

# Solbad Nachrichten

**LC** Solbad  
Ravensberg

www.LCSOLBAD.de

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

Nr. 301 Januar 2010



**Canon**

Bürotechnik, Service und Support

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

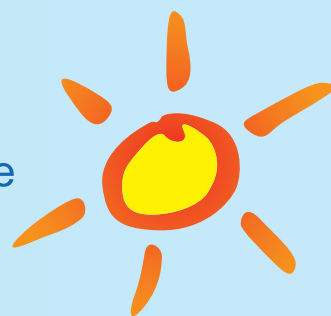
**Canon**



**Canon  
Business  
Center  
Güterloh GmbH & Co. KG.**  
Dammstraße 39  
33332 Gütersloh

# 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](http://www.schneiker-solar.de) Fon 05201.668570

## Solbad-Nachrichten Januar 2010

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-8
BERLIN IST EINE REISE WERT: Solbader zu Besuch in der Weltstadt.....	9
ANSPRECHPARTNER: LC Solbad Ravensberg .....	10
DANK: An die Anzeigenkunden.....	11
STECKBRIEF: Lukas Wilms, aufgezeichnet von Gunnar Feicht.....	12/13
SEITENSTECHEN: Mögliche Ursachen.....	14
BUCHBESPRECHUNG: Laufen.....	15
GESCHICHTE: Volksläufe immer mehr im Trend.....	16/17
LUISE: Vorschau und Rückblick.....	18/19
WEIHNACHTEN: Plätzchen-Back-Aktion und Feier der Kinder.....	20
JUBILÄUM: Skater haben gute Vorschläge.....	21
ACHTUNG: Freie Hallenzeit/Laufsplitter.....	22
VORSCHAU: Veranstaltungen des LC.....	23
LA -TERMINE: Januar, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	24
LAUFBERICHT: Jürgen Siltmann war keine Null.....	25
PRESSESPLITTER: Herdecke u. mehr.....	26-27
APELDOORN: 2010.....	29
WALKING: Hermannslauf-Training .....	30
PRESSESPLITTER: Weihnachts-Crosslauf. ....	33-35
ERGEBNISSE: November/Dezember. ....	36

**TITELFOTO:** Leistungssportler „Lukas Wilms“ Fotos: Westfalen-Blatt

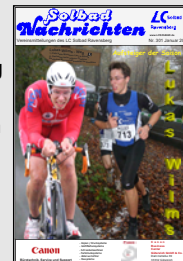
Wir bedanken uns beim Haller Kreisblatt und beim Westfalen-Blatt für Berichte und Fotos in dieser Ausgabe.



### 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](mailto: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](mailto: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](http://www.lcsolbad.de).  
e-mail: [markus.pape@lcsolbad.de](mailto:markus.pape@lcsolbad.de)

# A. BOCKSTETTE

## BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

**Teutoburger Straße 27**  
**33829 Borgholzhausen**

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

[www.autohaus-bockstette.de](http://www.autohaus-bockstette.de)

# AB



- 01. 01. Irmgard Lange **60 Jahre**
- 01. 01. Surftreff
- 03. 01. Jürgen Reinold
- 05. 01. Hildegard Bartelsmeier
- 05. 01. Marlies Jacobs
- 05. 01. Andreas Justus **50 Jahre**
- 05. 01. Udo Lange
- 05. 01. Stefanie Schmidt
- 05. 01. Martina Wehmeyer-Lindemann
- 05. 01. Helga Winter
- 07. 01. Svenja Diekhaus
- 07. 01. Beate Welpinghus
- 08. 01. Stefanie Kaja
- 09. 01. Sonja Hofmann
- 09. 01. Gerhard Stolpmann
- 10. 01. Detlef Flottmann
- 10. 01. Nils Milde
- 10. 01. Regina Schäfer

- 10. 01. Regina Schäfer
- 10. 01. Rolf Schimmel
- 11. 01. Wilhelm Schack
- 11. 01. Cornelia Schlie
- 14. 01. Karsten Brademann
- 15. 01. Bernd Gresselmeier
- 16. 01. Anne-Marie Calder
- 16. 01. Herta Mormann
- 18. 01. Alfons Willikonsky
- 19. 01. Michaela Pfeiffer
- 20. 01. Ulrich Remmert
- 21. 01. Klemens Keller **60 Jahre**
- 21. 01. Manfred Scharf
- 21. 01. Jürgen Schönke **60 Jahre**
- 22. 01. Pia Allerdißen **30 Jahre**
- 22. 01. Michael Pinsch
- 23. 01. Jan Geisemeier
- 23. 01. Janna Geisemeier
- 23. 01. Jessica Geisemeier
- 23. 01. Nina Geisemeier
- 23. 01. Jasmin Kreiensiek **20 Jahre**
- 23. 01. Bärbel Podschun
- 24. 01. Carmen Dorn
- 24. 01. Wilhelm Hawer
- 24. 01. Harald Wetzlar
- 25. 01. Julian Hoffmann **10 Jahre**
- 25. 01. Urs Husemann **10 Jahre**
- 26. 01. Andrea Brinkhoff
- 26. 01. Niko Meyer-Thurrow **30 Jahre**

- 26. 01. Carolin Wagemann
- 27. 01. Werner Goldbecker
- 28. 01. Eckard Happich
- 28. 01. Marianne Hellfeld
- 28. 01. Rainer Scheibig
- 28. 01. Meik Schewe
- 29. 01. Martin Hirschfeld
- 29. 01. Karl-Hermann Kleine
- 29. 01. Karola Weber
- 29. 01. Tom Lucas
- 30. 01. Andreas Prochnow
- 31. 01. Robin Schröder **20 Jahre**



### Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 798

Lena Kombrink-Lübbe                      Jg. 1995                      Oststr. 23A                      49324 Melle

### Austritte

Henrik Hagemann , Versmold, Patrick Hagemann, Versmold, Lukas Dünnebie, Werther, Dirk Schoeps, Steinhagen, Constanze Jendrike-Frey, Werther, Felix Jonas Frey, Werther, Detlef Gohr, Steinhagen, Elisabeth Wächter, Steinhagen Janik Wächter, Steinhagen, Konstanze Böhm , Steinhagen, Birgit Foböse, Halle, Franziska Haß, Borgholzhausen Maren Peters, Halle, Heike Sandowski-Figge, Steinhagen, Andrea Rentzsch, Steinhagen, Rainer Mathiak, Borgholzhausen, Martina Marthiak, Borgholzhausen, Andreas Laußmann, Borgholzhausen, Maik Oer, 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**

**Februar**

**ist am 23.01.10**

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

## Aus- und Fortbildung 2010

Jeder dritte Bewohner des Kreises Gütersloh ist in einem der hiesigen Sportvereine aktiv und findet dabei – auch dank des Engagements im LC Solbad Ravensberg – eine Angebotsvielfalt in der Leichtathletik, sowie im Freizeit- und Breitensport vor.

Dabei werden die Anforderungen an eine moderne Vereinsarbeit immer höher. Neue Themen, neue Zielgruppen, wachsende Standards sowie der insgesamt schnelle Wandel sind eine dauerhafte Herausforderung für den Vereinssport, natürlich auch bei uns. Für einen attraktiven und zeitgemäßen Sport ist es daher um so wichtiger, auf gut geschultes „Vereinspersonal“ zurückgreifen zu können.

Wir sind dabei in einer komfortablen Lage, über gut ausgebildete Übungsleiter und Trainer zu verfügen.

Wir fördern weiterhin die Aus- und Fortbildung von unseren Trainern.

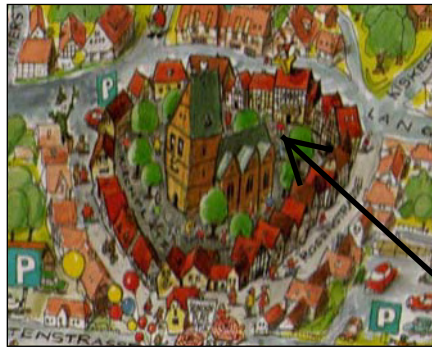
Broschüren des Kreissportbundes Gütersloh oder auch des Fußball- und Leichtathletik-Verbandes Westfalen über Bildungsangebote im Sport erhält man in der LC-Geschäftsstelle und erhält auch dort weitere Informationen. Neulinge, die in eine Vereinsarbeit einsteigen möchten, sind weiterhin willkommen.

## Mitgliederliste

Hallo LC-Mitglieder, wenn sich etwas ändert, wir möchten es wissen!

Umzug, Heirat, Namensänderung, neue Kontoverbindung, sonstige Änderungen.....?

Bitte übermittelt uns dann die neuen



unser Markenangebot  
auf 400 m<sup>2</sup>  
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**

### Nochmals: Startpässe

Ein Aufruf zur Erinnerung an alle wett-kampforientierten Leichtathleten: Für offizielle Wettkämpfe ist der sogenannte DLV-Startpass Bedingung. Dazu muss ein Antrag vom Athleten und Verein gestellt werden (ohne Lichtbild), so dass der Startpass vom Verband ausgestellt werden kann. Bei ostwestfälischen, westfälischen oder anderen höherwertigen Meisterschaften ist eine Teilnahme ohne Startpass nicht möglich. **Auch Schüler und Jugendliche brauchen einen solchen Startpass.**

Mitglieder, die noch keinen Startpass besitzen und Interesse haben, sollten sich daher recht bald in der Geschäftsstelle oder bei einem der Zusammenkünfte melden.

Lizenzen für Radsportler können ebenfalls beantragt werden.

Das gleiche gilt für den DTU – Startpass für unsere Triathleten.

Wegen Lizenzierung der Skater bitte direkt an Abteilungsleiter John Gerhards wenden.

### Termine 2010

Der Leichtathletik - Terminkalender bietet ständig einen exklusiven Überblick über sämtliche interessanten und wichtigen Termine der nationalen und internationalen Leichtathletik. Den DLV-Rahmenterminplan für 2010 findet man unter: [www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de).

Die Übersicht der LC-Veranstaltungen 2010 ist in dieser Ausgabe abgedruckt.

### Beitragseinzug

Der Beitragseinzug des LC Solbad Ravensberg erfolgt auch 2010 in zwei Raten.

Die erste Hälfte des Jahresbeitrags wird Anfang Februar, die zweite Hälfte am 10. August eingezogen.

Zur Vereinfachung des Verwaltungsaufwandes werden alle diejenigen, die noch keinen Bankeinzug erteilt haben, hierum gebeten.

Sollten Änderungen in der Bankverbindung eingetreten sein, bitte vergesst nicht, diese in der Geschäftsstelle anzugeben.

# Zweirad Thomas

## Fahrräder & Zubehör Handel & Service

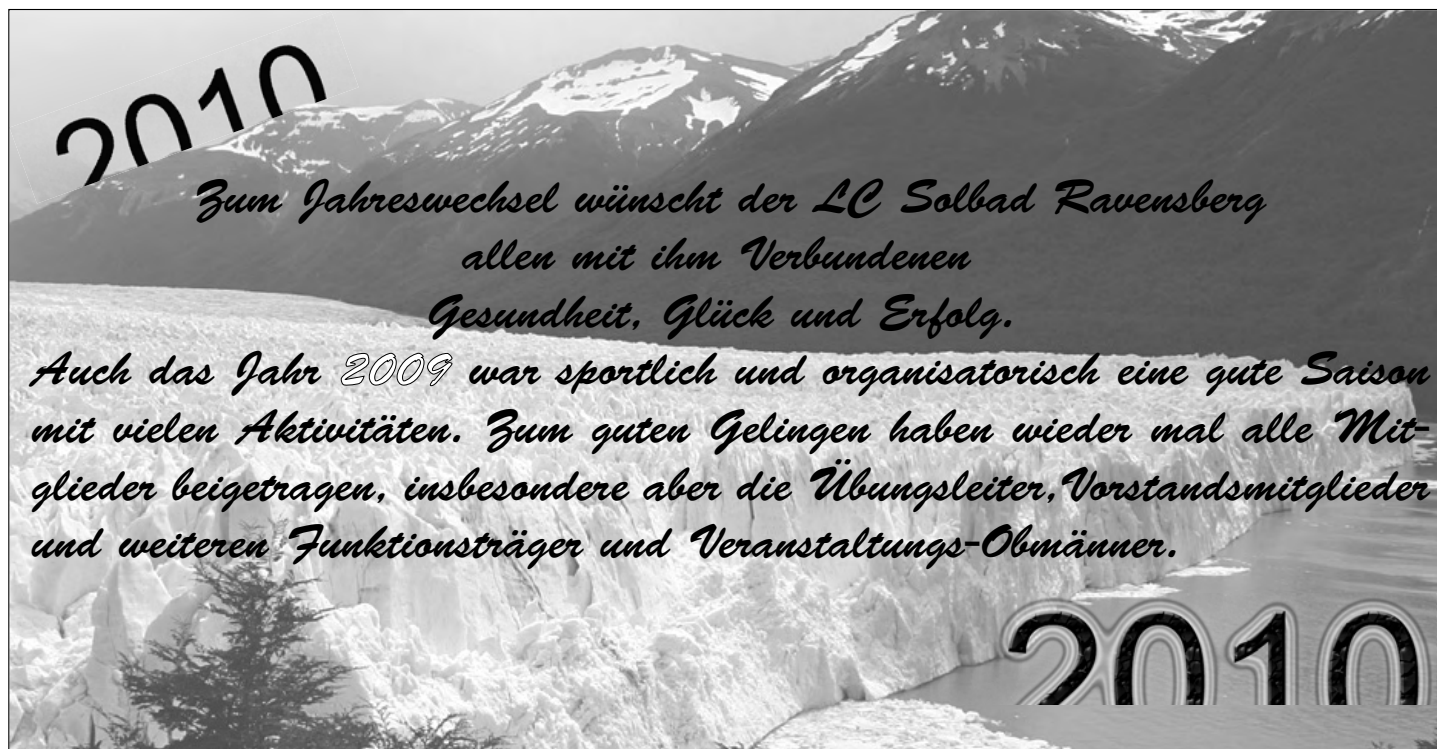


**Giant, Schauff, Kreidler, Da Silva, Batavus, Pucky**

**Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz**

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

**Täglich geöffnet von 10<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> · Mittwochs von 14<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> · Sa. 9<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>**



### Liebe Vereinsmitglieder und LC-Freunde,

auch im Jahre 2010 werden Euch diese Vereinsnachrichten Monat für Monat begleiten und Euch über alle Aktivitäten innerhalb und außerhalb des LC Solbad informieren. Dieses Bindeglied zwischen allen Mitgliedern ist ein „Sahnestück“ unserer Öffentlichkeitsarbeit. Eine weitere aktuelle Informationsquelle und wichtige Komponente für den Verein ist die überarbeitete Internetpräsenz des Vereins unter [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)

Unsere Veranstaltungen für 2010 sind zwar im Großen und Ganzen unverändert geblieben, jedoch sind wir zu der Überzeugung gekommen, dass wir drei Veranstaltungen nicht mehr durchführen wollen: a) der **Cronsachlauf in Steinhagen** wird nicht mehr durchgeführt, weil der Lauftreff in Zukunft ohne Vereinsangehörigkeit laufen möchte, da die Angebote des LC nur von wenigen wahrgenommen wurden b) dann hatten wir ja bereits darüber berichtet, dass der **Mittwochs-Volkslauf in Bockhorst** auf personellen Gründen nicht mehr stattfinden wird. c) und nach der zurückgehenden Resonanz haben wir uns auch dazu entschlossen, den **Berglauf im November** einzustellen oder zu einem anderen Termin und neuem Konzept im Jahr 2011 erst wieder neu zu starten. Der **Sky-athlon** ist ja bereits vor Jahresfrist den Auflagen der Straßenverkehrsbehörden zum Opfer gefallen. Wir sollten unsere Kräfte auf die bestehenden gut laufenden und organisatorisch bestens bewährten Veranstaltungen konzentrieren, einer gewissen Helfermüdigkeit wollen wir auch begegnen, in dem wir einfach drei Veranstaltungen weniger organisieren.

Für den Helfereinsatz ist das bewährte Konzept wieder verwendet worden, welches diesen Nachrichten gesondert beiliegt. Wir hoffen und wünschen, neue Kräfte dadurch anzusprechen und die Aufgaben zur allgemeinen Entlastung auf möglichst viele Schultern verteilen zu können.

**Auf unsere sportlichen Erfolge werden wir in einem gesonderten Jahresrückblick im März zurückkommen.**

Schwierig wird in Zukunft die Vereinbarkeit mit Schule und Ausbildung, ganz besonders betroffen ist dabei unsere Arbeit mit den Nachwuchs-Athleten im Schülerbe-

reich. Viele der Schüler finden durch die Ganztagschulen nicht mehr genügend Zeit, auch noch ein geordnetes Leichtathletik -Training im Verein zu absolvieren.

Gemäss unserer Besprechungen sind noch nicht alle Aufgaben in punkto struktureller Veränderungen erledigt worden, hier muss noch einiges abgearbeitet werden.

Wir meinen aber, dass wir weiterhin mit – verhaltenem - Optimismus in die Zukunft blicken können.

Für den Vorstand  
Friedhelm Boschulte  
Annegret Albersmann  
Jutta Stolle

## Restaurant **Haus Hagemeyer Singenstroth**

 **Winterball** 

**der Feuerwehr Borgholzhausen Bahnhof**  
**am 30.01.2010, ab 20.00 Uhr**



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



### Originelle Idee

Lauffreund- und Vereinsfreunde vom LC Solbad Ravensberg holten Richard Schürmann nach seinem letzten Arbeitstag bei der Fa. Hörmann ab und liefen mit ihm neun Kilometer von Brockhagen nach Tatenhausen. Der Seniorenlangstreckler hatte kürzlich seinen 65. Geburtstag in Dubai gefeiert – einem von 16 außereuropäischen Ländern, in denen er für Hörmann tätig war.

Richard Schürmann, Vater von drei ebenfalls sportbegeisterten Söhnen und einer Tochter, ist seit mehr als einem Vierteljahrhundert LC-Mitglied; 16-mal hat er beim Berlin-Marathon »gefinisht«. Sein größter Erfolg im Jahr 2009 war der Gewinn des westfälischen M65-Seniorenvizeititels im Halbmarathon. „Jetzt habe ich Zeit und brauche nicht mehr im Dunkeln zu trainieren“, äußerte er schmunzelnd. Dazu passend das Transparent, das ihn in Tatenhausen empfing: „...“

**Nr. 1 ist jetzt der LC!!“**



Bericht u. Foto: Haller Kreisblatt

**Sportnahrung  
aus Halle**

# ViBo SPORTS®

NUTRITION

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

HOCHWERTIGE SPORTERNÄHRUNG · WERTVOLLE NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL  
PRAKTISCHES SPORTZUBEHÖR · KOSMETIK

### 314 Volksläufe in Westfalen

Der Straßenlauf-Beauftragte des FLVW, Leo Monz-Dietz, berichtete, dass im vergangenen Jahr 314 Lauf-Veranstaltungen in Westfalen durchgeführt wurden, an den 156000 Läuferinnen und Läufer teilnahmen. Damit sind die Zahlen in den letzten Jahren ziemlich konstant.

Probleme bereiten in zunehmendem Maße „wilde“ Veranstaltungen, das heißt, Läufe, die nicht beim Verband angemeldet werden. Leo Monz-Dietz wies darauf hin, dass bei solchen Veranstaltungen kein Versicherungsschutz für die Teilnehmer besteht und dass die erzielten Leistungen nicht für die Bestenliste anerkannt werden. Als äußerst kritisch bezeichnete es Leo Monz-Dietz, dass auch Nicht-Leichtathletik-Vereine und Agenturen Volkslauf-Veranstaltungen durchführen. „Wir müssen die Entwicklungen genauestens beobachten, denn sonst überlassen wir das Feld anderen,“ gab der westfälische Straßenlauf-Beauftragte zu bedenken.

Der Leichtathletik-Abteilungsleiter der FLVW-Geschäftsstelle, Heinz-Dieter Anretter, schlug vor, Gespräche mit allen Beteiligten zu suchen, um richtungweisende Leitlinien zu erarbeiten. Dabei solle es in erster Linie um Kooperation statt um Konfrontation gehen.

Peter Middel



### Jahreshauptversammlung des LC Solbad am 12. März

Es wird noch einmal darauf hingewiesen, daß die Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg diesmal am

**Freitag, den 12. März 2010  
um 19.30 Uhr**

im Haus Hagemeyer in Borgholzhausen stattfindet.

Wer einen Antrag auf Beschlußfassung hat oder in der Versammlung besondere Aufklärung erwartet, wird gebeten, dieses vorab dem Vorstand einzureichen.

Die Einladung und Bekanntgabe der Tagesordnungspunkte erfolgt in der Februar-Ausgabe der Solbad-Nachrichten.

### Hotelgäste laufen gerne

Diese Meldung fanden wir interessant und nachahmenswert: Viele Hotelgäste sind auch auf Reisen auf der Suche nach schönen Joggingstrecken, die sie dann direkt ab Hotel starten können. Eine bemerkenswerte Initiative hat die deutsche „Best-Western-“, Hotelkette dazu initiiert. Für ihre Gäste hat die Hotelkette rund 130 Lauf-routen von der Ostsee bis in die Alpen in einem Buch „Laufend unterwegs“ publiziert. Es gibt sogar gemeinsame Lauftreffs von einigen dieser Hotels, bei denen die Gäste ihren Lauf in der Gruppe absolvieren können.

Im Internet wurde ein eigener Laufbereich eingerichtet. Dort finden sich Laufstrecken als interaktive Karten:

Unser Urteil: gut gemacht.

Infos: [www.bestwestern.de](http://www.bestwestern.de)

### Jugendherbergs-Ausweis

Wir weisen darauf hin, dass der LC Solbad Ravensberg Mitglied im Deutschen-Jugendherbergs-Werk ist. Dazu verfügen wir auch über eine gültige DJK-Gruppenkarte. Mit diesen Gruppenkarten weisen die Gruppenleiter die Mitgliedschaft des LC im DJH nach und ermöglichen den Teilnehmern einer Gruppenfahrt etc. den Aufenthalt in jeder Jugendherberge, ohne dass der einzelne Teilnehmer eine eigene Mitgliedskarte benötigt. Eine Gruppe muss normalerweise aus mindestens 4 Personen bestehen.

Wer also Interesse an einer Reise und Übernachtung in einer Jugendherberge hat, kann sich deswegen an die LC - Geschäftsstelle wenden.



## WESTFALEN-APOTHEKE

Seit 25 Jahren für Sie da.

Kaiserstraße 11-15  
33829 Borgholzhausen  
Apoth. Renate Manns

Tel.: 05425 - 1337  
Fax: 05425 - 9543939  
[www.westfalen-apotheke.info](http://www.westfalen-apotheke.info)

kostenfreie Servicenummer: 0800-13371337

### Am 15. Dezember ist die Anmeldung zum 37. real,- BERLIN- MARATHON 2010 gestartet

Beim real,- BERLIN-MARATHON gehen jeweils am letzten Sonntag im September 40.000 Läuferinnen und Läufer an die Startlinie auf der Straße des 17. Juni, eine Million Zuschauer feiern die Teilnehmer auf der 42,195 km langen Runde durch die Hauptstadt an. Dazu kommen am Vortag 10.000 Teilnehmer beim Frühstückslauf und 10.000 Jugendliche beim real,- MINI-MARATHON sowie 8.000 Teilnehmer beim real,- BERLIN-MARATHON Inline Skating. Das Teilnehmerkontingent von 40.000 Läuferinnen und Läufern war in den vergangenen Jahren zunehmend früher ausgeschöpft; 2009 war dies schon im Mai der Fall.



Der real,- BERLIN-MARATHON ist die größte Eintages-Sportveranstaltung in Deutschland. Der mit Abstand größte deutsche Marathon zählt zu den World Marathon Majors, dem Zusammenschluss der fünf bedeutendsten Marathons weltweit (London, Boston, Berlin, Chicago, New York). Auf der flachen und schnellen Strecke wurden bisher sechs Weltrekorde aufgestellt, zuletzt 2003, 2007 sowie 2008 die derzeit gültige Marke von 2:03:59 Stunden, erzielt von Haile Gebrselassie (Äthiopien), der in Berlin viermal hintereinander siegte.

Was das Startgeld betrifft, liegt der real,- BERLIN-MARATHON (60 Euro in der ersten Meldephase bis 31.1.2010) übrigens im internationalen Vergleich deutlich unter dem Preisniveau vergleichbarer internationaler Marathon-Großveranstaltungen.

Neu im Angebot ist das „Marathon-Paket“ für 106 Euro (bis 31. Januar 2010). Es beinhaltet eine Startnummer, 20 Minuten Massage auf der Marathonmesse BERLIN VITAL (23. bis 25. September), ein adidas Event Shirt sowie eine Medallengravur.

Informationen:  
[www.real-berlin-marathon.com](http://www.real-berlin-marathon.com)

Für Fragen und weitere Informationen:  
Thomas Steffens  
SCC RUNNING Events GmbH  
Glockenturmstr. 23  
D- 14055 Berlin

Tel. 0171 9334836  
[thomas.steffens@berlin-marathon.com](mailto:thomas.steffens@berlin-marathon.com)  
8

### Sonderreise „Athen Jubiläums Marathon 2010“ 2500 Jahre Mythos Marathon

Jetzt anmelden:  
[www.gro-co.de](http://www.gro-co.de)

Besuchen Sie in 2010 die Geburtsstätte des Marathons. Vor 2500 Jahren, 490 v. Chr., lief der Bote Pheidippides die Strecke von Marathon nach Athen. Im Jubiläumsjahr 2010 werden anstelle von 5.000 Läufern 20.000 Läufer die Marathon-Strecke laufen.

Postfach 2766, 48014 Münster  
Fon 0251/13326-0, Fax 13326-10  
[info@gro-co.de](mailto:info@gro-co.de), [www.gro-co.de](http://www.gro-co.de)

Grosse-  
Coosmann  
Sportreisen



## Lackaufbereitung Innenreinigung und mehr....

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

### Leichtathleten in Berlin /SPD-Bundestagsabgeordneter Klaus Brandner begrüßt Delegation aus Pium

Aus dem Organisationsteam der „Nacht von Borgholzhausen“ besuchten 20 Aktive des LC Solbad Ravensberg und weitere ehrenamtliche Helfer den heimischen Bundestagsabgeordneten Klaus Brandner (SPD) in Berlin.

Brandner, der regelmäßig als Ehrengast bei der Piumer Laufveranstaltung dabei ist, ließ es sich nicht nehmen, persönlich den Dank an die Organisatoren zu übermitteln und lud sie daher ins vorweihnachtliche Berlin ein. „Gern möchte ich die Arbeit des LC Solbad Ravensberg unterstützen. Ich war in diesem Jahr auch wieder begeistert, wie sich viele Menschen in Borgholzhausen engagieren, um den bekannten Lauf zu organisieren“, so Brandner.

Nach einem Vortrag auf der Besuchertribüne des Plenarsaals unterhielten sich die Piumer Sportler ausführlich mit Klaus Brandner über seinen beruflichen Alltag in Berlin und aktuelle politische Themen. Brandner äußerte sich dabei frohen Mutes über seine neuen Aufgaben. Der Verler sitzt seit der nun beginnenden Legislaturperiode im Haushaltsausschuss, in dem zumeist die erfahrensten Abgeordneten Platz finden. Auf seine langjährigen führenden Tätigkeiten in Fraktion und Bundesregierung aufbauend, wird er nun über finanzielles Geschick oder Ungeschick der neuen Bundesregierung wachen. „Angesichts des holprigen Startes und des andauernden Steuerstreites innerhalb der schwarz-gelben Koalition ist dies wohl die ideale „Arena“ als Oppositionspolitiker“, so Brandner im Gespräch. Nachhaltigkeit und Generationengerechtigkeit seien für den 60-jährigen seine politischen Hauptmotive. „Das gilt erstrecht beim Umgang mit dem Bundeshaushalt.“ Laut Brandner sei es „unverständlich, wenn auf der einen Seite das Kindergeld erhöht werde, auf der anderen Seite aber durch die Steuersenkungen die Kommunen so sehr belastet werden, dass durch höhere Gebühren für Kitas, Kindergärten und Sporthallennutzung den Menschen den Menschen das Geld sprichwörtlich wieder aus den Taschen gezogen werden muss. Das ist unredlich“, kritisierte Brandner. Insbesondere die FDP wollte das Steuerrecht vereinfachen, verkompliziere es nun aber am Beispiel der Mehrwertsteuerreduzierung im Übernachtungsgewerbe noch mehr. „Die Länder und Kommunen verarmen und ein Impuls für Wachstum und Beschäftigung wird dadurch auch nicht gesetzt,“ äußerte sich Brandner.

Nach der politischen Debatte durfte eine Führung durch das Reichstagsgebäude natürlich nicht fehlen. Klaus Brandner gab seinen Gästen persönlich interessante Hintergründeinblicke und brachte sie anschließend natürlich auch auf die Kuppel, wo die Borgholzhausener den Blick auf die Lichter von Berlin genießen konnten.



Nach dem „politischen“ Teil der Reise nutzten die Sportler ausführlich das Ambiente der stimmungsvollen Weihnachtsmärkte auf dem Berliner Gendarmenmarkt und am Charlottenburger Schloss. Bevor es nach Hause ging, wurde in dann noch Brandners Berliner Stammlokal am Potsdamer Platz eingekehrt. Friedhelm Boschulte, der die Fahrt nach Berlin geplant hatte, richtete später dann aber seinen Blick wieder vorfreudig auf die Piumer Heimat.

### Wir Berliner iiiieben Berlin-Besucher!



Warum? Weil wir dann endlich mal Gelegenheit haben, Berlin kennen zu lernen. Also morgens zum Hauptbahnhof, ein paar Läufer vom LC Solbad Ravensberg geschnappt. Und ab zum Bundestag-/Reichstag.

Endlich konnte man das Gebäude mal von innen sehen. Kennt man ja nur aus dem TV. Der Plenarsaal sieht verblüffend klein aus, aber das sei nur eine optische Täuschung, versichert man uns.

Politiker waren nicht da. Am Freitag machen auch Politiker gerne schon mal frei oder tauschen noch ein paar Minister. Aber die Läufer vom LC hatten ihren eigenen Abgeordneten vor Ort. Der nahm sich viel Zeit für uns und hinterließ einen sehr guten Eindruck.

Highlight eines Besuchs im Reichstagsgebäude ist natürlich die gläserne Kuppel.

Man kann gar nicht sagen, was aufregender ist: Die Aussicht auf Berlin oder die Architektur der Kuppel?

Nach dem Mittagessen in der Bundestags-Besucher-Kantine ging es raus zu einem Spaziergang "Unter den Linden". Zwischen zwei Weihnachtsmärkten kamen wir am Berliner Dom vorbei. "Ach, wenn wir doch schon mal hier sind...". So kam ich dann zu meiner ersten Dom-Besteigung. In Berlin zumindest. Danach noch schnell das Sony-Center am Potsdamer Platz abgehakt, bevor es dann zum Italiener um die Ecke ging.

Am weiteren Abendprogramm habe ich dann nicht mehr teil genommen.

Ich bin sicher, ich hätte noch viel Neues von Berlin kennen gelernt.

**Helge Schroeter-Janßen ist Betreiber des Lauftreffs-Portal „Lauftreff.de“**

### Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

#### Vorsitzender:

**Friedhelm Boschulte**  
(05425/7135)  
mail: boschulte@lcsolbad.de

#### Mitgliederverwaltung:

**Christiane Meier- Flottmann**  
(05421/81411)  
cmeiflo13@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**  
(05429 – 929554)  
mail: peter.polomsky@osnnet.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-doepeke.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

Der LC Solbad Ravensberg dankt allen treuen Anzeigenkunden für die Unterstützung zur Herstellung der Solbad-Nachrichten im vergangenen Jahr. Wir hoffen, dass uns unsere Partner auch in Zukunft unterstützen, um diese Vereinszeitung in gleicher Qualität auch im Jahr 2010 anbieten zu können.

Durch diese Anzeigenkunden ergeben sich viele Kontakte von Lesern und Mitgliedern, die bei ihren Einkäufen bevorzugt die LC-Partner berücksichtigen. LC Solbad Ravensberg, Redaktion, Sabine Lünstroth

**www.C14-bikes.com**  
www.bluschke.com  
www.HenrichBarteldrees.com  
FRUCHTSAFTKELLEREI  
Fruchtsäfte fördern die Gesundheit!

**Dr. Rostek Dr. Klöse Partner GbR**  
Laufband gut beraten!  
Laufbande: 12-216 - 13602 Bielefeld - Tel. 0521 36 41 30 - www.laufbande.de

**Steuerwissen ist Geld!**  
Vom Lohnsteuerhilfe e.V.  
Einkommensteuererklärung  
Restaurant: Ring-Block 10, 33829 Borgholzhausen, Tel. 05242 92 52, Mail: 05242@stl.de

**Grosse-Coosmann**  
Die schönsten Laufreisen 2008/2009  
NYC 1/2: 27.02.08  
Chicago: 12.10.08  
Peking: 19.10.08  
Malorca: 19.10.08  
New York City: 09.11.08  
Alpen: 14.12.08  
Hawaii: 14.12.08  
Dubai: 16.03.09  
Malta (1+1/2): 16.03.09  
Tokyo: 22.03.09  
Paris: 05.04.09  
Dead Sea: 10.04.09  
Two Oceans: 11.04.09  
Boston: 20.04.09  
Vancouver: 05.05.09  
Rio de Janeiro und weitere...

**Grif Mettlich Wellness**  
Hallo Sportler, kennst du schon 'Wellness-Holunderblätter', das Erfrischungsgetränk...  
GETRÄNKE STEINER, Borgholzhausen

**LEEKER Reisen 2009**  
Kurz- und Erlebnisreise zu günstigen Preisen  
Der Neue ist der Reisen 2009 zu günstigen Preisen  
Reise zu unserem Katalog: **REISEN 2009**

**ACUVUE**  
Gemeinsam tun wir mehr für Ihre Augen - ohne Ihre Linse zu sprengen!  
optik blicksiegel  
Bielefeld - Göttingen - Hannover

**Heinrich Barteldrees**  
FRUCHTSAFTKELLEREI  
Fruchtsäfte fördern die Gesundheit!  
33790 Halle/Westf. - Lokampsweg 12  
Tel. (05201) 2374 - Fax (05201) 665699

**Physiotherapiepraxis Karin Oetjens & Claudia Engel-Wiesmann**  
Physiotherapiepraxis  
Muster-Motivation  
Das Therapie-Forum

**ETB**  
Einkaufszentrum  
Borgholzhausen  
Tel. 05242 92 52

**GERRY WEBER SPORTPART**  
Sport & Sport in Halle  
Tel. 05242 92 52

**Damme Malerbetrieb**  
Malerei & Tapezierarbeiten  
Bodenbeläge | Laminiert & Parkett  
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

**ACTIVE SPORTSHOP**  
Die neue Herausforderung für alle, die das Laufen in der Natur lieben  
Tel. 05242 92 52

**optik blicksiegel**  
Bielefeld - Göttingen - Hannover  
Tel. 05242 92 52

**Zweirad Thomas**  
Fahrräder & Zubehör  
Handel & Service  
Giant, Schuff, Kneidel, De Silva, Batavus, Puch, Iah, Thomas Plassmann - Halle-Hesseln am Sportplatz  
Hesseler Straße 20 • Tel. 0 52 01 73 48 42

**Allianz**  
Einen Schaden regeln wir schnell und direkt  
Wenn etwas passiert, brauchen wir keine große Anfechtung. Bei Sachschaden wird schnell und einfach bezahlt. Bei Personenschaden werden Sie von der Allianz unterstützt.

**Restaurant Haus Hagemeier Singenroth**  
Winterball  
der Freiwilligen Feuerwehr Borgholzhausen  
am 31.01.2009, ab 20.00 Uhr

**WESTFALEN-APOTHEKE**  
Seit 25 Jahren für Sie da  
Kasselerstraße 11-13  
Tel. 05242 92 52

**GABOR**  
Unterhaltungselektronik  
Kauf & Verkauf  
Tel. 05242 92 52

**ACTIVE SPORTSHOP**  
Die neue Herausforderung für alle, die das Laufen in der Natur lieben  
Tel. 05242 92 52

**ACTIVE SPORTSHOP**  
Die neue Herausforderung für alle, die das Laufen in der Natur lieben  
Tel. 05242 92 52

**Volksbank**  
Freund gehen ist gut.  
Neue wird belohnt.  
Tel. 05242 92 52

**REISEN LAUFSHOP TRAINING**  
www.ewy.de  
Tel. 05242 92 52

**WESTFALEN-APOTHEKE**  
Seit 25 Jahren für Sie da  
Kasselerstraße 11-13  
Tel. 05242 92 52

**GERRY WEBER SPORTPART**  
Sport & Sport in Halle  
Tel. 05242 92 52

**GABOR**  
Unterhaltungselektronik  
Kauf & Verkauf  
Tel. 05242 92 52

**ACTIVE SPORTSHOP**  
Die neue Herausforderung für alle, die das Laufen in der Natur lieben  
Tel. 05242 92 52

**ACTIVE SPORTSHOP**  
Die neue Herausforderung für alle, die das Laufen in der Natur lieben  
Tel. 05242 92 52

**der-rollenshop.de**  
frisch eingetroffen: Ripstik Waveboards...  
das Nikolaus-/Weihnachtsgeschenk  
Tel. 05242 92 52

**Kley**  
Sport- und Hochspannung  
Tel. 05242 92 52

**WESTFALEN-APOTHEKE**  
Seit 25 Jahren für Sie da  
Kasselerstraße 11-13  
Tel. 05242 92 52

**GERRY WEBER SPORTPART**  
Sport & Sport in Halle  
Tel. 05242 92 52

**GABOR**  
Unterhaltungselektronik  
Kauf & Verkauf  
Tel. 05242 92 52

**ACTIVE SPORTSHOP**  
Die neue Herausforderung für alle, die das Laufen in der Natur lieben  
Tel. 05242 92 52

**ACTIVE SPORTSHOP**  
Die neue Herausforderung für alle, die das Laufen in der Natur lieben  
Tel. 05242 92 52

**eballing**  
Für alle, die es frisch mögen.  
Tel. 05242 92 52

**Liban**  
Palafel - Shawarma - Frische Salate - Pizza  
Tel. 05242 92 52

**SCHAEFER KURIERDIENST & LOGISTIC**  
33829 Borgholzhausen  
24h Service 0171 / 993280  
Tel. 05242 92 52

**WERBETECHNIK**  
Digitaldruck  
Tel. 05201 66 85 75

**WERBETECHNIK**  
Digitaldruck  
Tel. 05201 66 85 75

**WERBETECHNIK**  
Digitaldruck  
Tel. 05201 66 85 75

**WERBETECHNIK**  
Digitaldruck  
Tel. 05201 66 85 75

**A. BOCKSTETTE**  
BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB  
Teutoburger Straße 27  
33829 Borgholzhausen  
Tel.: 05425 / 369  
Fax: 05425 / 5005  
www.autohaus-bockstette.de

**JAKOBI POKALE**  
Pokale - Ehrenpreise - Medaillen - Ständer - Orden usw.  
Tel. 05423-43728 Fax 457796

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

**WERBETECHNIK**  
Digitaldruck  
Tel. 05201 66 85 75

**WERBETECHNIK**  
Digitaldruck  
Tel. 05201 66 85 75

**WERBETECHNIK**  
Digitaldruck  
Tel. 05201 66 85 75

**WERBETECHNIK**  
Digitaldruck  
Tel. 05201 66 85 75

**Peter Bollmer dena**  
Freier Sachverständiger für Bauschäden  
Tel. 05425 72 11

**Kres**  
99%-Sparscheinpraxis  
Tel. 05201 10444

**ViBo SPORTS**  
Sportnahrung aus Halle  
www.vibo-sports.de

**STOLL**  
Gebäude-Service  
Tel. 05206-91470

**STOLL**  
Gebäude-Service  
Tel. 05206-91470

**sauna**  
Tel. 05242 92 52

**sauna**  
Tel. 05242 92 52

**Car Clean**  
Lackaufbereitung  
Innenreinigung  
und mehr...  
Tel. 05242 92 52

**Canon**  
Bürotechnik, Service und Support  
Tel. 05242 92 52

**Detmoldet pilsener**  
Tel. 05242 92 52

**Ebrache**  
Malden- und Baustoffservice  
Tel. 05242 92 52

**Ebrache**  
Malden- und Baustoffservice  
Tel. 05242 92 52

**HILGO**  
Kunststofffenster  
Haustüren  
Rolläden  
Wintergärten  
Tel. 05429 6 24 29 60

**HILGO**  
Kunststofffenster  
Haustüren  
Rolläden  
Wintergärten  
Tel. 05429 6 24 29 60

### Lukas Wilms

aufgezeichnet von Gunnar Feicht (Westfalen-Blatt)

Als großes Talent galt er schon länger, aber erst dieses Jahr hat er den Durchbruch geschafft: Lukas Wilms aus Werther ist der Aufsteiger der Saison in der ostwestfälischen Triathlonszene. Der 25-Jährige, der als Läufer und Duathlet für den LC Solbad startet und als Triathlet und Radsportler für RC Endspurt Herford aktiv ist, hat erst im vergangenen Winter richtig das Kraulschwimmen erlernt. Seitdem ist er durchgestartet: Triathlon-Siege in Exter und Bad Rothenfelde, Aufstieg mit den Herforder Triathleten in die Regionalliga, Platz eins beim Marathon-Lauf in Bünde-Randringhausen und – als viel bestaunter Jahreshöhepunkt – die Platzierung als sechstbester Deutscher beim superschweren Inferno-Triathlon. In den Schweizer Alpen hat Wilms im August 3,1 km Schwimmen, 97 km Rennrad fahren, 30 km mit dem Mountainbike und einen 25-km-Berglauf in zehneinhalb Stunden geschafft. Außerdem wurde Wilms mit Dirk und Jörn Strothmann Deutscher Mannschaftsmeister im Duathlon (Langdistanz).



**Name:** Lukas Wilms

**Geburtsdatum:** 15. März 1984

**Geburtsort:** Bielefeld

**Beruf:** Student (Geo-Wissensch.)

**Familienstand:** ledig

**Größe:** 1,84 m

**Gewicht:** 82 kg

**Liebingsessen:** vegetarische Pasta,  
Schokolade, Tiramisu

**Getränk:** Milch

**Hobbys:** neben den Wettkampfsportarten  
Ski-Langlauf, Skaten, Tiere und die  
Natur genießen

**Multi-Sportler:** Ausprobiert habe ich als Junge viel: Kanuslalom, Windsurfen oder Mountainbike, mit dem ich in den Wald und zur Gesamtschule in Schildesche gefahren bin, die ich bis zum Ende der Mittelstufe besucht habe. Als Vereinssportler war ich beim TV Werther im Badminton aktiv, wo wir als Mannschaft 2002 mit 28:0 Punkten Meister der Jugend-Normalklasse geworden sind. Dann habe ich mich 'mal intensiv auf den Solbader Mountainbike-Marathon vorbereitet und bin bei der letzten Austragung 2001 gleich Siebter über die Kurzstrecke geworden. Über Günter Schillings, Jörn und Dirk Strothmann vom LC Solbad bin ich danach zum Duathlon gekommen: Bei Cross-Wettkämpfen in Herzebrock und Halver (mein erster Sieg) hat das auf Anhieb ganz gut geklappt. Nach dem ersten Junioren-Duathlon in Holland hatte ich mir insgeheim vorgenommen, den dortigen Sieger irgendwann mal zu schlagen. Hätte ich geahnt, dass dieser Joeri Vansteelant mal Weltmeister wird, hätte ich mir wohl andere Ziele gesteckt ...

**(Nicht-)Schwimmer:** An meinem ersten Studienort in Sachsen hatte ich schon ein, zwei Triathlons ausprobiert – als Brust-12

## Steuerwissen 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](mailto:Birgit.Stock@vlh.de)

**Kostenloses Info-Tel.:** 08 00-1 81 76 16, **E-Mail:** [info@vlh.de](mailto:info@vlh.de), **Internet:** [www.vlh.de](http://www.vlh.de)

Schwimmer. Aber zum richtigen Schwimmtraining konnte ich mich einfach nicht durchringen, weil ich es stupide fand, Bahnen zu zählen. Dass ich es dann doch ernsthaft angepackt habe, lag daran, dass ich unbedingt beim Inferno-Triathlon in der Schweiz mitmachen wollte. Da sollte man die 3,1 Kilometer schon halbwegs gut schwimmen können. Bei Marina Vemmer, die für die LC-Solbad-Triathleten ein Schwimmtraining anbietet, habe ich dann die Kraul-Technik gelernt. Nach anfänglichen Problemen mit der Atmung ging es nach einigen Wochen immer besser. Topzeiten werde ich aber nie schwimmen können. Training nach Plan ... würde mich wahrscheinlich noch weiter nach vorne bringen, aber es fällt mir schwer, so eine Vorgabe konsequent einzuhalten. Beim Laufen wäre für mich ein konkreter Plan besonders sinnvoll. Immerhin habe ich es dieses Jahr geschafft, konsequent durchzutrainieren und das hat sich in den Wettkämpfen beim Laufen positiv ausgewirkt. Früher hatte ich auch ab und an gute Rennen, daneben gab es aber negative Ausreißer. Das war diese Saison nicht der Fall. Auf dem Rad trainiere ich lieber nach Gefühl. Damit bin ich eigentlich immer gut gefahren.

**Radsport-Talent:** Rad fahren ist im Triathlon meine stärkste Disziplin, weil ich konstant ziemlich hohes Tempo fahren kann. Ein richtiges Talent für Radrennen mit Massenstart bin ich aber nicht. In dem Getümmel ist mir die Sturzgefahr zu hoch. Nur Druck auf dem Pedal hilft im Rennen nicht, man muss erst lernen, sich im Feld auf engstem Raum geschickt zu verhalten

und muss auch ganz anders trainieren, um sich auf die vielen unrythmischen Antritte einzustellen. Eigentlich fahre ich gerne Cross-Rennen. Aber im letzten Winter ist mir einen Tag vor dem Heimrennen meines Herforder Vereins am Silvestertag der Rahmen gebrochen, und diesen Herbst bin ich nach dem Wechsel an den Studienort Kiel auch noch nicht dazu gekommen.

**Kampfgewicht:** Ich brauche den Sport, um meinen Hunger auf Schokolade auszugleichen. 2008 hatte ich mich auf die Studentenmeisterschaften im Cross-Duathlon in Trier vorbereitet und schon im Januar extrem viel Tempo gemacht. Danach war ich regelrecht ausgepumpt, hatte überhaupt keine Lust mehr zum Trainieren, und schnell war das Gewicht bei knapp 90 Kilo. Da macht das Laufen überhaupt keinen Spaß mehr. Dieses Jahr bin ich bei 80 Kilo oder etwas weniger gewesen, und das hat zu den Erfolgen beigetragen. Diesen Wert will ich jetzt über den Winter möglichst halten – trotz aller Versuchungen.

**Laufen – Lust oder Last?** Nach längeren Trainingspausen muss ich erst wieder 'reinkommen, aber mittlerweile macht es mir fast so viel Spaß wie das Rad fahren. Ich habe auch gemerkt, dass die vielen längeren Läufe in der Vorbereitung auf den Inferno-Triathlon mir auch bei den anderen Rennen geholfen haben, ohne Substanzverlust durchzukommen. Beim Herforder Duathlon, wo ich zum Saisonschluss Zweiter geworden bin, war ich nicht viel langsamer als der Lemgoer Bundesliga-Triathlet Clemens Coenen. Und der kann immerhin 34er-Zeiten über 10 Kilometer laufen.

**Ziele für 2010:** Die Uni hat im kommenden Jahr absolut Vorrang. Wenn es sich mit meinen Exkursionen im Fach Geowissenschaften vereinbaren lässt, möchte ich aber beim »Ostseeman« mit Start und Ziel in Glücksburg meinen ersten Triathlon über die Ironman-Distanz machen. Weitere Ziele sind eine gute Regionalliga-Saison mit meiner Herforder Triathlon-Mannschaft, die Deutsche Duathlon-Meisterschaft über die Langdistanz im Vogtland und noch ein oder zwei Powerman-Duathlons im Frühjahr.

**Meine größte Stärke ...** ist vielleicht, dass ich mich im Wettkampf bis zur Erschöpfung ausbelasten kann. Und die Sturheit, auf ein Ziel, das ich mir ganz fest in den Kopf gesetzt habe, konsequent hinzuarbeiten. Sogar mit Radtraining bei Regen.  
**Meine größte Schwäche ...** ist Schokolade. Und die Tatsache, dass ich offenbar schlechtes Wetter anziehe: In Freiberg (Sachsen), wo ich zuerst studiert habe, zuhause in Werther und jetzt hier in Kiel: Ich habe den Eindruck, dass mir der Regen hinterherläuft.

**Was mich ärgert:** Leute, die nicht ehrlich und aufrichtig sind – im täglichen Leben, aber auch im Sport, wenn Regeln gebrochen werden, wie zum Beispiel beim Windschattenverbot in einem Triathlon-Wettkampf oder beim Nachhelfen mit Dopingmitteln.

**Was mich freut:** Wenn man seine Ziele erreicht, wenn man anderen Menschen helfen oder eine Freude machen kann – und ganz einfach, bei schönem Wetter in der Natur Sport zu treiben.

## bartling

Lebensmittel-Verpackungen,  
die Appetit machen.



## Für alle, die es frisch mögen.

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

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

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

### Phänomen Seitenstechen

(Quelle: Max Fun.de)

In erster Linie lernt man es kennen, wenn man mit dem Laufen beginnt, manchmal aber passiert es sogar dem erfahrensten Ausdauersportler, dass ihn etwas in der Seite sticht. Verwirrend daran ist allerdings, dass die Gründe für diese Erscheinung bis heute von den Sportwissenschaftlern nicht ausreichend geklärt sind. Einige Forscher mutmaßen, dass die Ursachen mit der Milz oder dem Zwerchfell zu tun haben, sicher ist man sich jedoch immer noch nicht zu hundert Prozent. Deshalb ist es auch nicht gerade einfach, gegen diese unangenehme Sache etwas zu unternehmen. Ein paar Dinge kann man aber schon im Voraus tun, um das Seitenstechen im Training oder Wettkampf abzuwenden.

Was man weiß ist zumindest, dass jede zu üppige Verköstigung unmittelbar vor der körperlichen Belastung nicht gerade dem Körper zuträglich ist und unter Umständen das Seitenstechen auslösen kann. Es gibt also einen wissenschaftlich erkannten Zusammenhang zwischen dem was wir kurz vor dem Sport essen und eventuell auftretendem Seitenstechen. Die Zufuhr von Nahrung vor dem Laufen belastet nämlich die Verdauungsorgane. Magen, Leber sowie Dick- und Dünndarm müssen nach dem Essen anständig mit Blut versorgt werden. Dieses Blut geht aber wiederum dem Zwerchfell ab, was mit ein Grund für das Stechen in der Seite sein kann.

Die Konsequenzen aus dem oben Gesagten ergeben sich damit von selbst: Unterlasse am besten einige Stunden vor dem Training



bzw. Wettkampf jede allzu schwere Mahlzeit und nimm wenig belastende Nahrungsmittel zu dir. Des Weiteren kommt aber auch der Atmung keine unwesentliche Bedeutung zu. Atme beim Training regelmäßig sowie tief ein und aus. Sollte es dir helfen, kannst du auch deine Schritte zählen und auf diese Weise die benötigte Regelmäßigkeit erzielen. Zähle im Verhältnis 1:3 (ein-aus) oder 1:4, je nach Tempo. Beim langsameren Laufen kannst du länger ausatmen. Richtig geatmet wird durch den Mund ein und durch Mund und Nase aus. Sollte dir jemand einreden möchten, dass nur durch die Nase geatmet werden soll, ignoriere diesen Hinweis. Er ist mit Sicherheit falsch!

Darüber hinaus gibt es noch einige anderen Vorbeugungsmaßnahmen: Ziehe keine zu enge Bekleidung an, trinke nur kleine Mengen Flüssigkeit und laufe nicht schon am Beginn deines Trainings oder Wettkampfs zu schnell los, sondern steigere das Tempo sachte. Auch wenn es dich „juckt“ und du gerne voll loslegen möchtest, zügle auch beim Wettkampf dein Temperament und vergiss nicht, dich vorher einzulaufen bzw. aufzuwärmen.

Wenn es allerdings schon soweit ist, dass das Seitenstechen da ist, drossle dein Tempo oder - sollte es gar nicht mehr anders möglich sein, lege einige Gehschritte ein, bis der Schmerz wieder abklingt. Konzentriere dich dabei ausschließlich auf das Ausatmen, indem du dieses stark forciert. Unterstützend wirkt, wenn du beim Einatmen die Arme hebst und beim Ausatmen wiederum senkst. Gute Dienste leisten kann auch eine auf die schmerzende Stelle gelegte Hand leisten und zwar so lange, bis das Seitenstechen wieder aufhört.



## Leserservice

### Torten von cremig bis fruchtig



Himmlich, sahnig, unwiderstehlich – mit diesem Backbuch zaubern Sie kleine Kunstwerke für Auge und Gaumen. Vom beliebten Klassiker bis hin zur Modetorte findet sich für jeden Anlass genau das Richtige.

Hardcover, 64 Seiten,  
Format: 23 x 24,5 cm

€ 4,95

### Regionale Spezialitäten



- Köstliche Rezepte und ansprechende Fotos laden zu einer kulinarischen Entdeckungsreise ein.
- Die übersichtliche Auflistung der Zutaten macht den Einkauf zum Kinderspiel.
- Nützliche Praxis-Tipps erleichtern die Zubereitung und bieten interessante Varianten.
- Ausgewählte Servierideen zeigen, wie vielfältig und abwechslungsreich regionales Essen sein kann!

€ 3,95

### VELOURS Naturmoor-Wärmekissen



Bei der Wärme- oder Kältetherapie bietet dieses mit Naturmoor gefüllte Velours-Wärmekissen viele Vorteile: Das Kissen speichert die Wärme bis zu acht Stunden und gibt sie bedeutend gleichmäßiger und angenehmer ab, da die Temperatur des Naturmoors nicht unter die Körpertemperatur fällt. Die Gefahr des Verbrühens entfällt.

Erwärmt wird das Wärmekissen in der Mikrowelle oder im Backofen. Anwendungsgebiete:

- Rückenschmerzen und Hexenschuss
- Verspannungen und Krämpfe
- Durchblutungsstörungen
- Erkältungskrankheiten
- Rheumatische Beschwerden u.v.m.

€ 6,95

### Ein gutes Wort zu jeder Zeit



Zu Geburtstagen und Jubiläen, zu Festtagen und Hochzeiten, aber auch bei traurigen Anlässen ist es wichtig, die richtigen Worte zu finden. Sie sollen erfreuen, besinnlich stimmen und trösten.

Dieses Buch hilft Ihnen dabei mit zahlreichen Zitaten, Sprüchen, Aphorismen, Volksweisheiten und Gedichten. Ganz gleich, in welcher Form Sie Ihre Wünsche oder Ihren Zuspruch präsentieren wollen, das Buch bietet Ihnen ein „gutes Wort zu jeder Zeit“.

€ 5,45

### Diese und weitere Angebote finden Sie in den Haller Kreisblatt-Geschäftsstellen

33829 Borgholzhausen, Klingenhagen 1  
33790 Halle, Rosenstraße 15  
33775 Vermold, Berliner Straße 1  
sowie

**Büro und Schule Leidinger**, 33803 Steinhagen, Brinkstraße 7  
**Büro und Schule Leidinger**, 33824 Werther, Ravensberger Straße 37



Die Heimatzeitung!



## Laufen



Laufen ist ein Roman über Emil Zatopek, den schnellsten Langstreckenläufer aller Zeiten, der weltberühmt wurde ( wegen seines genauso unorthodoxen wie effizienten Laufstils) als „die tschechische Lokomotive“.

Er hasst den Sport, aber er hat keine andere Wahl. Bei einem Wettkampf im „Reichsprotektorat“ wird sein Talent als Läufer entdeckt, er ist siebzehn. Auf der ersten Meisterschaft nach dem Krieg läuft er zwei Landesrekorde. Sein Laufstil lässt zu wünschen übrig, aber er ist sein eigener Coach, trainiert mit schwerem Schuhwerk, hängt sich Gewichte an's Bein und erfindet den Endspurt.

Auf der ersten Nachkriegsolympiade in London holt er Gold für die CSR. Er wird zum Leutnant befördert. Vier Jahre später, in Helsinki, dreimal Gold. Die Welt jubelt ihm zu. Er hält acht Weltrekorde. Er wird zum Hauptmann befördert. Und läuft immer in Rot, der Farbe der proletarischen Revolution: Er ist zur Symbolfigur für den Erfolg des realen Sozialismus geworden.

Nur einmal stand er auf der „falschen“ Seite: Im „Prager Frühling“, als er auf dem Wenzelsplatz von einem Panzer herab die sowjetischen Soldaten aufforderte, nach Hause zurückzukehren. Er wird für acht Jahre in ein Uranbergwerk verbannt, darf nach Prag zurück, aber wenn er, zur Müllabfuhr relegiert, hinter einem Karren durch die Vorortstraßen läuft, jubelt ihm die Bevölkerung immer noch zu ...

Die atemberaubende Karriere des Langstreckenläufers Emil Zatopek ist zwischen zwei historische Daten gespannt: die Besetzung seiner Heimat 1939 durch die Deutschen und der Einmarsch der Russen 1968, der dem „Prager Frühling“ ein Ende machte. Und wie nebenher gerät Echenoz der kleine Roman, den er aus Zatopeks Leben spinnt, zu einer bestürzenden Parabel der Diktatur.

Berlin Verlag, Festeinband 120 Seiten, € 18,00

Jean Echenoz, geboren 1947 in Orange (Provence), lebt heute in Paris.



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

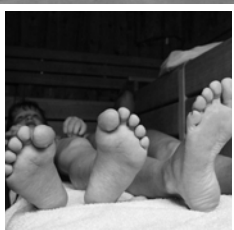


**Öffnungszeiten**

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- & Außenschwimmbecken ...



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

### Die Volkslaufgeschichte

Am 13. Oktober 1963 fand der erste Volkslauf in Bobingen in Bayern statt. Otto Hosse, der spätere erste Volkslaufwart des Deutschen Leichtathletik-Verbandes hatte die Idee des Volkslaufs aus der Schweiz übernommen, aber nicht dessen paramilitärischen Aspekte.

1968 nimmt Karl Nagel an einem Volkslauf in der Schweiz teil. Er zahlt ein relativ hohes Startgeld, bleibt im zeitlichen Limit und erhält eine Medaille. Seine Freunde im ETV Dottikon sind voller Skepsis. Man spricht von „gekauften“, nicht erstrittenen, Auszeichnungen. Doch die Volkslaufidee setzt sich durch.

1965 wurde der Volkslauf in das Wettkampfprogramm des DLV aufgenommen. So steht es dann geschrieben: Die Durchführung von Volksläufen und Volksgehen soll breiten Schichten der Bevölkerung Gelegenheit geben, sich aktiv sportlich zu betätigen. Der Deutsche Leichtathletik-Verband hat sie in sein Übungs- und Wettkampfprogramm aufgenommen, um auf diese Weise einen Beitrag zum »Sport für alle« zu leisten, die Volksgesundheit zu verbessern und Freude am einfachen sportlichen Tun zu wecken. Es dürfen nur reine Lauf- und Gehwettbewerbe ohne zusätzliche Erschwernisse für die Teilnehmer (z. B. Gepäck) durchgeführt werden.



Volksläufe und Volksgehen sind offen für alle; Mitgliedschaft in einem Verein ist nicht erforderlich.

### Sollzeiten sind nicht mehr aktuell

Als Mindestleistung werden Sollzeiten in den Läufen der Erwachsenen und für alle Gehwettbewerbe festgesetzt. Bei ebenem oder leicht hügeligem Gelände betragen sie für das Laufen: Männer, Hauptklasse: 6:00,0 Min. pro km / Frauen, Hauptklasse: 6:30,0 Min. pro km usw., je Altersklasse gibt es zeitliche Aufschläge.

Wer im Limit bleibt, erhält eine Medaille oder eine andere Auszeichnung, die preislich in einem Verhältnis zum Startgeld steht. Von dieser Regelung hat man sich immer mehr verabschiedet und sich mehr und mehr dem Wettkampfmodus zugewandt.

### Eine Erfolgsgeschichte

Werden Erfolge nach Teilnehmerzahlen bewertet, so ist der Volkslauf eine Erfolgsgeschichte. **29.248.502** nahmen seit 1964 an Volksläufen in der Bundesrepublik und im späteren Gesamtdeutschland teil. Der FLVW kann mit etwa drei Millionen Teilnehmern in der Zeit aufwarten.

Seit den Anfängen vermehrte sich fast ununterbrochen sowohl die Anzahl der angebotenen Volksläufe als auch die Gesamt-

# 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!

teilnehmerzahl. Verstärkt wurde dieser Trend durch die allgemeine Fitnesswelle. Bereits Anfang der sechziger Jahre berichteten die Medien über einen möglichen Zusammenhang zwischen Bewegungsmangel und bestimmten Krankheiten. Deshalb ist bei den Volksläufen der Gedanke der Gesundheitsvorsorge von besonderer Bedeutung. Unter Berücksichtigung der zu erwartenden klimatischen Bedingungen finden deshalb auch die meisten Volksläufe im Frühjahr und Herbst statt.

## Volkslauf – Straßenlauf – „Fun-Läufe“

Volksläufe werden meist über Distanzen von 5 km bis Marathon (42,195 km) ausgetragen und finden auf unterschiedlichen Bodenbelägen statt. Im Gegensatz zum Straßenlauf gibt es weniger einschränkende Bestimmungen. Beim Volkslauf ist weder eine Vereinsmitgliedschaft noch der Besitz eines Startpasses erforderlich. Häufig sind die Strecken nicht nach den Richtlinien des Leichtathletik-Verbandes amtlich vermessen. Die so erzielten Zeiten sind dann auch nicht bestenlistenreif. Wegen der Breitensportlichen Ausrichtung der Volksläufe ist das auch von nachrangi-

ger Bedeutung.

Die Grenzen zwischen Volks- und Straßenlauf sind aber fließend. Viele Veranstaltungen, vor allem die großen Cityläufe, werden als „kombinierter Straßen- und Volkslauf“ durchgeführt. Dabei sind die strengen Kriterien des Straßenlaufs bezüglich der Streckenvermessung zu erfüllen. Es können aber gleichzeitig auch vereinsungebundene Läufer teilnehmen. Für Meisterschaftswertungen und Bestenlisten werden dann allerdings nur Startpassinhaber berücksichtigt.

Bei Volksläufen werden im Gegensatz zu reinen „Fun-Läufen“ die Laufzeiten und Platzierungen der Läufer ermittelt.

Eine Übersicht über die Veranstaltungen großer Volksläufe bietet der Laufkalender



## Laufen im Verein: Der Lauftreff

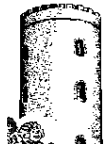
Fachkundige Anleitung und Begleitung, feste Termine und eine gesellige Truppe Gleichgesinnter: Viele Gründe sprechen für den LAUF-TREFF. Für die Vereine ist es eine Chance, unabhängig von Platzproblemen und Hallenzeiten eine fast beliebig große Zahl von Teilnehmern binden zu können. Dabei gilt eine einfache Formel: Je mehr qualifizierte und begabte Lauftreff-Leiter in einem Verein ihre Termine anbieten, umso mehr LAUF-TREFF-Teilnehmer hat der Verein zu verzeichnen. Für die fachgerechte Aus- und Fortbildung von LAUF-TREFF-Leitern sorgt der FLVW mit einem dreistufigen Ausbildungsprogramm im Rahmen der Laufakademie.

Die aktuellen Weiterbildungsangebote finden Sie in unserem Lehrgangsplan. Bei Fragen zu den Weiterbildungsangeboten wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter unserer Geschäftsstelle.

Infos unter [www.flvw.de](http://www.flvw.de)  
Aus- und Weiterbildung –  
Leichtathletik –



# Hermannslauf - Training - 2010



Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Ort	
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

REISEN

LAUFSHOP

TRAINING



Mittelstr. 3 | 33829 Borgholzhausen FON 05425/7228 [www.ewv.de](http://www.ewv.de)

*Neu!*

**Sonntag 7. März 2010**

*Int.*

**Luisenturmlauf**

*Neu!*



**Borgholzhausen**

Einladung und Ausschreibung zum  
**Halbmarathon 21,1 km**

**Volkslauf 12,5 km mit (Nordic) Walking**

**Start 10:00 Uhr**



**Erster Test für den Hermannslauf 2010 und die kommenden Frühjahrsläufe.  
4. Wertungslauf Active-Trail-Running-Cup 2009/2010**

**Zeitnahme mit Champion-Chip**

Es siegten auf der Halbmarathon – Strecke **2009**: Dirk Strothmann in 1:17:40 Std. ( LC Solbad Ravensberg ) und bei den Frauen Kirsten Heckmann ( SV Brackwede ) in 1:28:07 Std.

**Start und Ziel** befinden sich wieder im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

Herzlich willkommen am 7. März 2010 beim 37. Int. Volkslauf und Luisenturmlauf  
**Das Leichtathletik-Team vom LC Solbad Ravensberg**



**07. März Luisenturmlauf in Borgholzhausen**

**25. April Hermannslauf, Detmold-Bielefeld**



**Wichtig!!!**

Mit Rücksicht auf die Jagdpächter bittet der Veranstalter, das Training auf der Original-Strecke im Vorfeld aus Gründen des Jagd- und Forstschatzes zu unterlassen.



2009



Backe, backe Plätzchen und eine tolle Weihnachtsfeier

Fotos: Friedhelm Boschulte



Plätzchenbäckerei auch der „Großen“ – Hier Armin, Susanne und Gregor mit dem älteren Nachwuchs beim Backen in der Lehrküche der Schule.

Die Fotos sind von der.....

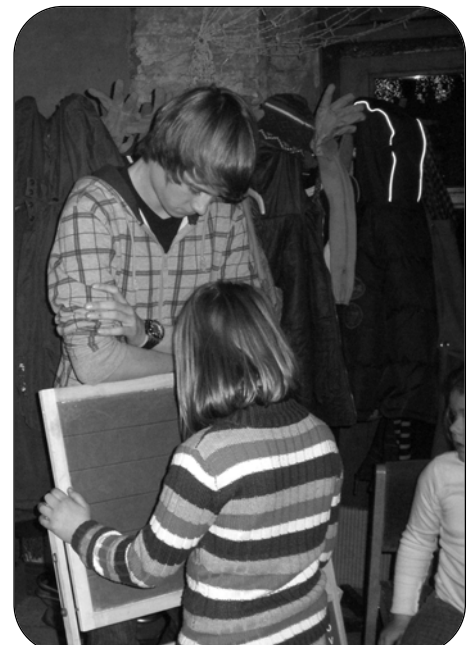
...Weihnachtsfeier der jüngsten Gruppen um Trainerin Cordula Reinhardt auf dem Hof Grewe in Barnhausen.

Mit Plätzchen - Backaktion für den Förderverein.

Die Gruppenbetreuer Valentin Reinhard und Daniel Kühnpast kümmerten sich um nette Unterhaltung der „Kids“, gewichtet wurde auch..



Leckere Plätzchen präsentieren Oskar Werner und Timon Lepper.



### Rubrik Feierlichkeiten 40 Jahre LC Solbad

Aus den Reihen der Inlineskater kommt folgender Vorschlag zum sportlichen Abfeiern:

An einem Mittwoch im Sommer (z.B. am 07.07.2010) findet am und ums Stadion eine spartenübergreifende Spaßstaffel statt.

Aus den verschiedenen Abteilungen erklären sich jeweils 6 - 10 Sportlerinnen und Sportler bereit. Es werden Teams ausgelost bestehend aus jeweils einem(r) Läufer(in), einem(r) Walker(in), einem(r) Radfahrer(in) und einem(r) Skater(in). Läufer und Walker absolvieren noch festzulegende Strecken im Stadion, Biker und Skater fahren jeweils eine Barenbergrunde. Wechselzone ist auf dem Parkplatz am Stadion. Das Ganze kann auch im Rahmen vom "Großen Preis der Solbad Nachrichten" stattfinden.

Die Skater gehen mit gutem Beispiel voran und nominieren schon mal definitiv 6 Leute, die sich beteiligen wollen:

**Leon Roos, Dirk Rüter, Ralf Niemann, Baldur Schlingemann, Janine Vetter und Johannes Gerhards.**



**Weitere Vorschläge** zur Gestaltung von Festivitäten zum 40jährigen Jubiläum sind stets willkommen. Die Skater können sich zudem vorstellen, alle Siegerinnen und Sieger des Inlinerennens der vergangenen Jahre bei der Nacht von Borgholzhausen einzuladen und mit "historischem" Material und geschichtsträchtiger Sportkleidung am Rennen teilzunehmen.

### Hallenzeit montags 20:30 bis 22:00

Die Inlineskater nutzen bekanntlich eine wöchentliche Hallenzeit in Borgholzhausen. Zwischen 20:30 und 22:00 steht uns ein Drittel der Sporthalle zur Verfügung. Zum Skaten ist da zu wenig Platz, für ein Kinder- und Jugendtraining ist es zu spät. Deswegen haben wir in letzter Zeit Schwierigkeiten, den Termin auch wahr zu nehmen. Falls jemand aus den anderen Abteilungen Interesse hat, sich dort zu einer lockeren Spiel- und Sportgruppe zusammen zu finden, kann er/sie sich mit [john@loveandskate.de](mailto:john@loveandskate.de) oder der Geschäftsstelle in Verbindung setzen. Das sportliche Programm richtet sich nach den Teilnehmern, denkbar sind Ballspiele ebenso wie Kraft- und Konditionstraining oder auch "neumodisches Zeug" wie Life Kinetik oder Koordinationsübungen oder Zirkustechniken.



### Vorankündigung 5. internationales Inline Short Track Meeting.

Schon jetzt sei darauf hingewiesen, dass es am **20.02.2010** ein weiteres Jubiläum zu feiern gilt. Zusätzlich zum **10jährigen Bestehen der Inline-Abteilung** findet bereits zum **5. Male das traditionelle Hallenrennen** für Speedskater statt. Die Vereinsskater können sich so dem heimischen Publikum präsentieren, weitere interessante Sportler aus dem In- und Ausland werden erwartet. Für die Großen stehen Einzelsprint, Punkte- und Ausscheidungsrennen auf dem Programm, die jüngeren Skater absolvieren einen Geschicklichkeitslauf, eine Sprintausscheidung und eine altersgerechte Langstrecke. Zusätzlich zur Gesamtwertung ist eine Schulmeisterschaft von Borgholzhausen und die Hochschulmeisterschaft der Uni Bielefeld geplant. Alle Solbaderinnen und Solbader sind schon jetzt herzlich eingeladen, sich vor Ort ein Bild vom rasanten Inlinesport zu machen, der auch und gerade auf den engen Hallenrunden seine besondere Faszination an zu bieten hat.

**Für Essen und Trinken ist gesorgt, der Eintritt ist frei.**



## «SIECKENDIEK» Reisebüro & Omnibusverkehr

### So schön kann Urlaub sein

Gruppenflugreisen  
„Jetzt buchen und sparen“



<b>Bulgarien - Sonnenstrand</b>	
4* Hotel Iberostar Tiara Beach, All Inclusive	
19.-26.05.10	560,00 €
19.05.-02.06.10	780,00 €
13.-20.09.10	560,00 €
13.-27.09.10	850,00 €
<b>Bulgarien - Sonnenstrand</b>	
4* Hotel Club Bor, All Inclusive	
19.-26.05.10	555,00 €
19.05.-02.06.10	720,00 €
13.-20.09.10	525,00 €
13.-27.09.10	695,00 €
<b>Bulgarien - Goldstrand - Albena</b>	
4* Hotel Kaliakra Beach, All Inclusive	
31.05.-07.06.10	550,00 €
31.05.-14.06.10	745,00 €
20.-27.09.10	530,00 €
20.09.-04.10.10	700,00 €
<b>Bulgarien - Goldstrand - Albena</b>	
4* Hotel Iberostar Obzor & Izgrev Beach, HP	
24.05.-31.05.10	500,00 €
24.05.-07.06.10	690,00 €
<b>Türkei - Side</b>	
4* Hotel Sultan of Side	
02.05.-16.05.10	880,00 €
<b>Malta - Rundreise</b>	
4* Preluna Hotel & Spa, HP	
12.04.-19.04.10/18.-25.10.10	820,00 €

Unser Katalog 2010 ist da!  
Fordern Sie ihn kostenlos bei uns an!

Bei allen Reise ist der Transfer zum Flughafen inklusive und die Reiserücktrittskosten-Versicherung (außer bei Malta) inklusive!  
Sichern Sie sich jetzt den Super-Frühbucherrabatt!

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

Neues Angebot – Hallentraining für alle

Montags 20:30 bis 22:00 Uhr

Sporthalle Borgholzhausen

Jeden Montag steht dem LC zwischen 20:30 und 22:00 Uhr eine Drittel-Hallenzeit in Borgholzhausen zur Verfügung. Bisher wurde die Zeit von der Inline-Abteilung genutzt.

Wir möchten die Trainingsstunde in der Wintersaison ummünzen in ein

**Offenes LC-Angebot für alle**

**Jugend/Schüler/Erwachsene**

Spiel und Sport für Jedermann im LC. Das sportliche Trainings-Programm richtet sich nach den Teilnehmern, wir bieten Ballspiele, Kraft- und Konditionstraining, Koordinationsübungen, Ausgleichsgymnastik und vieles mehr!



Wir freuen uns auf Euren Besuch und meinen, das ist ein ergänzendes LC-Angebot, auf das bestimmt schon viele gewartet haben.

1. Trainingstermin:

Montag 11. Januar

Viel Spaß!



**LC-Laufsplitter** von Claus-Werner Kreft

Borgholzhausen (cwk). In Tübingen absolvierte die früher vor allem als Mittelstrecklerin für den LC Solbad aktive **Katrin Mohns** erstmals einen Halbmarathon. „Ich bin sehr zufrieden und habe mir kurz vor Weihnachten meinen Zeitwunsch erfüllt“, freute sie sich über ihre auf hügeligem Kurs (mehr als 300 Höhenmeter) erzielten 1:42:19 Stunden. Unter 428 Frauen belegte die 29-Jährige den 31. Rang. Bei den Männern war auch Dieter Baumann am Start.

Ein weiterer Klassensieg für Jürgen Bischof: Beim Everswinkeler »Nikolauf« über 15 km avancierte der 48-jährige Solbader zum schnellsten M45-Senior und lief auch in der Gesamtwertung aufs Treppchen – als Dritter in 57:58 Min.

- 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](http://www.etb-elektrotechnik-baecker.de)

# SCHAEFER

## KURIERDIENST & LOGISTIC

### 33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

[info@kurierdienst-schaefer.de](mailto:info@kurierdienst-schaefer.de) - [www.kurierdienst-schaefer.de](http://www.kurierdienst-schaefer.de)



von Ravensberg

## ..und nach dem Sport Gemütlichkeit im Café

**H. Schulze Ladencafé GmbH**  
Freistraße 23, Borgholzhausen, Telefon 05425/4456, Fax 4456  
Internet: [www.von-ravensberg.de](http://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 Einkäufen im Laden erhalten LC-Mitglieder bei Vorzeigen der Mitgliedskarte 5% Rabatt



# Veranstaltungen des LC Solbad Ravensberg 2010

**2010: Jubiläum**

40 Jahre Leichtathletik LC Solbad Ravensberg  
35 Jahre „Nacht von Borgholzhausen“  
10 Jahre Inline-Skate -Abteilung

**Veranstaltungen 2010**

- So. 03. Januar Interner LC -Neujahrs – Lauf ohne Wettkampfcharakter  
u. anssl. Neujahrsempfang im Bürgerhaus
- Sa. 20. Febr. Inline Short-Track Meeting - Sporthalle Borgholzhausen
- So. 07. März Luisenturm - Volkslauf, Halbmarathon und 12,5 km  
Start: 14.30 Uhr/Start und Ziel: Ravensberger Stadion
14. April bis 16. Juni Lauf- und Walking-Kurs  
Mittwochs und Freitags 19 Uhr Ravensberger Stadion
- Sa. 08. Mai Werfer-Sportfest - Ravensberger Stadion
- So. 09. Mai Sprint – Triathlon Austragungsort: Versmold  
500 – 20 – 5 km und Volks-und Staffel -Triathlon  
Start u. Ziel: Freibad und Park-Stadion Versmold
- Mi. 12. Mai Haller Skate - Nacht
- Sa. 19. Juni 35. Nacht von Borgholzhausen
- Mi. 07. Juli Breitensport Veranstaltung „Großer Preis der Solbad-Nachrichten“  
Diesmal als Staffel – Jubiläums-Lauf  
Skater – Läufer – Walker – Radfahrer - Ravensberger Stadion
- Fr. 09. Juli Feuerwehr – Volkslauf in Versmold - Oesterweg
- Fr. 13. Aug. 5000 m Stadion – Meeting - Ravensberger Stadion  
Mit Schüler- Rahmenwettbewerb. 800 m/1000 m
- Sa. 28. Aug. Mini – Mehrkampf-Meeting f. Schüler/Schülerinnen (Dreikampf/Vierkampf)
- Sa. 18. u. So. 19. Sept. Mehrkampf Sportfest  
Sieben- und Zehnkampf f. Sch/Schi A – Männer – Frauen – mJ/wJ
- Sa. 02. Okt. 7. Böckstiegel - Lauf von Bielefeld nach Werther 18 km  
Rahmenwettbewerb: 10 km  
Veranstalter: Werbegemeinschaft Werther u. Böckstiegel-Freundeskreis  
Sportl. Ausrichter: LC Solbad Ravensberg
- So. 19. Dez. Int. Weihnachts-Crosslauf 16 km (11.00 Uhr)  
mit 5 km Jedermann-Crosslauf (11.10Uhr) – 7,5 km Walking -  
Start und Ziel: Ravensberger Stadion  
Wettkampfbüro u. Siegerehrung: Forum der Gesamtschule



## Lauf-und Walking Termine Januar 2010

zusammengestellt von Peter Polomsky

<b>So.03.01.</b>	<b>LC Neujahrslauf</b>	<a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a>
So.03.01.	Clarholzer Hochsprung Meeting	<a href="http://www.lgmsaue04.de">www.lgmsaue04.de</a>
<b>Fr. 15.01.</b>	<b>Erster verbilligter Meldeschluss: Luisenturmlauf 2010</b>	<a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a>
Sa 09.01.	28. Oelder Crosslauf	<a href="http://www.lv-oelde.de">www.lv-oelde.de</a>
So. 10.01.	25. Bönener Lauf <b>mit Walking</b>	<a href="http://www.lauffreundeboenen.de">www.lauffreundeboenen.de</a>
Sa. 16.01.	Westf. Hallenmeisterschaften in Dortmund	<a href="http://www.flvw.de">www.flvw.de</a>
So. 17.01.	Fichte Schülersportfest A – D Bielefeld	<a href="http://www.vfbfichte.de">www.vfbfichte.de</a>
Fr. 22.01	SVB Läuferabend Jg. A+B Schüler/innen A - C	<a href="http://www.svb-leichtathletik.de">www.svb-leichtathletik.de</a>
Sa. 23.01.	Westf. A Jg. Hallenmeisterschaften in Bielefeld	<a href="http://www.flvw.de">www.flvw.de</a>
So. 24.01.	Schüler Hallensportfest in Minden	<a href="http://www.eintracht-minden.lan.de">www.eintracht-minden.lan.de</a>
So. 24.01.	Winterlaufserie Hamm 10 km	<a href="http://www.lg-hamm.de">www.lg-hamm.de</a>



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

\* mit Walking



## Vorankündigungen Februar 2010

Sa.06.02.	Ahorn Crosslauf Night in Paderborn	<a href="http://www.lcpaderborn.de">www.lcpaderborn.de</a>
So.07.02.	Winterlaufserie Hamm 15 km	<a href="http://www.lg-hamm.de">www.lg-hamm.de</a>
So.07.02.	Bissendorf Cross	<a href="http://www.laufen-os.de">www.laufen-os.de</a>
So.14.02	SVB Hallenmeeting M/F+ Jg.	<a href="http://www.svb-leichtathletik.de">www.svb-leichtathletik.de</a>
<b>Mo.15.02.</b>	<b>Zweiter Meldeschluss: Luisenturmlauf 2010</b>	<a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a>

## Volksbanken-Nightcup

Termine für 2010 - Anmeldung startet demnächst

Die Online-Anmeldung für den Volksbank-en-Nightcup startet an dieser Stelle in Kürze. Eine Fotoauswahl von 2009 ist jetzt unter FOTOS 2007-2009 anzuschauen. Für alle, die schon jetzt planen wollen: [www.volksbanken-nightcup.de](http://www.volksbanken-nightcup.de)

Die Termine stehen jetzt fest.

- 22. Mai Volksbanken-Nightrun Harsewinkel
- 05. Juni Isselhorster Nacht
- 09. Juni Teamrun Marienfeld
- 19. Juni Nacht von Borgholzhausen
- 09. Juli Feuerwehrlauf Versmold- Oesterweg



# 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](http://www.stoll-gebaeudeservice.de)



v.l. Marlies und Jürgen Siltmann, Kerstin Blomeier, Andreas Wend, Andreas Husemann!

**44. Georgsmarienhütter Null am Samstag den 12. Dezember 2009 gelaufen..... von Jürgen Siltmann**

Die beschwerlichen 50 KM – des „ einzigen deutschen Freundschafts-u. Erlebnislaufes mit besonderen Aufstiegsmöglichkeiten „ ( 822 Höhenmeter auf 50 km Laufstrecke ! ).....

.....haben die Langstreckler aus Vermold und Borgholzhausen / Werther souverän gemeistert.

Während Fritz Geisemeier seinen **40. Lauf** erfolgreich absolvierte, konnte ich die 10. Teilnahme mit dem Erreichen der „ **MAGISTER-Würde** „ feiern.

Laufbegleiter Marlies Siltmann 2x, Andreas Husemann 8 x, Andreas Wend 1 x Tim Esselmann , 1 x Kerstin Blo-meier, 1 x Ralf Häussler 3 x.

Alle waren von der tollen Organisation um das Team von Georg „Obernull“ Rollfing begeistert . Gesamtteilnehmerzahl 265.

Die nächste Null startet am So. den 18.Juli 2010 über 50 km rund um Georgsmarienhütte.



Die Freude über die Würdigung ist ihm anzusehen, hat er auch verdient.



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](http://www.volksbank-guetersloh.de/vertrauen)

**Volksbank**  
Steinhagen

### LEICHTATHLETIK: Pfeiffer rennt der Wattenscheider Elite davon/Erneutes Cross-Double / Titel auch für J. Strothmann

Herdecke/Altkreis Halle (cwk). Ilona Pfeiffer bewies eindrucksvoll, dass ihr doppelter Vorjahrstriumph bei den Crosslauf-Westfalenmeisterschaften keine Eintagsfliege war: In Herdecke-Ende verteidigte sie beide Titel souverän und kämpfte auf der ca. 3000 m langen Mittelstrecke erneut die nationale Elite vom TV Wattenscheid nieder. Auch **Jörn Strothmann** vertrat den LC Solbad Ravensberg erfolgreich und wiederholte seinen Titelgewinn in der Seniorenklasse M35.

Janina Goldfuß, aktuelle Deutsche Meisterin über 800 m; Kerstin Werner, Europacup-Fünfte 2007 und mehrmalige Deutsche Meisterin über 800 und 1500 m (Bestzeiten 2:01,86/4:15,85 Min.), dazu die Luxemburger Mittelstrecklerin Martine Nobili: Das Wattenscheider Trio war hochkarätig und zog doch den Kürzeren gegen die blendend aufgelegte Solbaderin, die nach 11:46 Min. mit fast dreißig Metern Vorsprung vor Werner (11:52) in Ziel lief; Goldfuß (12:11) wurde Dritte, Nobili (12:19) Vierte.

Nur rund anderthalb Stunden später stand Ilona Pfeiffer wieder an der Startlinie zur Langstrecke und stellte sich dem Bielefelder Kreisduell mit der diesjährigen Bockstiegeellaufsiegerin Kirsten Heckmann (SV Brackwede). „Zum Glück regeneriert Ilona schnell. Und an diesem Tag war sie wirklich gut drauf“, befand ihr Coach Bernhard Hippler. Auch auf der 5500-m-Distanz wartete in jeder Runde des profilierten, anspruchsvollen Kurses eine steile Rampe. Pfeiffer löste sich früh von Heckmann, ließ sie dann aber herankommen, so dass beide einen Großteil der Strecke gemeinsam zurücklegten.

Etwa 500 Meter vor dem Ziel machte die Titelverteidigerin Ernst, löste sich leicht von der Brackwederin und nahm ihr mit 22:39 Min. noch elf Sekunden ab. Schade, dass der LC keine Mannschaft am Start hatte und auch Chancen auf weitere Altersklassenerfolge ausließ. Apropos:

Ganz nebenbei wurde Ilona Pfeiffer natürlich auch W30-Seniorenmeisterin, sammelte also innerhalb von **zwei Stunden drei Titel**.

Zum dritten Mal in Folge **Seniorenmeister: Jörn Strothmann** bezwang in 38:33 Min. für die ca. 10 km lange Hauptstrecke den Hagener M35-Mitfavoriten André Müller (38:59) überraschend klar; chancenlos war auch der Brackweder Sascha Heckmann (40:13/3.), dessen Vereinskollege Thorsten Krüger (38:27) als insgesamt schnellster Senior die Klasse M30 gewann.

Ernüchternd war die Bilanz der von drei Ausfällen betroffenen Solbader Jungtalentgruppe. Auf der ca. 3000 m langen Distanz konnte sich A-Schüler Maximilian Köhne (12:46 Min.), der über Seitenstiche klagte, als Fünfte nicht wie erhofft behaupten. Einen Mittelfeld erreichte auch Jenny Ewert (14:58 Min./12.) in der W15.



## 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

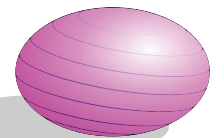
**Bedachungen, Fassaden, Wärmedämmung,  
Energieausweise, Thermografie, Blower Door,  
Ursachen von Schimmelpilzen, Sanierungskonzepte für Wohnhäuser, Wirtschaftlichkeitsberechnungen, Fördermittel und Zuschüsse, regenerative Energien, Bauwerksdiagnostik, Überprüfung der Bauqualität, Energieberatungen**

## 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

### LEICHTATHLETIK: Vierter Sieg in Arolsen Dirk Strothmann dominiert den Waldmarathon

Arolsen/Borgholzhausen (cwk). Dirk Strothmann feierte beim 29. Avents-Waldmarathon im nordhessischen Arolsen seinen vierten Sieg. Der letzte lag bereits drei Jahre zurück; 2007 stoppte eine Erkältung die Erfolgsserie, 2008 musste sich der Langstreckler und Duathlet vom LC Solbad Ravensberg mit dem Bronzerang begnügen.

Diesmal dominierte der 40-Jährige diesen nicht offiziell vermessenen, aber anspruchsvollen und reizvollen Landschaftsmarathon wieder ganz souverän – in 2:44:50 Std. und mit fast neun Minuten Vorsprung vor seinem Wolfhagener M40-Klassenkollegen Michael Leck (2:53:31). Vier weitere von insgesamt 516 »Finishern« blieben knapp unter drei Stunden. Für Streckenrekord-Ambitionen eigneten sich die Bedingungen an diesem Tag nicht: Bei Temperaturen um fünf Grad Celsius blies ein heftiger Wind, die Waldwege waren nach Regentagen aufgeweicht und teilweise schlammig.

Dirk Strothmann, der sich kurzfristig für den Start in Arolsen entscheiden hatte, freute sich vor allem über seine Rückkehr in die Siegerspur. Die Zeit war nebensächlich, aber trotz der schwierigen Verhältnisse achtbar; auch in den Bestenlisten könnte sie sich sehen lassen. Der zweite LC-Starter **Gunnar Feicht** (3:39:04/-30.M45) hatte schon vorher signalisiert, dass es „nur ums Durchhalten und Ankommen“ gehe. Im Männer-Gesamtfeld lief er an 101. Stelle ein, übrigens eine Sekunde nach dem früheren Haller LG/CVJM-Mittelstreckler Jan-Peter Bluhm.

### Ilona Pfeiffer verlängert Siegesserie /Fünfter Erfolg in Wiedenbrück

Wiedenbrück/Borgholzhausen (cwk). Zum fünften Mal in Folge gewann Ilona Pfeiffer (LC Solbad Ravensberg) das Frauenrennen des Wiedenbrücker Christkindlaufs, der Freitagabend mit 317 weiblichen und 876 männlichen »Finishern« - also einer insgesamt vierstelligen Zahl – einmal mehr seinen Kultstatus bestätigte. Die Beteiligung aus dem Altkreis hielt sich allerdings in Grenzen.

Ilona Pfeiffer hatte 2005 und 2006 noch für Dissen gesiegt; seit 2007 trägt sie das LC-Trikot. Ihre stärkste Konkurrentin war diesmal Kirsten Heckmann (SV Brackwede), der mit 36:55 Min. sogar eine neue persönliche Bestmarke gelang. Die 34-jährige Solbaderin, vor zwölf Monaten noch mit 35:05 gestoppt, lief nach 36:17 Min. über die Ziellinie.

Fackeln und Leuchtkerzen trugen erneut zum stimulierenden Flair bei; auch die Wetterbedingungen waren bei fünf Grad Celsius gar nicht ungünstig. Aber in dem Riesenfeld begannen ab der dritten und

### Ilona Pfeiffer verlängert Siegesserie /Fünfter Erfolg in Wiedenbrück

Wiedenbrück/Borgholzhausen (cwk). Zum fünften Mal in Folge gewann Ilona Pfeiffer (LC Solbad Ravensberg) das Frauenrennen des Wiedenbrücker Christkindlaufs, der Freitagabend mit 317 weiblichen und 876 männlichen »Finishern« - also einer insgesamt vierstelligen Zahl – einmal mehr seinen Kultstatus bestätigte. Die Beteiligung aus dem Altkreis hielt sich allerdings in Grenzen.

Ilona Pfeiffer hatte 2005 und 2006 noch für Dissen gesiegt; seit 2007 trägt sie das LC-Trikot. Ihre stärkste Konkurrentin war diesmal Kirsten Heckmann (SV Brackwede), der mit 36:55 Min. sogar eine neue persönliche Bestmarke gelang. Die 34-jährige Solbaderin, vor zwölf Monaten noch mit 35:05 gestoppt, lief nach 36:17 Min. über die Ziellinie.

Fackeln und Leuchtkerzen trugen erneut zum stimulierenden Flair bei; auch die Wetterbedingungen waren bei fünf Grad Celsius gar nicht ungünstig. Aber in dem Riesenfeld begannen ab der dritten und vorletzten Runde die Überholmanöver, die gerade auf dem verwinkelten Altstadtkurs viel Zeit kosteten. „Es war einfach zu voll“, meinte Pfeiffer-Coach Bernhard Hippler.

Noch eine zweite LC-Läuferin konnte sich einmal mehr auszeichnen: **Marianne Niemann** (45:47 Min.) wiederholte ihren Vorjahrsieg in der Altersklasse W55 souverän, brachte hier fast vier Minuten Vorsprung ins Ziel und erreichte als 31. auch einen respektablen Gesamtplatz. Bei den Männern führte der M40-Zehnte **Kay Leuteritz** (37:56/43.) das kleine LC-Aufgebot an. Einen Achtungserfolg er-

reichte **Wolfgang Flottmann** (LC Solbad) in der mit 84 Senioren besetzten M50: Mit 39:36 Min. wurde der Läufer und Triathlet Klassenvierter und platzierte sich im Gesamtfeld zweistellig auf Rang 80.

### Sprung zum Sieg Schülersportfest in Bielefeld

Bielefeld/Borgholzhausen (cwk). Beim Saisonauftakt in der Seidensticker Halle, einem Schülersportfest für den C- und D-Nachwuchs, sorgte **Linus Ernst** (M11) für die beste Leistung im kleinen Aufgebot des LC Solbad Ravensberg. Der C-Schüler gewann den Weitsprung mit 4,42 m. Überraschend war er in dieser Disziplin erfolgreicher als im 50-m-Sprint. Hier blieb er mit 7,86 zwar erneut unter acht Sekunden, musste sich gegen starke Konkurrenz aus Niedersachsen und Ostwestfalen aber mit dem 5. Rang begnügen.





Reisen  
2010

... und Zuhause hat Pause

Er ist da – der neue Katalog 2010  
– mit vielen, vielen tollen neuen Angeboten!

Hier ein kleiner Auszug daraus:

11. 4.–14. 4. 4 Tage Saisonauftakt Insel Rügen mit viel Programm	<b>295,- €</b>
18. 4.–20. 4. 3 Tage Berlin, ÜF/Fr. Hotel Ambassador, u. v. w. Termine nur	<b>119,- €</b>
23. 4.–25. 4. 3 Tage Pilsen – Karlsbad – Marienbad, 2x Ü/Fr.	<b>147,- €</b>
30. 4.–02. 5. 3 Tage Brüssel – Brügge – Gent, 2x Ü/Fr.	<b>189,- €</b>

Gern schicken wir Ihnen den „Neuen“ unverbindlich, rufen Sie uns an.

(0 54 25) 70 48 | [www.leecker-touristik.de](http://www.leecker-touristik.de)

SIMPLY CLEVER



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



Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

**Škoda**Superb. 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). CO<sub>2</sub>-Emissionen in g/km: 159.



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

Der LC Solbad Ravensberg sucht zur Verstärkung seines Sportabzeichenteams

## Sportabzeichenprüfer

Seit mehr als einem Jahrzehnt gehört die Sportabzeichengruppe des LC Solbad zu den erfolgreichsten Fitness-TÜVs im Kreis Gütersloh. Um auch in Zukunft einen regulären Übungs- und Abnahmeablauf sicherstellen zu können, brauchen wir dringend Verstärkung.

### BewerberInnen sollten

- von Mai bis Oktober freitags von 17:00 bis 19:00 Uhr Zeit haben
- Spaß am sportlichen Miteinander in bunt gemischten Gruppen
- „wetterfest“ sein
- Verwaltung von Statistiken nicht scheuen

### Geboten werden

- Kontakt mit verschiedensten Charakteren zwischen 4 und 99 Jahren
- Betätigung unter freiem Himmel
- gemeinsame Erfolge mit Sportabzeichenabsolventen. Jedes erworbene Sportabzeichen ehrt auch den Übungsleiter!
- eine sorgfältige Einarbeitung
- regelmäßige Begegnungen mit Gleichgesinnten aus anderen Städten/Gemeinden

Bei der hier ausgeschriebenen Tätigkeit handelt es sich um ein echtes Ehrenamt ohne schnöden monetären Ausgleich!

Bewerbungen und Fragen bitte an [WilhelmHabighorst@t-online.de](mailto:WilhelmHabighorst@t-online.de) oder die Solbad Geschäftsstelle.

21. Februar:

## Wir fahren wieder zum Midwinter - Marathon nach Apeldoorn

Auch in diesem Jahr:

Start und Ziel in der City und an einem Sonntag!



Eine Fahrt zum Midwinter-Marathon in Apeldoorn/Niederlande gehört schon seit vielen Jahren zu unserem festen Reise-Programm. Wir können die Veranstaltung und die Organisation bestens empfehlen und am Jahresanfang ist dieser Lauf ein lohnender Absteher aus dem Trainingsalltag.

Je nach Witterung zu dieser Jahreszeit läuft man „kurz“ oder „lang“ in der grünen Lunge von Holland durch die walddreiche Umgebung von Apeldoorn über Hoog Soeren und Assel über asphaltierte und gepflasterte Straßen. Beim MM-Marathon kommen alle Teilnehmer unter 5 Std. in die Wertung. Jedes Jahr erhalten die Teilnehmer ein spezielles Andenken. Viele Tausend Teilnehmer sind am Start. Gleich nach dem ersten MM im neuen Stil hat der Veranstalter ein paar Änderungen vorgenommen, auch dieses Mal wieder ein paar Verbesserungen in der Organisation!

Neben dem Marathon (Start 12:00 Uhr) wird ein „Mini-Marathon“ über 18,5 km (11:30) und der Lauf über die Asselrunde von 27,5 km (12:00) angeboten. Auch in diesem Jahr wieder: kurzer Lauf über 8 km! (14:30). Erstmals „Kidsrun“ für alle Schülerklassen über 1 km.

Neu: Start und Ziel für alle Wettbewerbe: Apeldoorn Innenstadt, Am Lolan, Nähe Orpheus-Theater. Wir fahren mit einem modernen Reisebus nach Apeldoorn und parken direkt in der Nähe des Wettkampfbereiches. Wir treffen uns dort vor und nach dem Lauf in einem typischen holländischen Cafe! Wie in den vergangenen 2 Jahren fällt die Veranstaltung mit dem verkaufsoffenen Sonntag im Stadtzentrum zusammen, daher auch für Begleiter interessant.

Abfahrt am Sonntag 21. Februar 2010 um 7:30 Uhr

ab Parkplatz Ravensberger Stadion Borgholzhausen. Zustiegemöglichkeiten in Dissen und ggf. in Osnabrück. Rückkehr in Borgholzhausen ca. 20.00 Uhr.

Fahrtpreis (für Mitglieder LC Solbad)

Erwachsene Euro 18,00, Jugend/Schüler Euro 10,00.

Nichtmitglieder und Begleiter sind willkommen (Fahrtpreis € 20,00/€ 12,00)

Wir bitten um rechtzeitige Voranmeldung unter Entrichtung der Start- und Fahrtgebühren (Scheck beifügen oder Überweisung Sportdienst Ravensberg Kto. 3005204 KSK Halle (BLZ 480 515 80)). Bitte anhängendes Formular benutzen!

Meldeschluss: 10. Januar 2010



Startgelder: Marathon	€ 21,00	
Asselrunde	€ 17,00	
Minimarath.	€ 11,00	
8 km-Lauf	€ 8,00	
Schüler-Lauf	€ 1,00	- frei für LC-er -



Auch Apeldoorn mit **Champion-Chip-Wertung**. Läufer (innen) mit eigenem Chip zahlen nur das Startgeld. Läufer ohne Chip mit zusätzl. Leihgebühr (Chip-Kauf € 28,00).

Bitte Meldeschluß einhalten, danach erhöhte Startgebühren.

Meldungen bis zum **10. Jan. 2010** unter Entrichtung der Start- und Fahrtkosten (Scheck oder Überw.) an die Geschäftsstelle des LC Solbad Ravensberg. Meldungen können nur bei vorheriger Entrichtung von Fahr- und Startgeld bearbeitet werden.

Läufer bitte die Original-Anmeldung (Anlage) ausfüllen und das Formular abgeben!

Nicht vergessen, Busreise anzukreuzen, LC-Mitglied oder einfach nur „Begleiter“.

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  
**WELPINGIUS**

Das etwas andere Cafehaus

ONDIATOREI

Handwerkliche Produkte, hochwertige Qualität über 200 Jahre Tradition

**JETZT auch ...**

**BIO**

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

**Naturland**

**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

### Veranstaltungen Walking-Gruppe

16.1. 2010 „Nach-Weihnachtsfeier“ in Werther  
17.00 Uhr Stadtführung / 19.00 Uhr Gasthaus Bergfrieden, Werther - Isingdorf



### Hermanns-Lauf-Training 2010

Der Hermannslauf wird wie in jedem Jahr am letzten Aprilwochenende, also am 25. April 2010, stattfinden. Wer den Hermannslauf walken möchte, ist daher recht herzlich zum Training des LC Solbad eingeladen. Das Training wird von Elke Kahmann (Tel. 05421 / 4698) und Gaby Bredenbals (Tel. 05201 / 4530) geleitet, die für Fragen gerne zur Verfügung stehen.

Beim Training beginnen wir mit 1 ½ Stunden und steigern uns dann langsam. Eingeladen ist jeder, der Spaß am Walken hat, auch wenn er nicht am Hermannslauf teilnimmt.

Training (jeweils Samstags) wie folgt :

Datum	Uhrzeit	Ort
13.2.2010	14.30 Uhr	Clever Schlucht, Borgholz. Parkplatz zur Ravensburg
20.2.2010	14.30 Uhr	Clever Schlucht
27.2.2010	14.30 Uhr	Wanderparkplatz Halle, Wertherstraße
7.3.2010 (Sonntag !!)		Teilnahme „Luisenturmlauf“
13.3.2010	14.30 Uhr	Parkplatz Friedrichshöhe, Steinhagen-Amshausen
20.3.2010	14.30 Uhr	Parkplatz Friedrichshöhe
27.3.2010	14.30 Uhr	Werther Sportplatz
3.4.2010	14.30 Uhr	Jugendheim Ascheloh, Halle-Ascheloh
10.4.2010	14.30 Uhr	Jugendheim Ascheloh
17.4.2010	14.30 Uhr	Jugendheim Ascheloh

# Heinrich Barteldrees

## FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern  
die Gesundheit!*



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



**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

Par die Umwelt  
METTERWEG

**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](http://www.sportpark-halle.de)

**www.C14-bikes.com**

**C14 TIME TRIAL "Custom" Carbon Monocoque**

**C14 Speed Pro "Custom" Carbon Monocoque**

**www.bluschke.com**

### LEICHTATHLETIK: Teilnehmer-Rekord beim Weihnachts-Cross-Lauf

Bericht: HK, Fotos: Gerd Vornholt

Borgholzhausen (cwk). Ingmar Lundström und Franziska Schmidt Sieger des Weihnachtscrosslaufes. Angesichts der winterlichen Ausnahme-Bedingungen mit eisiger Kälte, Schnee und Wind war es ein überwältigender Teilnehmerrekord: Beim 37. Borgholzhausener Weihnachtscross »finishten« insgesamt 814 Aktive, davon 725 (566 Läufer und 159 Läuferinnen) im Hauptrennen über 16 km. Das erst auf der Zielgeraden entschiedene Männerduell gewann Ingmar Lundström vor Dirk Strothmann; die weitaus schnellste Frau war Hermannslaufsiegerin Franziska Schmidt.

Marcus Biehl, Vorjahrszweiter und Mitfavorit, hatte schon früh in der ersten Runde aufgegeben. Und das Rennen wurde bestimmt von zwei Konkurrenten, die wie ein Tandem zusammenblieben und so demonstrierten, dass ihre Punktegleichheit an der Spitze des Active Trailrunning-Cups kein Zufall war. »Wir haben uns in der Führung abgelöst«, beschrieben beide ihre kollegiale Zusammenarbeit. Aber natürlich wollte auch jeder von ihnen gewinnen. »Beim Anstieg haben wir uns wohl gegenseitig neutralisiert«, berichtete **Dirk Strothmann**, »Ingmar dachte, ich sei hier stark; in Wahrheit hatte ich Probleme und meinerseits Respekt vor seinen Aufstiegsqualitäten.«

So wagte keiner eine frühzeitige Attacke, noch beim Einlauf ins Stadion war die Entscheidung völlig offen. »Ich habe dann wohl zu früh versucht, von Ingmar wegzukommen«, stellte Titelverteidiger Strothmann seine Taktik später in Frage. »Und ich dachte: Wenn sich Dirk jetzt absetzt, ist die Sache gelaufen«, so Lundström, der ausgangs der Schlusskurve zum Überholen ansetzte und nach dem Böckstiegeellauf seinen zweiten Cupsieg feierte – mit knapp zwei Sekunden Differenz. Es war den Wetterverhältnissen geschuldet, dass fast alle Läufer erheblich langsamer als im Vorjahr waren. Dirk Strothmann verlor zwei Minuten, andere noch mehr.

Das Bielefelder Duell um »Bronze«



Kalter Start!!!!



Wir machen Kommunikation komfortabel !

# telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

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



Partner

33829 Borgholzhausen  
Freistr. 14

Tel. 05425/954088-0

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

33775 Versmold  
Münsterstr. 23

Tel. 05423/474593

[info@telecomfort.de](mailto:info@telecomfort.de)

## Wir bedrucken, beflocken:

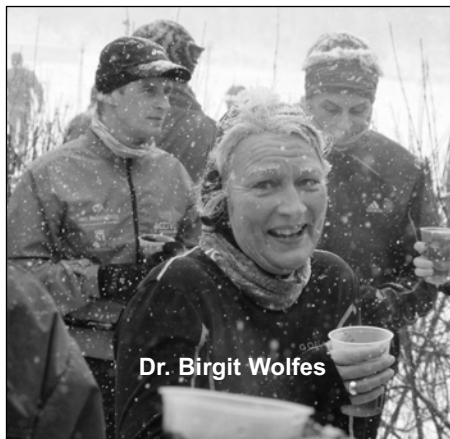


Trikot, T-Shirt, Sweat-Shirt,  
Aufnäher, Jogginganzüge,  
Kapuzenpullover ...

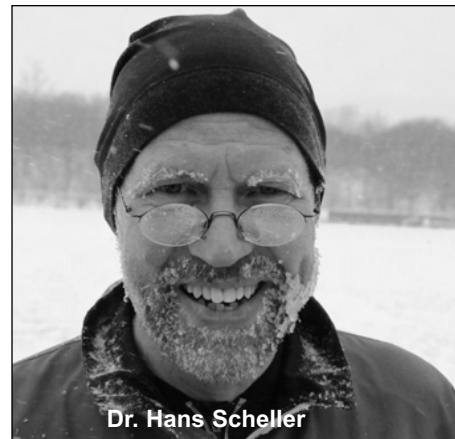
Lüttig GbR · GT-Friedrichsdorf · Tel. 05209/3221

gewann Thorsten Krüger (SV Brackwede) mit 16 Sekunden Vorsprung vor Volkmar Rolfes (TuS Eintracht). Zweiter Solbader in den Top Ten war Jörn Strothmann (7.). „Ich hatte gehofft, an Thorsten Krüger dranzubleiben zu können; dazu reichte es heute aber nicht“, erklärte der 36-Jährige. Unter den 20 Besten reihte sich noch **Elmar Remus** ein; als M45-Zweiter erreichte **Jürgen Bischof** den 28. Platz. Und in der M65 gelang Karl-Friedrich Anwander ein weiterer Klassensieg.

Ohne eine Gegnerin wie Ilona Pfeiffer oder Kirsten Heckmann hatte Franzi Schmidt leichtes Spiel. „Es war heute ganz angenehm für mich, anders als kürzlich in Oelde mein Rennen ohne Druck gestalten zu können“, erklärte die jetzt schon fast uneinholbare Cup-Führende, die sich auch darüber freute, dass sie die zweite Runde schneller lief als die erste. Die Frage, ob sie schon besser in Form sei als im Vorjahr, verneinte die 22-Jährige spontan. Als sie aber ihren relativ geringen Zeitverlust gegenüber 2008 erfuhr, korrigierte sie sich lächelnd: „Dann wohl doch.“



Dr. Birgit Wolfes



Dr. Hans Scheller

Mehr als drei Minuten später traf Melanie Genrich als Zweite ein. Die 2009 verletzungsgeplagte Gütersloherin hatte sich spontan für den Start entschieden – ohne Ambitionen auf einen vorderen Platz, der dann doch herausrang. Antje Strothmann, mit Bedenken hinsichtlich der kalten Luft gestartet („Ich habe zuletzt oft pfeifend geatmet“), kam gut durch – und als Dritte noch aufs Treppchen; außerdem gewann sie Klasse W40. „Dabei war ich mir sicher, dass Petra Schöning vor mir sein würde“, wunderte sie sich. Mit einem beachtlichen Sprung vom 13. auf den 6. Platz meldete sich die Vermolderin Jela Esselmann zurück. Hervorzuheben auch der 10. Gesamtrang der W50-Besten Annegret Albersmann; zu den weiteren Solbader Klassensiegerinnen zählte Marianne Niemann (W55).



Neu: Klimatisierte Räume

Bistro • Bar • Restaurant

**Alle Gerichte auch zum mitnehmen!**

**Falafel - Shawarma - frische Salate - Pizza**

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802

**Öffnungszeiten:**

Mo. - Fr. 11.30 - 14.30 Uhr und 17.00 - 23.00 Uhr

Di.: Ruhetag

Sa.: 17.00 - 23.00 Uhr

So. u. Feiertage 11.30 - 23.00 Uhr

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](http://www.pp-bausysteme.de)  
email: [p-p.bausysteme@t-online.de](mailto: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!



**Wer  
weiß,  
was er  
will,  
will ihn.**



**GEBR | SPECKMANN**

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen  
T. (054 25) 62 22 | [www.gebr-speckmann.de](http://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](mailto: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 (054 25) 93 02 21

### Zu verkaufen :

#### Opel MERIVA Edition 1,6 I

5-Gang -Easytronic (Automatic)-Getriebe,  
Bj. 10/05/1-A-Zustand, Garagenwagen,  
39.000 km, Farbe : Misty morning

**Extras :** Klimanlage / Nebelscheinwerfer /  
Außenspiegel elektrisch anklappbar / CD-  
Radio (MP 3) mit Lenkradbedienung /  
Elektr. Fensterheber vorn / Funkzentral-  
verriegelung u.v.m., sowie Sommer- und  
Winterreifen auf Felgen

Preis : € 8.300,- VHB

Tel. : 05203 / 88 48 23 A. Lange



#### Den Sieg wiederholt Halbmarathon in Holland

Borne/Borgholzhausen (cwk). Ursprünglich war im holländischen Borne bei Hengelo der Start auf einer kürzeren Distanz geplant. „Aber dann habe ich mich dort doch wieder für den Halbmarathon entschieden und meinen Sieg wiederholen können“, berichtete Ilona Pfeiffer.

Vor zwölf Monaten hatte sie beim Borne »Mizuno Winter Step One Loop« mit 1:17:30 Std. eine exzellente Marke vorgelegt. Sie wäre auch neue persönliche Bestzeit (nahe an dem seit 1997 von **Antje Strothmann** gehaltenen 1:17:16-Kreisrekord) gewesen; aber später stellte sich heraus, dass der Kurs nicht offiziell vermessen ist. Diesmal lag eine ähnlich schnelle Zeit nicht im Bereich des Möglichen: „Es war zwar windstill, aber bitterkalt – kälter noch als bei uns in Deutschland“, so Pfeiffer-Coach Bernhard Hippler. Der Frauensieg in 1:22:49 Std. war nie in Gefahr, der Vorsprung weit größer als 2008. Samstag folgte auf Rang 2 die 46-jährige Seniorenläuferin Gea Siekmans aus Enschede (1:34:14). Auch im Spitzenefeld der Männer konnte sich die Solbaderin als Gesamtzehnte gut behaupten. Drei Plätze vor ihr »finishte« ihr LC-Vereinskollege **Jens Erik Bergmann** (1:21:08), der drittbeste Senior der Klasse M40/45 wurde und im Vergleich zum Vorjahr nur 34 Sekunden verlor.



Immer wacker dabei, die „Walker“.



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

- Muldenservice von 3 m<sup>3</sup> bis 20 m<sup>3</sup>
- keine Standgebühr bis zu 6 Wochen
- kostenlose Schrottentorgung
- Minibaggerverleih
- schnell und
- zuverlässig

**Friedrich Elbracht**

**Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen**



Ergebnisse zusammengestellt von Peter Polomsky

## 21.11. Kamit Berglauf – Maikammer

### 8.100 m 505 HM

37. Elmar Remus 2. M 30 37:41 Min.

## 28.11. Advent Marathon Arolsen

1. Dirk Strothmann 1. M 40 2:44:50 Std.

106. Gunnar Feicht 30 M 45 3:39:03 Std.

## 29.11. Nikolauslauf Oelde

### 11,5 km

15. Chris Bossow 6. M 45 44:56 Min.

## 04.12. Wiedenbrücker Christkindllauf

### 10 km Frauen

1. Ilona Pfeiffer 1. W 30 36:17 Min.

31. Marianne Niemann 1. W 55 45:41 Min.

### 10 km Männer

43. Kay Leuteritz 10. M 40 37:56 Min.

79. Wolfgang Flottmann 4. M 50 39:36 Min.

306. Hubert Kaiser 84. M 40 45:41 Min.

386. Olaf Bartel 60. M 45 47:35 Min.

511. Andreas Metten 127. M 40 49:56 Min.

## 05.10. Nikolauslauf Everswinkel 15 km

3. Jürgen Bischof 1. M 45 57:58 Min.

## 05.12. Hallensportfest Bielefeld

### 50m Zeitläufe

W 9 Charlotte Lampe 9,50 Sek.

W 10 Zora Hasmann 9,02 Sek.

M 8 Frederik Lüdorff 9,78 Sek.

M 9 Joshua Wissing 8,75 Sek.

M 10 Nick Windmann 9,14 Sek.

M 10 Niklas Pross 9,25 Sek.

M 10 Lars Lüdorff 9,72 Sek.

M 11 Linus Ernst 7,86 Sek.

### Weitsprung Finale

3. W 9 Charlotte Lampe 3,11 m

14. W 10 Zora Hasmann 2,89 m

4. M 8 Frederik Lüdorff 2,93 m

3. M 9 Joshua Wissing 3,45 m

5. M 10 Niklas Pross 3,49 m

6. M 10 Lars Lüdorff 3,00 m

8. M 10 Nick Windmann 2,88 m

1. M 11 Linus Ernst 4,42 m

### Wurfball Finale

8. W 9 Charlotte Lampe 13,50 m

1. M 8 Frederik Lüdorff 31,00 m

6. M 9 Joshua Wissing 24,50 m

### 1.000 m Zeitlauf

M 10 Lars Lüdorff 4:11,31 Min.

## 06.12. de Lutte /NL

### 5,3 km

1. W Sen. Ilona Pfeiffer 19:41 Min.

71. W Sen. Christiane Meier Flottmann 34:51 Min.

55. M Sen. Christopher Wolf 27:58 Min.

### 9,6 km

4. M Sen. Jörn Strothmann 33:37 Min.

46. M Sen. Henrik Langen 45:21 Min.

56. M Sen. Julian Wolfes 46:55 Min.

10. M 40 Bernd Rieke 38:29 Min.

165. M 40 Volker Tarrach 53:59 Min.

13. M 50 Rolf Gottenströter 58:11 Min.

24. M 60 Werner Kampwerth 51:43 Min.

31. M 60 Friedhelm Boschulte 54:13 Min.

37. W Sen. Kirsten Langen 58:00 Min.

16. W 35 Birgit Wolfes 47:11 Min.

99. W 35 Andrea Kahl 58:19 Min.

22. W 50 Brigitte van Dijk 56:05 Min.

## 06.12. Adventslauf Lage

### 10 km

13. M 50 Ian Mathewson 51:46,98 Min.

### 10 km Walking

1. W Regina Schäfer 1:22,37 Std.

2. W Juliane Klein 1:24,36 Std.

4. M Lothar Schäfer 1:11:50 Std.

## 06.12. Nikolauslauf Tübingen

### 21,1 km

31. Katrin Mohns 10. WHK 1:42:19 Std.

## 11.12. Rietberger Adventslauf

6. Elmar Remus 1. M 30 35:50 Min.

14. Norbert Molsbeck 1. M 50 37:43 Min.

87. Rudolf Voss 1. M 65 43:44 Min.

208. Ian Mathowson 16. M 50 53:41 Min.

## 13.12. Hallensportfest Paderborn

### MJ 1500 m

Maximilian Köhne 4:31,15 Min.

### WJ 1500 m

Isabel Dickob 5:25,93 Min.

Lena Kombrink-Lübbe 5:31,76 Min.

## 20.12. 10 km Weihnachtslauf Lipperreihe

145. Ian Mathewson 33. M 50 1:06:38 Std.

## 20.12. Weihnachts-Crosslauf Borgholzhausen

### 16 km Männer

2. Strothmann, Dirk 1.M 40 0:57:53 Min.

7. Strothmann, Joern 3.M 35 1:00:23 Std.

19. Remus, Elmar 5.M 30 1:04:12 Std.

28. Bischof, Jürgen 2.M 45 1:05:36 Std.

31. Grube, Karsten 7.M 30 1:05:57 Std.

48. Rieke, Bernd 13.M 40 1:09:45 Std.

53. Strahtkötter, Gerd 10.M 45 1:10:24 Std.

119. Anwander, Karl-Friedr. 01.M 65 1:15:37 Std.

125. Rostek, Peter 29.M 35 1:16:22 Std.

173. Beck, Holger 44.M 40 1:18:39 Std.

174. Klein, Wolfgang 02.M 60 1:18:40 Std.

175. Dorn, Frank 45.M 40 1:18:40 Std.

216. Gerd, Steiner 50.M 45 1:20:42 Std.

236. Matschke, Manfred 09.M 55 1:21:27 Std.

260. Kaiser, Hubert 67.M 40 1:22:24 Std.

287. Zielke, Hans-Jürgen 74.M 40 1:23:39 Std.

312. Studt, Jochen 15.M 55 1:24:54 Std.

318. Schlenz, Michael 57.M 35 1:25:30 Std.

319. Hawer, Wilhelm 31.M 50 1:25:39 Std.

333. Hunger, Adolf 86.M 40 1:26:20 Std.

338. Schürmann, Richard 04.M 65 1:26:24 Std.

344. Esselmann, Tim 30.M 30 1:26:43 Std.

354. Voelz, Carsten 75.M 45 1:27:20 Std.

371. Stricker, Reinhard 41.M 50 1:28:03 Std.

392. Faethe, Andreas 102.M 40 1:29:10 Std.

400. Schöwerling, Ulrich 103.M 40 1:29:33 Std.

444. Zwaan, Louis 32.M 30 1:32:50 Std.

455. Klose, Andreas 57.M 50 1:34:09 Std.

458. Gräsner, Bernd 117.M 40 1:34:24 Std.

463. Abel, Jürgen 82.M 35 1:35:10 Std.

464.von der Heydt, Lutz 119.M 40 1:35:10 Std.

479. Wend, Andreas 101.M 45 1:36:15 Std.

480. Baranski, Markus 126.M 40 1:36:36 Std.

504. Mußgnug, Hermann 02.M 70 1:39:24 Std.

551. Stücke, Eckhard 31.M 55 1:50:21 Std.

### Frauen

3. Strothmann, Antje 01.W 40 1:11:54 Std.

10. Albersmann, Annegret 01.W 50 1:18:04 Std.

11. Willcox Heidner, Viktoria 02.W 35 1:18:41 Std.

12. Niemann, Marianne 01.W 55 1:20:43 Std.

28. Brinkmann, Ilka 07.W 35 1:26:22 Std.

34. Wolfes, Birgit 03.W 45 1:28:35 Std.

37. Pohlmann, Claudia 09.W 40 1:28:56 Std.

40. Kölsch, Martina 07.W 50 1:29:36 Std.

49. Bremer, Bettina 14.W 40 1:31:01 Std.

65. Micheel, Nicole 15.W 35 1:33:49 Std.

78. Bauer, Christiane 09.W 45 1:36:09 Std.

122.Henkel, Annemarie 01.W 65 1:45:49 Std.

140.Seidel, Angelika 20.W 50 1:50:59 Std.

145.Kemper, Katharina 19.W 20 1:54:52 Std.

159.Akkermann, Beatrice 37.W 40 2:41:31 Std.

## 20.12. Weihnachts-Crosslauf Borgholzhausen

### 5 km Männer

5. Beckwermerth, Niels 2.MJA 19:26,0 Min.

9. Köhne, Maximilian 2.MSA 20:21,9 Min.

18. Wolf, Christopher 4.M20 23:30,5 Min.

19. Deßaules, Rene 2.MJB 23:39,0 Min.

28. Reinhardt, Johannes 3.MSA 27:07,8 Min.

### Frauen

1. Pfeiffer, Ilona 1.W 30 18:26,8 Min.

22. Geisemeier, Janna 1.WSB 32:21,9 Min.

24. Geisemeier, Nina 2.WSB 34:00,9 Min.

25. Geisemeier, Jessica 3.WSB 34:01,9 Min.

### Walking 7,5 km, Männer

2. Schäfer, Lothar 0:55:23 Min.

4. Schlie, Michael 0:56:50 Min.

8. Meyer, Jens 1:01:09 Min.

9. Radtke, Manfred 1:03:42 Min.

### Frauen

2. Bredenbals, Gabriele 0:59:00 Min.

5. Weber, Karola 1:02:38 Min.

6. Allerdisse, Marion 1:03:06 Min.

7. Klein, Juliane 1:03:42 Min.

8. Schäfer, Regina 1:04:03 Min.

10. Schlie, Cornelia 1:11:32 Min.

## 19.12. Borne/NL 21,1 km

1. Frau Ilona Pfeiffer 1:22:42 Std.

3. M 40 Jens Eric Bergmann 1:21:08 Std.



....Schlückchen Rum im Tee wäre ja auch nicht schlecht gewesen, Cornelia Schlie u. Karola Weber.



# Damme

## Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen  
Bodenverlegung | Laminat & Parkett  
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

**Oliver Damme**  
Haller Weg 7  
33829 Borgholzhausen

Tel + Fax: 054 25/95 53 18  
Mobil: 0171/378 14 61  
E-Mail: Oliver-Damme@web.de

# ACTIVE SPORTSHOP

LEX LaufEXperten

33602 Bielefeld  
Niederwall 51 · Telefon 05 21 - 17 11 16

33330 Gütersloh  
Münsterstraße 5 · Telefon 0 52 41 - 21 29 94

32052 Herford  
Rennstraße 26 · Telefon 0 52 21 - 12 15 50

49074 Osnabrück  
Bierstraße 13 · Telefon 05 41 - 2 05 19 55

*Allen Läuferinnen und Läufern  
wünschen wir für 2010  
Glück, Gesundheit und viel Spaß  
im Training und Wettkampf.*

 **BROOKS**

**Team-Testpaket für Vereine** Herbst - Winter 2009

Switch 100 für Frauen und Männer

**75,- €**



**25%  
gespart!**

**Spezialangebot:**

1 Trainingsanzug mit  
Brooks-Logo auf dem Rücken  
+ 1 T-Shirt + 1 Short + 1 Singlet  
+ 3 Paar Funktionssocken + 1 Boulderbag



nur **119,95 €**

Dieses Angebot ist gültig bis zum 31. Januar 2009 und kann jederzeit über uns bestellt werden.

**Schneiker**.de  
PHOTOVOLTAIKANLAGEN



**Groß- und Einzelhandel**

[www.schneiker-solar.de](http://www.schneiker-solar.de)  
Fon 05201.668572

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



**Schneiker**  
Technik & Design



**KÄLTE**<sup>®</sup>  
**KLIMA**

[www.schneiker.de](http://www.schneiker.de)  
Fon 05201.668570

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

**Schneiker**.de  
PHOTOVOLTAIKANLAGEN

**Werbetechnik**



**Digitaldruck · Beschriftung**

[www.schriftart-info.de](http://www.schriftart-info.de)  
Fon 05201.668575

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