

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensburg

www.LCSOLBAD.de

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

Nr. 302 Februar 2010



Winter-Impressionen

Canon

Bürotechnik, Service und Support

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

Canon



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

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASklarer
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium

1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium

1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs



Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttker KG
32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 05233/9405-0



GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK

Spaß & Sport in Halle



NEU! ... Solarium Special

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

... Geschenk-Gutscheine

... Top-Marken

Nike · Adidas · Wilson · K-Swiss

... Kindergeburtstage

- Basketball - Fußball - Hockey - Badminton

Gausekampweg 2 · 33790 Halle (Westf.)

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

www.sportpark-halle.de

www.C14-bikes.com

C14



C14 TIME TRIAL "Custom"
Carbon Monocoque



C14 Speed Pro "Custom"
Carbon Monocoque

www.bluschke.com

Solbad-Nachrichten Februar 2010

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-9
ANSPRECHPARTNER: LC Solbad Ravensberg	10
WIR STELLEN VOR: Patrick Naerger.....	11
WALKING: Geschichte und Entwicklung.....	12/13
TRAINING IM WINTER: Ratschläge von Dr. Willi Heepe.....	14/15
GLOSSE: Kleiderfrage.....	16
EHRENAMT: Menschen wollen einen Beitrag leisten.....	17
EGMOND: Erfahrungen von Fam. Strothmann.....	18
WICHTIG: Einladung zur Jahreshauptversammlung.....	19
ALTER LAUFBERICHT: Lohn der Angst.....	20
SIECKENDIEK: Der Reisepartner stellt sich vor.....	21
ACHTUNG: Freie Hallenzeit/Einzeltraining versichert?.....	22
LA -TERMINE: Februar, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	24
FOTOSUCHE: Wer hat alte Bilder?.....	25
PRESSESPLITTER: Westfälische Bestenliste.....	26-27
GESUCHT WIRD: Sportabzeichenprüfer.....	29
WALKING: Hermannslauf-Training	30
PRESSESPLITTER: Sportlerehrung.....	31
PRESSESPLITTER: Ilona Pfeiffer, Köhne & Co.	32-33
WIR STELLEN VOR: Holger Beck/Nightcupserie.....	35
ERGEBNISSE: Dezember/Januar.	36

TITELFOTO: Weihnachts-Cross-Lauf 2009, Fotos: Gerd Vornholt

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



Impressum:

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



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

Redaktion:

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

Herausgeber:

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

Vertrieb:

Christiane Meier- Flottmann
LC-Geschäftsstelle

Anzeigen:

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

Für den Inhalt verantwortlich:

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

Erscheinungsweise: monatlich

Druckauflage: 800

Kostenlose Ausgabe für Mitglieder des
LC Solbad Ravensberg

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

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de

AB



01. 02. Sascha Greshake
 01. 02. Björn Hellfeld
 01. 02. Daniel Kühnpast
 01. 02. Ronja Schlink **20 Jahre**
 02. 02. Marion Stolpmann
 03. 02. Monika Böhne
 03. 02. Elke Diekhaus
 03. 02. Victoria Willcox-Heidner
 04. 02. Gabriele Bredenbals
 04. 02. Bärbel Bruns **60 Jahre**
 04. 02. Dr.Hans Scheller
 05. 02. Annegret Büscher
 05. 02. Ian Mathewson
 05. 02. Lena Christin Remmert
 05. 02. Lara Celine Remmert
 06. 02. Annegret Albersmann
 06. 02. Katharina Kemper
 06. 02. Axel Matthies

07. 02. Heiko Kaiser
 07. 02. Jonas Klack **20 Jahre**
 07. 02. Helmut Spira
 07. 02. Ulrike Voß
 08. 02. Christina Musielak
 09. 02. Hartmut Derr
 09. 02. Hans Godt
 11. 02. Siegfried Kemper
 11. 02. Volker Tarrach
 11. 02. Markus Konstantin Potthast
 12. 02. Thomas Bekel
 12. 02. Karl-Ludwig Horst
 12. 02. Hartwig Riesenbeck
 13. 02. Frank Dorn
 13. 02. Matthias Kositzke
 13. 02. Florian Wermeling
 13. 02. Anke Zurmühlen
 14. 02. Eva Kötter
 14. 02. Sandro Schneider
 15. 02. Dr. Hans-Wigh Elten
 15. 02. K.-Udo Michaelis
 15. 02. Anna Marie Rohlfing
 15. 02. Wolfgang Flottmann-Schwanke
 16. 02. Elke Franz-Pohlmann
 17. 02. Malin Schürfeld
 17. 02. Jan-Philip Tappe
 18. 02. Günther Hartke
 18. 02. Dennis Hofbücker
 18. 02. Walter Stönner **60 Jahre**

19. 02. Helga Schack
 19. 02. David Urban
 19. 02. Dieter Wessel
 20. 02. Anika Beckwermert
 20. 02. Niels Beckwermert
 21. 02. Heinrich-W. Martens
 21. 02. Ingrid Szesny-Mohns
 22. 02. Clemens Dickob
 22. 02. Hermine Rösler
 22. 02. Holger Steuer
 23. 02. Jan Ameling
 23. 02. Kai Engels
 23. 02. Michael Hanraths
 24. 02. Patrick Naerger
 24. 02. Birgit Scheibig
 25. 02. Siemke Lüdorff **40 Jahre**
 25. 02. Brigitte Schwarz
 26. 02. Simon Bartelsmeier
 26. 02. Janis Löffeld
 26. 02. Dirk Rüter **40 Jahre**
 26. 02. Jutta Stolle
 27. 02. Fabia Ruhe **20 Jahre**
 28. 02. Birgit Riecke **50 Jahre**
 28. 02. Holger Beck



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 803

Wolfgang Euscher	Jg. 1958	Fahlenbreite 17	33790 Halle
Nele Kleine-Brockmann	Jg. 1996	Meisenweg 8	33829 Borgholzhausen
Malte Kleine-Brockmann	Jg. 2002	Meisenweg 8	33829 Borgholzhausen
Ian Constabel	Jg. 2002	Kleines Moor 6a	33829 Borgholzhausen
Felix Haschke	Jg. 2002	Donneresch 10	33829 Borgholzhausen
Zora Husmann	Jg. 1999	Kampstr. 14	33790 Halle
Helga Henkenjohann	Jg. 1982	Haegestraße 65	33330 Gütersloh
Sandro Schneider	Jg. 2002	Berghauser Weg 33	33829 Borgholzhausen
Romina Schneider	Jg. 2003	Berghauser Weg 33	33829 Borgholzhausen
Jan Grimmelt	Jg. 1996	Auf der Feldbreite 28a	33611 Bielefeld
Marie-Christin Siedenhans	Jg. 1989	Holter Landstr. 117	33415 Verl
Deidre Socha	Jg. 1969	Westring 10	49201 Dissen
Aurelius Kapp	Jg. 2002	Landweg 17	33829 Borgholzhausen



Austritte

Jochen Lohse, Steinhagen, Matina Wehmeyer- Lindemann, Steinhagen, Viktoria Hartlage, Borgholzhausen, Stephanie Wend Borgholzhausen, Oliver Haesler, Halle

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

März

ist am 21.02.10

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

„Solbad Nachrichten“ nur noch einfarbig

Liebe Solbader,

der farbige Umschlag wird leider nicht mehr gesponsert.

Da sich die Druckkosten durch den Ausfall der großen Druckmaschine sowieso schon fast verdoppelt haben, sehen wir keine Möglichkeit Euch den Umschlag in gewohnter Form anzubieten.



Gebr. Puma-Spikes f. Kinder, Gr. 40 und Trikot Gr. S, gegen Spende abzugeben!

Tel. Geschäftsstelle: 05425 – 7135

T-Shirts, gelb, „Böckstiegel-Lauf“, in Gr. M u. L, gegen Spende.

Geschäftsstelle 05425 – 7135

Radfahr-Jacke, Oberteil, Gr.4, neu und Radfahr-Jacken, Winterjacke Gr. 5 und 6 – ebenfalls neu. Mit LC-Emblemen etc. günstig abzugeben! 05425 - 7135

Vorrätig in der Geschäftsstelle

Herren-Wettkampf-Trikot mit LC-Emblem Gr. M und L, „Newline“ blau 19,00 €, ebenso Damen-Größen S, M und L

Suche:

Kinderfahrrad, 20 Zoll, für Mädchen, mögl. mit 3-Gang-Schaltung, von LC-Mitglied gesucht.

Tel. Heilmann; 05425 – 933 534



unser Markenangebot
auf 400 m²
Verkaufsfläche:

unsere Schuhmarken:



unsere Sportmarken:



Schuhe Equipment und Textil



Schuhe + Sport
Reichelt

Im Herzen von Halle!

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

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

Unser kostenloser Service für Sie:

Laufbandanalyse
Elektronische Fußvermessung
Erstellung einer
Belastungsdiagnose
Aushändigung des Fußpasses

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

**GETRÄNKEHAUS
STEINER**

**BORGHOLZHAUSEN · Bielefelder Str. 25
Tel. 0 54 25 / 2 73**

Öffnungszeiten: Mo - Fr. 9.00 - 13.00 Uhr · 14.30 - 18.30 Uhr
Sa 8.00 - 13.00 Uhr

<http://www.getraenkehaus.de>



Jubiläum – 40 Jahre LC Solbad

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

Lauffreife in Borgholzhausen

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

Anfänger und Fortgeschrittene

Jeden Mittwoch und jeden Freitag

um 19:00 Uhr

ab Ravensberger Stadion statt.

Mittwochs auch Walking – Treff. Der Freitags-Lauffreife ist nicht unbedingt mit Begleitung, ansonsten sind immer Lauffreife-Begleiter dabei. Umkleide- und Duschmöglichkeiten 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

Neu!

Luisenturmlauf 2010 erstmals auf einem Sonntag
LC Solbad Ravensberg startet am 7. März in die Laufsaison

Neu!

Er gilt als erster Test für den Hermannslauf und die kommenden Frühjahrsläufe. Mit einem anspruchsvollen Kurs durch den Teutoburger Wald wird der Borgholzhausener Luisenturmlauf, mit dem der LC Solbad Ravensberg den Reigen seiner diesjährigen Laufveranstaltungen eröffnet, am Sonntag, 7. März, wieder Freizeitsportler von Nah und Fern anlocken.

Im vergangenen Jahr zählte der Veranstalter 784 „Finisher“

Start und Ziel befinden sich wieder im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen. Entgegen bisheriger Praxis wird der Luisenturmlauf erstmal an einem Sonntag- und nicht mehr am Samstag Nachmittag ausgetragen

Als Wettbewerbe werden der Halbmarathon über 21,1 km und der 12,5 km Volkslauf angeboten.

Auf der 12,5 km Strecke besteht auch ein offizielles Angebot für Walker / Nordic-Walking.

Start für alle Wettbewerbe 10.00 Uhr

Infos und Ausschreibungen sowie eine Online-Anmeldung ist im Internet unter www.lcsolbad.de frei geschaltet.

Offizieller Meldeschluss ist am 26. Februar 2010, wenn das Limit von 800 Teilnehmern bis dahin aus Naturschutzgründen nicht schon überschritten ist.

Keine Nachmeldungen!!!!!!

Zweirad Thomas



Fahrräder & Zubehör Handel & Service



Giant, Schauf, Kreidler, Da Silva, Batavus, Pucky

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

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

Der Festausschuss **Jochen Schwarz** und **Jürgen Schönke**, sowie das Team suchen für 2010 Nachfolger.

Für den Festausschuß werden für 2010 neue **Obmänner (Obfrau)** und **Helfer/innen gesucht**. Bitte verschließt Euch nicht. Mögliche Zusagen etc. noch an Jochen Schwarz. Der letzte Einsatz wird beim Luisenturmlauf am 7. März sein, dazu könnte ein neues Team auch eingewiesen werden.



Ab jetzt vor dem Tresen, und nicht dahinter.....

"Noch mal an das Team meinen ganz besonderen Dank für die Jahre mit Euch.(sie waren schön) aber wie heißt es auch, wenn es schön war, soll man....."

Euer Jochen

Hotel Sandmann ist geschlossen

Kerstin Lübben und Birgit Czarnotta als Inhaber des Hotels Bistro Sandmann an der Borgholzhausener Bahnhofs-Kreuzung haben das Hotel zum Jahresende 2009 geschlossen. **Für die Immobilie wird ein Käufer gesucht.**

Viele Jahre war das Hotel Sandmann Anlaufpunkt für Stammtische und Versammlungen des LC Solbad Ravensberg.



WILDE LÄUFE

Liebe Solbader,

die neuen Breitensportkalender für die Saison 2010 sind eingetroffen und werden vom Verein überall kostenlos verteilt. Bevor die Saison richtig beginnt, möchten wir euch über wilde Läufe informieren.

Für euch Läuferinnen und Läufer kann eine Teilnahme u.U. problematisch sein. Das gilt für: Versicherungen (Sporthilfe – Versicherungsschutz) Haftung, Anerkennung der Leistung (Alle erzielten Leistungen werden nicht anerkannt) u.v.m. Auch der Breitensportkalender informiert darüber in einem besonderen Artikel.

Bitte achtet darauf, dass auf der Ausschreibung immer DLV genehmigter Strassenlauf oder – auch DLV genehmigter Volkslauf steht.

Alles andere sind „Wilde Läufe“, wo wir als LC Solbad Ravensberg ,Mitglied im FLVW unsere Mitglieder von einer Teilnahme abraten.

Wünschen Euch allen, eine erfolgreiche Laufsaison 2010.

Restaurant **Haus Hagemeyer Singenstroth**

Tanztee
07. Februar
Live mit der Tanzband SUNNYS



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

"Wer hilft mit?" Treuekarten jetzt einlösen!

Wir weisen nochmals auf das Formular "Wer hilft mit?" hin.

Es ist ein Aufruf zur Koordination des Helfereinsatzes für die vereinseigenen

Veranstaltungen im Jahre 2010

Wir haben erfreulicherweise gleich nach der Veröffentlichung schon einige erfreuliche Zuschriften und Zusagen bekommen. Dank an Euch alle für eine frühzeitige Meldung.

Wir hoffen, dass dieser Aufruf weiterhin Beachtung findet und wir noch viele andere zustimmende Mitteilungen bekommen.

Bitte gebt die Helferzusagen/das Formular bei einem Vorstandsmitglied oder der Redaktion der Solbad-Nachrichten recht bald ab oder meldet Euch einfach schriftlich, telefonisch oder per Mail in der Geschäftsstelle..

Helft alle mit, dass unsere Veranstaltungen, die auch gleichzeitig ein Aushängeschild unseres Vereins sind, optimal abgewickelt werden können, und das ist nur mit ausreichend Helfer und Helferinnen möglich. Über „Neulinge“ freuen wir uns besonders.

Es sind auch diejenigen angesprochen, die meinen, "Ich helfe doch immer, ich brauche das doch nicht extra schriftlich festzulegen." Bitte gebt auch Ihr diesen Zettel ab, nur so haben wir einen genauen Überblick und können exakt planen, bzw. können die Aufgaben gleichmäßig auf viele Schultern verteilen.

Erinnert Euch: Wir hatten uns ein besonderes Bonbon für alle Helfer – gleich welcher Art oder Veranstaltungen ausgedacht. Ab 2008 gibt es die sogenannte „Treuekarte“ des LC, wonach jeder Helfereinsatz festgehalten/abgestempelt wird. Am Jahresende erhalten dann alle Helfer besondere Zuwendungen für ihren Einsatz:



Bis 3	Helfereinsätze:	Einkaufs-Gutschein	10 EUR
4 bis 6	Helfereinsätze:	Einkaufs-Gutschein	15 EUR
über 6	Helfereinsätze:	Einkaufs-Gutschein	25 EUR



Diese Gutscheine und dafür danken wir besonders, werden von der Fa. ACTIVE-Sport-Shop zur Verfügung gestellt.

Die Gutscheine können ab sofort in den Active-Shops in Gütersloh und Bielefeld eingelöst werden.

Sollten noch Helfereinsätze bestätigt werden müssen oder Gutscheine ausgestellt werden, bitte deswegen in der Geschäftsstelle des LC melden!

Die Treuekarten-Aktion wird 2010 für alle Mitglieder und Helfer fortgesetzt!

**Sportnahrung
aus Halle**

ViBo SPORTS®

NUTRITION

Online bestellen
www.vibosports.com
Grüner Weg 14 · Halle
Versand & Selbstabholer

HOCHWERTIGE SPORERNÄHRUNG · WERTVOLLE NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
PRAKTISCHES SPORTZUBEHÖR · KOSMETIK

Sportjahr 2010

Das Sportjahr 2010 hat es in sich. Der Winter steht im Zeichen der Olympischen Winterspiele, die von 12. bis 28. Februar in Vancouver/Canada stattfinden. Der Sommer steht im Zeichen der Fußball-Weltmeisterschaft in Südafrika vom 11. Juni bis 11. Juli. Darüber hinaus gibt es allein 65 verschiedene Weltmeisterschaften und 45 Europameisterschaften. Die EM der Leichtathleten findet 26. Juli bis 1. Aug. in Barcelona/Spanien statt.

Da gilt es auch für den Breitensportler, alle Termine unter einen Hut zu bringen. Denn es gibt ja wieder diverse Top-Laufereignisse, wie **Hamburg**, **Berlin** oder **Köln**, wo manch einer auch aus unseren Reihen wieder starten möchte. Auch im **Triathlon** oder **Skating** wird es wieder eine Anhäufung von Meisterschaften und Top-Ereignissen geben.

Bezgl. unserer Nacht von Borgholzhausen – wir berichteten bereits – haben wir das Glück, einem gleichzeitigen Spiel der deutschen Mannschaft nicht begegnen zu müssen, denn sonst hätten wir sicher vor leeren Rängen laufen müssen.

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.

Es finden dieses Jahr Vorstandswahlen statt.

Eine Dia-Show mit Eindrücken der Saison 2009 findet diesmal im Anschluß an die Tagung statt.

Hier noch einmal die Bitte, erscheint in grosser Zahl zu unserer Jahreshauptversammlung!

Der Vorstand möchte Ideen, Wünsche und Anregungen aus den Reihen der Mitglieder erfahren. Das Erscheinen einmal im Jahr zu einer solchen Jahresversammlung sollte Ehrensache sein.

Veranstaltungs-Absagen



Tief Daisy beeinflusste auch Veranstaltungen

Obwohl das Winter-Tief „Daisy“ mit Ostwestfalen noch relativ gnädig umgegangen ist, gab es doch am Wochenende 8. bis 10. Januar einige Beeinträchtigungen. Es kam zu vielen Absagen von Laufveranstaltungen, u.a. auch dem Rubbenbruchsee-Cross in Osnabrück. Der traditionsreiche **Egmond Halb-Marathon** in den Niederlanden wurde erstmals in der **37-jährigen** Geschichte abgesagt.

(siehe auch Bericht von Antje Strothmann auf Seite 18)

Schon am 2. Weihnachtstag hatten wir unseren Trainings-Hermannslauf wegen Glätte und Gefahren kurzfristig absagen müssen.



Kaiserstraße 11-15
33829 Borgholzhausen
Apoth. Renate Manns



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

kostenfreie Servicenummer: 0800-13371337

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

Für Fragen und weitere Informationen:

Thomas Steffens

SCC RUNNING Events GmbH

Glockenturmstr. 23

D- 14055 Berlin

Tel. 0171 9334836

thomas.steffens@berlin-marathon.com

Sonderreise
„Athen Jubiläums Marathon 2010“
2500 Jahre Mythos Marathon

Jetzt anmelden:
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, www.gro-co.de

Grosse-
Coosmann
Sportreisen

Car Clean



Lackaufbereitung Innenreinigung und mehr....

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

EINLADUNG ZUR SPORTABZEICHENEHRUNG 2009

Liebe Sportabzeichenabsolventinnen, liebe Sportabzeichenabsolventen,

hiermit lade ich Euch zur Sportabzeichenehrung

Freitag, 19. Februar 2010 um 19:00 Uhr

im kleinen Saal des Hauses Hagemeyer-Singenstroth, in Borgholzhausen ein.

Geehrt werden hier nur die Erwachsenen, die Ihr Sportabzeichen über die Vereine LC Solbad Ravensberg, TuS Ravensberg Borgholzhausen und den TV Jahn Borgholzhausen erworben haben. Eine Ehrung der Schüler erfolgt gesondert in der Schule.

Neben dem Sportabzeichenehrung findet auch Siegerehrung im Sportabzeichen-Vielseitigkeitswettbewerb an diesem Abend statt! Auf Wunsch gibt es an diesem Abend auch den persönlichen "Sportabzeichensteckbrief"! Wer diese Übersicht über seine Sportabzeichenaktivitäten haben möchte, teile mir dies bitte bis zum 6. Februar mit.

Um die Ehrung vorbereiten zu können, bitte ich um Eure Anmeldungen bis zum **10. Februar 2010!**

Auf Euer zahlreiches Erscheinen hofft Eurer Sportabzeichenobmann

Wilhelm Habighorst, Zur Krumke 11, 49326 Melle, Tel: 05428 9289936, Fax: 05428 9289937

Mail: whabighorst@freenet.de



Luisenturmlauf schnell melden!

Am 15. Febr. endet die zweite Meldefrist für den Luisenturmlauf, dieses Jahr erstmals auf einem Sonntag, 7. März.

Wegen der Auflagen der Forstbehörden wird ein Teilnehmerlimit von 800 verfügt.

Ähnlich wie beim "Hermannslauf" rechnen wir mit einer vorzeitigen Ausbuchung des Luisenturmlaufes. Denn Mitte Januar gibt es "nur" noch 250 Startplätze. Nach Erreichen des Limits wird die Online-Anmeldung vorzeitig abgeschaltet. Für alle diejenigen, die sich noch anmelden möchten, ist daher Eile geboten. Der Luisenturmlauf gehört zum Active-Trail-Running-Cup 09/10; alle Cup-Teilnehmer sind automatisch in der Teilnehmerliste.

Wer von den Cup-Teilnehmern verzichtet, möge sich beim LC Solbad "abmelden", um so Nachrückern der Wartelisten einen Start zu ermöglichen.

Danke Wilhelm!

Unserem Mitglied Wilhelm Ellermann müssen wir ein Extra-Lob aussprechen. Nach den vielen Schneefällen räumte Wilhelm mit seinem Trecker auf eigene Faust die gesamte Parkfläche vor dem Ravensberger Stadion. (Ob der Bauhof der Stadt das wohl gemerkt hat?).



Interner Silvesterlauf 2009

Am Silvestervormittag trafen sich 14 Laufenthusiasten am Borgholzhausener Stadion, um den großen Silvesterläufen Konkurrenz zu machen und das Jahr mit einem lockeren Läuferchen ausklingen zu lassen. Wie es sich für eine solche Veranstaltung gehört, herrschte natürlich Kaiserwetter. Na ja, zumindest dann, wenn der Kaiser auf Schneefall, Wind und Kälte gestanden hätte. Auch der Lauf war gar nicht so locker, wurde doch kurzfristig eine Bergwertung der 1. Kategorie ins Programm aufgenommen. Beim gemütlichen Zusammensein im Anschluß wurden die Kohlenhydratspeicher mit Heißwürstchen und Berlinern wieder aufgefüllt und schmerzende Muskulatur mit Jägermeister behandelt. Wiederholung im kommenden Jahr nicht ausgeschlossen.

Holger Beck

Regel-Änderungen in der Leichtathletik ab 2010

In der Stadion-Leichtathletik gibt es ab 2010 einige Änderungen und Neuerungen durch IAAF und DLV-Beschlüsse.

Besonders wichtig und interessant: Fehlstart-Regeln im Sprint.- siehe auch DLV: www.leichtathletik.de Regeln und Beschlüsse

Regel 162.7 : ab M/W 14/15 --> Jeder Fehlstart, also bereits der 1., führt direkt zur Disqualifikation des Verursachers !;

Ausnahme:

bei Mehrkampf weiterhin ab dem 2. Fehlstart)

DANKE !



Der Förderverein des LC Solbad Ravensberg bedankt sich herzlich für die Spenden, die über Weihnachten und Jahreswechsel gemacht wurden. Besonders gedankt werden soll den zahlreichen Weihnachtsplätzchenbäckern. Das leckere Gebäck wurde von Renate während und nach dem schönen Weihnachtscrosslauf an zahlreiche Interessenten gebracht.

Geringer fielen die Reste in den Geldbeuteln beim Silvesterlauf aus. Bei den schlechten Strassenverhältnissen und dem vielen Neuschnee war die Teilnehmerzahl beim Tiefschneelaufen und der wie immer gemütlichen Nachfeier auf ca. ein hartes Dutzend gesunken. Auch andere Laufveranstaltungen in der näheren Umgebung waren als Konkurrenz zu spüren. Trotzdem soll das neue Jahr auch wieder mit diesem Traditionslauf ausklingen.

Das gespendete Geld soll auch diesmal wieder unserem sportlichen Nachwuchs zu Gute kommen. Nochmals vielen Dank und viele Grüße zum neuen Jahr von

Dr. Hermann Mußnug
(Vors. des Fördervereins)

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@osninet.de

Triathlonsprecher/Training

Rad Straße:

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

Ein Jungstar für schnelle Fälle

Altkreis-Sportlerwahl: Inlineskater Patrick Naerger vom LC Solbad ist das männliche Nachwuchstalent des Jahres 2009

Borgholzhausen/Bielefeld. „Hier in der Halle kommt es auf den richtigen Grip an“, sagt Patrick Naerger und schnallt die Inlineskates fester. In den Wintermonaten bietet die Sporthalle des Bielefelder Oberstufenkollegs den ungewohnten Untergrund. Seine Erfolge hat der 17-jährige Naerger im vergangenen Jahr aber draußen auf der Straße gefeiert. Sie haben den jungen Inlineskater vom LC Solbad Ravensberg jetzt zum männlichen Nachwuchstalent des Jahres 2009 im Altkreis Halle gemacht.

Besonders ein Wochenende im August wird Patrick Naerger in guter Erinnerung geblieben sein. Bei den Deutschen Meisterschaften in Wedel wurde er in 35 Minuten und zwölf Sekunden zunächst A-Junioren-Vizemeister im Halbmarathon. Einen Tag später stand er beim Marathon ganz oben auf dem Treppchen. Und das, obwohl ihm die kürzere Distanz nach eigenem Bekunden besser liegt. „Der Marathon ist einfach zu lang“, sagt Patrick Naerger augenzwinkernd. Angekommen ist er trotzdem: In Wedel legte der Solbader die 42,195 Kilometer in gut einer Stunde und sieben Minuten zurück.



Patrick Naergers Schwester Janina brachte das Nachwuchstalent des Jahres einst zum Inlineskaten. Irgendwann habe sie sich die ersten Rollschuhe gekauft. Patrick Naerger: „Da erst habe ich gemerkt, dass das auch etwas für mich ist.“ 2005 begann seine aktive Laufbahn im Verein.

Die Karriere des Jungtalents nahm ihren Anfang beim SV Heepen. Nach einem knappen Jahr folgte der Wechsel zum LC Solbad. „Hier habe ich im Umkreis die besten Möglichkeiten“, ist der Inlineskater überzeugt. Die ebenfalls sehr erfolgreiche Schwester Janina Naerger setzt mittlerweile auch Schwerpunkte in der Trainertätigkeit.

Für Patrick kommt das (noch) nicht in Frage: „Selbst zu fahren, macht mir einfach zu viel Spaß.“ Und er produziert dabei regelmäßig Vorzeigbares. Neben den Marathonleistungen finden sich weitere herausragende Ergebnisse 2009.

Über zehn Kilometer auf der Straße gab es im vergangenen Jahr in Deutschland keinen schnelleren A-Jugendlichen. Eine Viertelstunde plus eine Sekunde benötigte Naerger für die 10 000 Meter. Drei NRW-Juniorentitel steckte sich der Solbader zudem ans Revers: in der Halle, auf der Mittelstrecke und im Marathon. In der deutschen A-Junioren-Rangliste wird Patrick Naerger hinter dem Großenhainer Richard Bittner auf Platz zwei geführt.

Für das neue Jahr hat sich Patrick Naerger sportlich noch nicht allzu viel vorgenommen. Immerhin beginnt für den Zwölfklässler am Oberstufenkolleg die entscheidende Phase auf dem Weg zum Abitur. Für die weitere Zukunft hat der erfolgreiche Jungsportler die Stundengrenze beim Marathon im Blick. „Das ist das, was die Weltspitze fährt“, sagt Patrick Naerger. Und für ihn Ansporn, weiter die Inlineskater zu schnüren.

Von Claus Meyer(HK)



5. internationales Inline Short Track Meeting.

Bereits zum 5. Male findet 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 anzubieten hat.

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

Peter Bollmeyer

dena
Deutsche Energie-Agentur

**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**

Geschichte, Entwicklung und gesundheitlicher Nutzen des Nordic Walking

Quelle: www.nordicacademy.de

Nordic Walking als sanftes Bewegungskonzept erfreut sich weiter steigender Beliebtheit und hat sich als Gesundheitssport im deutschsprachigen Raum längst etabliert. Der so genannte „Skigang“ ist bereits seit Jahrzehnten fester Bestandteil des Sommertrainings im Skilanglauf.

Wahlweise wurde im ruhigen Tempo über einige Stunden „am Stock“ gegangen oder hochintensive Trainingseinheiten, meist im ansteigenden Gelände, durch die Hochleistungsathleten aus den Disziplinen Langlauf, Nordische Kombination und Biathlon durchgeführt.

Die damals üblichen Stocklängen und die damit verbundenen hohen Anforderungen an Technik und Kondition machten diese Bewegungsform für den Gesundheits- und Breitensportlern kaum umsetzbar. Nichtsdestotrotz wurde in den 90er Jahren das gesundheitliche Potenzial dieser Trainingsform entdeckt und vor allem in den USA Untersuchungen zum Thema „Gehen mit Stöcken“ durchgeführt. Im Jahr 1997 wurde dann erstmals das Nordic Walking in Finnland vorgestellt. Die Weiterentwicklung auf dem Gebiet der Stöcke, insbesondere des Materials, der Handschlaufensysteme und Längen, durch bedeutende Firmen trugen maßgeblich dazu bei, Nordic Walking als eine eigenständige Sportart zu etablieren. Es dauerte keine 3 Jahre und Nordic Walking hatte sich zur Sommersportart Nummer eins in Finnland gemauert. Ausgehend von Skandinavien schwappte im Jahr 2000 die „Nordic Walking Welle“ hinüber aufs europäische und amerikanische Festland. Auch in Deutschland wächst das Interesse seither für die neue Trendsportart stetig.

Bisher gibt es zwei Millionen begeisterte Nordic Walker hierzulande, deren Zahl jedoch auch zukünftig wachsen wird. Prognosen sprechen von bis zu zehn Millionen Aktiven bei einer vergleichbaren Entwicklung wie in Finnland.

Gesundheitlicher Nutzen des Nordic Walking

Im Zeitalter der fortschreitenden Technisierung, das verbunden ist mit zunehmender Bewegungsarmut, bringt ein regelmäßiges Nordic Walking Training als klassischer Ausdauersport eine breite Palette gesundheitlicher Effekte mit sich. **Gegenüber dem Laufen und Walken hat das Nordic Walking einen entscheidenden Vorteil, den aktiven Oberkörper- und Armeinsatz.** Damit einher geht bei gleicher Bewegungsgeschwindigkeit ein bis zu 20 % höherer Energieverbrauch bei gleichzeitig geringerem subjektivem Belastungsempfinden. Zudem bringt der aktive Stockeinsatz noch ein weiteres Benefit mit sich, er entlastet die Gelenke, vor allem die der unteren Extremitäten (Sprung-, Knie-, Hüftgelenk), um ca. 30 %, natürlich unter der Maßgabe einer sauberen Nordic Walking



Eine starke Truppe, die Walker im „LC“

Technik. Als ideales Ganzkörpertraining sind etwa 90% der Skelettmuskulatur involviert, insbesondere solche Muskelgruppen, die im täglichen Leben häufig vernachlässigt werden und daher zur Abschwächung neigen (Tab. 1). Somit werden muskuläre Dysbalancen vermindert bzw. vermieden. Durch die kräftigende Wirkung des Nordic Walking Trainings auf die Muskulatur werden Gelenke und Bänder entlastet und damit deren „Verschleiß“ reduziert. Die Mineralisation des Knochens, also die Einlagerung von Mineralstoffen in die Knochensubstanz, wird durch das regelmäßige Nordic Walking angeregt bzw. der Demineralisation (Auslagerung von Mineralstoffen aus dem Knochen) im fortschreitenden Alter Einhalt geboten. Damit verbessert sich die Stabilität des Stützapparates und das Osteoporose-Risiko wird minimiert. Neben der Stärkung von vernachlässigten Muskelgruppen kann Nordic Walking auch dazu beitragen, Verspannungen, insbesondere im Schulter- und Nackenbereich, zu lösen. Die zyklische An- und Entspannung im Oberarm- und Schulterbereich wirkt quasi wie eine kleine wohltuende „Massage“, verbessert die Durchblutungen in dieser Region und lockert die angespannte Muskulatur.

Tab. 1: Kräftigung abgeschwächter Muskelgruppen durch Nordic Walking

häufig abgeschwächte Muskeln	Einsatz im Nordic Walking
gerade und schräge Bachmuskulatur	Stabilisation des Rumpfes über dem Becken während des Stocksches → Ausweichen des Oberkörpers während der Bewegung wird vermieden
Schulterblattfixatoren	Fixation des Schulterblattes am Rumpf während des Stocksches
Rückenmuskulatur (gerader Rückenstrecker im Brustwirbelbereich)	Aufrechterhalten (bzw. leicht nach vorne gebeugte Haltung) des Oberkörpers während der gesamten Bewegung
Pomuskulatur	Aktives nach hinten Führen des Beines, insbesondere durch den verlängerten Schritt
Armstrecker	Aktiver Armeinsatz hinter dem Körper, Schub über den Stock
Schienbeinmuskulatur	Aktives Aufsetzen des Fußes während der Beinbewegung
Unterarm- und Handmuskulatur	Halten und Greifen des Stockes → aktiver Wechsel zwischen Handöffnung und festem Griff

Als Ausdauersport im meist moderaten Intensitätsbereich hat das Nordic Walking eine stärkende Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem, es ökonomisiert den Herzschlag (Ruheherzfrequenz sinkt) und unseren Stoffwechsel. Die Sauerstoffversorgung der Gewebe und Muskeln wird nicht nur während des Trainings verbessert, sondern auch in Ruhe. Die Gefäße werden elastischer und bei regelmäßigem Gebrauch der Stöcke kann auch der Blutdruck langfristig günstig beeinflusst werden (Senkung erhöhter Blutdruckwerte, Erhöhung des Blutdrucks bei zu niedrigen Werten). Ein weiterer Effekt eines Nordic Walking Trainings ist die Verminderung von erhöhten Blutfett- und Cholesterinwerten. Alles zusammengenommen reduziert das Risiko einer Herz-Kreislauferkrankung, der Todesursache Nummer eins in Europa.

Nordic Walking kann auch einen Beitrag zur Reduktion von Übergewicht leisten.

Walken Sie wirklich korrekt mit dem ganzen Körper ?

Walken Sie wirklich effizient und richtig ?

Technik-Wirrwarr ???

Was heißt "richtig" oder "falsch" bei einer Technik ?

Es haben sich nun mal unterschiedliche Laufstile entwickelt, und "richtig" oder "falsch" hat nichts mit den unterschiedlichen Laufstilen zu tun !

Der so genannte Technik-Wirrwarr entsteht nicht dadurch, ob ich mit Körpervorlage (oder nicht) oder mit gestrecktem Arm (oder gebeugten Arm) laufe!

Checkliste zur Überprüfung der eigenen Technik

■ Halte ich meinen Kopf aufrecht und läuft mein Blick einige Meter voraus ?

■ Schließe ich beim Stockeinsatz die Hand um den Griff oder fasse ich nur mit einzelnen Fingern zu ?

■ Ist das Handgelenk beim Greifen stabil, ohne nachzugeben bzw. einzuknicken ?

■ Übe ich nach dem Stockeinsatz einen aktiven und gleichmäßigen Druck über die Schlaufe in Richtung Stockspitze aus ?

■ Setze ich den Stock in der idealen Schräglage zwischen dem vorderen und hinteren Fuß ein ?

■ Setze ich die Ferse bei einer gleichzeitigen leichten Kniebeugung sanft am Boden auf und rolle anschließend aktiv (leicht verzögernd) über die Fußsohle ab ?

■ Wird meine Armtechnik überwiegend aus dem Schultergelenk gesteuert, so dass der Oberarm den Hauptanteil an der Armbewegung übernimmt ?

■ Führe ich den Griff beim Stockschub kontrolliert zwischen Daumen und Zeigefinger durch, bevor ich mich über die Handschlaufe abdrücke ?

■ Bilden Arm und Stock in der letzten Phase des Abdrucks gemeinsam eine gerade Linie ?

■ Pendelt mein Arm nach dem Abdruck über die Handschlaufe locker und entspannt nach vorne ?

■ Schwingen meine Unterarme parallel zur Laufrichtung ?

■ Gehe ich mit aufrechtem Oberkörper in einer dem Tempo und der Steigung angepassten Vorlage ?



mehr Infos: www.richtig-nordic-walken.de

bartling

Lebensmittel-Verpackungen,
die Appetit machen.



Für alle, die es frisch mögen.

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

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

www.bartling-verpackungen.de

Training im Winter - Tipps von Dr. Willi Heepe dem langjährigen Medical-Director des BERLIN-MARATHON

Vorbeugende Maßnahmen sind Wechselduschen, regelmäßiges Saunabaden und die üblichen Ratschläge: viel frisches Obst und vitaminreiche Kost. Die zusätzliche Einnahme von Vitaminpillen oder ähnlichem ist kritisch zu bewerten und liegt mehr im Glaubensbereich als im reell dokumentierten Bereich. Der Winter stellt besondere Anforderungen an Läufer. Dazu gehören höhere Infektionsraten, häufigeres Auftreten von Erkältungskrankungen, zum Teil aus dem Bagatellbereich, zum Teil auch ernsthaft, thermische Belastungen sowie geänderte Lichtverhältnisse.

HUSTEN ODER SCHNUPFEN

Kein Läufer wird um eine Bagatell-Erkrankung herumkommen. Husten, Schnupfen oder Heiserkeit zwingen aber lediglich zu einer kurzen Unterbrechung des Sports. Nach Abklingen der Symptome kann meistens die sportliche Aktivität wieder aufgenommen werden.

FIEBER UND GRIPPE

Bei einer Fieberattacke oder einer fieberhaften grippalen Erkrankung, sollte grundsätzlich eine Trainingspause von mindestens einer Woche eingelegt werden. Wenn möglich sollte in dieser Zeit laborchemisch eine Ausschlussuntersuchung von Entzündungsparametern erfolgen. Die so genannten Akute-Phase-Proteine sollten gestimmt werden, damit eine kardiale Beteiligung, die auch heute noch äußerst gefährlich ist, ausgeklammert werden kann. Besteht der Verdacht auf eine Beteiligung, nicht nur des muskulären Systems, sondern auch des Herzkreislaufsystems, sind sorgfältige Untersuchungen nötig, wie Ruhe- und Belastungs-EKG, Echokardiografie etc. sowie weitergehende Laboruntersuchungen. Nach einer schweren Grippe muss eine Sportpause von vier bis sechs Wochen eingehalten werden. Auf diese Tatsache muss ganz besonders hingewiesen werden, weil wir immer wieder Herzmuskelschädigungen sehen durch ein zu frühes Aufnehmen des Sportes.

BEHUTSAM BEGINNEN

Zu beachten ist, dass längere Warmlaufphasen einzuhalten sind. Nicht nur die Atmung und die Schleimhäute der oberen Luftwege sollten sich an die kalte Luft gewöhnen. Insofern sollte man zunächst auch ein paar Schritte gehen, ein paar Lockerungsübungen machen und dann behutsam mit dem Laufen beginnen, um sich erst ganz allmählich an normale Atemvolumina zu gewöhnen. Gefährdet sind besonders ehemalige Raucher. Da die Schädigung der Schleimhaut auch nach Aufhören des Rauchens nicht innerhalb von Wochen verschwindet sondern bis zu Jahren anhalten kann, ist diese Klientel besonders zu warnen.

LAUFEN BEI KÄLTE

Im Prinzip bestehen gegen den Laufsport auch bei Temperaturen von minus 5 bis minus 10 Grad keine Einwände. Sollte jedoch eine erhöhte Luftfeuchtigkeit vorliegen und das Kälteempfinden höher liegen, sollte jeder individuell für sich entscheiden, ob er sich einer Strapaze bei hohen Minusgraden aussetzt oder nicht. Bei extrem trockener Kälte werden auch niedrigere Temperaturen gut toleriert. Allerdings sollte der Laufsport jenseits von minus 15 bis minus 20 Grad generell eingestellt werden, weil die Atemwege die geatmete Luft dann nicht mehr ausreichend erwärmen können und eine regionale Infektion inklusive von Lungenentzündungen häufig unvermeidbar ist.

LAUFKLEIDUNG IM WINTER

Die Bekleidung sollte nach dem Zwiebschalenprinzip aufgebaut sein. Ausreichende luftdurchlässige Faserbekleidung ist zu bevorzugen. Gefährlich ist saugende Baumwollkleidung, die die Flüssigkeit aufnimmt, aber bei Beendigung des Sports zu sehr rascher Auskühlung mit meistens fatalen Folgen führt. Wenn man mit dieser Kleidung läuft, muss sofort nach Beendigung des



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

Endlich Internet

Der praxisnahe Schritt für Schritt-Kurs für Senioren



Auch im besten Altern noch ins Internet – kein Problem! Dieser praktische Ratgeber erklärt alle Grundlagen, die Sie beherrschen sollten. Anhand von praxisbezogenen Beispielen, Übungen und Lernkontrollen wird gezeigt, was im Internet möglich ist.

Briefe schreiben und Mailen, Buchungen und Bestellungen vornehmen oder Gleichgesinnte für Hobby und Freizeit finden – Schritt für Schritt erklärt dieser Ratgeber der Generation 50plus den Umgang mit dem Internet.

€ 9,95

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



Die Heimatzeitung!

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

Sportler die Kleidung gewechselt werden. Wobei eine kurzfristige Auskühlung, auch der Sprung in kaltes Wasser, keine schädigenden Folgen sondern durchaus wärmekompensierende Folgen im Körper hat. Weil die Hautgefäße verengt werden bleibt die Wärme im Körper, und der Körper kann langsam abkühlen.

LAUFEN BEI DUNKELHEIT

Eine Schwierigkeit im Winter ist die eingeschränkte Tageshelligkeit. Viele gewohnte Waldläufer werden mit Bürgersteigen im Stadtbereich vorlieb nehmen müssen. Das ist nicht negativ zu bewerten, wobei man aber auf Nebenstraßen ausweichen sollte, um das Einatmen der Abgase auf ein Minimum zu drosseln. Die Entwicklung einer geeigneten Laufbeleuchtung steht noch aus. Ich habe mir selbst eine Laufleuchte konstruiert mit einem Nahfeld und einem Fernscheinwerfer. Damit kann ich auch bei völliger Dunkelheit unkompliziert laufen und bleibe weiterhin zeitunabhängig. Erinnert werden sollte daran, dass Läufer die Straßen oder Seitenwege benutzen, sich ausreichend mit Leuchtstreifen oder ähnlichem versehen. Denn in dieser Jahreszeit ist das Sehvermögen vieler älterer oder nicht richtig bebrillter Autofahrer deutlich eingeschränkt.

Viele Läufer sind bei Unfällen schwer geschädigt worden.

Dr. Willi Heepe

Praxis Dr. med. Willi Heepe

Lützowplatz 5

10785 Berlin

Deutschland

Telefon: +49 (30) 99 19 49 20

Fax: +49 (30) 26 93 13 01

E-Mail-Adresse: wh@praxis-willi-heepe.de

Dr. Willi Heepe ist praktischer Arzt und Sportmediziner.

Seit über zwanzig Jahren liegt der Schwerpunkt seiner Tätigkeit als niedergelassener Arzt in der medizinischen Betreuung von Menschen, denen ein Leben in Bewegung Herzensangelegenheit ist. Hierzu gehören professionelle Ausdauersportler, aber auch Patienten mit Bluthochdruck und Herzerkrankungen.

Dr. Heepe ist Fachbuchautor; seine Artikel zum Ausdauersport erscheinen regelmäßig in aktuellen Zeitschriften (beispielsweise Runners World und Lauf Zeit). Er ist außerdem ein geschätzter Dozent zu den Themen Sportmedizin, Ausdauertraining und Kardiologie. Willi Heepe war viele Jahre lang Medizinischer Direktor des Berlin-Marathons. Er ist **fünfgimaliger Marathonfinisher** und auch im Alter von 70 Jahren ein aktiver Repräsentant jener »Laufkultur«, für deren Entwicklung er sich in Deutschland schon so lange engagiert.

Weitere Beiträge von Dr. Willi Heepe bei GRR:

Bluthochdruck und Ausdauersport -

„Schlecht trainiert zum Marathon – das tut dem Herzen nicht gut“ – Marathon-Arzt Dr. Willi Heepe nimmt Stellung

Weitere weitere Beiträge von Dr. Willi Heepe finden auf der GRR-Medizinseite - benutzen Sie die "Suchfunktion"!



Weitere medizinische Infos:

<http://www.germanroadraces.de/210-0-medizin-news.html>

<http://www.germanroadraces.de/196-0-faq-sportmedizin.html>

<http://www.germanroadraces.de/315-0-symposium-2009.html>



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- & Außenschwimmbekken ...



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

→ WIE LÄUFT'S?

Aus RP 15.12.09

Mensch, ich will doch nur laufen

Laufen im Sommer ist nicht nur schön, sondern auch schön einfach. Das Großhirn sagt: „Die Sonne scheint. Das Leben ist ein Fest. Das Grillfleisch wartet. Lauf!“ Ab jetzt dauert es ungefähr drei Minuten bis zum Start: Shorts an, Shirt an, Schuhe an – und los.

Im Winter hingegen wird daraus meist eine hochkomplizierte Angelegenheit, denn: Was ziehe ich an? Der Blick in den Schrank wirft mehr Fragen auf, als er beantwortet, das ist beim Durchschnittssportler nicht anders als bei den meisten Frauen vor dem Antrittsbesuch bei der Schwiegermutter: lange Hose, kurze Hose oder Dreiviertel-Hose? Unterhemd plus Shirt plus Jacke oder nur Shirt und Jacke? Langarm oder Kurzarm? Warme oder nicht so warme Jacke? Reichen die billigen Klamotten vom Discounter oder müssen's die Markenteile mit Hyperaktivmembran, Sturmabwehrfaser und automatischer Sitzheizung sein?



Der Läufer-Knigge sagt: Du bist richtig angezogen, wenn du am Anfang leicht frierst. Also raus, die Wetterlage peilen. Eigentlich ist es gar nicht so kalt. Aber ab und an frischt ein eisiger Wind auf.

Zurück zum Schrank. Wo ist meine Laufweste? Nach fünf Minuten gepflegten Suchens und Fluchens fällt's mir ein: Die muss noch in der Wäsche liegen. Vermutlich neben dem Fleece-Trikot, das wettertechnisch gut dazu passen würde. Die warme Unterwäsche habe ich seit dem letzten Winter gar nicht mehr getragen, die könnte im Keller sein. Oder auf dem Speicher.

Mensch, ich will doch nur laufen! Endlich habe ich die Kleidungsfrage geklärt: Ich kombiniere das dünne schwarze Shirt mit der gefütterten roten Jacke. Perfekt!

Seit dem großhirnigen Lauf-Impuls ist eine halbe Stunde vergangen. Gleich wird's dunkel. Kein Problem: Ich schnappe mir meine Stirnlampe, mit der mir buchstäblich ein Licht aufgeht. Jedenfalls dann, wenn sie funktioniert.

Wo habe ich bloß neue Batterien für das Ding?

GEORG MARIA BALSEN

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!

Jeder 3. Bundesbürger über 14 Jahre ist ehrenamtlich aktiv

= 23 Mio Menschen



Deutschland ist **freiwillig**

Menschen wollen einen Beitrag leisten



und sie wollen Zugehörigkeit erfahren

Das Ehrenamt ist das tragende Element unserer Gesellschaft!

Warum aber tun Menschen das, sich ohne materielle Gegenleistung für das Allgemeinwohl einzusetzen? Die Antwort ist einfach: Es ist ihnen ein Bedürfnis. Menschen haben das Bedürfnis, sich für das Gemeinwohl einzusetzen, und sie haben das Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft Gleichgesinnter. Dies war so zu allen Zeiten und in allen Kulturen und ist auch heute noch ein Kennzeichen

Jeder Mensch ist also

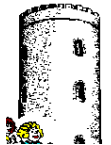
(potenziell) **freiwillig**

sozialer Normalität.

An dem grundsätzlichen Bedürfnis der Menschen nach tätiger Beteiligung hat sich auch in den letzten 20 Jahren nichts geändert. Was sich geändert hat, sind manche gesellschaftliche Rahmenbedingungen, die es erfordern, die Zuschnitte ehrenamtlicher Aufgaben anzupassen.



Hermannslauf - Training - 2010



Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Ort	
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

Ausgefallener Jahresauftakt beim „Halve Marathon in Egmond aan Zee/NL“

v. Antje Strothmann

Als erstes Rennen des Jahres 2010 hatten wir uns den Halbmarathon in Egmond aan Zee ausgeguckt. Ein winterlicher Erlebnislauf, dessen Strecke durch die Dünen und am Strand entlang zwar nicht unbedingt für schnelle Zeiten taugt, aber sich immer wieder mit einem anderen Gesicht präsentiert. Immerhin dreimal war ich schon dort: 1995 bei Tauwetter zum Teil noch mit Schneematsch, 1997 lagen Eisschollen am Strand und 1999 konnte man mit Rückenwind und festem Sand auf der Strandpassage sogar richtig schnell rennen. Was es diesmal wohl geben würde? Wir waren erstaunt, als wir donnerstags auf der Internet-Seite lasen, dass zum zweiten Mal in 38 Jahren nicht auf der Originalstrecke gelaufen würde, da die Wege in den Dünen vereist seien. Dennoch machten wir uns am Freitag auf den Weg an die holländische Küste, denn wenn es eine Alternativstrecke gibt, wird der Lauf ja wohl stattfinden. Freitagabend erkundeten wir die Situation vor Ort noch kurz: Straßen frei, Gehwege recht glatt, fester Boden am Strand. Samstag wollte Dirk sich morgens im „Sportcentrum“ nach dem genauen Verlauf der Alternativroute erkundigen, als er hörte, dass das Mountainbike-Rennen „Egmond – Pier – Egmond“ für Samstagmittag abgesagt worden war, und die Chancen für die Austragung des Laufes „fifty – fifty“ stünden. Die Entscheidung darüber falle gegen 13 Uhr. Wir verbrachten den späten Vormittag und die Mittagszeit am Strand, rutschen mit den „Popo-Rutschern“ die verschneiten Dünen hinunter und beobachteten zahllose MTB-Fahrer, die den (schneefreien) Strand auf und ab fuhren und um 13 Uhr ein inoffizielles Rennen starteten. Bei Sonnenschein und festem Sand sprach trotz des Windes (Windstärke 4 bis 5 aus NO) bei Temperaturen um den Gefrierpunkt eigentlich auch nichts dagegen. Umso erstaunter waren



Dirk schont seine Füße



wir, als wir kurz vor 14 Uhr von einem holländischen Läufer erfuhren, dass der Halbmarathon am Sonntag abgesagt worden sei. Obwohl wir nun keine Startnummern mehr abholen mussten, schauten wir kurz vor halb drei noch einmal im „Sportcentrum“ vorbei und staunten erneut: Die „Expo“ war schon komplett abgebaut, keine Information und schon gar kein Offizieller weit und breit. Ein paar Freiwillige versuchten uns in einer Mischung aus Holländisch und einigen Brocken Englisch zu erklären, dass es zu gefährlich sei, das Rennen zu starten, weil angeblich eine gewaltige Schneefront vorhergesagt worden sei, die Anreise für Tausende Teilnehmer und Zuschauer zu gefährlich werde, es den Helfern nicht zugemutet werden könne, in der Kälte zu stehen, und die Rettungsfahrzeuge nicht auf den Strand fahren könnten (P.S.: Hochwasser zwanzig Minuten vor Rennbeginn – das sollte man vielleicht grundsätzlich etwas anders legen, von möglichem Schnee mal ganz abgesehen). Nun ja, der örtliche Wetterbericht im Bungalowpark nebenan lautete: „Temperaturen um den Gefrierpunkt, Windstärke 4 bis 5 aus NO, Samstag wenig, Sonntag kein Niederschlag.“ Das von offizieller Seite geschilderte Wetterszenario entsprach etwa dem, was sich an der deutschen Ostseeküste abspielte (Schneesturm, Schneeverwehungen und Sturmflut). Da hatten die Medien in Sachen Panikmache ganze Arbeit geleistet. Da das Rennen abgesagt worden war, starteten wir zu einem längeren Trainingslauf: zunächst am Strand entlang, dann auch durch die verschneiten Dünen, wo die Wege zwar festgetreten, aber nicht besonders rutschig waren, und irgendwann sind wir dann etwas aus der Richtung gekommen, so dass der Lauf noch etwas länger als geplant wurde. Gegen 17 Uhr kamen uns schon Laster entgegen, auf denen Drängelgitter von der Start-Ziel-Passage wieder abtransportiert wurden. Lauf Nummer zwei haben wir dann Sonntagmittag am Strand gemacht, diesmal

zunächst gegen den Wind Richtung Bergen und dann mit Rückenwind wieder zurück. Am Strand wimmelte es nur so von Läufern in kleineren und größeren Grüppchen, wetterfest angezogen – wir Läufer wollten uns durch die Rennabsage schließlich nicht das Lauf-Wochenende verderben lassen, jetzt wo so viele längst schon in Egmond aan Zee waren. Anschließend blieb noch Zeit, um mit den Kindern am Strand Rutschen und Schneemann bauen zu gehen. Insgesamt durchaus ein schönes Wochenende mit einem „ausgefallenen Lauf“. Egmond 2010 – alles außer Halbmarathon. Ein Gutes hatte die ganze Panikmache allerdings auch: Bei der Rückfahrt am Sonntagabend waren die Straßen frei wie noch nie auf dem Rückweg von Egmond ;-)

Die Art und Weise wie diese Großveranstaltung mit 3800 vorangemeldeten Mountainbikern und 17500 Läufern abgeblasen worden war, hinterließ allerdings einen faden Beigeschmack.

Die vorangemeldeten Teilnehmer 2010 erhalten für die Anmeldung im kommenden Jahr 25 Prozent Ermäßigung – das ist alles. Darüber gab es im Gästebuch eine lebhaft Diskussion. (Leider meist auf Holländisch, da versteh' ich nicht wirklich alles...) Wer in den nächsten Jahren trotz der geschilderten Erlebnisse das Erlebnis „Halve Marathon in Egmond aan Zee“ wagen möchte, dem können wir den „Kustpark“ (gleich neben dem „Sportcentrum“, ca. 1,5 km von Start und Ziel entfernt) empfehlen, wo man recht günstige, einfache Bungalows (für 4-6 Personen) von Freitag bis Montag mieten kann. Es gibt auch spezielle „Marathon-Arrangements“ (www.roompotparks.de).

Im Frühjahr hat übrigens ein Halbmarathon in Nordholland Premiere: am 11. April 2010 - hoffentlich ohne Schnee ;-) startet ein neuer Lauf in Den Helder – den Texel-Fahrern als Fährhafen bestens bekannt. Infos dazu: www.halvevandenhelder.nl. (Ist übrigens ein anderer Veranstalter...)

Einladung zur Jahreshauptversammlung

Hiermit laden wir zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

am Freitag, den 12. März 2010, Beginn 19.00 Uhr

in das Haus Hagemeyer, Borgholzhausen ein.

Der Vorstand möchte Ideen, Wünsche und Anregungen aus den Reihen der Mitglieder erfahren. Alle sind daher willkommen, besser gesagt, das Erscheinen einmal im Jahr zur Jahreshauptversammlung ist Ehrensache. Schlecht besuchte Mitgliederversammlungen tragen nicht zu einem optimalen Bild des Vereins bei. Die Vereinsmitglieder sind die wichtigsten Multiplikatoren für den Verein. Vorstandswahlen finden in diesem Jahr nicht statt.

Ablauf der Versammlung - Beginn um 19 Uhr!

Empfang ab 19 Uhr im großen Saal des Hauses Hagemeyer mit Begrüßung und Vorlegung des schriftlichen Jahresberichtes für 2009. Ehrungen von Jubilaren und Sportlern des Jahres

Nach diesem Programm geht es weiter mit der offiziellen

T a g e s o r d n u n g:

- 1.) Berichte des Vorstandes und der Fachwarte – Statistiker – Lauffreß – Triathlon – MTB – Skating – Schüler/Jugend
- 2.) Kassenbericht, Bericht der Kassenprüfer und Entlastung
- 3.) Vorstandswahlen
- 4.) Veranstaltungsplanungen 2010 – Stadion/Volksläufe – mit Erläuterung des Helferstabes und Festlegung der Organisationsstäbe „Projekt : Wer hilft mit!“
- 5.) Trainingsangebote – Kurse - Reiseplanungen
- 6.) Sonstige Vereinsaktivitäten 2010 – Planungen Jubiläum und Festausschuss
- 7.) Aussprache und Verschiedenes.

Danach und diesmal zum Abschluss erfolgt eine Dia-Show mit Eindrücken des Jahres 2009.

Unter Punkt Verschiedenes sind viele Themen zu erörtern und Absprachen zu treffen, z. B. Meldewesen, Mannschaftsmeldungen, Fahrten, Vereinskleidung etc.

Eine große Anzahl der wichtigsten Veranstaltungsausschreibungen, Volkslauf- und Straßenlaufkalender sowie sonstige Infos liegen an diesem Abend aus.

Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 10. März 2010 in schriftlicher Form beim Vorstand zu stellen.

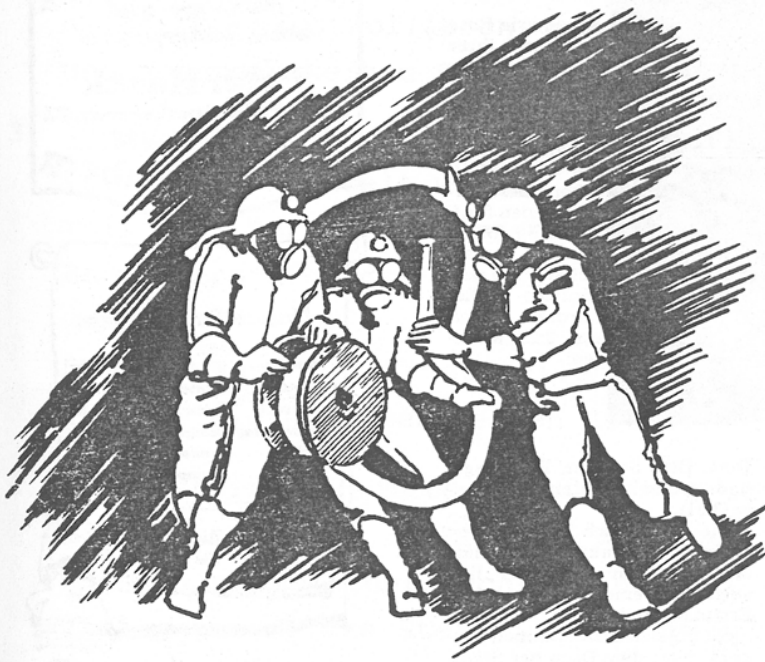
Der Vorstand LC Solbad Ravensberg



Lohn der Angst!

Nach einem arbeitsreichen Tag nahm ich mir vor, noch eine Runde im Berg zu laufen. Nach einigen Verzögerungen zu Hause traf ich erst gegen 19.30 Uhr auf dem Parkplatz bei "Peter auf dem Berge" ein. Trotz einiger Bedenken wegen der aufkommenden Dämmerung ging ich die Strecke locker an. Meine letzten Bedenken verflogen, als mir noch einige Läufer entgegen kamen. Nach kurzem Gruß waren sie vorbei. Da ich nicht zu den Schnellen im Lande gehöre, lief ich locker durch den Wald, schließlich will man ja keine Rekorde brechen. Nach ca. 4 km kam plötzlich Wind auf und die Dunkelheit nahm rasch zu. So langsam wurde es mir etwas unheimlich, zumal mir kein weiterer Läufer begegnete. Doch bis zum Wendepunkt war es nun nicht mehr weit. Dort angekommen schien mir die Dunkelheit und das unheimliche Rauschen des Waldes Flügel zu verleihen. Doch ahnte ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht, wie schnell ich noch laufen würde.

Der Wald schien 1000 Augen zu haben und ich hatte das Gefühl, als hätte ich große Trichter an den Ohren hängen. Sollte ich etwa Angst haben???



Alles erschien plötzlich unheimlich und ich wollte schnell mein Ziel erreichen. So ca. 1,5 km vor dem Parkplatz rutschte mir mein Herz nun endgültig in die Hose. Nicht weit entfernt hüpfen Lichter durch den Wald. Hohles, kehliges Atmen kam immer näher und mich ergriff leichte Panik. Was konnte es sein? Was sollte ich tun? Nun sah ich auch mehrere Schatten, die sich auf und ab bewegten. Sollte ich mich in die Büsche schlagen? Doch ich nahm all meinen Mut zusammen und lief mit zügigem Schritt weiter. Nur noch ein Gedanke beherrschte meinen Kopf; schnell mein Auto erreichen. Meine Beine wurden immer schneller und komische, wirre Gedanken jagten mit durch den Kopf.

Konnten das etwa Tiere sein oder gibt es doch Außerirdische???

Plötzlich waren die Gestalten dicht neben mir. Masken ließen ihr Gesicht unkenntlich erscheinen. Mit einem dicken Kloß im Hals war ich im Nu an ihnen vorbei. Endlich erreichte ich den Parkplatz und fuhr mit etwas blasser Nase und zitternden Knien nach Hause.

Sollte ich diesen Vorfall erzählen oder lieber für mich behalten? Als ich am nächsten Tag die Zeitung las, fiel es mir wie Schuppen von den Augen. Es waren keine Außerirdischen oder sonstige Wesen, nein, es war die Feuerwehr bei einer Nachtübung mit Atemschutzgeräten. Peinlich, Peinlich!

Der Lohn meiner Angst - persönliche Bestzeit über diese Strecke!

Ein Freizeitjogger



Diesen Laufbericht habe ich in den alten Solbad Nachrichten von 1986 gefunden



Reisepartner Sieckendiek stellt vor:

Unser Partner in Sachen Reisebüro und Omnibusverkehr Firma Sieckendiek in Versmold-Peckeloh hat den neuen „Reisekatalog 2010“ vorgelegt. Der Katalog mit vielen Ideen für Städtereisen oder auch Fernreisen ist ab sofort auch in der LC-Geschäftsstelle erhältlich und wird bei den kommenden Veranstaltungen ausgelegt. Die Fa. Sieckendiek ist auch kompetenter Ansprechpartner für alle Arten von Urlaubsreisen. Bei einer Buchung oder einem Besuch im Reisebüro geben sich LC-er bitte als solche zu erkennen.



2010

Unser neuer Katalog
„Best of Bus 2010“
ist fertig!



Sonnabend 20. Februar, 17 Uhr, findet der Sieckendiek Reisefreunde-Treff in der Reisezentrale in Versmold statt. Mit Präsentation neuer Reisen. Vorherige Anmeldungen erbeten.

Alle Infos über Sieckendiek Reisen auch auf der Homepage: www.sieckendiek.de

Medoc erst 2011

Die in Kooperation mit Fa. Sieckendiek ausgearbeitete Bus-Tour zum Wein-Marathon nach Medoc/Frankreich muß wegen Überschneidung mit anderen Terminen noch ein Jahr aufgeschoben werden. Diese Vereinsreise soll aber auf alle Fälle im September 2011 stattfinden. Die Bewerbung der Reise erfolgt in Kürze bei den LC-Veranstaltungen, auf der Website u.a.m. Interessenten können sich aber schon jetzt in der LC-Geschäftsstelle vormerken lassen.

Reisen auf höchstem Niveau garantiert das neue Sieckendiek-Qualitätssiegel „Richtig reisen“



Auch Laufreisen buchbar

Sofern Startkarten für Marathon Veranstaltungen in Hamburg, Berlin oder Köln gebucht sind, hilft das Reisebüro Sieckendiek auch bei der Beschaffung der Anreise oder den Hotelübernachtungen. Auch andere Laufreisen-Ziele sind buchbar. Das Reisebüro Telefon in Versmold unter 05423 – 941430 hilft da gerne weiter.

« SIECKENDIEK » Reisebüro & Omnibusverkehr

Radreisen 2010



Bezaubernder Spreewald 16.07.-21.07.10/10.09.-15.09.10 Hotel Spreewaldeck Lübbenau	569,00 € p.P.
Radwander-Traum Altmühltal 02.06.-06.06.10/07.07.-11.07.10/11.08.-15.08.10/29.09.-03.10.10 4* Hotel Landidyll Hotel Fuchsbräu	449,00 € p.P.
Fischland Darß-Zingst 06.06.-11.06.10/19.09.-24.09.10 4* Akzent Hotel Residenz Graal-Müritzz	585,00 € p.P.
Papenburg 10.-11.07.10/21.-22.08.10/16.-17.10.10 4* Park Inn Hotel	199,00 € p.P.
Fietsen in Holland 30.07.-04.08.10/03.09.-08.09.10 Übernachtungen in 4* Hotels	ab 495,00 € p.P.
Der Ruhrtalradweg - Best of Ruhr 10.07.-14.07.10/25.09.-29.09.10 Übernachtung in 4* Hotels	499,00 € p.P.

TAGESFAHRTEN

Schlösser, Burgen und Rosen im Münsterland 20.06.10/19.08.10	49,00 € p.P.
Ootmarsum im Wassermühlenland 19.06.10/21.08.10	39,00 € p.P.
Twente Boomkamp 24.06.10/22.08.10	45,00 € p.P.

Alle Reisen sind inkl. Humorvoller Reisebegleitung und Transport der eigenen Fahrräder im Sieckendiek-Fahrradanhänger!

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

Best of Bus!

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

HOLIDAY LAND

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.

Viel Spaß!



Einzeltraining versichert?

Legt ein aktives Vereinsmitglied im Rahmen seiner Sportart eine Trainingseinheit ein, um sich auf einen Wettkampf vorzubereiten, ist dies ein versichertes Einzeltraining. Es ist jedoch wichtig, dass die Einheit vom Vorstand des Vereins oder vom Trainer angeordnet wurde, damit der Versicherungsschutz gilt. Angeordnet bedeutet hier, dass der Verein im Hinblick auf seine sportliche Zielsetzung den Sportler außerhalb des Vereinsrahmens aufgefordert hat, eine Zusatzeinheit einzulegen. Ansonsten gilt der veröffentlichte Trainingsplan des LC Solbad für alle Trainingsangebote. Geht der ehrgeizige Sportler aber auf eigene Faust trainieren und verletzt sich dabei, ist der Schaden grundsätzlich nicht durch die Vereinsversicherung abgedeckt.

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



ETB



Elektrotechnik Thomas Bäcker
Elektrotechnikermeister, BdH

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

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

SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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



..und nach dem Sport Gemütlichkeit im Café

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

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

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

SO LÄUFT'S



- ▶ *Kompetente Beratung*
- ▶ *Video-Laufband-Analyse*
- ▶ *Professionelle Auswertung*

ACTIVE
SPORTSHOP

LEX LaufXperten

QUALIFIZIERTER
LEX
PARTNER

Bielefeld

Niederwall 51 • Tel. 0 5 21-17 11 16
Mo - Fr 10-18.30 | Sa 10-16

Gütersloh

Münsterstraße 5 • Tel. 0 52 41-21 29 94

Herford

Rennstraße 26 • Tel. 0 52 21-12 15 50
Mo - Fr 10-13, 14.30-18.30 | Sa 10-14

Osnabrück

Bierstraße 13 • Tel. 05 41 - 20 51 95 5

Lauf- und Walking Termine Februar 2010

zusammengestellt von Peter Polomsky

Sa.06.02.	Herzebrocker Cross Duathlon	www.herzebrockersv.de
Sa.06.02.	Ahorn - Crosslauf Night in Paderborn	www.lcpaderborn.de
So.07.02.	Westd. Hallenmeisterschaften Leverkusen	www.flvw.de
So.07.02.	Winterlaufserie Hamm 15 km	www.lg-hamm.de
So.07.02.	Bissendorf Cross	www.laufen-os.de
Sa. / So. 13. / 14.02.	Deutsche Leichtathletik Jugendmeisterschaften in Halle / Saale	www.leichtathletik.de
So.14.02.	SVB Hallenmeeting M/F+ Jg.	www.svb-leichtathletik.de
Mo.15.02.	Zweiter Meldeschluss: Luisenturmlauf 2010	www.lcsolbad.de
Fr. 19.02.	Ehrung Sportabzeichen 2009	www.lcsolbad.de
Sa.20.02.	Inline Short Track Meeting Sporthalle Borgholzhausen	www.lcsolbad.de
Sa. 20.02.	OWL Hallenmeisterschaften M / F / Jg. in Bielefeld	www.flvw-bielefeld.de
So.21.02.	LC Busfahrt Mitwinter Marathon Apeldoorn / NL	www.lcsolbad.de
So.21.02.	Hamm Serie 21,1 km	www.lg-hamm.de
So.21.02.	OWL Schüler Hallenmeisterschaften in Paderborn	www.flvw-bielefeld.de
Sa.27.02.	Bad Salzuflen Marathon mit Walking	www.lc92.de
Sa. / So. 27. / 28.02.	Deutsche Leichtathletik Hallenmeisterschaften in Karlsruhe	www.leichtathletik.de
So.28.02.	Meldeschluss: Luisenturmlauf 2010	www.lcsolbad.de

Vorankündigungen März

Sa. 06.03.	Schüler Hallen Cup A / B / C in Bielefeld	www.svb-leichtathletik.de
So. 07.03.	Luisenturmlauf 2010 mit Walking	www.lcsolbad.de
Fr. 12.03.	LC Jahreshauptversammlung	www.lcsolbad.de
Sa. 13.03.	Langenberger Volkslauf mit Walking	www.einigkeit-langenberg.de
Sa. 13.03.	LSF Straßenlauf in Münster	www.lsf-muenster.de

* mit Walking



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



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



Weitere Termine, TV Tipps und vieles mehr findet Ihr auch auf unserer Homepage:
www.lcsolbad.de
Terminkalender

Bundesweite Termine unter: www.lauftreff.de + www.marathon.de

LEICHTATHLETIK: Sascha Greshake bleibt Höhenjäger Nr. 1/Westfälische Bestenliste aus Solbader Sicht

Borgholzhausen (cwk). Nach der DLV-Bestenliste gilt die »Westfälische« als wichtigster Indikator für den Leistungsstand der heimischen Leichtathletik. Abgesehen von den Seniorenklassen, über die in Kürze ein gesonderter Beitrag folgt, liegen die Jahresstatistiken des Landesverbandes inzwischen vor. Die Bilanz: **2009 erreichte der LC Solbad insgesamt 41 Top-20-Platzierungen, darunter drei erste, zwei zweite und drei dritte Plätze.**

So erfreulich die Spitzenpositionen auch sind: Der LC schöpfte sein Potenzial nicht ganz so effektiv aus wie im Jahr zuvor, als 58 Nennungen (inklusive dreizehn »Medaillenränge«) heraussprangen. Vor allem in den Straßenläufen der Männer blieben viele Chancen ungenutzt. So hielt sich **Dirk Strothmann** zurück und bestritt nur den inoffiziellen Arolser Waldmarathon. Hervorzuheben ist aber, dass sich Senior **Bernd Nedderhoff**, der den M50-Vizetitel bei der DM gewann, in der Hauptklasse platzierte.

Der höchste Solbader Trumpf war ein Hochspringer: Mit seiner Steigerung auf glanzvolle 2,13 m beim Pümer Mehrkampfmeeting avancierte **Sascha Greshake erneut zur Nr. 1** in der Männer- und Juniorenbestenliste seiner Spezialdisziplin. In Westfalen wurde seine Höhe **zuletzt vor neun Jahren übertroffen**. Bei den Junioren war der Solbader außerdem drittbester Hürdensprinter und viertbester Zehnkämpfer in der vom WM Teilnehmer Moritz Cleve (TV Wattenscheid) angeführten Bestenliste.

Der besondere Clou in der Frauen-Bilanz des LC: Der Verein verteidigte seinen Spitzenplatz im Marathon-Mannschaftswettbewerb mit einer gegenüber 2008 komplett ausgetauschten Besetzung. Debütantin **Stefanie Schadt** und die W40-Seniorinnen **Sabine Engels** und **Anne-marie Bluhm-Weinhold** erzielten in

Hauptklassen

Männer Marathon	18.	Bernd Nedderhoff	(M50)	2:41:40 Std.
Marathon Mannschaft	13.	LC Solbad	9:06:39 Std.	Andreas Ewert 2:51:02 Torsten Mathiak 3:04:01 Kay Leuteritz 3:11:36
Frauen, 5000 m	6. 10.	Ilona Pfeiffer Stefanie Schadt	17:31,04 Min. 18:30,52 Min.	
10 000 m	2.	Stefanie Schadt	38:33,48 Min.	
10 km Straßenlauf	4.	Ilona Pfeiffer	34:54 Min.	
10 km Mannschaft	2.	LC Solbad	1:55:44 Std.	Pfeiffer 34:54 Min. Schadt 39:53 Min. Antje Strothmann 40:57 Min.
Halbmarathon	4. 8.	Ilona Pfeiffer Stefanie Schadt	1:18:45 Std. 1:24:21 Std.	
Halbmarathon Mannschaft	3.	LC Solbad	4:30:40 Std.	Schadt 1:24:21 Strothmann 1:29:26 Doris Potthoff 1:36:53
Marathon	3. 6.	Ilona Pfeiffer Stefanie Schadt	2:44:58 Std. 3:02:32 Std.	
Mannschaft:	1.	LC Solbad	9:54:17 Std.	Schadt 3:02:32 Sabine Engels 3:25:21 Annemarie Bluhm-Weinhold 3:26:24
Jüngere Klassen				
110 m Hürden	6.	Sascha Greshake	15,01 Sek.	
Hochsprung	1.	Sascha Greshake	2,13 m	
Zehnkampf	8.	Sascha Greshake	6304 Pkt.	
Zehnkampf Mannschaft	4.	LC Solbad	14917 Pkt.	Greshake 6304 Jonas Klack 4407 Sebastian Flörkemeier 4206
Männliche Jugend A, 5000 m	16.	Niels Beckwermert	17:21,71 Min.	
Zehnkampf	19.	Jonas Klack	4407 Pkt.	
Weibliche Jugend A, Speerwurf	20.	Jasmin Kreiensiek	35,45 m	
Weibliche Jugend B, 1500 m	10.	Isabel Dickob	5:01,72 Min.	(14.WJA /19.Juniorinnen)
3000 m	17.	Isabel Dickob	11:53,6 Min.	
Schüler A – M15, 1000 m	10.	Maximilian Köhne	2:49,10 Min.	
3000 m	10.	Maximilian Köhne	10:19,95 Min.	
Schülerinnen A – W14, 100 m	8.	Friederike Schick	13,03 Sek.	13.W15
Diskuswurf	14. 16.	Cosma Ruhe Karoline Scheck	24,08 m 23,35 m	
Hammerwurf	4.	Cosma Ruhe	22,01 m	8.W15
Speerwurf	12. 8.	Karoline Scheck Cosma Ruhe	28,88 m 27,06 m	
Schüler B – M13, 2000 m	11.	Patrick Meyer	7:19,0 Min.	
M12, Diskuswurf	13.	Timm Wagner	19,89 m	

Essen die einzige westfälische Saisonleistung unter zehn Stunden. **Ilona Pfeiffer**, 2008 in Mainz zusammen mit **Victoria Willcox-Heidner** und **Antje Strothmann** Deutsche Mannschaftsvizemeisterin, konzentrierte sich 2009 mit optimalem Erfolg auf den Euregio-Cup.

In Enschede verbesserte sie den Kreisrekord auf 2:44:58 Std.; aber der Spitz-

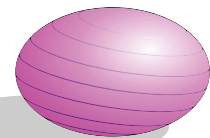
enplatz im Landesverband ist natürlich für eine Weltklasseläuferin wie Irina Mikićenko reserviert, Platz 2 ging an die Lipperin Silvia Krull (2:40:40). Als beachtliche Sechste trug **Steffi Schadt** dazu bei, dass der LC als einziger Verein mit zwei Marathonläuferinnen in den Top Ten vertreten ist. Auf der Stadionbahn nutzte die 26-jährige Junglehrerin ihre Chance über

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 / Heißblut / 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

10 000 m voll aus: Überraschend behauptet sie den 2. Platz hinter der nationalen Top-Langstrecklerin Birte Bultmann. Als Achte erscheint sie im Halbmarathon; hier ist Ilona Pfeiffer ebenso wie mit ihren 34:54 Min. über 10 km (Kreisrekord) Vierte.

In den Jugend- und Schülerklassen kochte der LC Solbad 2009 eher auf Sparflamme. Auf der Bahn konnte **Maximilian Köhne** (M15) nicht an seinen 1000-m-Hallenerfolg als westfälischer Schülermeister anknüpfen; zweimal belegt er den 10. Rang. **Isabel Dickkob**, neu in der B-Jugend, platzierte sich gleich über **drei Klassen hinweg** in den 1500-m-Bestenlisten. Bei den Schülerinnen zeichnete sich **Friederike Schick** (W14) aus – als Achte mit 13,03 Sek. im stark frequentierten 100-m-Sprint. Jetzt winkt das nächste Ziel, 2010 sollte erstmals die 12 vor das Komma rücken.

Erfolg der »Zwoten«

Korrigierte Bestenlisten

Borgholzhausen (cwk). Eine sportlich relevante Ergänzung zu den Leichtathletik-Bestenlisten, über die das HK berichtete: Durch einen Dateifehler war die zweite Marathon-Frauenmannschaft des LC Solbad Ravensberg in den Statistiken des FLVW und des DLV nicht berücksichtigt worden. Bei den Westdeutschen Meisterschaften in Essen hatten **Doris Potthoff** (3:26:45 Std.), **Dr. Anne-Marie Calder** (3:33:59) und **Christine Diekhaus** (3:47:28) eine Gesamtzeit von 10:48:12 Std. erzielt.

Mit dieser Leistung rückt das Team in der westfälischen Bestenliste auf einen beachtlichen 5. Rang. Noch wertvoller aber ist die Platzierung in der »Deutschen«: Hier erscheint die zweite LC-Mannschaft jetzt an 26. Position und erhält somit neben der »Ersten« (Schadt, Engels, Bluhm-Weinhold) die den Top 30 vorbehaltene **DLV-Bestennadel**. Der LC Solbad ist einer von fünf deutschen Vereinen, die zweifach unter den dreißig besten Mannschaften vertreten sind.



Die Powerfrauen: Stefanie Schadt und Antje Strothmann.
Fotos: Archiv


... und Zuhause hat Pause

**Reisen
2010**

**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	295,- €
18. 4.–20. 4. 3 Tage Berlin, ÜF/Fr. Hotel Ambassador, u. v. w. Termine nur	119,- €
23. 4.–25. 4. 3 Tage Pilsen – Karlsbad – Marienbad, 2x Ü/Fr.	147,- €
30. 4.–02. 5. 3 Tage Brüssel – Brügge – Gent, 2x Ü/Fr.	189,- €

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

(0 54 25) 70 48 | www.leecker-touristik.de

SIMPLY CLEVER



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



Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

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

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



Autohaus
BRINKER

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

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

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

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@online.de oder die Solbad Geschäftsstelle.

www.aok.de/wl

Gesund bleiben mit
Extra-Plus:
das AOK
Prämienprogramm

AOK

Jetzt anmelden!

Ich bin dabei

AOK Westfalen-Lippe – Gesundheit in besten Händen

AOK
Die Gesundheitskasse

Qualität steht im Vordergrund

Welpinghus steht für eine jahrhundertelange Tradition im Backgewerbe. Das Unternehmen wird heute, inzwischen in der 6. Generation, von Ulrich und Beate Welpinghus geführt. Heute, wie damals, prägt die handwerkliche Backkunst den Erfolg des Unternehmens. Welpinghus ist es gelungen das Unternehmen zu einem modernen Handwerksbetrieb auszubauen und traditionelle, handwerkliche Backkunst mit moderner Technik und Unternehmensführung zu verbinden.

Attraktionen für den Kunden

Für 2010 hat Welpinghus noch eine ganze Vielzahl attraktiver Aktionen geplant, die dem Kunden, neben den Qualitätsbackwaren auch stets einen Zusatznutzen liefern sollen. So wie die Prämienaktion „Treue wird belohnt“, die ab dem 4. Januar 2010 beginnt und bis zum 30. Juni 2010 auf den Lauf wird. Für jeden vollen Euro Umsatz erhält der Kunde in den Verkaufsstellen von Welpinghus in Borgholzhausen und Steinhagen einen Treuepunkt sowie das dazugehörige Sammelheft. Neben den attraktiven Prämien, die bereits feststehen – siehe Anzeige – hält Welpinghus noch weitere Überraschungsprämien bereit. Diese sollen während der Aktion noch ergänzend angeboten werden.

Unterstützung für Kindertagesstätten

Die Prämienaktion hat Welpinghus einem guten Zweck gewidmet. Alle Kunden, die die Treuepunkte nicht sammeln, können sie in den Verkaufsstellen in eine Spendendose stecken. Auf diese Weise werden regionale Kindergärten beziehungsweise Kindertagesstätten in Borgholzhausen und Steinhagen unterstützt. Für Welpinghus ist wichtig, dass das Geld in der Region bleibt. Zum Ende der Prämienaktion sollen den Institutionen dann die gesammelten Spenden zur Verfügung gestellt werden. Ulrich Welpinghus betont: „Wir wollen einen Beitrag leisten, den Kindern einen Einstieg in eine bessere Zukunft zu ermöglichen“.

Bäckerei - Konditorei
WELPINGHUS

Punkten Sie mit Genuss!

AB MONTAG, 04.01. 2010!

MACHEN SIE MIT BEI UNSERER GROSSEN TREUEPUNKT-AKTION!

Sammeln Sie bei jedem Einkauf bei uns Treuepunkte, die Sie gegen attraktive Prämien einlösen können.

Konditorei Welpinghus Hauptgeschäft
Kaiserstraße 4
33829 Borgholzhausen

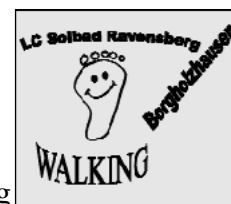
Caféhaus Steinhagen
Woerdener Straße 3
33803 Steinhagen

www.konditorei-welpinghus.de

Handgemachte Qualität seit 1770.

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

Altkreis-Sportlerwahl Sascha Greshake erneut vorn – Markus Pape Zweiter



Die erfolgreichen Damen: v.l. Antje Strothmann, Ilona Pfeiffer, Sabine Engels, Dr. Anne-Marie Calder, Christine Diekhans, Annemarie Bluhm-Weinhold und Stefanie Schadt (Fotos: Haller Kreisblatt)

Die Vertreter der Stadtsportverbände, die Sponsoren (Kreissparkasse Halle, Technische Werke Osning, Haller Kreisblatt, Stadtparkasse Versmold) und die Leser haben entschieden und ihre Stimmen abgegeben. Es war ganz spannend. Bei der Ehrung im Haller Sportpark-Hotel am Freitag, 22. Januar wurde Leichtathlet Sascha Greshake zum dritten Male in Folge zum Sportler des Jahres gekürt. Es war so knapp und spannend, letztendlich gaben 2 Stimmen den Ausschlag für einen hauchdünnen Vorsprung vor Inline-Skater Markus Pape. Das Frauen Langstrecken-Team des LC im Marathon, Halbmarathon und 10 km-Lauf erreichte den zweiten Rang bei den Mannschaften hinter den Regionalliga-Handballerinnen der HSG Union Halle. Auch sonst war der LC bei der Ehrung auf den Plätzen sehr gut vertreten. Bei den Damen kam Ilona Pfeiffer erneut auf Platz zwei hinter der siegreichen Springreiterin Rebecca Gollasch aus Versmold. Dirk Strothmann wurde Vierter vor Newcomer Lukas Wilms (Platz 5). Bei den Damen wurde Stefanie Schadt Neunte und Antje Strothmann kam auf Platz 10.

Sportler des Jahres:
Sascha Greshake



LEICHTATHLETIK: Ilona Pfeiffer macht das »Triple« perfekt/Schnee verhindert Silvesterlauf-Bestzeiten

Altkreis Halle (cwk). Die Form mag noch so gut sein; wenn das Wetter einen Strich durch alle Rechnungen macht, sind keine Bestzeiten möglich. Angesichts des tief verschneiten Osnabrücker Silvesterlaufkurses waren **Ilona Pfeiffers** Ambitionen, den 1991 von Jutta Karsch aufgestellten Streckenrekord (34:45 Min.) endlich zu knacken, schon vor dem Start kein Thema mehr. Immerhin, die Solbaderin entschädigte sich durch ihren dritten Sieg in Folge – ein »Triple«, das nie in Gefahr war.

„Vielleicht hätte ich doch in Spikes laufen sollen, die Strecke hätte das zugelassen“, meinte sie nach der Rutschpartie auf glattem Geläuf. 36:48 Min. zeigte die Stoppuhr beim Überqueren der Ziellinie an; die zweite Frau, Christin Kulgemeyer (TV Georgsmarienhütte), folgte mit rund einer Minute Rückstand. Auch LC-Vereinskollege **Jens Erik Bergmann** (37:31/5.M40), der als Vierzehnter einen vorderen Gesamtrang belegte, kam hinter Ilona Pfeiffer ins Ziel „Eine 36-er Zeit, die kann sich bei diesen Bedingungen sehen lassen“, zog Trainer Bernhard Hippler ein positives Fazit.

Beim Klassiker über die 15 Kilometer zwischen den alten Hellwegstädten Werl und Soest war der LC Solbad ebenfalls mit einem Frauen-Spitzenplatz vertreten: Als Achte in 62:50 Min. ließ **Stefanie Schadt** mehr als tausend Läuferinnen hinter sich; souveräne Siegerin wurde Heike Bienenstein (LG Olympia Dortmund, 55:11) vor der OWL-Rekordlerin im Marathon und Halbmarathon, Silvia Krull (57:35). Vom LC waren noch **Tobias Limberg** (221./27.M30) mit 63:14 und **Marion Stolpmann** (460./66.W35) mit 88:12 Min. dabei.

Das Altkreis-Interesse am Gütersloher Silvesterlauf erreichte vorgestern Nachmittag einen Tiefpunkt; aber zwei Solbader Leistungsträgern war es zu verdanken, dass im Männer- und Frauenrennen je eine einstellige Platzierung herausrang. **Jörn Strothmann**, vorher eher auf einen Trainingslauf eingestellt, nutzte dann doch

seine Chance, wurde M35-Klassensieger und kam auch als **Gesamtdritter** auf »Treppechen«. Die zehn Kilometer auf einer geschlossenen Schneedecke absolvierte er in 36:06 Min.; im 470-köpfigen Männerfeld lagen nur der Brakeler Sebastian Brandt (35:25) und der Brackweder Thorsten Krüger (35:31) vor ihm.

W50-Seniorin **Anne Albersmann** erreichte in (unter diesen Verhältnissen respektablen) 47:50 Min. den 7. Gesamtrang und gab sich in ihrer Altersklasse nur der Gütersloher Triathletin Marianne Fortkord (46:10) geschlagen. Zwei Top-20-Plätze gingen nach Steinhagen: Thomas Dunkel (39:44/5.M30) wurde Neunzehnter, Ute Aschtrup (50:48/3.W35) bei den Frauen Siebzehnte.

Auf der überraschend gut besetzten 5-km-Alternativstrecke gewann Gerhard Schlüter (18:06 Min./11.) vom Seniorenteam des TV Werther die Klasse M 50 und der Steinhagener Robert Rohregger (18:47/16.) wurde Vierter in der M45. In der M65 setzte sich der Solbader **Rudolf Voss** in 22:25 Min. durch.

Weitere LC-Platzierungen. Gesamtsechster; **Wilfried Möller**, (42:21/70.) erscheint als Zweiter der Doppelklasse M50/55, war aber bester M55-Senior. und **Wolfgang Flottmann** (42:27/3.M50).



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

33775 Versmold
Münsterstr. 23

Tel. 05423/474593

info@telecomfort.de

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Köhne im Aufwind 2:07,54 Min. über 800 m

Borgholzhausen (cwk). Bei einem stark besetzten Dortmunder Hallensportfest mit internationaler Beteiligung gelang Maximilian Köhne (LC Solbad Ravensberg) ein guter Einstand als B-Jugendlicher. Er lief die 800 m in 2:07,54 Min. und wurde damit, nur um einen Schritt vom Kölner Christian Dusi bezwungen, Zweiter im B-Lauf (insgesamt Achter unter 22 Startern). Überraschend klar distanzierte er den gleichaltrigen Jonathan Franze (TV Gladbeck, 2:12,84), der im Vorjahr Westfälischer Schülermeister war. Am 1. Mai in Bad Salzuflen hatte sich Köhne schon einmal über 800 m getestet und 2:07,87 Min. erzielt. In Dortmund war der LC Solbad außerdem durch die B-Jugendlichen **Antonia Klemme** (400 m 68,07 Sek./11.) und **Isabel Dickob** (800 m 2:33,35 Min./6.) vertreten – für beide bleibt nach diesem Auftakt im neuen Jahr noch viel Spielraum nach oben. Von der Halle zum Cross, vom Nachwuchs zu einem Senior: Im tiefen Schnee gewann **Ralf Hübner** (LC Solbad)

beim 28. Oelder Cross- und Berglauf über ca. 8300 m seine neue Altersklasse M60. Insgesamt lief er nach 40:42 Min. an 45. Stelle über die Ziellinie.

Pfeiffers begeisternder Einstand Marathon-Ass sticht auch über 1500 m

Dortmund/Borgholzhausen (cwk). Ein imponierendes Debüt, das die Erwartungen noch übertraf: Ilona Pfeiffer nutzte ihr erstes 1500-m-Rennen gleich zur Verbesserung des Altkreis-Hallenrekordes. Mit 4:43,09 Min. holte sie in der Dortmunder Körnig-Halle »Bronze« bei den Westfalenmeisterschaften, nur bezwungen von der Deutschen Meisterin Denise Krebs (4:32,73) und der Lokalmatadorin Mira Räker (4:38,62). Hervorzuheben auch, dass Pfeiffer die Norm für die Hallen-DM in Karlsruhe (4:42,00) nur knapp verfehlte. „Dort wäre ich aber ohnehin nicht gestartet“, betonte sie, „das Hallenrennen war für mich eine neue Erfahrung, eine Abwechslung im eintönigen Winter. Im Sommer gibt's ja noch den Triathlon.“ Welche deutsche Marathonläuferin (Irina Mikitenko

ausgenommen) wäre in der Lage, auf Anhieb eine solche MittelstreckENZEIT zu erzielen? Ilona Pfeiffers Vielseitigkeit scheint grenzenlos zu sein.

„Ich könnte die 1500 m sicher noch schneller laufen“, sagt sie ohne eine Spur von Überheblichkeit, „denn mental war ich heute gar nicht auf ein Rennen, das so schnell zu Ende geht, vorbereitet.“ Es habe aber Spaß gemacht, auch in der spannenden Schlussphase. Hinter den beiden erst 22-jährigen Spitzenläuferinnen bewies die W35-Seniorin Sprintqualitäten und verteidigte ihren 3. Rang mit hauchdünnem Vorsprung vor Britta Miaskowski (4:43,10). Die bisherige Altkreis-Bestmarke von 4:46,01 Min. hatte die Steinhagenerin Ute Fliischer 1987 als Sechste der deutschen Jugendhallenmeisterschaften in Düsseldorf aufgestellt. Für Ilona Pfeiffer ist auch ein anderer Vergleich interessant: Bei der letzten Senioren-Hallen-WM in Clermont-Ferrand ging der W35-Titel mit 4:52,89 Min. an Irina Lyamina. Und über 3000 m würden sich wohl noch bessere Perspektiven für die Solbaderin abzeichnen.



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

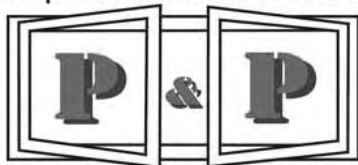
Di.: Ruhetag

Sa.: 17.00 - 23.00 Uhr

So. u. Feiertage 11.30 - 23.00 Uhr

Fenster Türen Rolläden
Vordächer Überdachungen
Wintergärten Garagenrolltore
Markisen Insektenschutz

Reparaturservice



B A U S Y S T E M E

Inh. D. Prause 33803 Steinhagen

Tel. 05204/7545

Fax: 05204/887120

Internet: www.pp-bausysteme.de

email: p-p.bausysteme@t-online.de

Vordächer
Aluminium oder Edelstahl
in vielen Formen u. Varianten



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



**Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.**



GEBR | SPECKMANN

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

Kley Stöwe
Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateurmeister

Sanitäre Anlagen
Bauklempnerei
Schwimmbadtechnik
Pumpenanlagen

Heizungsanlagen
Öl- und Gasfeuerungen
Lüftungsanlagen
Solaranlagen
Kernbohrungen

Stöwe-Wichlinghauser-Weg 54-33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 6534 û Fax: 05425 5768 û Notruf: 0173 7027 522

E-mail: Stoewe.kley-001@t-online.de

Allianz



**Einen Schaden regeln
wir schnell und direkt**

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

Ihre Generalvertretung: Eberhard Manglitz · Freistraße 3 · 33829 Borgholzhausen

Telefon (05425) 93 02 21

Holger Beck

Wenn ich hier schon mit Foto abgebildet werde, dann will ich mich auch kurz vorstellen. Mein Name ist Holger Beck, ich wohne in Halle (Westf.) und starte momentan in der Altersklasse M 40. Wie viele andere Läufer auch, bin ich nach der Beendigung des aktiven Ballsports zum Laufen gekommen. Neben dem Laufen bin ich immer noch als Handballtrainer in Harsewinkel tätig und fahre im Winter begeistert Ski.

Im Rahmen der Saisonvorbereitung bin ich in den Sommermonaten schon seit geraumer Zeit gelaufen und habe mich, im Gegensatz zu vielen anderen Ballsportlern, dabei auch immer wohl gefühlt. Nach dem Ende meiner aktiven Handballlaufbahn habe ich im Jahre 2005 dann erstmalig an einigen Volksläufen teilgenommen, im folgenden Winter aber noch pausiert. Um auch den Winter aktiv zu bestreiten, habe ich mich 2006 / 2007 zum Hermannslauftraining bei Ewy angemeldet, bin den **Hermann seitdem bereits 3x gelaufen** und habe meinen Trainingsumfang dabei kontinuierlich gesteigert. Seit September bin ich nun auch LC-Mitglied.



LEICHTATHLETIK: Nightcup 2010 Online-Anmeldung eröffnet

Altkreis Halle (cwk). Fünf bewährte Läufe im Kreis Gütersloh – zwei davon im Altkreis Halle – werden auch 2010 zum Volksbanken-Nightcup zusammengefasst. Die Plätze sind erneut auf 300 Teilnehmer limitiert und vor wenigen Tagen wurde die Online-Anmeldung für die zehnte Auflage des Cups eröffnet. Sie ist auf der Website www.volksbanken-nightcup.de vorzunehmen.

Interessenten sollten sich rechtzeitig ihren Startplatz sichern. Die Serie mit dem Anspruch, „die schönsten Nachtläufe der Region“ zu verbinden, startet am **22. Mai** mit dem **Nightrun Harsewinkel**. Es folgen die **Isselhorster Nacht (5. Juni)** und der **Teamrun Marienfeld (9. Juni)**, bevor die Altkreis-Events **Nacht von Borgholzhausen (19. Juni)** und **Oesterweger Feuerwehrlauf (9. Juli)** die endgültige Entscheidung im Cup bringen. Die **Siegerehrung findet am 10. September**, also erst nach den Sommerferien statt.

Gesundheitsrisiken frühzeitig erkennen

Wir empfehlen allen Teilnehmern von Langstreckenläufen, die Anwendung des vom DLV empfohlenen PAPS -Testes

<http://www.leichtathletik.de/index.php?SiteID=505>

um versteckte bzw. nicht beachtete Gesundheitsrisiken besser zu erkennen und ggf. Folgeschäden zu vermeiden



Mulden- und Baustoffservice



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

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

- **Minibaggerverleih**
- **schnell und**
- **zuverlässig**

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen



Ergebnisse zusammengestellt von Peter Polomsky

Silvesterlauf Werl – Soest

15 km Frauen

8. Stefanie Schadt	4. M 20	1:02:50 Std.
460. Marion Stolpmann	66. W 35	1:28:12 Std.

15 km Männer

221. Tobias Limberg	27. M 30	1:03:14 Std.
---------------------	----------	--------------

5 km Nordic Walking

3. F Regina Schäfer	1. W 40	40:27 Min.
---------------------	---------	------------

15 km Nordic Walking

12. M Lothar Schäfer	3. M 50	1:52:05 Std.
----------------------	---------	--------------

Silvesterlauf Gütersloh

10 km Männer

3. Jörn Strothmann	1. M 35	36:06 Min.
141. Hubert Kaiser	43. M 40	47:38 Min.
156. Reinhard Stricker	11. M 50	48:07 Min.
176. Hans Jürgen Zielke	55. M 40	48:43 Min.
318. Christian Schmidt	75. M 45	53:22 Min.
335. Olaf Bartel	79. M 45	54:06 Min.
357. Rolf Toepler	38. M 50	55:59 Min.
405. Ian Mathewson	45. M 50	59:48 Min.

10 km Frauen

7. Annegret Albersmann	2. W 50	47:50 Min.
76. Angelika Seidel	10. W 50	1:01:54 Std.

5 km

48. Rudolf Voss	1. M 65	22:25 Min.
88. Oliver Rempe	10. M 40	24:27 Min.

Silvesterlauf Münster

11. Jürgen Bischof	1. M 45	37:45 Min.
--------------------	---------	------------

Silvesterlauf Osnabrück

10 km Frauen

1. Ilona Pfeiffer	1. W 30	36:47,30 Min.
-------------------	---------	---------------

10 km Männer

13. Jens Erik Bergmann	5. M 50	37:31,55 Min.
68. Wilfried Möller	2. M 50	42:10,95 Min.
70. Wolfgang Flottmann	3. M 50	42:26,60 Min.

Silvesterlauf Bad Harzburg

11 km

18. Andreas Klose	4. M 50	57:40 Min.
-------------------	---------	------------

03.01. Clarholzer Hochsprung Meeting

3. Sascha Greshake		2,02 m
--------------------	--	--------

09.01. Crosslauf Oelde

8.300 m

46. Ralf Hübner	1. M 60	40:42 Min.
-----------------	---------	------------

10.01. Hallensportfest Dortmund

Zeitläufe

800 m	8. MJB	Maximilian Köhne	2:07,54 Min.
800 m	6. WJA	Isabel Dickob	2:33,35 Min.
400 m	11. WJB	Antonia Klemme	68,07 Sek.

16.01. Elter Cross- und Waldlauf

4.800 m

5. Niels Beckwermert	1. MJA	19:04,7 Min.
----------------------	--------	--------------

3.200 m Schülerinnen

1. Lena Kombrink - Lübbe	1. WSA	14:31,2 Min.
--------------------------	--------	--------------

16.01. Westf. Hallenmeisterschaft Dortmund

1.500 m Frauen

3. Ilona Pfeiffer		4:43,09 Min.
-------------------	--	--------------

1.500 m	6. WJB	Isabel Dickob	5:24,00 Min.
---------	--------	---------------	--------------

800 m	7. WJB	Antonia Klemme	2:37,33 Min.
-------	--------	----------------	--------------

800 m	10. MJB	Maximilian Köhne	2:09,30 Min.
-------	---------	------------------	--------------

17.01. Fichte Schüler Hallensportfest

50 m	13. M 11	Lars Lüdorff	9,58 Sek.
------	----------	--------------	-----------

Weitsprung

10. M 11	Lars Lüdorff	3,24 m
13. W 13	Chiara Sochart	3,84 m

60 m	18. W 13	Chiara Sochart	10,24 Sek.
------	----------	----------------	------------

8. W 14	Svea Lüdorff	9,76 Sek.
---------	--------------	-----------

1. W 15	Friederike Schick	8,28 Sek.
---------	-------------------	-----------

Hochsprung

4. W 13	Chiara Sochart	1,30 m
---------	----------------	--------

Dreikampf	50	Weit	Ball	Pkt.
	9,98 Sek.	3,02 m	31 m	694

4. M 9 Frederick Lüdorff

22.01. Bielefeld Bahnsportfest

800 m	Lena Kombrink Lübbe	2:35,07 Min.
-------	---------------------	--------------

	Jenny Ewert	2:52,07 Min.
--	-------------	--------------

1.000 m	Patrick Meyer	3:17,81 Min.
---------	---------------	--------------

	David Chatterjea	3:45,81 Min.
--	------------------	--------------

23.01. Bielefeld

Westf.. A Jugend Hallenmeisterschaften

800 m

	Maximilian Köhne	15. MJA	2:06,71 Min.
--	------------------	---------	--------------

1.500 m

	Isabel Dickob	4. WJA	5:13,33 Min.
--	---------------	--------	--------------

24.01. Hammer Winter Serie

10 km

337. Rudolf Voss	1. M 65	43:15 Min.
------------------	---------	------------

505. Franz Dammann	51. M 50	45:58 Min.
--------------------	----------	------------

846. Ian Mathewson	99. M 50	52:08 Min.
--------------------	----------	------------

36



LEICHTATHLETIK: Aus dem Tief heraus/Isabel Dickob rehabilitiert sich

Bielefeld/Borgholzhausen (cwk). Erwartungsgemäß konnten die beiden jungen Mittelstreckentalente des LC Solbad Ravensberg nicht vorn mitlaufen; ihr Start bei den Westfälischen A-Jugendmeisterschaften in der Bielefelder Seidensticker Halle brachte aber Steigerungen gegenüber den letzten Tests.

Isabel Dickob, eine Woche zuvor bei den B-Jugendtitelkämpfen in Dortmund durch eine Erkältung geschwächt und mit 5:24,0 Min. über 1500 m gestoppt, war jetzt schon wieder fast elf Sekunden schneller und wurde mit 5:13,33 Vierte im kleinen Meisterschaftsfeld. Lange hatte sie mit den Besten mitgehalten und musste erst in den letzten Runden abreißen lassen. Über 800 m lief der 15-jährige **Maximilian Köhne** (2:06,71 Min./15.) persönliche Bestzeit.

Tags zuvor war der LC auch beim SVB-Mittelstreckentag in der Seidensticker Halle vertreten. **Lena Kombrink-Lübbe**, Neuzugang aus Melle, gewann den 800-m-Lauf der W15 und erfüllte mit 2:35,07 Min. die B-Norm für die Westfälischen Schülerhallenmeisterschaften am 7. März in Paderborn. Über 1000 m gab **Patrick Meyer** seinen Einstand als A-Schüler; mit 3:17,81 Min. siegte er in der M14.



Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Oliver Damme
Kleekamp 131
33829 Borgholzhausen

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

Sonntag 7. März 2010

Neu!

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.

