindemann Jg. 1950
 Christiane Bauer Jg. 1963

Nordstr. 49 33824 Werther
 Weststr. 17 33829 Borgholzhausen
 Fuchsweg 14 33829 Borgholzhausen
 Bahnhofstr. 49 49214 Bad Rothenfelde
 Klingenhagen 8 33829 Borgholzhausen

Austritte:

Kim Karolin Inkmann Borgholzhausen
 Marvin Inkmann Borgholzhausen
 Clarissa Gerber Bielefeld
 Harald Popki Gütersloh
 Anke Bohnemeyer Vermold
 Malek Mohammed Borgholzhausen



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

Dezember

ist am 20.11.09

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

Schriftart Schneiker sponsert Solbad-Nachrichten

Die weitere Herausgabe unserer Solbad-Nachrichten stand ja auf der Kippe, da der bisherige Wartungs-Vertrag der Druckmaschine auslief und wir nicht imstande waren, eine neue Druckmaschine anzuschaffen.

Nunmehr steht uns die Firma Schriftart Schneiker in Halle-Gartnisch zur Seite und sponsert die farbigen Umschlagseiten.

Dadurch ist es uns möglich, die Solbad-Nachrichten weiterhin in der bisherigen Form mit Farbumschlag usw. herauszugeben. Allerdings sind Sparmaßnahmen in den nächsten Wochen unumgänglich, wir werden daher den Seitenumfang u.a. reduzieren, so dass es möglich ist, ohne Umlage und Mehrkosten die beliebte Vereinszeitung weiterhin für alle Mitglieder und Leser in der gewohnten Form herauszugeben.

Alle unsere Mitglieder können dazu beitragen, dass die Finanzierung der Solbad-Nachrichten gesichert bleibt, wenn bei Bedarf neue Anzeigenkunden durch unsere Mitglieder gewonnen werden können.

Für alle diesbezüglichen Fragen steht unsere Herausgeberin Sabine Lünstroth mit Tipps und Infos bereit.

Werbetechnik

Werbetechnik

05201 66 85 75

www.schriftart-info.de

schriftart

Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung



unser Markenangebot
auf 400 m²
Verkaufsfläche:

unsere Schuhmarken:



unsere Sportmarken:



Schuhe Equipment und Textil



Schuhe + Sport
Reichelt

Im Herzen von Halle!

Bahnhofstr. 6 – 33790 Halle – Tel. 05201-2356

Öffnungszeiten:
Täglich von 9 – 19 Uhr durchgehend
Samstags bis 14 Uhr und
den 1. Samstag im Monat bis 16 Uhr geöffnet.

Unser kostenloser Service für Sie:

Laufbandanalyse
Elektronische Fußvermessung
Erstellung einer
Belastungsdiagnose
Aushändigung des Fußpasses

....denn wir wollen, dass Sie in Halle einkaufen!

GETRÄNKEHAUS

STEINER

BORGHOLZHAUSEN · Bielefelder Str. 25

Tel. 0 54 25 / 2 73

Öffnungszeiten: Mo - Fr. 9.00 - 13.00 Uhr · 14.30 - 18.30 Uhr

Sa 8.00 - 13.00 Uhr

http://www.getraenkehaus.de



Jubiläum – 40 Jahre LC Solbad

An dieser Stelle sei schon mal angekündigt, dass der LC Solbad Ravensberg im Jahre 2010 sein 40-jähriges Bestehen feiern kann. Etwaige besondere Veranstaltungen aus Anlass dieses Jubiläums erfordern natürlich eine längere Vorlaufzeit. Deshalb hier und heute schon mal der Aufruf, dass sich Mitglieder unseres Verein Gedanken machen und dem Vorstand Vorschläge unterbreiten, wie eine oder mehrere Jubiläums-Veranstaltungen durchgeführt werden können.

Lauffreife in Borgholzhausen

Die Lauffreife in Borgholzhausen, die gut besucht sind, finden weiterhin für

Anfänger und Fortgeschrittene

Jeden Mittwoch und jeden Freitag

um 19:00 Uhr

ab Ravensberger Stadion statt.

Mittwochs auch Walking – Treff. Der Freitags-Lauffreife ist nicht unbedingt mit Begleitung, ansonsten sind immer Lauffreife-Begleiter dabei. Umkleide- und Duschkmöglichkeiten vor Ort. Wichtiger Hinweis für die kommenden Monate: Wir laufen selbstverständlich auch in den Wintermonaten. Wir werden dann wie bisher auf asphaltierte Nebenstrecken in und um Borgholzhausen ausweichen.

Jeden Samstag und Sonntag ist Schautag von 10–18 Uhr

- Kunststofffenster
- Haustüren
- Rollladen
- Wintergärten



Aschendorfer Weg 9 · 49196 Bad Laer
Telefon 0 54 24 / 2 92 60 · Fax 29 26 33
Ansprechpartner: T. Krellenberg · 49214 Bad Rothenfelde
Telefon 0 54 24 / 64 76 06 · Fax 64 76 07

Kampfrichterschulung Leichtathletik

An alle Eltern, Schüler, Betreuer, Trainer

Der Kreis-Leichtathletik - Ausschuß Bielefeld ist bestrebt, das viele Interessenten und Eltern geschult werden, da Kampfrichter bei den Leichtathletik-Veranstaltungen immer benötigt werden. Neue Kampfrichter sollen sich in den wichtigsten Regeln auskennen und auch für frischen Schwung sorgen.

Die Kampfrichterschulung findet am **13. bis 15. November** in der Geschäftsstelle des Kreisleichtathletik-Verbandes in Bielefeld, Bleichstr.121, statt.

Man trifft sich am Freitag vom 17 bis 21 Uhr, am Sonnabend von 15 bis 19 Uhr und am Sonntag von 12 bis 16 Uhr, wobei man dabei flexibel ist.

Anmeldungen bitte bis zum **3. Nov.** an die LC-Geschäftsstelle

Fundsachen*****Fundsachen*****Fundsachen*****Fundsachen

Fundsachen Ravensberger Stadion

Im Stadion aufgefunden/gefunden:

Trainingsjacke, neu, blau, Gr. M/LC Solbad Ravensberg

Concurve Trainingsjacke mit abnehm. Arm blau, Gr. L, Aufschrift: Active

Info LC Geschäftsstelle (Finderlohn nicht vergessen!)

Zweirad Thomas



Fahrräder & Zubehör Handel & Service



Giant, Schauff, Kreidler, Da Silva, Batavus, Pucky

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

Hesselner Straße 20 · Tel. 0 52 01/73 48 42

Täglich geöffnet von 10⁰⁰ - 19⁰⁰ · Mittwochs von 14⁰⁰ - 19⁰⁰ · Sa. 9⁰⁰ - 13⁰⁰

Backe! Backe! Kuchen!



- Wir unterstützen unseren Verein bei seinen Veranstaltungen mit Kuchen!-

Für den 7. November werden wieder Kuchen gebraucht Wer spendet einen oder mehr? Abgabe ab 11:00 Uhr im Forum Borgholzhausen.



Es bedankt sich der Festausschuss



Euer Jochen Schwarz

Mountainbike - Training im Winter

Mit Beginn der Wintersaison wird auch wieder ein regelmäßiges Mountain-Bike-Training angeboten. Dies geschieht in Kooperation mit den Radsportlern aus Hesselteich.

**Ansprechpartner ist Udo Lange:
Tel. 05423 – 5628.**

Treffpunkt ist jeweils Sonntag um 9 Uhr in Borgholzhausen, Clever Schlucht, unterhalb der Ravensburg.

Neueinsteiger sind

gerne



Sonntags auch Lauftreff Borgholzhausen

Der von einigen „Insidern“ genutzte sonntägliche Langlauf-Treff „Die Luise-Runde“ hat schon mehr oder minder offiziellen Anstrich erhalten. Der Sonntags-Lauftreff wird mit Treffpunkt im Stadion Borgholzhausen um 9:00 Uhr durchgeführt. Dies hat den Vorteil, daß man sich im Stadion umziehen und duschen kann. Gelaufen wird in der Regel auf Wegen rings um Borgholzhausen, die Dauer des Trainings beträgt etwa 1 ½ bis 2 Stunden, es wird nach Bedarf in mehreren Gruppen gelaufen.

**Kompetenz in
Walking, Nordic Walking,
Laufen und Triathlon**

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 - 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 - 403 10 45
Mo. - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr | Sa. 9.30 - 15.00 Uhr | info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de

Gutes Zeugnis ausgestellt für Olafs-Laufshop

In Gütersloh lässt es sich angenehm einkaufen. Zu diesem Ergebnis kam ein Testkauf-Unternehmen, die mehrere Geschäfte getestet und Zertifikate erteilt hat. Olafs-Laufladen, Inh. Olaf Bartel, der LC-Mitglied und Inserent dieser SN ist, wurde als Kunden- und serviceorientierter Einzelhändler ausgezeichnet.

Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

Ab November raffinierte Wildgerichte im Angebot

Nächster Tanztee: 29. November Live mit der Tanzband „SUNNYS“

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

Berg-Einzel-Zeitlauf am 7. November

Schon startet bald wieder unser Einzel-Zeitlauf hinauf auf den Luisenturm. Am 7. November erfolgt ab 13.30 Uhr der erste Start, danach geht es weiter im 15-Sekunden-Abstand. **Letzter Einzelstart um 14:30 Uhr!**

Es gibt dieses Jahr die Neuigkeiten, die bei der Austragung im vergangenen Jahr Premiere hatte: Die Strecke wurde verändert, wir laufen nicht mehr über die matschige Bergpassage, sondern bieten in diesem Jahr wieder die Serpentinstraße bis zu den Windrädern an, die Strecke ist verlängert worden auf 5,1 km.

Der Organisationsplan für diese Veranstaltung ist durch Peter Polomsky vorbereitet worden und ist den Mitgliedern und Helfern schon zugegangen.

Helfer:

Für den Berglauf und auch für den Weihnachtslauf im Dezember benötigen wir noch einige freiwillige Helfer. Wer sich noch bereit erklären kann, für einige Stunden mitzuhelfen, ist herzlich willkommen. Helferzusagen bitte an die Geschäftsstelle. Im Großen und Ganzen werden wir auf den bewährten Stamm der Vorjahre zurückgreifen.

Das Wettkampfbüro und die Siegerehrung finden wieder im Forum der Gesamtschule

5,1 km Berg-Einzel-Zeitlauf

Geänderte Strecke, Serpentin zum Luisenturm, jetzt 5100 m
7. November 2009 in Borgholzhausen

1. Start 13.30 Uhr
(danach alle 10 Sekunden)

Deutschlands nördlichster Berglauf

Veranstalter: Ravensberg

statt. Die Auswertung erfolgt mit Champion-Chip. Wir freuen uns wieder auf den Besuch vieler Berglaufrunde.

Wer also selbst mitlaufen möchte, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung an die Geschäftsstelle bis spätestens 3. November.

37. Internationaler Crosslauf
Weihnachtslauf
in Borgholzhausen

16 km

Am 20. Dezember 2009
Start: 11.00 Uhr
dazu 5 km Schüler- und Jedermannlauf
7,5 m Walking - Start 11.10 Uhr
Start und Ziel: Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

Verbinden Sie den Lauf mit einem Besuch im Schutze-Ladencafé, Freistr. 23, zum Einkauf von Lebkuchen- und Weihnachts-Spezialitäten. Gegen Vorzeigen ihrer Start-Nr. erhalten Sie beim Einkauf 5 % Rabatt. Das Ladencafé ist am Sonntag geöffnet.

Veranstalter: Ravensberg

Westfälische Crossmeisterschaften am 21. November

Im November finden wieder die Westfälischen Cross- und Waldlaufmeisterschaften statt, diesmal in Herdecke (bei Hagen). Meldeschluß ist am 9. November. Wir bitten alle Interessenten **dringend** darum, rechtzeitig ihre Wettkampfwünsche an die Geschäftsstelle bekanntzugeben; gefragt sind hier auch alle Übungsleiter (Bahn-Training, Schüler/Jugend-Trainer usw.).

Wir hoffen, dass der LC Solbad bei diesen Meisterschaften, sowohl im Männer-/Frauen, Senioren- als auch im Nachwuchsbereich mehrere schlagkräftige Teams an den Start bringen wird.

Sportnahrung
aus Halle

ViBo

SPORTS®

N U T R I T I O N

Online bestellen
www.vibosports.com
[Grüner Weg 14 · Halle](http://www.vibosports.com)
Versand & Selbstabholer

HOCHWERTIGE SPORTERNÄHRUNG · WERTVOLLE NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
PRAKTISCHES SPORTZUBEHÖR · KOSMETIK

Herzlichen Glückwunsch
zur Vermählung

Am 16. Oktober wurden

Mona Taake
und
Michael Schweig

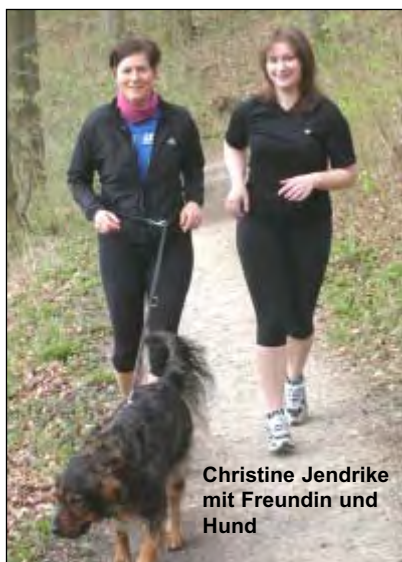
in Versmold getraut.

Die LC Läufer­schar gratu­liert ganz herzlich.

Telomere lieben laufen

Die Uni des Saarlandes hat es nicht erfunden, sondern erforscht: Bestimmte Blutzellen altern langsamer, wenn ihr Träger Ausdauersport betreibt. Die körperliche Aktivität bewirkt, dass sich schützende Faktoren namens Telomere langsamer abbauen. Dr. Christian Werner von der Klinik für Kardiologie am Universitätsklinikum des Saarlandes sagt:

„Im Vergleich zu älteren Nicht-Sportlern ist die Telomerlänge bei 50-jährigen Langstreckenläufern sozusagen konserviert.“ Fünfzig, gefühlt Dreißig. Wer läuft oder einen anderen Ausdauersport betreibt, hat also gute Chancen, seine Blutzellen jung zu halten. Es muss ja nicht gleich ein Marathon sein! Oder doch? Dann aber in jedem Fall ausreichend trainiert, denn jung sterben ist nicht das Ziel. Beim diesjährigen Detroit-Marathon haben drei Männer im Alter zwischen 25 und 65 Jahren ihr Leben auf der Strecke gelassen.



Christine Jendrike
mit Freundin und
Hund

Trainingstermine Winterhalbjahr

In diesen Nachrichten veröffentlichen wir eine neue genaue Übersicht aller feststehenden aktuellen Trainingszeiten. Es gilt inzwischen der Winterplan. Wir bitten um besondere Beachtung. Am besten ausschneiden und aufheben.

Es haben sich nur geringfügige Änderungen ergeben.

Wir weisen insbesondere auch auf die Trainingsmöglichkeiten in der Seidensticker-Halle in Bielefeld hin.



„Danke an alle Beteiligten - es war wirklich wunderbar und wird uns immer in Erinnerung bleiben.“

Manuela & Norbert

Teutolaut - Fotos sind online

Die Sportografen sind mit über 10.000 Bildern online! Der Fotodienstleister hat alle (!) Bilder nach Startnummern sortiert für Euch online gestellt.

Auf der Seite www.sportograf.com die Veranstaltung Teutolaut am 17.10.2009 auswählen, Eure Startnummer eingeben und alle von Euch gemachten Bilder vom Lauf anschauen und ganz einfach bestellen.

Fundsachen! Wer noch Gegenstände vermisst, schaut sich auf der Seite www.teutolaut.de um. Es wurden diverse Sachen gefunden. Hier findet Ihr auch alle Ergebnisse und könnt Eure Urkunde selbst drucken.



Kaiserstraße 11-15
33829 Borgholzhausen
Apoth. Renate Manns



Tel.: 05425 - 1337
Fax: 05425 - 9543939
www.westfalen-apotheke.info

kostenfreie Servicenummer: 0800-13371337

Sicher durch den Winter laufen und walken und andere Weisheiten

Die Tage werden kürzer, abends ist es früher dunkel. Nicht jeder hat die Möglichkeit, bei diesen Witterungsumständen entsprechend das Lauf-Training einzuteilen. Hier wiederholen und geben wir einige Tipps für das Training in der kalten Jahreszeit.

Warm anziehen:

Im Winter die richtige Bekleidung ist das A und O für den Läufer. Nach dem Zwiebelschalenprinzip halten mehrere Luftschichten übereinander den Körper auch bei eisigen Temperaturen warm. Im Laufshop findet Ihr zudem die richtige Winterbekleidung. Nicht vergessen: die richtige Kopfbekleidung, denn mehr als ein Drittel des Energieverlustes durch Wärmeabgabe bei kalten Temperaturen finden oberhalb des Halses statt.

Ganz wichtig: Nach Beendigung des Laufes sofort die angeschwitzte Kleidung wechseln; nicht lange im Wind oder der Kälte stehen. Möglichst sofort heiß duschen.

Achtung bei Dunkelheit

Besonders wichtig ist die richtige Bekleidung, um in der Dunkelheit zu laufen:

Reflektierende Westen oder Bänder sind absolutes Minimum. Auch eine Taschenlampe hilft unbedingt nicht nur beim Gesehenwerden, sondern auch beim Sehen. Am besten über wenig befahrene Nebenstraßen laufen. Ein „Walkmann“ ist „out“, da Ihr alle Eure Sinne für die Sicherheit benötigt. Bei Straßenverkehr immer auf der linken Seite (den Autos entgegen) laufen.

Besondere Konzentration ist angebracht bei Pfützen, Eisflächen, Schlaglöchern, versteckte Äste und sonstigen Stolperfallen.

Langsamer laufen

Der Winter ist die Zeit für das Grundlagen- ausdauertraining. Das Tempotraining folgt erst im Frühjahr. Dem Körper auch im Winter eine Regenerationsphase (Ruhepause) gönnen.

Alternativen nutzen

Gute Alternativen für die Motivation sind Abwechslungen. Abwehrkräfte lassen sich durch Wechselduschen oder ein ausgiebiges Saunabad erzielen. Gerade im Winter



6 Probleme – 6 Lösungen

Sie haben im Alltag schon genug Stress, deshalb soll Ihnen Ihr liebstes Hobby nicht auch noch Kopfzerbrechen bereiten. Wir bieten Lösungen für sechs häufige Läuferprobleme

1. Ich habe heute keine Zeit

„Nicht mal zehn Minuten“? Schon zehn Minuten zu laufen ist besser, als gar nicht zu laufen und fördert die Leistungsfähigkeit. Wer zehn Minuten richtig Gas gibt, verbrennt übrigens 150 Kilokalorien.

2. Ich bin so langsam

„Verglichen mit wem“? Mit den Millionen Bundesbürgern, die gar keinen Sport treiben? Oder mit den 75 Prozent der Deutschen, die nicht einen Kilometer am Stück laufen können?

Nie vergessen: Als langsamer Läufer gehören Sie immer noch zu den fittesten Menschen im Land.

3. Wie atme ich richtig?

Viele Läufer denken, es gäbe eine richtige und eine falsche Atemmethode. Glauben Sie keinem, der Ihnen etwas von Atem-

rhythmen oder Nasenversus Mundatmung erzählen will. Das Einzige, worauf Sie achten müssen: Atmen Sie tief aus.

4. Bremst Laufen meine Libido?

Es ist genau andersrum: Läufer sind besser Liebhaber, belegen zahlreiche Studien. Laufen verjüngt und stärkt Herz, Kreislauf, Blutfluss, Kondition und allgemeine Fitness.

5. Schlechtes Gewissen

„Ich habe heute mein Training abgebrochen und jetzt ein schlechtes Gewissen“ Wenn Sie nicht jeden Tag ihr Training abbrechen ist das überhaupt kein Problem. Und ein schlechtes Gewissen ist sowieso fehl am Platz, denn wir sprechen schließlich hier über Ihr Hobby. Wenn Sie sich auch nach zehn Minuten Einlaufphase nicht gut fühlen, macht es durchaus Sinn, das Training mal abzublasen.

6. Lauf verpasst, Form weg?

„Ich habe zweimal das Lauftraining verschoben. Hilfe, ich bin jetzt völlig außer Form“!

Selbst, wenn Sie eine Woche lang nicht zum Laufen kommen, sind Sie nicht „völlig außer Form“. Ein regelmäßiger Läufer verkraftet Trainingsausfälle leicht und erreicht schnell wieder sein altes Leistungsniveau.



Wenn du **bereit** bist, kann kommen was will.

Offnungszeiten:
 Mo-Fr 12 - 22:30 Uhr
 Sa 9 - 22:30 Uhr
 So 12 - 22:30 Uhr
 Di 9 - 22:30 Uhr
 Mi-So 10 - 19:00 Uhr
 *sonntags geschlossen

Kolobanu *** Topidulum & Dampfbad
 *** Aufguss-Sauna *** Whirlpool ***
 Physiotherapie & Massage *** Gelschleie
 Innen- & Außenschwimmbad

sauna
 Altstadt
 Hertenstraße 17a, Tel. 05204 40420

auf eine gesunde Ernährung mit viel Obst achten. Aquajogging im Hallenbad ist auch eine gute Alternative.

ACUVUE
 THE DEFINITIVE IN REAL™
 Johnson & Johnson

Brillen
 Contactlinsen
 Sonnenbrillen

optik böckstiegel

Genießen Sie jeden Augenblick –
 ohne Ihre Linsen zu spüren!

Wir freuen uns
 auf Ihren Besuch!

Brinkstrasse 13/15
 33803 Steinhagen
 Tel. 05204 - 4042

Testen Sie jetzt:
 ACUVUE® OASYS™ with HYDRACLEAR® Plus – für perfekten Tragekomfort.

München 11. Oktober 2009 – Menschen in Tüten und auf der Straße

Es ist Sonntagmorgen 7.15 Uhr. Ich sitze allein im Frühstücksraum des kleinen Hotels in München vor einer Schale Müsli, einer kleinen Tasse Kaffee und einem Schluck Orangensaft. Das Wetter ist klar, aber doch kalt und windig. Die Gedanken kreisen um den bevorstehenden Lauf. „Warum tue ich mir das an?“ frage ich mich.

Der **24. München Marathon**, der im Olympiastadion endet, bietet auch die 10 km Strecke an, die ich zusammen mit Freunden laufen will. Auf dem Weg zum Stadion füllen sich die Waggons der U-Bahn mit immer mehr Menschen, die die Taschen mit dem Logo des Münchener Marathons bei sich tragen. Gespräche kommen auf, Tipps werden gegeben. Beim Aussteigen sehe ich sie dann zum ersten Mal: Menschen in blauen Plastikmüllsäcken! Je näher wir dem Startplatz kommen, desto mehr werden sie. Jetzt nicht nur in blauen Tüten, sondern auch in modisch geschnittenen mit den Logos bekannter



schon schwer werden? Und dann ist es da – das legendäre Marathontor: dunkel ist's, Nebel steigt auf, dröhnende Rockmusik, Blitzlichtgewitter umfängt mich. Ein unbeschreibliches Gefühl! Als ich aus dem Tunnel auf die Bahn hinauslaufe, scheinen



Sportgeschäfte und Sportartikelhersteller. Kurz vor dem Start des Marathons entledigen sich alle ihrer Plastikhüllen und legen sie am Straßenrand ab, wo sich die dort Wartenden auf sie stürzen. Einem Impuls folgend stürzen wir uns auch darauf und können tatsächlich eine Hülle ergattern. Wir tragen sie als stolze Beute mit zu den Umkleiden, geben dort unsere Sachen ab, stehen dann im frischen Wind im Sportdress herum. Schlagartig erkennen wir den Sinn der Plastikverkleidung - und so ziehen auch wir unsere Müllsäcke als wärmenden Schutz über.

Einlaufen, zurück zum Startplatz, Startaufstellung (natürlich ohne Plastikhülle), Startschuss – „auf geht's“, so der Slogan der diesjährigen Veranstaltung. Viele Zuschauer feuern uns an. Wir kommen an der ersten bayrischen Blaskapelle vorbei, deren Klänge von einer Sambagruppe abgelöst werden um uns Läufer und Läuferinnen in die Arme der nächsten Blaskapelle zu treiben. Dann das Siegestor und die Wendemarke – 5 km sind geschafft. Zurück zum Stadion, wieder Blaskapelle, Samba, Blaskapelle. Das Stadion ist nun vor uns, ich höre wie der Stadionsprecher die ankommenden Läufer ankündigt. „Nur noch 1,125 km bis zum Ziel.“ ermuntert uns ein Kommentator aus seinem Wagen an der Strecke. Wollte ich das so genau wissen, wo die Beine doch schon schwer werden? Und dann ist es da

meine Beine Flügel bekommen zu haben. Ich kann noch einige Läufer und Läuferinnen überholen und mir im Ziel die Medaille umhängen lassen. Die Zeit ist für mich mit **58.16** gar nicht so schlecht, denn die Vorbereitung auf den Lauf stand unter einem schlechten Stern: Achillessehnenanriss, Trainingsverbot, viele private/ be-

rufliche Verpflichtungen, die ein konzentriertes Training unmöglich machten, so dass ich froh bin, dass ich angekommen bin und die Achillessehne gehalten hat.

v. Monika Stahnke-Bartodziej

In jeder Stadt stehen nach dem Lauf Wasser und Bananen für die Teilnehmer bereit. Aber es wäre nicht München, wenn es hier nicht zusätzlich noch Weißbier und Brezel geben würde. Und dann waren sie auch wieder da: die Plastikhüllen. Dieses Mal in weiß mit dem Logo des Münchener Marathons. Ich hüllte mich ein, schaute in viele strahlende Gesichter, blickte mich in diesem gigantischen Stadion, in das ich eingelaufen war, um und wusste: „Ja, deswegen habe ich es gemacht.“

Monika Stahnke-Bartodziej



Car Clean



Lackaufbereitung Innenreinigung und mehr....

Hans Jürgen Zielke
Masch 8
33829 Borgholzhausen
Tel.: 05425/95 55 96
Mobil: 0151/55571021

Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

Vorsitzender:

Friedhelm Boschulte
(05425/6287)
mail: boschulte@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung:

Christiane Meier- Flottmann
(05421/81411)
mail: dieter_flottmann@t-online.de

Behindertensportbeauftragter:

Georg Drees
drees@tbw-waf.de

Sportabzeichen-Obmann:

Wilhelm Habighorst
(05428/9289936 - Mobil (0173) 5394708)
mail: wilhelmhabighorst@t-online.de

Radtouristik:

Manfred Langner
(0521/334965)
manfred.langner11@freenet.de

Inline:

Johannes Gerhards
(0521/63447)
mail: john@loveandskate.de

Koordination

Radsport/Mountain-Bike:

Günter Schillings
(0173/8686665)

Ergebnisse

Peter Polomsky
(05422 – 929554)
mail: peter.polomsky@osninet.de

Triathlonsprecher/Training

Rad Straße:

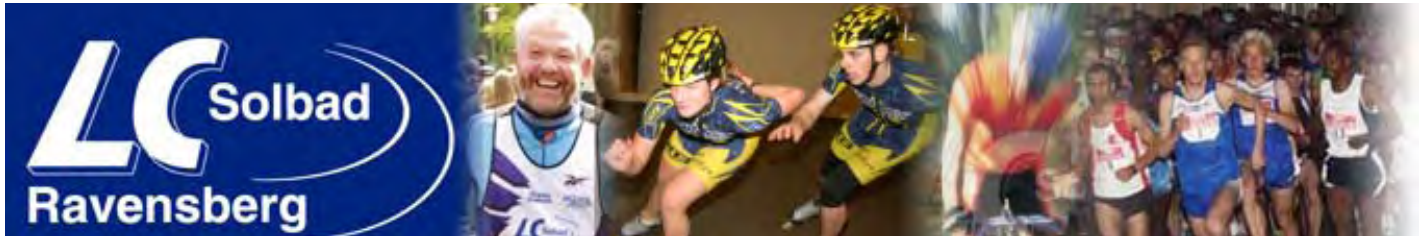
Udo Lange
(05423/5628)
mail: udolange@gmx.de
Hubert Kaiser
mail: hubert.kaiser@bitel.net
Reiner Döpke
mail: tri@reiner-dopke.de

Jugendwart/Trainer

Armin Ruhe
(05423/41280)
mail: armin.ruhe@onlinehome.de

Walking

Birgitt Lange
(05203/884823)
mail: adi.lange@t-online.de



Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Torsten Giesecke
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek

Dr. Rostek

Dr. Klose

Partner GbR

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

August-Bebel-Str. 223-225 - 33602 Bielefeld - Tel. 0521/ 96 41 20 - www.kanzlei-rostek.de



Kompetenz in
Walking, Nordic Walking,
Laufen und Triathlon

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 · 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 · 403 10 45
Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr | Sa. 9.30 – 15.00 Uhr | info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de

LC Triathleten auf Mannschaftsfahrt!!!

Bericht und Fotos: Hubert Kaiser

Nachdem mehrere Anläufe terminlich gescheitert sind, haben wir es doch nun endlich geschafft eine kleine Abschlussfahrt hinzubekommen.

Wir sind am Samstag 03.10.09 vom Parkplatz Peter auf'm Berge um 12 Uhr gestartet. Es sind alle mit dem Mountain-Bike angereist. Einige sind schon von Bockhorst, Werther oder Gütersloh gekommen, so waren alle warm und es konnte nach einer kleinen Teepause losgehen.

Ziel der Fahrt war die Jugendherberge in Detmold. Das Wetter spielte wider Erwarten mit, obwohl eine Regenfront gemeldet war.

Also ging es rauf zur Hünenburg und dann in rasender Abfahrt runter zum Tierpark.

Im Tierpark müssen die Räder geschoben werden, aber so kann man sich nebenbei ein paar Tiere ansehen. Nach dem Hirschgehege ging es rechts ab auf den A1 Richtung Johannistal, irgendwann biegt man dann auf den A8 ab, überquert den Ostwestfalendamm und es geht weiter Richtung Sparrenburg.

An der Sparrenburg geht es dann weiter auf dem Hermannsweg weiter Richtung Lämershagen. Der Anstieg nach der Habichtshöhe ist nicht zu unterschätzen, aber das Ganze war ja als lockere Tour ausgewiesen und sollte kein Rennen werden.

Kurz vor den Treppen in Lämershagen geht es rechts ab in einen kleinen Hohlweg, wenn man dem folgt kann man die Treppen umfahren, angesichts der Rucksäcke auf dem Rücken eine schöne Alternative. Nach der Überquerung der BAB geht es ja bis Oerlinghausen fast nur noch bergab und man kann es laufen lassen.

In Oerlinghausen haben wir uns erst mal einen Kaffee gegönnt und frisches Wasser gebunkert.



Dann frisch gestärkt war der Tönsberg kein Problem und wir rollten weiter über den Hermannsweg vorbei an den Donoper Teichen Richtung Detmold.

In Detmold angekommen folgten wir dem R1 und kämpften uns den letzten Berg hoch. Die DJH Detmold liegt direkt am R1 auf dem Hiddeser Berg. Wieso liegen DJH eigentlich immer auf einem Berg???

Die DJH in Detmold ist frisch renoviert und nachdem wir unsere Rucksäcke ausgepackt, Zimmer bezogen und geduscht hatten, war alles wieder gut.

Wir suchten uns in Detmold eine gemütliche Kneipe und bestellten uns ein ordentliches lecker Schnitzel und genossen lippische Brauerzeugnisse.

Wir saßen gemütlich zusammen und tranken noch das ein und andere Bier.

Den Absacker gab es dann in der Jugendherberge.



Wir, das sind: Steffen , Wolfgang, Jörg , Udo und Manfred

Am Sonntag morgen stärkten wir uns bei einem tollen Frühstück (bestes Frühstück was es in DJH gibt) und dann ging es auch schon wieder auf die Heimreise.

Aber wenn man schon in Detmold ist dann geht es auch rauf auf den Hermann. Als wir oben waren, war keinem mehr kühl. Dann ging es in die Abfahrt und wir sind dann über die Hermannslaufstrecke zurückgefahren. Der Rückweg ist einfacher zu fahren, obwohl wir immer Gegenwind hatten.

Auf dem Peter trennte sich die Gruppe, der Rest fuhr weiter Richtung Aschelohe und Bockhorst.

Diese Tour hat allen sehr gefallen und wurde als Wiederholung schon gefordert.

Ein neuer Termin wird frühzeitig bekannt gegeben und wir hoffen, das sich vielleicht noch der ein oder andere findet um mitzufahren.

Hubert Kaiser



Die DJH in Detmold



Mal getestet GarminForerunner

Pulsuhren und sonstige Errungenschaften machen auch vor dem Läufer nicht Halt. Ständig kommen verbesserte und neueste Technologien auf den Markt.

Ein gutes Handwerksteil für den ambitionierten Läufer ist sicher der Forerunner 305 von Garmin. Mit GPS-Technologie und einem drahtlos verbundenen Pulsmesser erfasst dieser kleine Computer am Handgelenk Zeit, Geschwindigkeit, Strecke, Kurs, Geschwindigkeit, Höhe und Puls, berechnet sogar den Kalorienverbrauch. Er zeigt diese Daten ständig an und zeichnet



sie auch für eine spätere Analyse auf. Bester Empfang soll garantiert sein, auch unter dichtem Blätterdach im Wald oder in dicht bebautem Stadtgebiet. Der Forerunner hat eine Abmessung von 5,3 x 6,9 x 1,8 cm.

Unser Mitglied Rolf Gottenströter ist mit diesem Forerunner den Berlin-Marathon als Brems- und Zugläufer für eine Anfängergruppe unter 5 Stunden gelaufen und hat gute Erfahrungen damit gemacht. Es wurde der Puls und die max. Herzfrequenz angezeigt, 4147 Kalorien sind bei durchschnittlicher Pulsleistung von 130 verbraucht worden, so die Anzeige nach Zielankunft.

Den Forerunner gibt's in Sport-Fachgeschäften oder in einschlägigen Elektronik-Läden oder Verkaufsbereichen im Internet. Die Preise schwanken je nach Umfang des Forerunners zwischen 120 und 220 Euro. In einschlägigen Foren sind auch viele Testurteile von Käufern.

Diese reichen von genial bis hin zu der Feststellung, dass das Teil einfach ein teures Spielzeug für einen normalen Jogger ist.

Es gibt ihn auch mit Fahrradhalterung, so kann man die Uhr beim Fahren besser ablesen.

Liebe Freunde,

als Vorabinformation möchten wir Euch mitteilen, daß der DLV das Jahr 2010 zum "Jahr des Laufens" im Zusammenhang mit dem einmaligen Jubiläum "2500 Jahre MARATHON" erklärt hat. In Mainz fand in der vorigen Woche ein Gespräch mit der Stadt Mainz, dem Mainz-Marathon, dem Landesportbund Rhein-land-Pfalz, GRR und dem BFA Laufen statt. Nach den bisherigen Planungen wird es am 7. Mai 2010 in Mainz (der Mainz-Marathon findet am 9. Mai 2010) statt einen Festakt geben, der als gesellschaftlicher Auftakt für das "2500 Jahre MARATHON"-Jahr gelten soll. Es hängt aber alles von der Finanzierung ab, die bisher nicht abgesichert ist



Das angefügte Volkslauf-Logo des DLV mit dem Einschub und dem Lorbeer-Kranz "2500 Jahre MARATHON" deutet auf diese Bedeutung hin.

Wir möchten Euch deswegen bitten, in Euren Publikationen, Drucksachen, websites auf dieses Ereignis der Schlacht von Marathon - 490 BC - und die Legende des historischen Laufes hinzuweisen.

Das Sportmuseum Berlin - "AIMS Museum of Running" - wird ab Dezember für die GRR-Mitglieder einen entsprechenden Beitrag mit Bildern zur Verfügung stellen, die alle verwenden können.

Auch sollte jeder Veranstalter überlegen, ob er zusätzliche Wettbewerbe einfügt, z.B. einen "2500m Lauf" für Anfänger, 250 m Läufer für Kinder etc. - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, um neue Läuferinnen und Läufer zu gewinnen.

Am 7. November 2009 wird es beim 3. AIMS/IAAF Symposium in Marathon eine entsprechende Verlautbarung geben, was beim Athen-Marathon 2010 geplant ist und mit welchen Feierlichkeiten Griechenland dieses historische Datum begeht.

Horst Milde
German Road Races (GRR)
Sprecher



Steuernwissen ist Geld!



Vereinigte
Lohnsteuerhilfe e.V.

Lohnsteuerhilfeverein

Wir erstellen Ihre

Einkommensteuererklärung

bei Einkünften ausschließlich aus nichtselbständiger Arbeit, Renten und Versorgungsbezügen, sowie bei Vorliegen von selbstgenutztem Wohneigentum. Die Nebeneinnahmen aus Überschusseinkünften (z.B. Vermietung, Zinsen) dürfen die Einnahmegränze von insgesamt 13.000 bzw. 26.000 Euro bei Zusammenveranlagung nicht übersteigen. **Nur im Rahmen einer Mitgliedschaft.**

Beratungsstelle:

Birgit Stock, Am krummen Acker 8, 33829 Borgholzhausen

Tel. 05425 933 9575, Mobil: 0174/6991331

e-Mail: Birgit.Stock@vlh.de

Kostenloses Info-Tel.: 08 00-1 81 76 16, E-Mail: info@vlh.de, Internet: www.vlh.de

Ergebnislisten

Bitte auf genauen Vereinsnamen achten

Der Ergebnisdienst bei vielen Laufveranstaltungen landauf landab hat sich im Laufe der letzten 20 Jahre unheimlich gewandelt. War es früher noch üblich, dass man Ergebnislisten per Post bestellen musste, die dann, wenn man Glück hatte, nach ein bis zwei Wochen kamen, ist nach Einführung von Computer und Internet der schnelle Ergebnisdienst heutzutage nicht mehr wegzudenken. Viele fahren nach Zieleinlauf nach Hause und hoffen, noch am selben Abend, spätestens am anderen Tag, zu Hause vor dem PC die Ergebnisse der jeweiligen Veranstaltung anklicken und durchsehen zu können.

So sind wir auch bei unseren eigenen Veranstaltungen darauf bedacht, so schnell wie möglich die Ergebnisse der Lauf- und Stadion-Veranstaltungen im Internet zu präsentieren. Urkundendruck und ein Fotodienst sind zusätzliche Serviceleistungen, die man heutzutage erwartet.

Start-Nr		eigene Chip-Nr	
Name :	Lünstroth		
Vorname :	Hermann		
PLZ / Ort :			
Strasse :			
Verein:	LC Solbad Ravensberg		
Jahrgang :	2004	X W	Bitte Druckschrift!

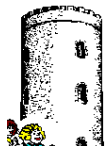
Um aus der Vielzahl der Veranstaltungen die Teilnehmer des LC herauszufischen, in Ergebnisdiensten für unsere eigene Vereinszeitung, aber auch für die heimische Presse darzustellen, ist es zunehmend von enormer Bedeutung, den **vollständigen Vereinsnamen LC Solbad Ravensberg** in den Anmeldungen und Nachmeldungen bei den Veranstaltungen anzugeben. Nur so ist gewährleistet, dass wir alle erfassen können. Zudem gibt es ja immer wieder Veranstal-

tungen, an denen ein LC-er mal eben so teilnimmt, meistens in weit auswärtigen Veranstaltungsgebieten, wo man nicht unbedingt einen Start vermutet. Ein kleiner Hinweis, ich bin gestern in Berlin beim X-Race gestartet oder ich fahre zum Insellauf nach Usedom, erleichtert uns natürlich das schnelle Auffinden von Ergebnissen, noch besser, gleich am Montag per Mail an unsere Geschäftsstelle eine kurze Nachricht über die Teilnahme und Ergebnis senden.

Anmeldestart für den Hermannslauf 2010 - 6. Dezember 2009



Hermannslauf - Training - 2010



Eröffnung

Mittwoch, 25.11.09, 19:45 Uhr

Vortrag von Dr. Michael Dickob, Vereinsarzt von Arminia Bielefeld
Andreas Ewert - Team | Forum Gesamtschule Borgholzhausen

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Ort	
So. 29.11.2009	9:30 Uhr	Training	ewy sports, Borgholzhausen	Mittelstraße 3, Borgholzhausen
So. 13.12.2009	9:30 Uhr	Training	Quellental Steinhagen	Quellental ,Gasthof
So. 03.01.2010	9:30 Uhr	Training	Stadion Borgholzhausen	Wichlinghauser Weg / Osningstr.
So. 17.01.2010	9:30 Uhr	Training	Bad Rothenfelde	Eggeweg Wanderparkplatz
So. 31.01.2010	9:30 Uhr	Training	Stadion Werther	Teutoburger-Wald Weg
So. 14.02.2010	9:30 Uhr	Training	Borgholzhausen	BHF,Zugfahrt Hilter, Versmolder Str., Ecke Industriestr.
So. 28.02.2010	9:30 Uhr	Training	unterhalb Eiserner Anton; P Togdrang	Togdrang; Bielefeld
So. 14.03.2010	9:30 Uhr	Training	Halle Fa. Storck; Zugfahrt Quelle	Paulinenweg / Margarethe-Windhorststr
So. 28.03.2010	9:30 Uhr	Generalprobe	Busfahrt ab Gymnasium am Waldhof	Am Waldhof Bielefeld
So. 11.04.2010	9.30 Uhr	Training	Quellental	Quellental Gasthof, Steinhagen
So. 25.04.2010	8:30 Uhr	Hermann	Hermannslauf	Am Waldhof; Bielefeld

Laufreise zum Halbmarathon oder 5 km-Funlauf Palma de Mallorca
vom 19.03.-24.03.2010



Professorenlob - Böckstiegeellauf gewürdigt und empfohlen

Werther/Borgholzhausen (cwk). Der 6. Böckstiegeellauf findet auch auf den Internetseiten der Organisation »German Road Races« Beachtung – in einem von Prof. Dr. Detlef Kuhlmann verfassten Beitrag. Der Hannoveraner Sportwissenschaftler mit familiären Wurzeln in Werther und Bielefeld hebt neben der Rekordbeteiligung die Unverwechselbarkeit dieses Laufs hervor.

Der Lauf habe „einige Alleinstellungsmerkmale, die ihn von vielen anderen ‚normalen‘ Volksläufen hierzulande unterscheiden“. Dazu gehöre die Benennung nach einem heimischen Künstler, aber auch die landschaftlich bedingte Herausforderung (erst auf dem Kammweg des Teutoburger Walds, dann asphaltiert hinunter ins Tal). Einmalig findet Kuhlmann auch die Verzweigung, an der sich die Läufer schon wenige Meter nach dem Start zu entscheiden haben, ob sie auf dem linken oder rechten Pfad bald wieder den Hauptweg erreichen wollen.



Abschließend urteilt der Experte, der sich seit vielen Jahren auch im kulturellen Rahmenprogramm des Berlin-Marathons engagiert: „Summa summarum: Der Böckstiegeellauf mit dem LC Solbad Ravensberg als Ausrichter und mit seinem unermüdlichen sportlichen Leiter Friedhelm Boschulte an der Spitze ist ein sog. ‚ehrlicher‘ Lauf, von Ehrenamtlichen mit viel Ehrgeiz und großem Engagement bestens organisiert.“

Samstag zählte Prof. Kuhlmann selbst zu den Finishern. Der Hobbyläufer belegte in dem Riesenfeld immerhin den 235. Platz und wurde in seiner Altersklasse M55 Fünftehnter.



Fotos vom Böckstiegeellauf: Matthias Meiwes





Leserreise

Europas größter Freizeitpark Europapark Rust

zum schönsten Weihnachtsmarkt Deutschlands

4.12. – 6.12.2009



199,- €
p.P. im DZ

Reiseverlauf:
04.12.09: Freuen Sie sich auf unsere Europastadt Strasbourg mit dem imposanten Münster und das Gerberviertel-Petit France sowie das moderne Europaparlament. Stadtrundgang und Bummel über den Weihnachtsmarkt – einem der schönsten und ältesten in Frankreich.
05.12.09: Nach dem Frühstück fahren Sie zum Europapark Rust, dem größten und bedeutendsten Freizeitpark in Deutschland. Funkelnde Lichterketten, glitzernder Schnee und tolle Wintershows, erleben Sie einen der schönsten Weihnachtsmärkte Deutschlands.
06.12.09: Nach dem Frühstück Abfahrt nach Heidelberg, der „Lieblingsstadt“ der Amerikaner in Deutschland. Bummel durch die sehenswerte Altstadt, Schloss mit Schlossgarten, die Heiliggeistkirche. Am Nachmittag geht es dann wieder in Richtung Heimat.

Unsere Leistungen:

- Fahrt im modernen Reisebus
- 2 x Ü/Frühstücksbuffet im 2** Hotel Euro Inn Lahr
- Eintritt in den Europapark Rust zum Weihnachtsmarkt
- Stadtführung in Strasbourg und Heidelberg

Informationen und Buchungen in allen HALLER KREISBLATT-Geschäftsstellen oder Telefon 05201/15 118 oder 054 23/476 23-0 oder beim Veranstalter: Reisebüro Sieckendiek, Vermold, Tel. 054 23/94 140



Haller Kreisblatt · Leserreisen · Gutenbergstr. 2 · 33790 Halle
Leserreisen@haller-kreisblatt.de · www.haller-kreisblatt.de





Besuch in De Lutte



Am Sonntag 6. Dezember : **S n e r t l o o p**

Wir rufen alle Solbader Lauffreunde auf, am 6.12. einen Gegenbesuch bei unseren niederländischen Sportfreunden in De Lutte zu machen. De Lutte ist leicht und schnell über die A 1 Richtung Rheine zu erreichen und liegt unmittelbar hinter der Grenze. Wir empfangen immer reichlich Besuch von unseren Freunden der „Loopgroep“ und möchten daher zahlreich zum Gegenbesuch antreten.

Diesmal steht wieder der **S n e r t l o o p** auf dem Programm. In einer schönen Umgebung läuft man über Strecken **von 5,3 km (Start: 10:32)** oder im Hauptlauf über **9,6 km (Start um 11:15 Uhr)**



Für Schüler und Jugend findet um 10:30 auch ein Lauf über 2, 4 km statt.

Mit „Snert“ bezeichnet man den Teller „Erbseneintopf“, den es nach dem Lauf für jeden Teilnehmer gibt.

Bitte nutzt die Voranmeldungen über unsere Geschäftsstelle, der LC übernimmt für die Voranmelder die Startgebühren. Anmeldungen beim LC bis spätestens 28. Nov.

Bitte verabredet Euch wegen der Hin -u. Rückfahrt zu Fahrgemeinschaften.

Infos auch unter: www.loopgroep.nl



Wenn du **bereit** bist, kann kommen was will.



Öffnungszeiten

Mo+Di 12 - 22.30 Uhr
Mi 9 - 22.30 Uhr*
Do 12 - 22.30 Uhr
Fr 9 - 22.30 Uhr
Sa+So 10 - 19.00 Uhr
*mittwochs Damensauna



Kelosauna +++ Tepidarium & Dampfbad
+++ Aufguss-Sauna +++ Whirlpool +++
Physiotherapie & Massage +++ Gutscheine
Innen- & Außenschwimmb Becken ...



Altstadt
sauna
Marktstraße 19a Tel. 05 21 | 9 67 90 00
33602 Bielefeld www.altstadt-sauna.de

Trainingstermine (Stadionleichtathletik) beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison 09/2010)

Hallenzeiten	
Schüler/innen D 8 – 9 J.	Montag 16 – 17:00 Cordula Reinhardt Turnhalle Mühlenstr. Werther – Kooperat. TVW – LC /Team Teuto Nord)
Schüler/innen A +B/ Jugend (14-19 Jahre und 12-13 Jahre, wettkampforientiert)	Montag, 18:00 – 20:00 Uhr, Ravensberger Stadion, Borgholz. Armin Ruhe / Igor Rebkaló Gregor Winkler (0521 – 5215338) und Armin Ruhe (05423/ 41280)
Schüler/innen (6-10 Jahre) Spieleleichtathletik	Mittw. 18 – 20 Uhr Stützpunktraining Seidensticker-Halle Bielefeld (G. Winkler) Dienstag, 14:30 – 16:00 Uhr, Turnhalle Süd, Borgholzhausen Helga Spiller (05201/ 5227)
Schüler/innen A/B (12-14 Jahre), Jugend	Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr, Dreifachturnhalle, Borgholzhausen Armin Ruhe – Susanne Wenzel –
Schüler/innen D (8 – 9 J. Jahre) Schüler/innen C 10-11 J.	Donnerstag, 15:30 – 17:00 Uhr, Turnhalle Süd, Borgholzhausen Cordula Reinhardt (05203 / 881393) Donnerstag 17:00 – 18:00 Uhr Cordula Reinhardt Gruppenbetr.: Daniel Kühnpast
C u. B-Schüler (10 - 13 Jahre)	Freitag 15:30 – 17:00 Uhr Turnhalle Gymnasium in Werther - Kooperation TVW-LC im Rahmen Team Teuto-Nord Ilona Pfeiffer 0160 -4932179
Jugend/ A-Schüler	Freitag, 18.00 – 19:45 Uhr, Seidenstickerhalle Bielefeld Gregor Winkler (0521-5215338)
Lauftraining	
Schüler/innen + Jugend (Mittelstrecke + Langlauf)	Mittwochs, 17:00 Uhr, Lauftraining, Ravensberger Stadion, Borgholz. Horst Hammer (05423/930453) Ansonsten zusätzl. nach Vereinbarung
Mä./Fr./Jug. Bahntraining	Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr, Bahn-Training, Ravensberger Stadion, Borgholz. - Aufwärmen-Stretching-Laufschule-Intervalltr. //Andreas Ewert (05425 / 7228)
LA + Lauf Sch/Jug./Erw. Seidensticker-Halle	Mittwoch, 20:00 – 21:30 Uhr, Seidenstickerhalle Bielefeld Horst Hammer

Trainings- und Lauftermine beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison) 2009/2010

Lauffreffe	Info: Sabine Lünstroth (Laufr. Cronsbachflitzer, Steinh.) 05204 - 920785 Heinz-Dieter Scholz (0175 - 9700507) Friedhelm Boschulte (0542 / 6287) Brigitte van Dijk (05201/ 669570) Brigitte Schwarz (05201-16942) Birgitt Lange (Walking 05203/ 884823)
Montag:	18:15 Uhr Lauffreff, Parkplatz Schloß Tatenhausen 18:30 Uhr Lauffreff Dissen, Sportplatz 18:00 Uhr Lauffreff Cronsbachflitzer, Steinhagen, Parkplatz Kindergarten Kapernaum
Dienstag:	09:30 Uhr Nordic-Walking, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Mittwoch:	19:00 Uhr Laufgruppe (Einsteiger und Fortgeschrittene), Ravensberger Stadion 19:00 Uhr Walking, ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen 19:00 Uhr Lauffreff Cronsbachflitzer, Steinhagen, Parkplatz Kindergarten Kapernaum
Donnerstag:	18:15 Uhr Lauffreff und Langlauftraining für alle, Parkplatz Schloß Tatenhausen
Freitag:	19:00 Uhr Offener Lauffreff, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Sonntag:	09:00 Uhr Langlaufreff (1-1,5 Std.) ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen (Rolf Gottenströter) 09:30 Uhr Anfänger / Fortgeschrittene, Parkplatz Storck-Werke
Triathlon:	Info: Udo Lange (05423 /5628)
Schwimmen:	Montag, 19:30-21:00 Uhr, Hallenbad Halle/W. – mit Schwimm -Trainerin - Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr Versmold Hallenbad Donnerstag, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr Versmold Hallenbad Infos: Udo Lange (05423 / 5628)
Radfahren:	MTB: Sonntag 9:00 Uhr Parkpl. Clever Schlucht, Auff. z.. Ravensburg , Bgh. ca. 2-3 Std. Udo Lange 0160 - 1469760 Angebot Gruppe Hesselteich: Sonntag 09:30 Uhr Radfahr-Treff jeweils ab Gaststätte Vahlenkamp (Kontakt: Rolf Uthmann) 05423- 7518
Laufen:	siehe Lauffreffe und Hallentraining
INLINE-Skating:	Montag 20:30 – 22:00 Uhr Sporthalle Borgholzhausen, Kraft und Konditionstraining (ab 2.11.09) Dienstag 19:00 – 21:00 Uhr Ostwestfalenhalle Kaunitz, Indoor-Skaten (genaue Termine stehen noch nicht fest) Mittwoch 17:00 – 18:30 Uhr Sporthalle Borgholzhausen (1/3) Inline-Training f. Kinder Freitag 18:00 Uhr – 20:00 Uhr: Sporthalle der Laborschule Bld., Wintertraining (ab 16.10.) Alle Skate-Infos: Johannes Gerhards (0178/ 1690655)

SPEEDSKATING: Pape drittbesten Deutscher beim Köln-Marathon

Köln/Borgholzhausen(cwk). Schnelle Ausländer drückten dem Kölner Inline-Marathon ihren Stempel auf, der Italiener Giacomo Cuncu siegte in 1:14:01 Std. zeitgleich vor dem Franzosen Thomas Boucher und dem Neuseeländer Scott Arlidge. Als Mitglied einer Verfolgergruppe hatte **Markus Pape** 1:15:29/14.) keinen Kontakt zu den weit einteilten Ausreißern, erreichte als **drittbesten Deutscher** aber einen Achtungserfolg.

Nasse Straßen machten dieses Rennen extrem schwierig. In einer glitschigen Kurve erwischte es auch Pape, der stürzte und sich Abschürfungen zuzog, sich aber gleich wieder aufrappelte: „Das Tempo war hier nicht so hoch, deshalb konnte ich wieder zu meiner Gruppe aufschließen.“ Den nationalen Vergleich entschied Felix Rijnhen (5.) für sich.; von der Sekunden-Bruttozeit her lag er sogar gleichauf mit dem Sieger.

Markus Pape gewann sein enges Duell mit dem Groß-Gerauer Pascal Ramali und ließ weitere namhafte Konkurrenten (u.a. Victor Wilking, Nico Wieduwilt, Patrick Täubrecht, Daniel Zschätzsch) klar hinter sich. Vor zwei Jahren war der Borgholzhausener als Neunzehnter ins Ziel gerollt, jetzt rückte er – ungeachtet der großen Abstände – ein paar Plätze nach vorn und

schloss seine bislang erfolgreichste Saison zufriedenstellend ab. Höhepunkte waren der DM-Titel im Doppelmarathon und der 2. Gesamtrang in der GBC-Serie. Zum zweitbesten Solbader im 153-köpfigen Kölner Feld avancierte einmal mehr A-Junior Patrick Naerger dicht gefolgt von Tobias Kaehne und Marc Alexander Roos. Karolina Kierzkowski fuhr unter 53 Frauen den 22. Platz heraus und lag weit vor Janine Vetter Im Fitnessblock belegten Jan Möllers und Karsten Dietrich die Plätze 6 und 8.

Platzierungen und Zeiten im Detail:

14. Pape, Markus	1:15:29
36. Naerger, Patrick	1:22:48
43. Kaehne, Tobias	1:22:50
45. Roos, Marc Alexander	1:22:50

22. Kierzkowski, Karolina	1:37:04
46. Vetter, Janine	1:54:05

Fitnessblock	
6. Möllers, Jan	1:31:06
8. Dietrich, Karsten	1:31:07



der-rollenshop .de

...frisch eingetroffen: Ripstik Waveboards... das Nikolaus-/Weihnachtsgeschenk



neue Heelys Modelle

Telefonisch sind wir werktags von 9.00 bis 19.00 Uhr und samstags von 10.00 - 15.00 Uhr unter 05206/917705 erreichbar. Persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung!

Rückblick und Analyse LC Solbad Inline Abteilung eine Momentaufnahme im Oktober 2009

Im nächsten Jahr gibt es in unserer Inlineabteilung gleich drei Jubiläen:

Der Gesamtverein feiert sein 40jähriges Bestehen, die Inlineabteilung wurde vor 10 Jahren gegründet, und das Inline Short Track Meeting wird zum 5. Male ausgetragen.

Die Entwicklung der ehemaligen Trendsportart Inlineskaten verlief bisher eher untypisch: vor allem Seiteneinsteiger aus anderen Sportarten und spät berufene Seniorensportler bilden in unserem Bundesland das Rückrat der Speedskater, Vereins- und Verbandsstrukturen hinkten lange Zeit hinterher und mussten aufgebaut werden. Anders als in den Traditionshochburgen Hessen und Thüringen – deren „Probleme“ lediglich im Umstieg von Rollschuhen auf Inlineskates bestanden – hat kein einziger unserer Sportler wohl jemals auf Rollschuhen gestanden.

Die Inlineskates übten dagegen eine unvorstellbare Faszination aus durch die Mischung aus Bewegungslust in ansprechender Natur und dem Rausch der Geschwindigkeit. Die Mitglieder der Inline Abteilung trafen sich bei Lauftreffs und Skate-Nights, bevor sie an ersten Wettkämpfen teilnehmen wollten. Nach anfänglichen schnellen persönlichen Erfolgen und stetiger Verbesserung stellte sich allerdings bei vielen schon bald Ernüchterung ein. Übrig geblieben ist eine engagierte Kerngruppe, die in diesem Jahr beachtliche nationale Erfolge feiern durfte.

Dazu gehören an erster Stelle natürlich die Medaillengewinner bei den diversen Deutschen Meisterschaften.

Bereits 2007 wurde der LC vom nordrhein-westfälischen Rollsport- und Inlineverband RIV für vorbildliche Jugendarbeit ausgezeichnet. Die Früchte dieser Entwicklung verbunden mit einem Höchstmaß an sportlichen Ehrgeiz durfte **Patrick Naerger** in diesem Jahr ernten. Natürlich hat auch **Markus Pape** großen Anteil daran, die vereinsübergreifende Trainingsgruppe hat sich als wahre „Medaillenschmiede“ herausgestellt. Eigentlich lag das sportliche Ziel für Patrick ja in einem Podestplatz bei der Einzelstrecken DM, die Vorbereitung dafür kam allerdings etwas ins Stocken und verlief eher suboptimal. Der Erfolg beim Marathon macht aber einiges wett. Bezeichnend ist, dass auf Straßen trainiert werden muss, da sportartspezifische Sportstätten fehlen – ein absolutes Hindernis für die Jugendförderung. Für Anfängerschulungen und Inlineführerscheine lassen sich notfalls noch mehr oder weniger geeignete Örtlichkeiten finden, ein geregelter Trainingsbetrieb ist dagegen unmöglich. Die Zukunft des Speedskatens liegt auf ovalen 200 m Bahnen, die lange Zeit dominanten Straßenrennen werden an Bedeutung verlieren.

Gerade im Winterhalbjahr ist Phantasie gefragt: leer stehende Hallen oder Kartbahnen wurden genutzt, bis auch diese Möglichkeiten nicht mehr bestanden. Bleiben Sporthallen, in denen das Inlineskaten aber leider oft verpönt ist - trotz gegenteiliger Gutachten von sportwissenschaftlichen Instituten.

Wir werden dennoch einen neuen Versuch starten: nach dem großen Interesse bei

unseren Einsteigerkursen wird es in diesem Winter erstmals ein Angebot zum Hallenskaten für Kinder in Borgholzhausen geben. Womit wir bei einem weiteren Problem unserer Mitgliederstruktur wären: der riesige Einzugsbereich zwischen Paderborn, Gütersloh und Bielefeld ist für Erwachsene, die nicht selten über 30 km zurücklegen müssen, um an einen Trainingstreffpunkt zu gelangen, noch zu meistern. Für die unmotorisierte Jugend – oder ihre Eltern - ist das in der Regel unzumutbar. Nicht alle Erziehungsberechtigten sind so engagiert wie die Familien Naerger oder Pape...

Doch zunächst wollen wir uns über die erreichten sportlichen Ziele freuen und dann mit viel Elan in die anstehende Wintersaison gehen. Anmeldungen für das Inline Short Track Meeting im Februar aus Dänemark liegen bereits vor und vielleicht können wir sogar mit einem ganz besonderen Ehrengast aufwarten...



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

Gesamtwertung vom WSC veröffentlicht

Zwei Wochen nach Ende der Saison wurde jetzt auch die Gesamtwertung des Westdeutschen Speedskating Cups veröffentlicht. Infolge des Rennausfalls in Langenfeld und der relativ großen Anzahl von Streichergebnissen fällt das Ergebnis dennoch recht zufriedenstellend aus. Viele unserer Sportler haben weniger als die erforderlichen Rennen absolviert, einige setzten bekanntlich andere Prioritäten. So kamen **Karolina Kierzkowski** und **Markus Pape** in der Gesamtwertung auf den zweiten Platz, **Patrick Naerger** gewinnt die nachträglich eingefügte separate Wertung der A-Junioren souverän und belegt im Gesamtklassement den 7. Platz. **Leon Roos** profitiert vom Auswertungsmodus und der zurückhaltenden Teilnahme seiner Hauptkonkurrenten und führt etwas überraschend die Wertung der Junioren B an. Auf der Zielgeraden konnte das Herrenteam der-rollenshop.de mit vielen LC Skatern noch die Spitze erobern, die Damen grüßen wie im Vorjahr von Platz zwei. Knapp an den Medaillenrängen vorbei schrammten **Florian Hanß** und **Janine Vetter** (jeweils 4. in ihren AKs), dagegen konnte sich **Elke Vogt** Silber bei den Damen W40 sichern und **Marianne Niemann** kam auf Rang drei der W50-Ladies. Mit dreimal Gold, viermal Silber und einmal Bronze liegen unsere SkaterInnen auf **Platz 2** der Vereinswertung hinter dem Neusser Inline Club, und beenden dank der übrigen Erfolge die erfolgreichste Saison seit Bestehen der Inline-Abteilung, die im nächsten Jahr das 10jährige Jubiläum feiern darf.

Endstand WSC 2009 (in Klammern AK Platzierung)

Damen:

2. Karolina Kierzkowski (1. WHK)
8. Elke Vogt (2. W40)
14. Janine Vetter (4. WHK)
16. Janina Naerger (6. WHK)
23. Christina Musielak (7. WHK)
30. Marianne Niemann (3. W50)
31. Manuela Azzolini (10. W40)
73. Gabi König (18. W40)
81. Clarissa Gerber (30. WHK)

Herren:

2. Markus Pape (2. MHK)
7. Patrick Naerger (1. Jun A)
13. Florian Hanß (4. M30)
14. Marc Alexander Roos (7. MHK)
15. Matthias Kositzke (5. M30)
26. Karsten Dietrich (9. MHK)
27. Tobias Kaehne (10. MHK)
34. Jan Möllers (12. MHK)
46. Leon Sebastian Roos (1. Jun B)
73. Ralf Niemann (21. M40)
75. Reimund Diekmann (20. M40)
123. Johannes Gerhards (16. M50)
134. Baldur Schlingemann (9. M60)
185. Christian Heise (26. M50)
209. Markus Schniedermeyer (45. M30)
265. Dirk Rüter (56. M30)

Teamwertung:

Damen:

2. rollenshop-juniors (Naerger, Vetter, Musielak, Gerber, Kierzkowski)
5. OWL Ladies (Azzolini, Vogt, Niemann, König)

Herren:

1. team der-rollenshop.de (Pape, Naerger, Kaehne, M. Roos, Kositzke, Rüter, Hanß)



Solbadskater bei Claas Treffen Betriebsbesichtigung beim Trikotsponsor

Knapp 20 Inlineskater des LC Solbad waren zu einer Betriebsbesichtigung bei der Firma Claas in Harsewinkel eingeladen. Seit diesem Sommer prangt deren Firmenlogo auf den neuen Rennanzügen, in der Betriebszeitung wurde zudem ausführlich über das Le Mans Abenteuer des "Claas Speedteams" berichtet: beim berühmten 24-Stunden-Rennen auf der Grand Prix Strecke belegten unsere Skater 2009 als bestes deutsches Team bekanntlich Platz 17 (von 531 teilnehmenden Mannschaften) in der Gesamtwertung. "If you want to stay leading you can't stop running" lautet das Motto des Firmenpatriarchen Helmut Claas, der gemeinsam mit seiner Tochter Cathrina das Unternehmen leitet. Ein Spruch, der bekanntlich auch im Speedskating Gültigkeit hat, wobei - anders als bei Claas - die Solbadskater sich die Weltmarktführung noch erarbeiten müssen...

Zustande gekommen war die Betriebsbesichtigung auf Initiative von Baldur Schlingemann, der vor seiner aktiven Zeit als Speedskater viele Jahre beim Mähdrescherhersteller beschäftigt war und im Unternehmen nach wie vor hohen Respekt genießt. Der erste Gedanke beim Betreten der über 500 m langen Werkshalle war angesichts des glatten Bodens: "Mensch, hier könnte man doch super skaten...". Zur Zeit sind die meisten Claasianer allerdings noch mit firmeneigenen Fahrrädern unterwegs, um pünktlich an ihre Arbeitsplätze zu gelangen. Täglich werden 12 - 15 der riesigen Mähdrescher mit den klangvollen Namen Tucano oder Lexion gefertigt, incl. individueller Sonderwünsche und Extras der künftigen Besitzer, die sich die Maschinen zum Preis eines mittleren Einfamilienhauses leisten wollen. Modernste Technik, voll automatisierte Lackieranlagen und exakt auf einander folgende Produktionsschritte machen es möglich, im Endeffekt eine Kornausbeute von 99% zu gewinnen.

Als Gastgeschenk nahmen die Solbader das Modell eines Original Traktors mit nach Hause - der wird im Übrigen in Le Mans gefertigt und fährt trotz größerer Rollen in der Regel nicht ganz so schnell wie unsere Skater...



Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Oliver Damme
Haller Weg 7
33829 Borgholzhausen

Tel + Fax: 0 54 25/95 53 18
Mobil: 0171/378 14 61
E-Mail: Oliver-Damme@web.de

DUATHLON: Wilms knapp hinter Coenen - Pfeiffer siegt in Herford

Herford/Borgholzhausen (cwk). Ilona Pfeiffer sicherte dem LC Solbad Ravensberg einen überlegenen Frauensieg beim 6. Herforder Duathlon. Im Männerrennen des »Race of the Tops« lieferte sich ihr Vereinskollege **Lukas Wilms** einen überraschend engen Zweikampf mit dem Triathlon-Profi und Favoriten Clemens Coenen. **Am Ende fehlten dem 25-Jährigen nur elf Sekunden.**

„Ich bin ziemlich zufrieden“, erklärte er, „immerhin hatte der Drittplatzierte schon ganze drei Minuten Rückstand.“ Der weilige 20-km-Radkurs wurde gerahmt von zwei 5-km-Läufen; im ersten konnte sich der als laufstark bekannte Coenen nur ein wenig absetzen. Dann spielte Radspezialist Wilms seinen Trumpf aus und zog an dem Lemgoer vorbei, der übrigens den letzten Hawaii-Ironman als bester Amateur auf Rang 20 beendet hatte. Im zweiten Lauf drehte Coenen den Spieß wieder um und überholte Wilms.

Der Achtungserfolg des Solba-ders wurde auch durch seine Zeit aufgewertet: Auf dem Herforder Kurs war bislang nur sein Vereinskollege **Dirk Strothmann** schneller gewesen – um rund dreißig Sekunden. „Zum Saisonschluss hat es mir noch mal einen Heidenspaß gemacht, zumal das Wetter trotz des kalten Windes insgesamt mitspielte“, freute sich Wilms, um gleich hinzuzufügen: „Jetzt bin ich aber auch platt.“

Gesamtsiebter unter 74 männlichen Finishern und M50-Klassensieger wurde der als Leichtathlet für das Wertheraner Seniorenteam startende Dr. Jürgen Balg (70:36 Min.). Die Zeiten des Spitzentrios: 1. Clemens Coenen (TV Lemgo) 61:54 Min., 2. Lukas Wilms (LC Solbad) 62:05, 3. Ralf Kropp (RRV Hameln/Pyrmont) 65:07. Ilona Pfeiffer siegte mit 72:12 Min. und einem Riesenvorsprung vor Bettina Kalläne (Tri-Star Oelde, 76:15).



Fordern Sie kostenlos
unsere Prospekte an.



Die schönsten Laufreisen 2009/10

Laufseminar Fuerteventura 23. – 30.01. und 20. – 27.02.10

Runner's World Camp 13.02.10 / 20.02.10 / 27.02.10
06.03.10 / 13.03.10

Etappenlauf Karibik 14.01. – 24.01.10

Stockholm 1/2	05.09.09	Tokyo	28.02.10
Chicago	11.10.09	Lissabon 1/2	21.03.10
Mallorca	18.10.09	Rom	21.03.10
Peking	18.10.09	Two Oceans	03.04.10
New York City	01.11.09	Dead Sea	09.04.10
Athen	08.11.09	Paris	11.04.10
Honolulu	13.12.09	Boston	19.04.10
Dubai	22.01.10	Vancouver	02.05.10
Malta	28.02.10	Göteborg 1/2	22.05.10
		Edinburgh	30.05.10

Postfach 2766, 48014 Münster
Fon 0251/13326-0, Fax 13326-10
info@gro-co.de, www.gro-co.de

Werbetechnik

Aktuelles Angebot



Wir entwickeln und produzieren:

- Digitaldrucke

in gigantischen Größen auf verschiedenen Materialien

PVC-Folien & Banner
Stoffmaterial
Planenmaterial

- Beschriftungen

für Fahrzeuge, Schilder, Banner, Fensterscheiben uvm.

- Displays

zahlreiche Arten von Displays für Messen & Events

- Lichtwerbung

wir beraten, bauen und installieren Ihre individuelle Lichtwerbeklamme

- Flyer, Textildruck,

Visitenkarten, Stempel und mehr...

schriftart
Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung

05201 66 85 75
www.schriftart-info.de

Über die Felder, durch die Wälder

Kuno spürte seit langem, dass er nicht mehr der knackige Bursche von früher war. „Der schöne Kuno“ wurde er einst genannt, doch lukullische Freuden und der Hang zu Bequemlichkeit hatten sein Spiegelbild verändert. Seufzend gestand er sich eines Tages ein „So kann es nicht weitergehen! Ich fühle mich abgespannt und ausgebrannt, keine Hose will mehr passen, keine Waage hält mir mehr stand, der Blutdruck zwingt mich in den Sessel, mein Aktionsradius weist einen kümmerlichen Durchmesser auf und der Kreislauf wird zum stehenden Quadrat. Gleich morgen werde ich dem Arzt meine Aufwartung machen, Äskulap steht mir bei ! ,

„ Der Nächste bitte“ zirpte mit hinreissendem Lächeln des Doktors rechte Hand. Kuno, der auf weiblichen Charme anspricht wie ein Geigerzähler auf Vanillepudding, verspürte kein gutes Gefühl um die Lende, als er des Hakims Walstatt betrat. Doch dem bedauernswerten Kranken winkte hold das Glück. Der Mediziner war in gehobener Stimmung, beging er doch just den Jahrestag seiner ersten erfolgreichen Diagnose.

Der Mann im weissen Trikot untersuchte Kuno gründlich. Dann griff er flugs zum Rezeptblock und verschrieb dem staunenden Patienten eine ausgiebige Bewegungskur. „Da hilft kein Salben und kein Schmierer, kein Spritzen und kein Operieren. Schließen Sie sich dem Walking- oder Lauftreff des LC Solbad Ravensberg in Borgholzhausen an, dort lernen Sie wieder richtig laufen und leben“. , Auch die Cronsbachflitzer machen Läufern Mut, drum, Steinhagen wäre auch ganz gut

Bevor es auf die Traber-Piste ging, wurde Kuno noch von Berta, seiner besseren Hälfte, mit wohlgesetzten Ratschlägen versorgt. „Sei kein Wilder, komm nicht vom Wege ab, stell dem Maier kein Bein, atme schön durch. Und sollte Dich ein Gog überholen, murre nicht, lasse ihn sausen. Du weißt ja, diesen Ravensbergern Ureinwohnern wird ein herber Liebreiz nachgesagt.“

Kuno gesellte sich unerkannt zu der stattlichen Menge der Lauftreffler. In kluger Einschätzung seiner Fähigkeiten wählte er als Traber-Fohlen nicht die gehobene Leistungsgruppe. „Man kann sich ja im Lauf der Jahre hoch laufen“, folgerte er messerscharf. Die ersten einhundert Meter nahm Kuno beschwingt unter die Sohlen. Mit dem Lauftreff-Hit „Durch die Wälder, durch die Auen, laufen Männer, Kinder, Frauen....“ liess Kuno seine Umwelt aufhorchen. Neben erstaunten Blicken erntete er zuhauf Ermunterungen, a capella weiterzusingen. Doch die spärliche Puste konnte er nicht in weiteren Versen anlegen, denn im munteren Trab ging es den Wald hinauf, Wiesenwege hinab. Langsam kehrte Kunos Lebensfreude wieder zurück, die er an einem steilen Wegstück verloren hatte. Seine Beine fanden erneut den Rhythmus, die Brust wurde frei und die Zunge länger. Ein Lächeln huschte über Kunos festen Wangen, als er das Ziel im Ravensberger Stadion erreicht hatte. „Geschafft!“



Wieder daheim im trauten Kreis, nahm Kuno sich die Zeit, die Eindrücke seiner Trimm-Trab Premiere zu ordnen. Das ihm vom Verein mitgegebene Info-Material „So laufen Sie sich fit, Tipps und Tricks für Laufanfänger“ studierte er intensiv. Es war ihm aufgefallen, dass er unter den zahlreichen Bewegungssportlern, darunter erstaunlich viele vom weiblichen Geschlecht, keine notorischen Kilometerfresser getroffen hatte. Kuno stelle mit Erstaunen fest, dass manche Lauftreffler oft sehr spät, aber nicht zu spät, die Freuden der Bewegung durch Laufen oder Walken entdeckt hatten. So wie er den dritten Frühling vertritt, waren etliche dabei. Die meisten der Läufer und Läuferinnen empfinden den beschwingten Laufrhythmus als Hochgefühl und haben Spaß daran, dem Körper angemessene Leistungen abzufordern, die mancher Zwanzigjährige zu erbringen nicht in der Lage ist. **Ob nun Gesundheitsbewusster, Sportler aus Leib und Seele oder lediglich Trimm-Trab Anhänger, alle sind sich einig darüber: Laufen macht Spaß, erhält jung und schlank und ist die beste Stütze des Kreislaufes. Wie sagte doch jüngst einer so treffend zu Kuno: „Der grosse Sport fängt da an, wo er längst aufgehört hat, gesund zu sein“. Bleiben wir deshalb beim kleinen. Lauftreff und Gesundheit gehören zusammen, so wie die Ravensburg zu Borgholzhausen.**

«SIECKENDIEK» Reisebüro & Omnibusverkehr

Weihnachtsmärkte



Weihnachtszauber auf Schloss Bückeberg

27.11./28.11./29.11./02.12./03.12./04.12./05.12.

inkl. Eintritt Weihnachtsmarkt.....35,00 €

Hannoversch Münden

05.12./12.12.

inkl. Erlebnisführung, Weihnachtsausstellung uvm.....55,50 €

Lingen – Festlicher Marktplatz mit riesiger Eislauffläche

05.12./13.12.

inkl. Stadtführung33,00 €

Dortmund

05.12./06.12./12.12./13.12.

inkl. Weihnachtsmarktführung.....33,00 €

Arnsberg – Fachwerkbudenstadt

05.12./06.12./12.12.

inkl. Altstadt Rundgang.....33,00 €

Charles Dickens Festival in Deventer

19.12./20.12.

.....33,00 €

Holiday on Ice – Halle Münsterland

26.12./28.12./29.12./30.12./31.12./02.01./03.01.....ab 55,00 €

Kinder bis einschl. 15 Jahre zahlen nur19,00 €

Nähere Informationen erhalten Sie hier: Fritz Sieckendiek GmbH & Co.KG
Reisebüro Peckeloh: 05423-94140 Reisebüro Warendorf: 02581-633296

HOLIDAY LAND

RTF-Wertungskarten

Auch für das Jahr 2010 haben die Radsportler ihre Planungen zu treffen. Zunächst ist es einmal wichtig, dass die **RTF-Wertungskarten**, soweit noch nicht geschehen, für diese Saison zurückzugeben sind. Dann ist für die neuen Meldungen an den NRW-Verband wieder die Zusage erforderlich, wer auch für die Saison 2010 eine Lizenz oder eine RTF - Wertungskarte benötigt. Mitteilungen diesbezüglich an die Geschäftsstelle oder an Manfred Langner/Günter Schillings.

Wir über uns

Seit mehreren Jahren sind die verschiedenen Trainingsgruppen unseres Radtreffs nun schon in Aktion. Keiner weiß, wie viele Kilometer sie inzwischen gemeinsam hinter sich gebracht haben, aber eines ist sicher: Viel Spaß haben sie immer, wenn sie losziehen! Egal, ob sie sich zum gemütlichen Radeln durch Feld, Wald und Wiese per MTB treffen oder zusammen an einem Radrennen, Jedermannrennen oder RTF teilnehmen – als Mitradler oder auch als lautstarke Unterstützung an der Strecke.

Einsteiger, Fortgeschrittene und Senioren treffen sich jede Woche samstags zunächst zum gemeinsamen Aufwärmen, bevor es dann auf die unterschiedlich schweren und langen Strecken geht.

Die Rennfahrer und Ambitionierten treffen sich zusätzlich nach Absprache auf ein paar Extrarunden.

Radsport, auch unter dem LC – Dach

Auch Radsport wird bekanntlich im LC Solbad Ravensberg angeboten. Und, wie es aussieht, mausert sich die Abteilung seriös und kontinuierlich.

Bei uns deckt der Radsport folgende Möglichkeiten ab:

Radtouristik und RTF-Fahrten: Ein immer mehr wahrgenommenes Angebot, gleichermaßen für ambitionierte und breitensportlich interessierte Radfahrer. Siehe auch unsere monatlichen Rubriken und RTF-Angebote.

Koordinierung: Manfred Langner (0521 – 334965)



- Elektroinstallationen • EIB • E-Check
- Telekommunikation • Kundendienst



ETB



Elektrotechnik Thomas Bäcker

Elektrotechnikermeister, BdH

Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen
Tel. 0 54 25 / 95 57 55 · Fax 93 39 522 · mobil 01 72 / 528 52 10
Meyerfeld 6 a · 33824 Werther · Tel. 0 52 03 / 88 40 45

etb-th.baecker@elektrocity.de · www.etb-elektrotechnik-baecker.de

SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

info@kurierdienst-schaefer.de - www.kurierdienst-schaefer.de



von Ravensberg

Ans Schenken denken !

Geschenkideen und Präsente
Gemütlichkeit im Café

H. Schulze Ladencafé GmbH

Freistraße 23, Borgholzhausen, Telefon 05425/4456, Fax 4456
Internet: www.von-ravensberg.de

Öffnungszeiten:
täglich von 8.30 - 18.30 Uhr
Samstag 8.30 - 13.00 Uhr
Sonntag
14.00 - 18.00 Uhr

Bei Einkaufen im Laden erhalten LC-Mitglieder bei Vorzeigen der Mitgliedskarte 5 % Rabatt.

Hendrik meets Haile* (and Kirsten, too.)* ...wie Friedhelm immer zu sagen pflegte

v. Kirsten u. Hendrik Langen

Der erste Marathon – ein unvergessliches Erlebnis, erst recht wenn man noch am Vortag vom derzeitigen Marathonweltrekordler, Vorjahressieger und schon fast Läuferlegende Haile Gebrselassie motiviert wird.

Zur Person Haile Gebrselassie

Geburtstag:	18. April 1973
Größe:	1,64 m
Nation:	Äthiopien
Marathonbestzeit:	2:03:59 (akt. Weltrekord, Berlin 2008)
Siege in Berlin:	2009, 2008, 2007, 2006
größte Erfolge:	19 Weltkorde (zwei Mal im Marathon) 2 Olympiasiege 10.000 m 4 x Weltmeister 10.000 m 1 x Weltm. Halbmarathon

Der Plan für unseren Berlin-Trip stand eigentlich schon fest: Freitagabend Anreise, Samstagmorgen Stimmung schnupern und Beine lockern beim Frühstückslauf, mit dem Einzug ins Olympiastadion auf der blauen Bahn als Highlight. Dann kurz Messebesuch und Ausruhen für Sonntag.

Aber dann kam Friedhelm mit einer Mission für den LC: Wir sollten ihn am Samstagmorgen bei einem Treffen für Laufveranstalter mit Präsentation eines Internettools namens „Haile Player“ vertreten. Aus dem Einladungstext erschloss sich zwar nicht wirklich, worum es sich eigentlich handelte, aber immerhin wurde versprochen, dass auch der Namensgeber Haile Gebrselassie bei diesem Empfang auftauchen würde. Kurzes Zögern, ob wir uns das Erlebnis Frühstückslauf und Olympiastadion zu Gunsten einer Softwarepräsentation entgehen lassen sollten, bei der man vielleicht aus der 50. Reihe einen Blick auf Haile Gebrselassie werfen kann, aber wer will Friedhelm schon eine Bitte abschlagen! Außerdem gibt es einen Frühstückslauf sicher noch einmal (sofern man sich denn nach dem ersten Mal noch einen zweiten Marathon vorstellen kann.).

So machten wir uns Samstagfrüh auf, unsere LC-Mission im Athleten-Hotel zu erfüllen. Zu unserer Überraschung gab es keinen Saal mit Stuhlreihen, sondern einen winzigen Raum mit fünf Stehtischen, Namenskontrolle am Eingang und knapp 30 Personen, die sich hier zum „Meet and Greet mit Haile Gebrselassie“ eingefunden hatten. Karsten Milde, Bruder des aktuellen Berlin-Marathon race directors und Gründer der Internetfirma „running-force.com“, begrüßte die anwesenden Lauforganisatoren, die u. a. aus der Schweiz, Holland und Großbritannien stammten, und erklärte uns Inhalt und Ziele des besagten und letztlich doch ganz interessanten Internettools, so dass wir Friedhelm zu Hause mit den entsprechenden Infos versorgen könnten.



Plötzlich öffnete sich die Tür und da stand der Mann, auf den sich ganz Berlin an diesem Wochenende freute. „Hallo“, sagte Haile und stellte sich ganz bescheiden genau neben uns an den Stehtisch, an dem er irgendwie ziemlich klein aussah. Karsten Milde gesellte sich samt Kamerteam dazu und plauderte dann auf Englisch mit ihm über Hailes Laufbegeisterung.

Die Frage, was für ihn das Faszinierende am Laufen sei, wurde Haile an dieser Stelle sicher nicht zum ersten Mal gestellt, dennoch vermittelte er auf seine sehr sympathische Art, dass Laufen für ihn wirklich Lebensinhalt ist. Der wichtigste Grund dafür sei, dass man beim Laufen die Gedanken frei fliegen lassen kann. Alle wichtigen Entscheidungen und Projekte habe er bei seinen Trainingsläufen im Kopf bewegt und ausgearbeitet. Eine wunderbare Erfahrung, die der mehrfache Olympiasieger mit jedem Hobbyläufer teilt.

Ein weiteres Interesse galt dem aktuellen Gemütszustand des Topfavoriten weniger als 24 Stunden vor dem Startschuss. Ist er aufgeregt, wie geht er angesichts der starken Konkurrenz und der Erwartungen eines neuen Weltrekords mit dem sicher großen Druck um? Hailes Antwort klang unkonventionell einfach: er sei nicht aufgeregt, da die härteste Arbeit nun eigentlich hinter ihm liege. Das Training sei absolviert, heute stehe Ausruhen auf dem Programm und morgen müsse er nur Laufen und versuchen das Beste zu geben. Einen neuen Weltrekord versprach er nicht, man müsse sehen, ob die Bedingungen dafür reichen, schneller zu

sein als letztes Jahr (wie wir heute wissen, war es zu warm für Bestzeiten). Ein Teilnehmer, der wie viele vielleicht hoffte sich vom „großen“ Haile ein paar Tricks abgucken zu können, wollte wissen, wonach er sein Trainingskonzept ausrichte, ob nach Dauer, Strecke oder gar Herzfrequenz. Haile beantwortete die Frage zuerst mit einem freundlich breiten Grinsen und erklärte dann ohne jede Überheblichkeit, dass er inzwischen soviel Erfahrung gesammelt habe, dass ihm allein sein Körper signalisiere, wie er trainieren müsse.

Einen Tipp ließ sich der Profi dann aber doch entlocken, der vielleicht besonders uns Borgholzhausener ansprechen dürfte: Auch für einen Marathon auf flacher Strecke ist es gut, im Training mal ein paar Berge zu erlaufen, kein Höhentraining, sondern lieber ein wenig auf und ab. In diesem Sinne werden wir das nächste Mal im Piomer Barenberg sicher an den Äthiopier Haile Gebrselassie denken.

**Der Wunderläufer
Haile**

Buchtip

Wer noch ein wenig mehr über Haile Gebrselassie, sein Leben und seine Heimat Äthiopien erfahren möchte, dem sei das folgende Buch empfohlen.

„Der Wunderläufer Haile Gebrselassie. Auf den Spuren einer Legende“ von Klaus Weidt
acasa Werbung & Verlag
ISBN: 978-3-00-025532-8

Lauf-und Walking Termine November 2009

zusammengestellt von Peter Polomsky

So. 01.11.	Saisonabschluss bei Storck mit Walking	www.lcsolbad.de
Sa. 07.11.	Einzel – Berglauf Borgholzhausen	www.lcsolbad.de
Sa. 07.11.	Westerwinkellauf mit Walking	www.svh-herbern.de
Sa. 14.11.	Berg – Crosslauf in Brackwede	www.sv-brackwede.de/leichtathletik/
So. 15.11.	Verler Halbmarathon	www.verler-volkslauf.de
Sa. 21.11.	Westf. Crosslaufmeisterschaften in Herdecke	www.flvw.de
So. 22.11.	Crosslauf Ostercappeln	www.ofv-ostercappeln.de
Sa. 28.11.	Mesumer Adventlauf amtl. vermessene 5 km, 10 km	www.tv-mesum.de
So. 29.11.	Oelder Nikolauslauf	www.LGOW.de



Es sind nur Laufveranstaltungen aufgeführt, die beim Verband angemeldet sind.

Vorankündigung Dezember

Fr. 04.12.	Wiedenbrücker Christkindlauf	www.lgburg.de
Sa.05.12.	Hallensportfest Seidenstickerhalle Bielefeld	www.flvw-bielefeld.de/leichtathletik
Sa.05.12.	Everswinkler Nikolauslauf	www.laufen-in-everswinkel.de
Sa.05.12.	Steinfurter Nikolauslauf mit Walking	www.steinfurter-nikolauslauf.de
So.06.12.	Snertloop de Lutte	www.loopgroep.nl
So.06.12.	Erster Meldeschluss: Weihnachtslauf Borgholzhausen	www.lcsolbad.de
Fr. 11.12.	Ahliener Winter Citylauf	www.lgahlen.de
Fr. 11.12.	Rietberger Adventlauf	www.viktoria-riedberg.de
Sa.12.12.	Georgsmarienhütter Null 50 km	www.rollfing.de
Sa.12.12.	PSV Hallensportfest Seidenstickerhalle Bielefeld	www.flvw-bielefeld.de/leichtathletik
So. 20.12.	Weihnachtslauf Borgholzhausen mit Walking 3. Lauf Active Trailrunning Cup	www.lcsolbad.de

LC Solbad, hier bewegt sich was!



* mit Walking

Terminänderung: Verler Lauf am Sonntag 15. November

Der Halbmarathon und 10 km Lauf im benachbarten Verl ist verlegt worden. Neuer Austragungstermin nunmehr am **Sonntag, den 15. November**.

Hier ergeben sich für den LC Solbad die letzten Möglichkeiten zur Aufbesserung der Zeiten in der aktuellen Jahresbesten-liste. Insbesondere auch durch die Mannschaftszeiten (drei Läufer bilden jeweils ein Team). Also, auf nach Verl. Nachmeldemöglichkeiten vor Ort sind gegeben.

STOLL

Gebäude-Service

Bergstr. 24-26
33803 Steinhagen
Tel.: 05204-91470

Wir über uns:

Stoll Gebäude-Service bietet alle Dienstleistungen rund um das Gebäude -von der Bauendreinigung bis zur Unterhaltsreinigung und Gebäudeverwaltung.

Geschulte Mitarbeiter arbeiten in zwölf Niederlassungen deutschlandweit an 80 Orten dafür, dass Gebäude nicht nur sauber bleiben, sondern auch ihren Wert behalten.



Niederlassungen in:

Bielefeld, Paderborn, Kassel, Berlin-Hennigsdorf, Berlin-Mitte, Dorsten, Ratingen-Düsseldorf, Wuppertal, Dortmund, Oldenburg, Merseburg und Leipzig

www.stoll-gebaeudeservice.de



Maskottchen für den LC

Braucht der Verein LC Solbad ein Maskottchen? Viele Vereine, denken wir nur mal an den FC Köln mit seinem Geißbock, haben ein Maskottchen. Unsere jungen Nachwuchs-Leichtathleten Daniel Kühnpast und Johannes Reinhardt meinten, wir brauchen im Verein ein Maskottchen und haben sich gleich an die Arbeit gemacht, ein LC-Maskottchen zu entwerfen.

Ihr erster Entwurf ist auf dem Umschlag

Ach so, einen Namen wird er auch noch brauchen.

Gern erwartet die Redaktion die Meinung zu einem Maskottchen oder auch zur Namensfindung.



Lothar und Regina am Rennsteig

Wir waren 2 Tage in Schmiedefeld-/Rennsteig und haben in der Kurpark-Pension übernachtet. Im Wald "Rennsteig" ist es sehr schön. Das Wetter war schön und ein bisschen kalt. Wir fühlen uns in der guten Atemluft richtig erholt und haben am Freitag schon einmal 1Std. Nordic-Walking-Training absolviert. Wir haben am Samstag, 3. Oktober 09, an dem Wettkampf „7. Thüringer Nordic-Walking Tag“ in Vesser teilgenommen. Die meisten Teilnehmer waren aus Ostdeutschland – anscheinend nur wir beiden aus dem Westen. Viele Leute klatschen beim Zieldurchlauf und wir beide waren sehr stolz und glücklich, haben wir doch viele tolle Leute kennen gelernt.

Wir wollen nächstes Jahr, Mitte Mai, wieder an den Rennsteig zu einem Wettkampf. Regina will 17,5 km und ich will 50 km walken. "Abwarten!"



Josef Essen
Walkingday 2009
Rund um den Baldeneysee



Fremdgehen ist out.



Treue wird belohnt...



...kostenlose Kontoführung und attraktiver Zusatz-Zins möglich...

Handeln Sie jetzt!

Von Menschen...
...für Menschen

Hotline: 05241/104-105
www.volksbank-guetersloh.de/vertrauen

MARATHONLAUF: Solbader Medaillenregen am Baldeneysee Steffi Schadt debütiert in 3:02:32 Std. / Sabine Engels sammelt sechs Titel

Essen/Altkreis Halle (cwk). Nach dem Rennen blickte man nur in strahlende Gesichter: Der mit mehreren Marathon-Debütantinnen angetretene LC Solbad Ravensberg hatte in Essen hervorragend abgeschnitten und vor allem in der westdeutschen und westfälischen Meisterschaftswertung eine ungeahnte Zahl an Titeln und Medaillen gewonnen. Auch die vielen persönlichen Bestzeiten boten allen Grund zur Freude.

Am Baldeneysee herrschten Laufbedingungen vom Feinsten: Ideale Temperaturen, kein störender Wind und, abgesehen von einer kurzen Nieselphase, auch kein Regen. In ihrem ersten Marathon schloss sich **Stefanie Schadt** einer Gruppe von Zug- und Bremsläufern für eine Endzeit von drei Stunden an. Die Halbmarathon-Zwischenmarke passierte sie nach 1:29:06 Std. und wahrte noch bis zum 33. Kilometer ihre Chance, die Zwei nach vorn zu setzen.

„Ich hätte schon gern die drei Stunden unterboten“, räumt sie ein, „doch ein solches i-Tüpfelchen setzen zu wollen, wäre ohne Erfahrung wohl vermessen gewesen.“ Das habe ihr auch Kirsten Heckmann gesagt, die 2004 in Essen mit 3:04:14 begann und sich jetzt als Dritte auf 2:50:37 steigerte. Mit ihren 3:02:32 Std. als Gesamtfünfte und viertbeste Westfälin war Steffi Schadt letztlich hochzufrieden.

Auf Anhieb gut geklappt habe auch die „vorher mit ein wenig Angst verbundene“ Nahrungsaufnahme. Das Fernziel einer Zeit unter drei Stunden will die 26-Jährige nicht aus den Augen verlieren. Maßgeblich trug sie auch zu bei, dass die erste LC-Frauenmannschaft (vervollständigt durch Sabine Engels und Annemarie Bluhm-Weinhold) mit 9:54:17 Std. das Zehn-Stunden-Limit unterbot und überlegen den westdeutschen Titel vor Adler Bottrop, den westfälischen vor LSF Münster gewann.

Im Seniorenbereich »regnete« es geradezu Meisterschaftsmedaillen, hier gewann der LC je drei westdeutsche und westfälische Titel, insgesamt sechs Vizetitel und zweimal Bronze. Das Trio **Doris Potthoff, Sabine Engels und Annemarie Bluhm-Weinhold** blieb lange zusammen, erreichte die Halbmarathonmarke fast geschlossen zwischen 1:41:50 und 1:41:52 Stunden.

Ab Kilometer 32 setzte sich Debütantin Engels ab. „Ich merkte, dass noch was ging“, berichtete sie, „wusste als Unerfahrene aber nicht, was mich noch erwartete. Der 3-km-Schlussabschnitt war wirklich sehr hart, der Lauf insgesamt jedoch ein

großes Erlebnis.“ **3:25:21 Std. brachten ihr beide W40-Titel und einschließlich der Mannschaftssiege ein westdeutsches »Triple«.** Nimmt man die Westfalen-Wertungen hinzu, holte sie fast inflationär sechs Titel auf einen Streich.

Als Vize in der W40 bzw. W45 folgten ihre Teamgold-Kolleginnen Bluhm-Weinhold (3:26:24) und Potthoff (3:26:45). Letztere erfüllte sich unterstützt von **Peter Rostek** den Wunsch, nach ihren 3:31 von Houston erstmals unter 3:30 Stunden zu laufen. Respektabel hielt sich auch wieder W50-Seniorin **Dr. Anne-Marie Calder** (3:33:59) als westfälische W50-Vizemeisterin.

Peter Bollmeyer



**Freier Sachverständiger für Bauschäden
staatl. geprüfter Gebäudeenergieberater (HWK)
Deutsche Energieagentur
Ausstellernummer 331375
Dachdecker- und Klempnermeister**

Mozartstraße 21 · 33829 Borgholzhausen
Telefon 0 54 25/72 11 · Mobil 01 60/5 25 04 49

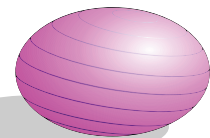
**Bedachungen, Fassaden, Wärmedämmung,
Energieausweise, Thermografie, Blower Door,
Ursachen von Schimmelpilzen, Sanierungskonzepte für Wohnhäuser, Wirtschaftlichkeitsberechnungen, Fördermittel und Zuschüsse, regenerative Energien,
Bauwerksdiagnostik, Überprüfung der Bauqualität, Energieberatungen**

Physiotherapiepraxis

Karin DeGryse & Claudia Egbert-Wickermann

Jammerpatt 14 33829 Borgholzhausen Tel. 0 54 25 - 72 62

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik nach Bobath / Vojta
- Krankengymnastik mit Gerät
- Klassische Massage (BGM)
- Lymphdrainage
- Fangopackung / Heißluft / Eis
- Triggerpunkt-Behandlung
- Schlingentisch / Traktionsbehandlung
- Hausbesuche
- Fußreflexzonenmassage



Mehr Motivation
durch Gruppenkurse

- Nordic-walking
- Gerätefitkurs
- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik / (Pilates)
- Gymnastik-Kurs für Junggebliebene
- Beckenbodengymnastik

Das Therapie-Forum

Ein Treffpunkt zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit



Vor dem Start zum Marathon am Baldeneysee.
Die erfolgreiche LC-Frauen-Mannschaft v.links Doris Potthoff - Sabine Engels - Annemarie Bluhm-Weinhold – Anne-Marie Calder – Stefanie Schadt. Es fehlt Christine Diekhaus

Kaum zu fassen die Energieleistung der Debütantin Christine Diekhaus: Sie zog sich beim Aufwärmersprint eine Wadenzerrung zu, versuchte es mit geschwollenem Unterschenkel dennoch und hielt in 3:47:28 Std. durch, um dem zweiten LC-Frauenteam Bronze zu sichern.

Bei den Männern ragte M50-Senior **Norbert Molsbeck** heraus, dem mit 2:55:06 das einzige Solbad-Ergebnis unter drei Stunden gelang. Er wurde in seiner Klasse **westfälischer Vizemeister** und Dritter bei den »Westdeutschen« Sein Klassenkollege **Bernhard Potthoff** freute sich über die persönliche Bestzeit von 3:08:30 Std.; Manfred Matschke (M55, 3:25:57) komplettierte das LC-Trio, das sich den doppelten Mannschaftstitel sicherte.



Christine Diekhaus
Foto: Archiv



60
LEEKER Jahre

Schon 'mal überlegt,
mit einem anderen Bus
zu fahren?



LEEKER

... und Zuhause hat Pause

LEEKER Touristik GmbH | Borgholzhausen | 05425-7048 | www.leeker-touristik.de

SIMPLY CLEVER



Der neue **Škoda**Superb
ERLEBEN SIE IHN LIVE !



Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

ŠkodaSuperb. Mehr Raum, Eleganz und viele innovative Ideen: Der neue Superb überzeugt auf ganzer Linie. Modernste Technik, edle Materialien und die effiziente Raumnutzung begeistern ebenso wie das patentierte Heckklappen-Konzept TwinDoor oder der optionale Parklenkassistent. Einfach Superb! Buchen sie jetzt Ihre persönliche Probefahrt bei uns!

Kraftstoffverbrauch für den 2,0 l TDI (DPF) Motor, in l/100 km nach Grundrichtlinie 80/1268/EWG: kombiniert (6,1), innerorts (7,8), außerorts (5,1). CO₂-Emissionen in g/km: 159.



Autohaus
BRINKER

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel: (0 52 41) 9 60 10, Fax: (0 52 41) 96 01 11

info@autohaus-brinker.de, www.autohaus-brinker.de

Lauf-Splitter

Borgholzhausen (cwk). **Katrin Mohns**, die aus beruflichen Gründen seit Jahren im Schwäbischen lebt, startet als Triathletin für einen Stuttgarter Verein, als Leichtathletin aber weiterhin für den LC Solbad Ravensberg. Jetzt verbesserte sie beim Stadtlauf in Renningen ihre fast elf Jahre alte persönliche 10-km-Bestzeit (damals im Schlepptau von »Tille« Heuing erzielt) auf **42:50 Minuten**. „Damit hatte ich nicht gerechnet, ich bin superglücklich“, freute sie sich.

Auch zwei andere Solbader starteten in Deutschlands Süden: Beim Dreiländer-Halbmarathon am Bodensee genossen **Gabi Ortner** (1:52:52 Std./20.W45) und **Wolfgang Neugrewe** (1:44:58/6.M60) die landschaftlich reizvolle Strecke und die tolle Stimmung. Die Teilnehmer-Gesamtzahl stieg von rund 4000 (2008) auf 5000 Aktive.



„Ein empfehlenswerter Lauf“, urteilt Wolfgang Neugrewe.

Staffel-Marathon-Siege



Staffel-Marathon-Siege

Essen/Borgholzhausen (cwk). Am Staffel-marathon, einem Rahmenwettbewerb in Essen, beteiligten sich insgesamt 123 Viererteams. Am erfolgreichsten war der LC Solbad, dessen »Bahnpower«-Staffeln zwei von drei Kategorien gewannen. Besonders eindrucksvoll der Sieg des Mixed-Quartetts (Andreas Ewert, Andreas Wend, Cordula Reinhardt, Martina Kölsch), das mit 3:00:37 die drei Stunden streifte und 51 Mannschaften hinter sich ließ. Bei den Frauen setzten sich Fiffi Grumbach, Siggi Rüter, Britta Ewert und Christiane Bauer (3:26:27 Std.) mit rund fünf Minuten Vorsprung durch; das Männerteam mit Reinhard Stricker, Carsten Völz, Richard Schürmann und Uwe Jahn (3:16:55 Std.) belegte den 6. Platz.

www.aok.de/wl

Jetzt anmelden!

Gesund bleiben mit **Extra-Plus:** das AOK Prämienprogramm

AOK

Ich bin dabei

AOK Westfalen-Lippe – Gesundheit in besten Händen

AOK
Die Gesundheitskasse.

Bäckerei - Konditorei
WELPINGHUS

Das etwas andere Cafehaus

KONDITOREI

Handwerkliche Produkte, hochwertige Qualität über 200 Jahre Tradition

JETZT auch ...

BIO

Naturland

8 Sorten Bio-Brote, *Neu* in unseren Geschäften in Borgholzhausen und Steinhagen

Brot aus kontrollierter Naturland-Qualität!

Woerdener Straße 3 Steinhagen Telefon 05204/925655
Öffnungszeiten: Montag-Freitag 6.00-18.30 Uhr
Samstag 6.00 - 17.00 Uhr, Sonntag 8.00-18.00 Uhr

Adventsfrühstück

Nicht rennen sondern schlemmen!!!

Wann: Sonntag, 29.11.09 (1. Advent) um 10.00 Uhr

Wo: Gaststätte Luisenturm

Was: Frühstücksbuffet (Erw. 11,50€ / Ki. 5,00€)



Liebe Solbader,

Bei hoffentlich schönem Wetter starten wir (Familienmitglieder sind natürlich herzlich willkommen) um 9.15 Uhr in die Weihnachtszeit mit einem gemeinsamen Spaziergang vom Stadion zur Luisenturm-gaststätte, um dort gemeinsam das Frühstücksbuffet zu stürmen und in geselliger Runde einen schönen 1. Advent zu feiern.

Gut gestärkt machen wir uns dann in den frühen Mittagsstunden wieder auf den Rückweg.

Verbindliche Anmeldung mit Angabe der Personenzahl bitte bis zum **12.11.09** bei

Marion Heptner unter:
marion.heptner@freenet.de
oder Tel.: 05423/3969

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



33790 Halle/Westf. · Lotkampsweg 12
Tel. (05201) 2374 · Fax (05201) 665699

Mein bester Hermannslauf

Das Vorbereitungsseminar
vom ACTIVE Sportshop
für „die Mutter aller
Volksläufe“ 2010
- auch für
Neu-Einsteiger!

Unsere Leistungen:

- Einführungsseminar
- 12 bzw. 13 gemeinsame Trainingseinheiten jeweils sonntags, herrliche Trainingsstrecken im Teuto z.T. auf original Hermannslauf Abschnitten (z.T. incl. Bustransfer)
- Individuelle Wochentrainingspläne für alle Teilnehmer
- Optional professionelle Leistungsdiagnostik
- Erfahrenes hochmotiviertes Trainerteam
- 3 Seminarabende (Funktionsgymnastik, Ernährung, Training)
- 3 bis 4 unterschiedliche Leistungsgruppen von Zielzeit 2:30h und schneller bis 4:00h u.v.m. Teilnahmevoraussetzung: Spaß am Laufen und die Fähigkeit mindestens 1 - 1,5 Stunden am Stück laufen zu können. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Seminarkosten: 99,00 € oder 159,00 € mit Leistungsdiagnostik.

Anmeldungen unter: www.active-sportshop.de bis spätestens 31.12.09.

Achtung Teilnehmerbegrenzung auf 75 Personen! Rechtzeitig anmelden.



**Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.**



GEBR | SPECKMANN

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen
T. (05425) 6222 | www.gebr-speckmann.de

Kley Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateurmeister

Sanitäre Anlagen
Bauklempnerei
Schwimmbadtechnik
Pumpenanlagen

Heizungsanlagen
Öl- und Gasfeuerungen
Lüftungsanlagen
Solaranlagen
Kernbohrungen

Stöwe-Wichlinghauser-Weg 54-33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 6534 û Fax: 05425 5768 û Notruf: 0173 7027 522
E-mail: Stoewe.kley-001@t-online.de

Allianz



**Einen Schaden regeln
wir schnell und direkt**

Wenn etwas passiert, herrscht oft große Aufregung. Der Schaden soll möglichst schnell erledigt werden. Wir von der Allianz regeln deshalb die meisten Schäden direkt vor Ort. Wenn es darauf ankommt, sind wir für Sie da. **Hoffentlich Allianz versichert.**

Ihre Generalvertretung: Eberhard Manglitz · Freistraße 3 · 33829 Borgholzhausen
Telefon (05425) 93 02 21

LEICHTATHLETIK: Dirk Strothmann siegt beim Teutolauf/ Gemeinsam mit Michael Brand am Ziel

Lengerich/Borgholzhausen (cwk). Dirk Strothmann vom LC Solbad Ravensberg gewann am Wochenende das zweite Rennen des Trailrunning-Cups, den über 29,2 anspruchsvolle Kilometer führenden Teutolauf in Lengerich-Hohne. Dort hatte er sich vor ein paar Jahren schon in die Siegerliste eingetragen; diesmal traf er u.a. auf seinen Bezwinger vom Bockstieggelauf, Ingmar Lundström, und dessen Vorgänger Michael Brand.

In der Ergebnisliste erscheint der zeitgleiche Brand als Zweiter; doch eigentlich sollte es ein geteilter Sieg werden, nachdem sich beide zuletzt darauf geeinigt hatten. Grund war eine kuriose Situation zu Beginn: Auf der gegenüber den Vorjahren veränderten Strecke fehlte ein Trassierband und so irrte das Spitzentrio Strothmann/Brand/Lundström suchend umher. „Die plötzlich nicht mehr farbig markierten Baumwurzeln zeigten an, dass etwas nicht stimmen konnte“, berichtete der Solbader. Man ließ die Verfolger aufschließen, fand einen Verbindungspfad richtigen Weg und baute praktisch ein neues Rennen auf. Die drei Favoriten konnten sich wieder vom Feld absetzen, später musste Lundström abreißen lassen und verlor noch den Bronzerang. **Jörn Strothmann** – auch er ein früherer Teutolaufsieger – wurde nach Erkältung und Trainingsrückstand immerhin Achter hinter Raoul Kempmann, dem überraschend starken Wertheraner im Trikot des TSVE Bielefeld.

Als Gesamtvierte und W40-Klassenbeste rundete **Antje Strothmann** die gute Familienbilanz ab. „Mir fehlen seit einigen Wochen die langen Trainingseinheiten“, erklärte sie, „erst in der Ferienwoche auf Texel konnte ich jetzt etwas aufholen.“ Einen weiteren Solbader Klassensieg lief **Karl-Friedrich Anwander** (M65) heraus. Auf der 12,3-km-Alternativstrecke sorgten **Udo Bonin** als Gesamtneunter, **Jürgen Bischof** als M45-Sieger und **Siggi Rüter** als siebtschnellste Frau für die besten LC-Leistungen.



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

- T-Mobile / T-Home
- DSL / Festnetz / Mobilfunk
- mobiles Internet
- Freisprecheinrichtungen
- und Zubehör



33829 Borgholzhausen
Freistr. 14

Tel. 05425/954088-0

www.telecomfort.de

33775 Versmold
Münsterstr. 23

Tel. 05423/474593

info@telecomfort.de

Wir bedrucken, beflocken:



Trikot, T-Shirt, Sweat-Shirt,
Aufnäher, Jogginganzüge,
Kapuzenpullover ...

Lüttig GbR · GT-Friedrichsdorf · Tel. 05209/3221



Johannes, Cordula und Valentin Reinhardt beim Finnenbahn-Meeting

Lauf-Panorama

Borgholzhausen (cwk). Zwei Solbader Klassensiege in Hamm: Beim traditionellen Allerheiligenlauf (offiziell vermessen) war **Jürgen Bischof** mit 37:39 Min. der schnellste M45-Senior und überzeugte auch als Achter des Gesamtfeldes. Im Halbmarathon gelang den M65-Oldies **Rudolf Voss** (1:34:54 Std.) und **Siegfried Voßhenrich** (1:35:00) sogar ein Doppelerfolg. In der stark besetzten M40 wurde **Jens Erik Bergmann** Siebter (insgesamt 18.); mit 1:19:25 Std. unterbot er einmal mehr das 1:20-er Zeitlimit.

Medaillenplatz auf der Ultra-Distanz: Beim Röntgenlauf in Remscheid-Lennep legte

Manfred Matschke die durch viele Höhenmeter erschwerten 63,3 Kilometer in 6:19:24 Std. zurück und avancierte zum drittbesten von 31 gewerteten M55-Senioren. Damit bestätigte der Solbader Neuzugang erneut, dass er ein Gewinn für die LC-Laufszene ist. Sein Vereinskollege **Fritz Geisemeier** (7:04:19 Std.), schon ein Dauergast bei diesem anspruchsvollen und reizvollen Landschaftslauf, zählte als 44. zum Mittelfeld der 81 M45-Senioren.

Achtbares Marathon-Ergebnis in Frankfurt: **Dr. Birgit Wolfes** vertrat den LC Solbad in der Main-Metropole, wo sie unter 327 W45-Seniorinnen den 34. Rang herauslief. Mit ihrer Zeit von 3:38:01 Std. kam sie im Frauen-Gesamtfeld als 192. noch unter die 200 Besten. Die Ergebnisse der beiden LC-Handbiker: 53. **Marc Verhaert** (23.B) 1:17:37 Std., 54. **Georg Drees** (6.A) 1:17:43.

»Dei Ex Machina«: Unter diesem selbst gewählten Namen mischte ein Trio vom LC Solbad beim 16. Finnenbahn-Meeting in Schloß Holte mit. Unter insgesamt 72 Teams der Leistungsklasse erreichten Jörn Strothmann, Lukas Wilms und Elmar Remus den 6. Rang – unmittelbar vor drei Lemgoer Jugendtalenten um die schnellen Zwillingbrüder Boelhauve. Auch die Mixed-Formation mit dem prominentesten Teilnehmer, dem Wattenscheider Alexander Lubina, lag hinter den Solbadern.

4. - 6. Dezember

Weihnachtsmarkt Borgholzhausen 2009...
...und wir feiern unser 5 jähriges Jubiläum!!!

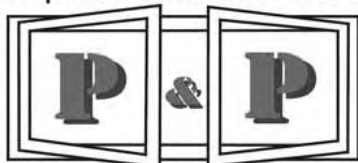
Freitag ab 20:30 Uhr: Live Musik von „Union Jack“
Samstag ab 19:00 Uhr: „DJ Olli“ live on Stage

Cocktailbar * heiß-kalte Getränke * leckere Speisen



Fenster Türen Rolläden
Vordächer Überdachungen
Wintergärten Garagenrolltore
Markisen Insektenschutz

Reparaturservice



BAUSYSTEME

Inh.D.Prause 33803 Steinhagen

Tel.05204/7545

Fax:05204/887120

Internet:www.pp-bausysteme.de
email:p-p.bausysteme@t-online.de

Vordächer

Aluminium oder Edelstahl
in vielen Formen u.Varianten



Für jeden Eingang das passende Vordach
Fragen Sie uns, wir beraten Sie gern!

Nachtrag:
19.09. Mini Marathon Berlin
4,2 km Oberschule

34.	Isabel Dickob	17:20 Min.
-----	---------------	------------

03.10. Bielefeld
Schüler Kreisvergleichskampf
1.000 m

1.M 15	Maximilian Köhne	2:50,06 Min.
--------	------------------	--------------

Speerwurf

6. M 13	David Chatterjea	26,11 m
---------	------------------	---------

50 m

3. M 11	Linus Ernst	7,6 Sek.
---------	-------------	----------

Ballwurf

9. M 10	Niklas Pross	34,00 m
---------	--------------	---------

100 m

3. W 15	Karen Selchert	13,9 Sek.
---------	----------------	-----------

6. W 15	Alexandra Gierschner	14,5 Sek.
---------	----------------------	-----------

2. W 14	Friederike Schick	13,0 Sek.
---------	-------------------	-----------

800 m

3. W 15	Jenny Ewert	2:46,4 Min.
---------	-------------	-------------

4. W 13	Svea Lüdorff	3:00,5 Min.
---------	--------------	-------------

Hochsprung

2. W 15	Karen Selchert	1,40 m
---------	----------------	--------

2. W 12	Chiara Sochart	1,30 m
---------	----------------	--------

Kugel

5. W 15	Karen Selchert	7,97 m
---------	----------------	--------

5. W 14.	Cosma Ruhe	8,35 m
----------	------------	--------

6. W 12	Chiara Sochart	6,01 m
---------	----------------	--------

Speer

3. W 15	Alexandra Gierschner	19,54 m
---------	----------------------	---------

1. W 14	Karoline Scheck	26,67 m
---------	-----------------	---------

2. W 14	Cosma Ruhe	25,56 m
---------	------------	---------

Weitsprung

3. W 14	Friederike Schick	4,59 m
---------	-------------------	--------

03.10. Beelen

1.	Adelheid Grumbach	1. W 45	1:35:51 Std.
----	-------------------	---------	--------------

21,1 km Männer

31.	Werner Kampwerth	1. M 60	1:47:49 Min.
-----	------------------	---------	--------------

10 km

5.	Jürgen Bischof	1. M 45	36:23 Min.
----	----------------	---------	------------

6.	Norbert Molsbeck	1. M 50	37:18 Min.
----	------------------	---------	------------

36.	Franz Dammann - Kölsch	7. M 50	43:50 Min.
-----	------------------------	---------	------------

37.	Andreas Ewert	5. M 45	43:51 Min.
-----	---------------	---------	------------

46.	Christian Schmidt	6. M 45	46:00 Min.
-----	-------------------	---------	------------

66.	Günter Heptner	10. M 45	48:36 Min.
-----	----------------	----------	------------

5 km

1. MJA	Niels Beckwermert	17:39 Min.
--------	-------------------	------------

6. W	Martina Kölsch	21:34 Min.
------	----------------	------------

03.10. Herforder Duathlon

Race of the Tops 5 - 20 - 5 km

Männer

2.	Lukas Wilms	1. M 25	1:02:05 Std.
----	-------------	---------	--------------

Frauen

1	Ilona Pfeiffer	1. W 30	1:12:12 Std.
---	----------------	---------	--------------

03.10. Vesser

11.35 km Thüringer Nordic Walking Tag

4.	Lothar Schäfer	4. Männer	1:27:45 Std.
----	----------------	-----------	--------------

12.	Regina Schäfer	5. Frau	1:38:05 Std.
-----	----------------	---------	--------------

04.10. Köln Marathon

10 km Sparkassenlauf

659. M	Bernd Haak	59. M 50	58:28 Min.
--------	------------	----------	------------

21,1 km

4118.	Louis Zwaan	540. M 30	1:58:33 Std.
-------	-------------	-----------	--------------

Handbiker

31.	Mark Verhaert	12. Div B	1:53:16 Std.
-----	---------------	-----------	--------------

32.	Georg Drees	3. Div A	1:53:48 Std.
-----	-------------	----------	--------------

04.10. Herbstlauf Beckum

10 km

43.	Olaf Bartel	12. M 45	48:14,4 Min.
-----	-------------	----------	--------------

04.10. Lindau

3 Länder Halbmarathon

128. F	Gabi Ortner	20. W 45	1:52:52 Std.
--------	-------------	----------	--------------

573. M	Wolfgang Neugrewe	6. M 60	1:44:58 Std.
--------	-------------------	---------	--------------



10.10. Wernigerode
11 km Harzgebirgslauf

47.	Manfred Riecke	2. M 50	49:32 Min.
-----	----------------	---------	------------

66.	Johannes Riecke	20. M 20	51:14 Min.
-----	-----------------	----------	------------

10.10. Volkslauf Steinhagen

5 km Frauen

8.	Manuela Hoffmann	1. W 45	24:36 Min.
----	------------------	---------	------------

5 km Männer

19.	Reinhard Stricker	3. M 50	20:20 Min.
-----	-------------------	---------	------------

22.	Christopher Wolf	2. M 20	20:48 Min.
-----	------------------	---------	------------

27.	Martin Hofmann	5. M 50	21:57 Min.
-----	----------------	---------	------------

28.	Andreas Ewert	5. M 45	21:58 Min.
-----	---------------	---------	------------

10 km Frauen

12.	Nicole Micheel	1. W 35	46:36 Min.
-----	----------------	---------	------------

20.	Heide Graef	1. W 55	50:59 Min.
-----	-------------	---------	------------

10 km Männer

38.	Wilfried Möller	4. M 55	42:16 Min.
-----	-----------------	---------	------------

43.	Frank Dorn	9. M 40	42:47 Min.
-----	------------	---------	------------

91.	Harry Bunte	1. M 75	51:35 Min.
-----	-------------	---------	------------

100.	Ian Mathewson	13. M 50	55:08 Min.
------	---------------	----------	------------

10.10. Wadersloher Volkslauf

10 km

61.	Christian Schmidt	11. M 45	48:22 Min.
-----	-------------------	----------	------------

5 km

11.	Olaf Bartel	23:06 Min.
-----	-------------	------------

10.10. Ruhrtal Marathon Witten

10 km

20.	Oliver Arndt	6. M 30	41:53 Min.
-----	--------------	---------	------------

10.10. Walking Day Essen

14,89 km

9.	Lothar Schäfer	3. M 50	1:49:14 Std.
----	----------------	---------	--------------

59.	Regina Schäfer	11. W 40	2:05:30 Std.
-----	----------------	----------	--------------

11.10. Porta Westfalica

17,5 km

4. M 50	Ian Mathewson	1:30:49 Std.
---------	---------------	--------------

11.10. Essen Marathon

Männer

74.	Norbert Molsbeck	3. M 50	2:55:06 Std.
-----	------------------	---------	--------------

168.	Bernhard Potthoff	14. M 50	3:08:30 Std.
------	-------------------	----------	--------------

344.	Manfred Matschke	13. M 55	3:25:57 Std.
------	------------------	----------	--------------

355	Peter Rostek	51. M 35	3:26:55 Std.
-----	--------------	----------	--------------

469.	Gunnar Feicht	130. M 45	3:33:28 Std.
------	---------------	-----------	--------------

690.	Hans Dieter Wierum	28. M 55	3:50:55 Std.
------	--------------------	----------	--------------

848.	Hans Jürgen Zielke	241. M 40	4:03:50 Std.
------	--------------------	-----------	--------------

Frauen

5.	Stefanie Schadt	1.WHK	3:02:32 Std.
----	-----------------	-------	--------------

25.	Sabine Engels	4. W 40	3:25:21 Std.
-----	---------------	---------	--------------

27.	Anne Bluhm-Weinhold	5. W 40	3:26:24 Std.
-----	---------------------	---------	--------------

28.	Doris Potthoff	5. W 45	3:26:45 Std.
-----	----------------	---------	--------------

39	Anne-Marie Dr. Calder	6. W 50	3:33:59 Std.
----	-----------------------	---------	--------------

75.	Christine Diekhaus	16. W 45	3:47:28 Std.
-----	--------------------	----------	--------------

Staffel Mix

1.	Bahnpower I	A.Ewert, A.Wend, C.Reinhardt, M.Kölsch	3:00:37 Std.
----	-------------	--	--------------

Staffel Frauen

1. Bahnpower III	A. Grumbach, S. Rüter, B. Ewert, Chr. Bauer	3:26:27 Std.
------------------	---	--------------

Staffel Männer

6 Bahnpower II	R. Stricker, C. Völz, R. Schürmann, U. Jahn	3:16:55 Std.
----------------	---	--------------

Westd. Marathonmeisterschaften

Mannschaften

1. M 50 / M 55	N. Molsbeck, B. Potthoff, M. Matschke	9:29:33 Std.
----------------	---------------------------------------	--------------

1. W 40 / W 45	S. Engels, A. Bluhm - Weinhold, D. Potthoff	10:18:30 Std.
----------------	---	---------------

1. Frauen	St. Schadt, S. Engels, A. Bluhm - Weinhold	9:54:17 Std.
-----------	--	--------------

5. Frauen	D. Potthoff, Dr. A. Calder, Chr. Diekhaus	10:48:12 Std.
-----------	---	---------------

11.10. Salzkotten

Marathon

94.	Peter Knaust	5. M 55	4:16:58 Std.
-----	--------------	---------	--------------

103.	Ulrich Schöwerling	28. M 40	4:25:32 Std.
------	--------------------	----------	--------------

116.	Detlef May	32. M 45	4:43:43 Std.
------	------------	----------	--------------

21,1 km Frauen

28.	Gabi Ortner	4. W 45	1:51:16 Std.
-----	-------------	---------	--------------

21,1 km Männer

279.	Eckhard Stücke	21. M 55	2:10:40 Std.
------	----------------	----------	--------------

17.10. Rothaasteig Marathon

47.	Tim Esselmann	7. M 30	3:42:46 Std.
-----	---------------	---------	--------------

67.	Andreas Wend	21. M 45	3:57:39 Std.
-----	--------------	----------	--------------

85.	Jürgen Siltmann	15. M 50	4:02:57 Std.
-----	-----------------	----------	--------------

17.10. Lengerich Höhe

12,3 km Frauen

7.	Siggi Rüter	3. W 40	57:19 Min.
----	-------------	---------	------------

26.	Bettina Bremer	12. W 40	1:04:02 Std.
-----	----------------	----------	--------------

72.	Ulrike Hübner	1. W 55	1:10:44 Std.
-----	---------------	---------	--------------

118.	Christa Studt	11. W 50	1:17:50 Std.
------	---------------	----------	--------------

126.	Anke Handelmann	37. W 40	1:19:25 Std.
------	-----------------	----------	--------------

127.	Brigitte van Dijk	5. W 55	1:19:25 Std.
------	-------------------	---------	--------------

132.	Katharina Kemper	23. WHK	1:20:26 Std.
------	------------------	---------	--------------

12,3 km Männer

10.	Udo Bonin	4. M 40	46:56 Min.
-----	-----------	---------	------------

18.	Jürgen Bischof	1. M 45	47:59 Min.
-----	----------------	---------	------------

52.	Holger Beck	19. M 40	53:56 Min.
-----	-------------	----------	------------

98.	Andreas Laufmann	5. MJB	58:06 Min.
-----	------------------	--------	------------

137.	Wilfried Krüger	7. M 55	1:00:40 Std.
------	-----------------	---------	--------------

215.	Christopher Wolf	23. MHK	1:05:37 Std.
------	------------------	---------	--------------

343.	Markus Baranski	78. M 40	1:16:40 Std.
------	-----------------	----------	--------------

29,2 km Frauen

4.	Antje Strothmann	1. W 40	2:16:59 Std.
----	------------------	---------	--------------

57.	Claudia Pohlmann	16. W 40	2:51:40 Std.
-----	------------------	----------	--------------

29,2 km Männer

1.	Dirk Strothmann	1. M 40	1:52:59 Std.
----	-----------------	---------	--------------

8.	Jörn Strothmann	3. M 35	2:00:28 Std.
----	-----------------	---------	--------------

38.	Karsten Grube	5
-----	---------------	---

LEICHTATHLETIK: Altkreis-Nachwuchs sammelt Titel/ Drei heimische Vereine beteiligt

Borgholzhausen (cwk). Das Wetter spielte mit, es blieb trocken beim Saisonfinale im Ra-vensberger Stadion: 53 Schülerinnen und 54 Schüler beteiligten sich am Mini-Mehrkampfmeeting des LC Solbad, das – vom LC Solbad gut organisiert – zugleich als Meisterschaft für den LA-Kreis Bielefeld galt. Leider hielt der verlegte, aber immer noch die Herbstferien berührende Termin die Bielefelder Stadtvereine weitestgehend fern.

So sind viele Titel sicher zu relativieren; dennoch durfte sich der Altkreis-Nachwuchs über seine Erfolge freuen. In den offenen Wertungen siegten auch Gäste von der LG Ems Warendorf und dem SC Melle 03, die Kreismeisterschaften aber waren fast ganz in der Hand heimischer Vereine. Erfreulich vor allem, dass neben dem LC Solbad (8 Titel) auch die Spvg. Vermold (4) und der TV Werther (3) beteiligt waren.

Ein Geschwisterpaar vom LC zeichnete sich besonders aus: C-Schüler **Julius Schick** bot mit 7,77 Sek. über 50 m, 4,50 m im Weitsprung und 44,5 Sek. im Schlagballwurf die ausgeglichene Mehrkampfleistung des Tages; bei den A-Schülerinnen blieb seine Schwester **Friederike** mit 13,49 Sek. über 100 m und 4,70 m im Weitsprung zwar hinter ihren Bestmarken zurück, war der Konkurrenz in ihren Spezialdisziplinen aber erneut überlegen. Den W15-Vierkampf gewann ihre Vereinskollegin **Karen Selchert**.

Die höchste Punktzahl bei den B-Schülern erreichte **Silas Bonin** als M12-Sieger, Kreismeisterin für den LC wurde auch die gleichaltrige **Chiara Sochart**, die im Hochsprung 1,31 m überquerte. Die Spvg.



Start zum 100-m-Sprint der A-Schülerklassen mit drei Solbaderinnen und einem Meller (v.links): Karen Selchert, Frederik Niederniehaus, Alexandra Gierschner und Friederike Schick, die den Lauf in 13,49 Sek. gewann.



Elbracht
Mulden- und Baustoffservice



Fon 0172/5 37 00 15
oder 0171/7 93 23 70
Fax 0 54 25/74 04

- Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³
- keine Standgebühr bis zu 6 Wochen
- kostenlose Schrottentorgung

- Minibaggerverleih
- schnell und
- zuverlässig

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen



Kreismeister im Vierkampf:
B-Schüler Silas Bonin



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



GERRY WEBER WORLD

**GERRY WEBER
SPORTPARK**

Spaß & Sport in Halle



NEU! ... Solarium Special

ab € 3,-, einzigartig in Halle & mit erweiterten Laufzeiten

... Geschenk-Gutscheine

... Top-Marken

Nike · Adidas · Wilson · K-Swiss

... Kindergeburtstage

- Basketball - Fußball - Hockey - Badminton

Gausekampweg 2 · 33790 Halle (Westf.)

Tel.: 0 52 01 - **81 88 90** · Fax: 0 52 01 - 66 57 14

www.sportpark-halle.de

www.C14-bikes.com

C14



C14 TIME TRIAL "Custom"
Carbon Monocoque



C14 Speed Pro "Custom"
Carbon Monocoque

www.bluschke.com

Schneiker.de
PHOTOVOLTAIKANLAGEN



Groß- und Einzelhandel

www.schneiker-solar.de

Fon 05201.668572

 PHOTOVOLTAIK · Jürgen Schneiker · Sandweg 1 · 33790 Halle/Westf.



Kälte
Klima
Elektro

Schneiker
Technik & Design



Schilder
Beschriftung
Lichtwerbung



KÄLTE[®]
KLIMA

www.schneiker.de

Fon 05201.668570

Schneiker · Jürgen Schneiker · Sandweg 1 · 33790 Halle/Westf.

Schneiker.de
PHOTOVOLTAIKANLAGEN

Werbetechnik



schriftart

Digitaldruck · Beschriftung

www.schriftart-info.de

Fon 05201.668575

 **schriftart** · Robert Schneiker · Sandweg 1 · 33790 Halle/Westf.