

# Solbad Nachrichten

**LC Solbad**  
Ravensberg

www.LCSOLBAD.de

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

Nr. 303 März 2010



**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

# SO LÄUFT'S

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

**ACTIVE**  
**SPORTSHOP**

LEX LaufEXperien

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  
Mo - Fr 10-13, 14.30-18.30 | Sa 10-15

## **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  
Mo - Fr 10-13, 14-18 | Sa 10-15

## Solbad Nachrichten März 2010

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-9
RADSPORT: RTF.-Termine u. Einladung zum Sichtungswettkampf.....	10
TRIATHLON: 2. Mai, 6. Sparkassen-Triathlon.....	11
SKATING: Nachwuchsarbeit und großer Erfolg beim 5. ISTM.....	12/14
POLITIKER UND SPORT: Günther Kozlowski.....	15
TRAINING IM WINTER: Weichei?, Alternative zum Laufen.....	16/17
ALLERLEI: Böckstiegel-Lauf/Voraussetzungen bei Sportveranstaltungen.....	18
HERMANN: Training mit Hindernissen.....	19
WALKING: Termine u. „Was hängt denn da“? Bericht von Karola Weber.....	21
LA -TERMINE: März, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	22
PRESSESPLITTER: Greshake, wie immer, hoch hinaus.....	23
FOTOSUCHE: Wer hat alte Bilder?.....	24
VOR 25 JAHREN: Neuland Triathlon.....	25
SPORTABZEICHEN: Sportabzeichen-Prüfer/Aktive Piumer .....	26/27
PRESSESPLITTER: Wenige Höhepunkte im Februar.....	28/31
ERGEBNISSE: Januar/Februar/Die Nacht 2010. ....	32

**TITELFOTO:** ISTM 2010, Fotos: Gunnar Feicht (WB) und Marcel Bohnensteffen.



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

### Impressum:

**Solbad-Nachrichten**  
Vereinszeitung des  
LC Solbad Ravensberg  
Postfach 1236  
33826 Borgholzhausen

**Redaktionsanschrift:**  
Schlehenstr. 7  
33803 Steinhagen  
Tel.: 05204/920785

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

### Redaktion:

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

### Herausgeber:

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

### Vertrieb:

Christiane Meier- Flottmann  
LC-Geschäftsstelle

### Anzeigen:

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

### Für den Inhalt verantwortlich:

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

### Erscheinungsweise: monatlich

### Druckauflage: 800

Kostenlose Ausgabe für Mitglieder des  
LC Solbad Ravensberg

**Die Homepage** des LC Solbad Ravensberg  
finden Sie im Internet unter:

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

e-mail: [markus.pape@lcsolbad.de](mailto:markus.pape@lcsolbad.de)



# A. BOCKSTETTE

## BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

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

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

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

# AB



01.03. Ralf Henkel  
 01.03. Guido Lüdorff  
 01.03. Nicole Micheel **40 Jahre**  
 01.03. Ingeborg Vogt  
 02.03. Brigitte Krüger  
 03.03. Charlotte Wend  
 04.03. Andrea Brinkmeier  
 04.03. Helmut Voßpeter  
 04.03. Michel Vogt  
 05.03. Christian Heise  
 05.03. Ulf Speckmann  
 06.03. Martin Glück  
 06.03. Katharina Junge-Wentrup **50 Jahre**  
 06.03. Katrin Mohns **30 Jahre**  
 07.03. Manfred Brand  
 07.03. Rainer Potthast  
 07.03. Thomas Schürmann  
 09.03. Ernst-August Brune

09.03. Wilhelm Habighorst  
 09.03. Benno Holthaus  
 09.03. Claudia Löffeld  
 10.03. Peter Maisel  
 10.03. Marina Röndigs  
 10.03. Leon Sebastian Roos  
 10.03. Massimo Sorci  
 11.03. Stephan Kleinschmidt  
 12.03. Udo Albersmann  
 12.03. Elmar Remus  
 13.03. Marion Allerdisse  
 14.03. Salina Lins  
 14.03. Jochen Röndigs  
 15.03. Asmir Basic  
 15.03. Gerd Brinkmann  
 15.03. Lukas Wilms  
 15.03. Anke Handelsmann  
 16.03. Christiane Lupp  
 17.03. Reiner Döpke  
 17.03. Klaus Kramer  
 17.03. Jan Marcel Pauck  
 17.03. Heinz Warning  
 17.03. Gregor Winkler  
 18.03. Markus Pape  
 18.03. Julius Schick  
 19.03. Joachim Hempel **40 Jahre**  
 20.03. Franziska Remmert  
 20.03. Rolf Riesel  
 21.03. Charlotte Breckenkamp

21.03. Markus Schniedermeyer **40 Jahre**  
 21.03. Ilse Spill  
 22.03. Friederike Säuberlich **40 Jahre**  
 22.03. Anni Voßhenrich **70 Jahre**  
 23.03. Hermann Mussnug  
 23.03. Michelle Schönke  
 23.03. Peter Wolf  
 24.03. Christina Franken  
 25.03. Florian Hanß  
 25.03. Caroline Scheck  
 26.03. Steffen Dittmann  
 26.03. Bernd Gräsner  
 26.03. Gabriele Röthemeyer-Kreienisiek  
 26.03. Ulrike Welpinghus  
 27.03. Cornelia Oldemeyer  
 27.03. Max Weber  
 28.03. Via Marie Kleinschmidt  
 28.03. Erika Licher  
 28.03. Jürgen Lichtfuss  
 29.03. Uwe Begasse  
 30.03. August Bartelsmeier **75 Jahre**  
 30.03. Michael Steiner  
 31.03. Marc Alexander Roos



### Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Hohnhorst, Hannes Jg. 2000  
 Windmann, Nik Jg. 1999  
 Mammel, Annkatrin Jg. 2003  
 Knapp, Sarah Jg. 2000  
 Meyer, Jan Jg. 2001  
 Haase, Matthias Jg. 2001  
 Kinski, Ruven Jg. 2002  
 Hinrichs, Jörg Jg. 1968

Borgholzhausener Str. 202  
 Mozartstr. 17  
 Suttorfer Str. 54  
 Ruthebachstr. 11  
 Faßbrink 26  
 Am Scheining 8  
 Bielefelder Str.54  
 Wenningser Ring 13

49326 Melle  
 33829 Borgholzhausen  
 49326 Melle  
 33790 Halle  
 33829 Borgholzhausen  
 33829 Borgholzhausen  
 33829 Borgholzhausen  
 49326 Melle-Gesmold

Aktueller Mitgliederstand: 802

Skating  
 Skating  
 Skating  
 Leichtathletik  
 Skating  
 Skating  
 Skating  
 Triathlon

### Austritte:

Jens Junker Werther  
 Christine Jendrike Werther  
 Gert Jendrike Werther  
 Nadine Klocke Bielefeld  
 Sebastian Fischer Borgholzhausen  
 Ann Kristin Pieper Borgholzhausen

## LC Solbad Ravensberg



**Olafs  
Laufladen**

**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



Redaktionsschluss für die Ausgabe

April

ist am 24.03.10

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

### Laufen macht klüger!!!!

Glauht Ihr nicht? Ist aber so! Bei jedem Schritt, bei jeder Armbewegung müssen linke und rechte Gehirnhälfte intensiv zusammenarbeiten. Das fördert logisches Denken und Kreativität.

### ICH KANN MARATHON

Schnupper-Smeetings - Frag Andreas Butz

Du interessierst Dich für das Programm „Ich kann Marathon“ und möchtest Andreas Butz und seine Webinare vorab mal unverbindlich und kostenlos kennenlernen? Sehr gerne!

Zwischen dem 05. Februar und 19. März 2010 kannst Du Andreas Butz jeden Freitag live im Internet und kostenlos über Deinen PC erreichen. Erlebe zunächst eine Vorstellung des neuen Trainingsprogramms „Ich kann Marathon“ und stelle Andreas Butz anschließend all Deine Fragen zu Training, Ernährung und Ausrüstung.

Info: [www.laufcampus.com/ichkannmarathon/schnupper\\_smeetings.php](http://www.laufcampus.com/ichkannmarathon/schnupper_smeetings.php)



Juliane Klein und Ehepaar Schäfer beim Lauf in Oberhausen.



unser Markenangebot  
auf 400 m<sup>2</sup>  
Verkaufsfläche:

unsere Schuhmarken:



unsere Sportmarken:



Schuhe Equipment und Textil



**Schuhe + Sport**  
**Reichelt**

**Im Herzen von Halle!**

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

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

Unser kostenloser Service für Sie:

Laufbandanalyse  
Elektronische Fußvermessung  
Erstellung einer  
Belastungsdiagnose  
Aushändigung des Fußpasses

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

**GETRÄNKEHAUS**  
**STEINER**

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

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

<http://www.getraenkehaus.de>



### Jubiläum – 40 Jahre LC Solbad

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

### Lauftreffs in Borgholzhausen

Die Lauftreffs 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-Lauftreff ist nicht unbedingt mit Begleitung, ansonsten sind immer Lauftreff-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.

### Deutschland ist (war) fest im Griff des Winters.

Das haben fast alle Veranstalter zu spüren bekommen, deren Veranstaltung in den vergangenen Wochen stattfand. Rückgänge bei den Finishern (nicht unbedingt bei den zahlenden Teilnehmern) von 20% waren nicht selten, wenn nicht gar die Veranstaltung ganz abgesagt oder verschoben werden musste. U.a. wurde auch der Crosslauf in Bissendorf und viele Veranstaltungen am ersten und zweiten Februar-Wochenende ganz abgesagt.

Um den Luisentourlauf am 7. März machen wir uns auch schon einige Sorgen, haben aber für alle Fälle einen Notfallplan in der Tasche, so dass der Lauf auf alle Fälle, wenn ggf. auch mit Einschränkungen, stattfinden wird.

**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**

### Gildehaus Dinkelloop De Lutte/Eine perfekte Langlauf-Vorbereitung

Unsere Freunde von der Looopgroep De Lutte organisieren schon seit vielen Jahren im Frühjahr einen Vorbereitungs/Trainingslauf unter dem Namen „Gildehaus/Dinkelloop“. Es handelt sich um keinen Wettkampf, sondern um einen Freundschafts- und Trainingslauf über zwei Streckenangebote, flach, in der Umgebung von De Lutte, diesseits und jenseits des Grenzgebietes zwischen Niederlande und Deutschland.

Abstände: 19 km – 2 Gruppen Tempo 9/11 km/h – und 36 km – auch 2 Gruppen – 9/11 km/h.

**Termin: Sonnabend, 27. März – Start ab 9 Uhr!**

Anmeldung ist 15 Min. vorher möglich – Startgebühr 5 Euro.

Versorgungsposten unterwegs mit Bananen, Getränke etc.

Jeder Teilnehmer erhält im Ziel Kaffee und Gebäck!

Umkleide- und Duschmöglichkeiten vorhanden

Start und Ziel „Erve Boerigter in De Lutte“ – gleich am Ortseingang!

Es kommen jährlich hunderte von Läufern zu diesem Trainingsangebot. Eine gute Vorbereitung für den Hermannslauf oder Frühjahrs-Marathonläufe. Wir können das Angebot nur empfehlen und würden uns freuen, wenn LC-Läufer oder Freunde dieses Angebot unserer niederländischen Lauffreunde wahrnehmen.

[www.loopgroep.nl](http://www.loopgroep.nl)



# SCHAEFER

## KURIERDIENST & LOGISTIC

### 33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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



**ACHTUNG! ACHTUNG! ACHTUNG!**

## Terminänderung für den Sparkassen -Triathlon

Jetzt am Sonntag, 2. Mai

*Neu!*

Liebe Sportfreunde im LC,

wir bitten um Beachtung unserer Mitteilung zur Änderung des Termines für den Triathlon in Versmold. Es war leider nicht anders einzurichten.

Jetzt sind wir als Verein und Team gefragt, die Aufgabe zu stemmen. Durch die Terminänderung kommt es leider zu Verschiebungen und Ausfällen im Orga-Team.

**Deshalb bitten wir für den 2.Mai 2010 alle unsere Mitglieder, hier helfend – auch als Ausnahme nur für 1 Jahr -, einzugreifen und den Triathlon, der so gut eingeschlagen hat, zu weiterem Erfolg zu verhelfen.**

Wer am 2.5.2010 Zeit hat und den Verein unterstützen möchte – bitte: „Es geht um die Wurst“ – im wahrsten Sinne!

Orga-Team Triathlon

Zusagen bitte an:

Hubert Kaiser, Udo Lange, Annegret Albersmann, Friedhelm Boschulte

siehe auch Seite 11

### Laufen in der Eiszeit

In diesen tristen Tagen treffe ich immer mehr Sportsfreunde, die an einer akuten Winter-Depression leiden. Kann ich verstehen: Inzwischen macht das ständige Laufen bei Schnee und Eis ungefähr so viel Spaß wie ein Wadenkrampf mitten in der Nacht, während man von einer neuen Bestzeit träumt. Ich seh' inzwischen rot, wenn alles weiß ist.

Beim gruppendynamischen Trainingslauf rund um den Gefrierpunkt behauptete jetzt einer, verantwortlich für diesen Wahnsinnswinter wäre der Klimawandel.

Völliger Bödsinn konterte ein anderer Mitläufer. In Wirklichkeit stecke bestimmt der geheime Bund zur ganzjährigen Umsatzmaximierung in medizinischen Praxen nach der dritten Novelle der vierten Gesundheitsreform dahinter. Dort habe man sich vermutlich folgendes gedacht: „Am besten locken wir die Läufer zuerst mit wunderbar pulvrigem Neuschnee in den Wald. Das finden diese Bewegungsfetischisten nämlich klasse, wenn sie durch die frisch verschneite Puderzuckerlandschaft tapsen können wie Manni das Mammut in dem Film ‚Ice Age‘. Aber spätestens am zweiten Tag wird's so eisig und glatt, dass es nur so kracht im Bewegungsapparat. Und schon bald klagt der gemeine Jogger über Schmerzen in Sehnen, Gelenken und Muskeln und humpelt zum Doc

seines Vertrauens.

Der kann sich dann je nach Fachrichtung auch gleich um das völlig befreorene Hirn des Athleten kümmern.

Ob's nun stimmt oder nicht, sicher ist: Die Auswirkungen des Winters sind heftig. Es soll schon Läufer geben, die auf den Be-

ginn des Frühlings inzwischen heißer sind als auf das Unterbieten der Vier-Stunden-Marke im Marathon. Das schreit nun wirklich nach einem Besuch beim Arzt.

GEORG MARIA BALSSEN

Rheinische Post

## Restaurant **Haus Hagemeyer Singenstroth**

**Tanztee**  
**21. März**

**Live mit der Tanzband SUNNYS**



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

### Trainingslauf 2010 des TSVE Bielefeld

Der Hermannslauf 2010 wirft seine Schatten voraus. Auch in diesem Jahr werden wir wieder einen Trainingslauf auf der Originalstrecke durchführen. Dieser Lauf dient in erster Linie dem Kennenlernen der Geländeschwierigkeiten, Einschätzen der Kräfteinteilung, der Flüssigkeitsaufnahme, verbunden mit einem einzigartigen Lauferlebnis. Die verschiedenen Leistungsgruppen werden mit dem Bus ab Kunsthalle in Richtung Hermannsdenkmal zu den jeweiligen Startpunkten gebracht. Achtung! **Kein Kleiderrücktransport.**

- Start 1 ab Hermannsdenkmal ca. 31 km
- Start 2 ab Sattelplatz ca. 26 km
- Start 3 ab Panzer-Str. ca. 22 km

Ziel : Promenade an der Sparrenburg

Es gibt während des Laufes eine Verpflegungsstation in Lämershagen sowie im Ziel. Dort erwartet Euch auch ein Kuchenbuffet. Unser Beitrag zum Umweltschutz: Bitte benutzt im Ziel möglichst Eure eigenen Trinkbecher.

Termin: Sonntag, 21. März 2010

- Abfahrt: Kunsthalle 9:00 Uhr
- Kosten: € 12,00 für Nichtmitglieder
- € 06.00 für Mitglieder des TSVE 1890 Bielefeld
- Anmeldeschluss: 15. März 2010 – Berücksichtigung finden nur bezahlte Anmeldungen



Sonja Kley, Konto 090877264 bei Deutsche Bank Bielefeld (BLZ 48070024)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Wir bitten um frühzeitige Anmeldung, gerne auch per E-Mail an [sonja71057@web.de](mailto:sonja71057@web.de)  
Bitte mit der Trainingsgruppe die Laufdistanz absprechen!

**Sportnahrung  
aus Halle**

# ViBo SPORTS®

NUTRITION

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

HOCHWERTIGE SPORERNÄHRUNG · WERTVOLLE NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL  
PRAKTISCHES SPORTZUBEHÖR · KOSMETIK

### Volkslaufkalender

Die neuen Breitensportkalender sind da. Interessenten können sich in der Geschäftsstelle melden, auch beim Lauftreff werden die Kalender verteilt.- Wir bieten auch den Breitensportkalender des Bundes Deutscher Radfahrer an (mit RTF-Fahrten u.a.)

### Osterlauf Samstag 3. April in Paderborn

Da direkt vor der Haustür, möchten wir in diesem Jahr mit großem Aufgebot am traditionellen Paderborner Osterlauf teilnehmen. Es gilt auch, möglichst viele Mannschaften im Halbmarathon und 10 km auf der Straße zu stellen, um erste Marken für die Saison und Bestenliste zu stellen.  
**Bitte schnell anmelden (Online!), Nachmeldegebühren sind teuer.**



Durch einen technischen Defekt am Drucker, erhielten manche Leser die Zeitung im Februar verspätet. Wir bitten um Verständnis.



### 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 Jahres-Hauptversammlung!**

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.

**Die JHV findet nicht, wie angegeben, im großen Saal, sondern im Kleinen Saal des Hauses Hagemeyer-Singenstroth statt. (rückwärtiger Eingang/Kegelbahn)**

### 10 Wochen auf dem Weg zur Fitness Schon zum zwölften Male: Lauf u. Walking – Kurs

Ab 14. April startet ein neuer Lauf- und Walking – Kurs in Borgholzhausen, jetzt zum 12. Male. **Zehn Wochen auf dem Weg zur Fitness** heißt es dann wieder. Dieser Kursus ist für Mitglieder des LC frei. Diejenigen, die schon bei den früheren Lauf- und Walking - Kursen dabei waren, ihn aus verschiedenen Gründen nicht zu Ende geführt haben oder neu anfangen möchten oder insbesondere Neulinge sind herzlich willkommen. Für Nichtmitglieder wird eine Kursgebühr erhoben. Der Lauf- und Walking -Kurs endet am 18. Juni. Eine ausführliche Ausschreibung auf Seite 9.

### Sommerzeit

Mit Umstellung auf die Sommerzeit Ende März findet das Langstreckentraining wieder jeden Dienstag um 18.15 Uhr ab Parkplatz „Jugendheim Ascheloh“ statt. Dieser Treffpunkt ist nicht ganz so neu, aber geändert gegenüber früheren Zeiten ab Peter aufm Berge. Erster Treffpunkt am Dienstag, 31. März.



# Backe! Backe! Kuchen!

- Wir unterstützen unseren Verein bei seinen Veranstaltungen mit Kuchen!-  
Der erste Lauf des Jahres!  
Am 07. März 2010 findet in Borgholzhausen der Luisenturmlauf statt und wir würden uns über eure Kuchenspenden freuen!  
Abgabe im **Forum der Gesamtschule ab 08:00 Uhr**

Es bedankt sich der Festausschuss  
Euer Jochen Schwarz



## Haus Hagemeyer-Singenstroth

Man(n), (Frau) sieht sich!!!



# WESTFALEN-APOTHEKE

Wir sind für Sie da



Kaiserstraße 11-15  
33829 Borgholzhausen  
Apoth. Renate Manns



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

kostenfreie Servicenummer: 0800-13371337

### **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@osnanet.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-doepe.de

#### **Jugendwart/Trainer**

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

#### **Walking**

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



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



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

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

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



# Car Clean



## Lackaufbereitung Innenreinigung und mehr....

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



mit Unterstützung durch



## 12. Lauf- u. Nordic-Walking - Kurs des LC Solbad Ravensberg



- für Anfänger und Wieder-Einsteiger – diesmal über 10 Wochen -

**Ziel:** Für alle, die keinen oder seit geraumer Zeit keinen Sport mehr betrieben haben. Nach 10 Wochen sollen die Teilnehmer/innen in der Lage sein, 30 Minuten ohne Pause zu laufen. Durch das Aufbau-Training unter fachkundiger Anleitung wird den Teilnehmern ein Einblick in den Einstieg der Ausdauersportart Laufen vermittelt.

Nordic-Walking ist eine fordernde, aber nicht überfordernde Art, sich fit zu halten oder fit zu werden. Sanfte Alternative und Ergänzung herkömmlicher Ausdauer-Trainingsmethoden. Nach Beendigung des Kurses werden die Teilnehmer/innen in der Lage sein 1 Stunde ohne Pause zu walken. Auch für diesen Bereich stehen fachkundige Trainer zur Verfügung. Stöcke werden während der Trainingsstunden kostenlos zur Verfügung gestellt.

### Zeitraum:

Jedes Jahr im Frühjahr. Wöchentlich jeden Mittwoch und jeden Freitag 19 Uhr.

**Treffpunkt:** Ravensberger Stadion, Borgholzhausen

Die Übungseinheiten finden bei jedem Wetter statt.

	<b>B e g i n n :</b>	<b>Mittwoch, 14. April</b>
	<b>E n d e :</b>	<b>Mittwoch, 16. Juni</b>
<b>Kursbetreuer:</b>	<b>Laufen</b>	<b>Nordic-Walking</b>
	Friedhelm Boschulte	Birgitt Lange
	Heinz-Dieter Scholz	Elke Kahmann
	u. a.	

Übergewicht, Alter, Rauchen, Unsportlichkeit sind keine Hindernisse!

**Wir bauen langsam auf.**

### Angebot und Leistungen:

Fundiertes Ausdauertraining über 10 Wochen  
Einführung in die Grundlagen, Laufstil, Ausrüstung und  
Gymnastik

Allgemeine schriftliche Informationen zum Lauf- und Walking -Training  
1 Info - Abend (Ernährung u. Ausrüstung)  
Namensschild / Präsent

3 x Solbad-Nachrichten, Vereinszeitung mit weiteren Infos zum Laufen/Walken  
1 x Lex-Laufmagazin

Getränke gratis - Umkleiden/Duschen im Stadion  
Nudelparty/Abschluss-Grillen – auf Wunsch: Teilnahme am Schnupperlauf oder Walking  
der "Nacht von Borgholzhausen" am 19. Juni.

**Kursgebühr Laufkurs 25,00 Euro**  
**Nordic-Walking 30,00 Euro (inkl. Stockleihgeb.) Max.-Teilnehmerzahl : 20**

*Nach Ende des Kurses Übergang in die Lauf/Walking-Treffs des LC Solbad mit weiterer Betreuung möglich.*

**Anmeldungen:** LC Solbad Ravensberg, Klingenhagen 1, 33829 Borgholzhausen, Tel.: 05425/7135  
- "Nachmeldungen" zum 1. Termin am 14.04. möglich"-

Öffnungszeiten Geschäftsstelle - auch HK Geschäftsstelle - Mo. – Fr. 9 bis 12 und 14.30 bis 16.30 Uhr, Donnerstags bis 20.00 Uhr

NRW	A - Wertung	RTF 2010		
<b>März</b>				
	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
06.03.	RC Endspurt Herford	OWL	1-2-3	<a href="http://www.endspurt-herford.de">www.endspurt-herford.de</a>
07.03.	RSG Warendorf	NW	1-2-3	<a href="http://www.rsg-warendorf-freckenhorst.de">www.rsg-warendorf-freckenhorst.de</a>
07.03.	SG Holzwickede	WM	1-1-2	<a href="http://www.rad-net.de">www.rad-net.de</a>
13.03.	Radteam Hamm	WM	1-2	<a href="http://www.radteam-hamm.de">www.radteam-hamm.de</a>
<b>April</b>				
	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
03.04.	RSC Mastholte	OWL	1-2-3	<a href="http://www.rsc-mastholte.de">www.rsc-mastholte.de</a>
05.04.	Sprinter Waltrop	WM	1-1-2-3	<a href="http://www.sprinter-waltrop.de">www.sprinter-waltrop.de</a>
10.04.	TuS Sulingen	NDS	1-2-3-4	<a href="http://www.tus-sulingen.de">www.tus-sulingen.de</a>

Einladung zum 4. Sichtungswettkampf und gemeinsamen Training am 9.5.2010 um 9:30

Keine Startgebühr! Wanderpokal: Auf den Spuren der Saurier

Typ Verfolgung: ● 1000 m Schwimmen ● 30,5 km Radfahren ● 10,5 km Laufen

Treffpunkt: Bad Essen, Ortsteil Büscherheide, Bergstraße K 79, Parkplatz Grillplatz



Habe mich wieder bereit erklärt, das o.g. Training ( Leistungstest ) zu organisieren, damit jeder über seinen aktuellen Trainingsstand informiert ist. Die 1000m Schwimmzeit bringt jeder mit, die er ehrlich selbst gestoppt hat.. Am 9.5. 2010 handelt es sich lediglich um 2 Disziplinen, die nacheinander erfolgen. Gestartet wird wie beim Biathlon im Verfolgungswettkampf, also entsprechend der Schwimmzeit. Denke, dass das sehr interessant ist. Ferner besteht die Möglichkeit, dass die Triathleten, und auch andere, alle einmal zusammenkommen. Daher bitte ich um zahlreiches Erscheinen. Für Getränke und Verpflegung Sorge ich. Ihr braucht euch um NICHTS kümmern, nur um die gute Laune.

Die Radfahrstrecke ist eine der schönsten Zeitfahrstrecken in diesem Raum. Sie ist anspruchsvoll und wird 2 mal gefahren. Der Straßenbelag ist neu und bestens zum Schnellfahren geeignet. So kommt man auf anspruchsvolle 30,5 km.

Anschließend laufen wir genau 10,5 km. im Wiehenpark. Die Laufstrecke ist leicht hügelig und traumhaft schön Eine Verpflegungsstelle ist vorgesehen.

Die Strecken sind dann frisch gekennzeichnet.

Ein Wanderpokal wurde vom Verein ins Leben gerufen. Der jetzige Besitzer ist unser Jörg Ermshausen.

Anschließend erfolgt wieder das Gruppenfoto.

Bitte meldet Euch bei mir rechtzeitig an, damit genug Brötchen vor Ort sind. [reiner.vemmer@t-online.de](mailto:reiner.vemmer@t-online.de)

Mit sportlichen Grüßen

Reiner Vemmer

# Zweirad Thomas



## Fahrräder & Zubehör Handel & Service



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

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

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

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

### Terminänderung des 6. Sparkassen-Triathlons

Die für den 9. Mai 2010 geplante 6. Auflage des Vermolder Sparkassen-Triathlons muss aufgrund der an demselben Sonntag stattfindenden Landtagswahlen verschoben werden.



Da die beiden Wahllokale in Loxten in unmittelbarer Nähe zu der geplanten Radstrecke der Triathleten liegen, ist eine komplette Sperrung des Parcours und die damit einhergehende Sicherheit der Athleten nicht gewährleistet. Zum Anderen wären womöglich längere Wartezeiten oder Umwege für viele Wähler nicht akzeptabel.

Die veranstaltenden Vereine LC Solbad Ravensberg in Kooperation mit der SPVG Vermold sind in Gesprächen mit Vertretern der Stadt Vermold zu dem Ergebnis gekommen, dass auch eine geänderte Radstrecke nicht zu den notwendigen Ergebnissen führt.

Die Stadt Vermold wies darauf hin, dass man sich der Bedeutung der Veranstaltung mit im letzten Jahr rund 400 Teilnehmern bewusst ist und auch gerne weiterhin unterstützt. Nach Prüfung verschiedener Termine haben die Organisatoren nunmehr den **2. Mai 2010** als Renntag festgelegt.



Die bereits gut 200 angemeldeten Teilnehmer werden gesondert informiert und können dann entweder an dem neuen Termin starten oder erhalten bereits gezahlte Startgebühren erstattet.



Durch die Terminverschiebung behält der Vermolder Triathlon weiter den Status der ersten Triathlonveranstaltung in Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen und bietet allen Triathleten eine hervorragende Plattform zu einer ersten Formüberprüfung oder für Einsteiger in diese Trendsportart eine gut organisierte Veranstaltung.

Angeboten werden folgende Wettbewerbe:

Kurzdistanz: 1 KM Schwimmen – 40 KM Radfahren – 10 KM Laufen

Volksdistanz: 500 m Schwimmen – 20 KM Radfahren – 5 KM Laufen

Zusätzlich werden ein Staffeltriathlon (Volksdistanz) sowie zwei Schülerwettbewerbe gestartet. Die Schülerwettbewerbe sind auch in diesem Jahr Teil der Multi Sport Serie „Power-Kid“.

Erstmalig können sich Teilnehmer, die auf der Volksdistanz starten und in Vermold wohnen bzw. einem der Vermolder Vereine angehören, zur 1. Vermolder Stadtmeisterschaft anmelden.

Weitere Informationen im

Internet: [www.lc-solbad.de](http://www.lc-solbad.de)



## 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, Sanierungs-  
konzepte für Wohnhäuser, Wirtschaft-  
lichkeitsberechnungen, Fördermittel und  
Zuschüsse, regenerative Energien,  
Bauwerksdiagnostik, Überprüfung der  
Bauqualität, Energieberatungen***

### Skaten: Nachwuchsarbeit des LC Solbad nimmt Fahrt auf/Neue Kindergruppe übt Slalom mit Löffel und Ei

»Die Kinder in den Traditionsvereinen fangen schon mit vier oder fünf Jahren an«, erzählt Johannes Gerhards. Der Inline-Abteilungsleiter des LCS hat sich auf die Fahnen geschrieben, auch den ganz jungen Nachwuchs für das Fahren auf Rollen zu begeistern. Und dieses Projekt hat in den vergangenen Monaten rasant an Fahrt aufgenommen. Seit dem Anfängerkurs im Herbst und der ersten Hallenzeit im November absolvieren derzeit 14 Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren mit Begeisterung ihre Übungseinheiten. Während einige klassische Anfänger beim ersten Training ihre Premiere auf Rollen hatten, konnten andere Kids »schon richtig gut fahren«, verweist Gerhards auf »naturgemäß große Niveau-Unterschiede«. Die Nachwuchsfahrer sollen dank kindgerechter Übungen und



Start frei für die Inlineskater-Kindergruppe des LC Solbad Ravensberg. Die jüngsten Nachwuchsfahrer trainieren seit einigen Monaten in der Sporthalle der Gesamtschule und machen schon eine richtig gute Figur auf den Rollen. Einige Talente werden Samstag beim Inlineskater-Shorttrack-Meeting des LC Solbad ihren ersten Wettkampf bestreiten und fiebern der Veranstaltung entgegen – von links: Felix Haschke, Sara Wiszniewski, Ian Constabel, Romina Schneider, Michel Vogt, Hannah Schwarzer, Aurelius Kapp, Charlotte Wend, Sandro Schneider, Jo-Anne Gosemann, Annkatrin Mammel, Hannes Hohnhorst, Susanne Kintscher, Matthias Haase, Vincent Elbracht. Fotos u. Bericht: Stephan Arend (WB)

# der-rollenshop .de

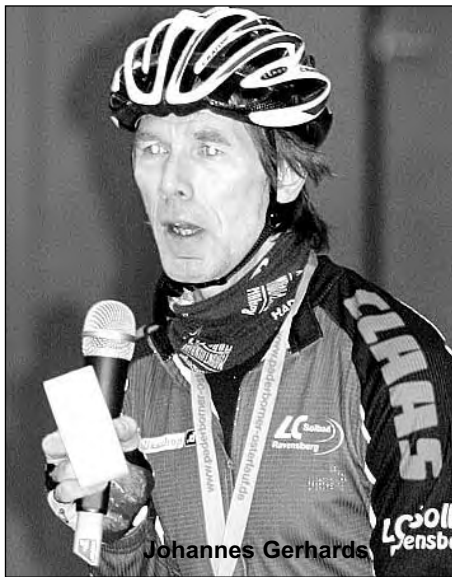
## ...frisch eingetroffen: Ripstik Waveboards... das Nikolaus-/Weihnachtsgeschenk



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!

Spiele ihre Fahrkünste verbessern. »Zum Beispiel bewältigen sie einen Slalomparcours und balancieren dabei ein Ei auf einem Löffel. Sie konzentrieren sich auf das Ei. Doch es geht darum, das Gleichgewicht zu halten«, erklärt Johannes Gerhards. Startübungen aus dem Sitzen oder Liegen machen ebenfalls mächtig Spaß – und fördern ganz nebenbei die Reaktion auf akustische Signale. Der Weg vom ersten Training bis zum ersten Wettkampf ist relativ weit. Wer zu früh gegen andere Youngster antritt und hinterherläuft, könnte schnell die Motivation verlieren. »Der Schuss darf nicht nach hinten losgehen«,



Johannes Gerhards

betont Johannes Gerhards, der die jungen Starter für das Heim-Meeting am Samstag ganz sorgfältig ausgesucht hat. Ob die Kindergruppe auf Dauer zur Stange hält und vielleicht sogar noch weiter wächst, hängt laut des Solbad-Abteilungsleiters stark von den Trainingsmöglichkeiten ab: »Unsere Hallenzeiten sind das A und O. Hoffentlich ist es auch im Sommer mög-

lich, drinnen zu fahren. Mit Erwachsenen kann man auf der Straße trainieren. Doch das ist mit Kindern zu gefährlich.« Unabhängig davon sind die Solbad-Verantwortlichen weiter auf der Suche nach geeigneten Übungsflächen – wie zum Beispiel ungenutzte Parkplätze.

### »RENNEN SIND EINFACH COOL«



»Ich spiele auch Fußball im Verein. Doch da kann man keine Rennen fahren. Und Rennen sind einfach cool. Beim Training machen wir auch viele lustige Spiele. Am meisten Spaß macht mir immer das Abzucken. Da werfen wir uns mit Bällen ab.«

Sandro Schneider (8 Jahre)

### »ZUSAMMEN MACHT ES MEHR SPASS«

Handball, Leichtathletik, Schlagzeug – ich habe schon einiges ausprobiert. Doch das Inline-Skaten macht mir am meisten Spaß. Im Verein kann ich auch im Winter fahren. Außerdem finde ich gut, dass ich zusammen mit anderen Kindern trainiere.«



Hannes Hohnhorst (9 Jahre)



### Patrick Naerger ist Landesmeister in der Halle

Beim Saisonauftakt der Speedskater machte Patrick Naerger da weiter, wo er im vergangenen Jahr aufgehört hatte: ganz oben auf dem Siegerpodest. Vor seinem Freund und Vereinskollegen Tobias Kaehne wurde er Landeshallenmeister in der männlichen Hauptklasse. Mit einem sehr reduzierten Sportleraufgebot trat der LC Solbad die Reise nach Leverkusen an. Viele Skater mussten krankheitsbedingt absagen, Titelverteidigerin Janina Naerger wollte wegen der anstehenden Aufnahmeprüfung an der Sporthochschule Köln kein Risiko eingehen. So gewannen **Patrick** und **Tobias** die einzigen Medaillen für den LC. Allerdings schlug auch die Stunde der Newcomer: **Marie Christin Siedenhans** (WHK) wurde ebenso Vierte wie Neuzugang **Jan Grimmelt** bei den B-Junioren, der seinerseits **Leon Roos** hinter sich lassen konnte. Bei den teilweise etwas hektischen Rennen - Dreikampf aus Sprintausscheidung, Punkte- und Ausscheidungsrennen - waren **Henning Roos** und **Johannes Gerhards** als Schiedsrichter beteiligt, die Zeitmessung besorgten **Hermann Halff** und **Volker Atzler**. Trotz einiger Soft- und Hardwareprobleme und den damit verbundenen Zeitverzögerungen kann die 9. NRW Hallenmeisterschaft als Erfolg gewertet werden.

#### MHK

1. Patrick Naerger (1. in 37,47 sec über drei Runden, 1. 15 Rd Punkte; 1. 30 Rd Ausscheidung) 2. Tobias Kaehne (3. in 0:44,71 sec über drei Runden, 2. 15 Rd Punkte; 2. 30 Rd Ausscheidung)

#### WHK

4. Marie Christin Siedenhans (3. in 41,84 sec über drei Runden, 4. 15 Rd Punkte; 4. 25 Rd Ausscheidung)

# JAKOBI POKALE

**Pokale – Ehrenpreise – Medaillen - Ständer – Orden uvm.**



**Wir verfügen ständig über Sonderangebote  
Gravuren in eigener Werkstatt.  
Rufen Sie uns an, wir kommen zu Ihnen  
zur unverbindlichen Beratung.**

**Es kann nur einer der preiswerteste sein**

**Jakobi Pokale 33775 Versmold  
Tel. 05423-43728 Fax 475776**

## Hallenrennen der Inline-Skater: Nur Naerger schneller als »Caro« Zielke Nachwuchs bietet in Borgholzhausen spektakuläre Show

Borgholzhausen (WB). Mit sicheren Siegen in allen drei Disziplinen hat Patrick Naerger beim 5. Indoor-Shorttrack-Meeting der Inline-Skater in Borgholzhausen seine Favoritenrolle bestätigt. Die spektakulärsten Rennen der **hervorragend organisierten Veranstaltung** lieferte jedoch der Skater-Nachwuchs. Große Teilnehmerfelder mit bis zu 17 Startern pro Jugendklasse zeigen, dass bei dem Meeting des LC Solbad Ravensberg der Trend genau in die richtige Richtung geht: »Die herausragenden NRW-Nachwuchsskater wie Malte Grieswelle aus Heepen und Laura Ufer aus Lüdenscheid haben im eigenen Landesverband kaum Konkurrenz. Bei uns sind sie auf starke Gleichaltrige aus anderen Skaterhochburgen getroffen«, hob Johannes Gerhards vom LC hervor. Starke Konkurrenz wie etwa B-Juniorin Carolin Zielke aus Lechtingen bei Osnabrück: Furios ihr Zwei-Runden-Einzelsprint: Die 200-m- auf dem engen Hallenkurs durchraste sie in 21,89 Sek. – nur **Patrick Naerger**, der überragende Sieger bei den Männern, war unter allen Teilnehmern schneller. Einige Skater kamen sogar



aus Dänemark, waren in Naestved und Haslev südwestlich von Kopenhagen in der Nacht aufgebrochen und hatten per Fähre und Auto 550 Kilometer zurückgelegt, um in Pium dabei zu sein. Neben den Landesmeisterschaften vor zwei Wochen in Leverkusen und einem weiteren Meeting in Kerpen bietet Borgholzhausen die einzige Hallenveranstaltung in NRW – und mittlerweile **wohl die beste**, denn mit Teilnehmern aus allen westdeutschen Hochburgen, aus Niedersachsen und aus dem thüringischen Skater-Zentrum Gera ging es speziell für den Nachwuchs voll zur Sache. Mit eindrucksvoller Körperbeherrschung und Kur-

venttechnik flitzte der Nachwuchs um die vier Ecken des engen Hallenkurses. Johannes Gerhards: »In den ersten Jahren haben bei unserer Veranstaltung die Senioren dominiert, aber die starten lieber in der größeren Masse bei den Straßenrennen. Für die Jugendförderung bietet die Halle mit unterschiedlichen Herausforderungen dagegen ideale Voraussetzungen.« Auch die Youngster aus der Solbad-Kindergruppe bestanden am Samstag ihre Feuertaufe im Wettkampf. Gerhards: »Natürlich liegen sie hinter Gleichaltrigen mit zwei, drei Jahren Rennerfahrung noch zurück. Aber wir wollen einen Teamgedanken aufbauen und dies mit der Zeit Schritt für Schritt wettmachen.« Schon am 12. September werden sie mehr zeigen können, wenn der LC im Rahmen des Bielefelder Run-and-Roll-Days auf dem Parkplatz der Stadtwerke erneut einen Shorttrack-Renntag organisiert.

### Der Ergebnisüberblick

**Aktive Damen und W30** (Jg. 1971 bis 92): 1. Sara Aagaard (Haslev/Dänemark) Platzziffer 3 (2 Runden Einzelsprint, Massenstart 5 Runden, Ausscheidung 20 Runden), 2. Janina Naerger 6, 3. Marie-Christin Siedenhans 11, ...

**Aktive Herren und M30** (Jg. 1971 bis 92): 1. Patrick Naerger Platzziffer 3 (2 Runden Einzelsprint in 21,24 Sek., 15 Runden Punktefahren, 30 Runden Ausscheidung), 2. Marc A. Roos 7, 3. Florian Hanß 8, ...

**Masters Damen** (Jg. 1970 und älter): 1. Sylvia Ordowski (IC Hannover) Platzziffer 3 (2 Runden Einzelsprint, Massenstart 5 Runden, Ausscheidung 20 Runden), 2. Manuela Azzolini 6. **Masters Herren** (Jg. 1970 und älter): 1. Dirk Rüter Platzziffer 3 (2 Runden Einzelsprint, Massenstart 5 und 10 Runden, jeweils 1. Platz), 2. Ralf Niemann 6, 3. Jens Kähne 10 (Kölner Roll-Möps), ...

Bericht u. Fotos: Gunnar Feicht (WB.)

**Junioren A** (Jg. 1993/94): 1. Robert Vossebürger (SSVK Kerpen) Platzziffer 4, ... 3. Dominik Pläßmann (Spvg. Heepen) 9, ...

**Junioren B** (Jg. 1995/96): 1. Dustin Bartelt (Neusser IC) Platzziffer 3, ... 6. Jan Grimmelt und 8. Leon S. Roos je 21, ...

**Juniorinnen B** (Jg. 1995/96): 1. Carolin Zielke (SF Lechtingen) Platzziffer 3 (u.a. 21,89 Sek. im Einzelsprint 2 Rd.) ...

**Männl. Jugend** (Jg. 1997/98): 1. Malte Grieswelle (Spvg. Heepen) Platzziffer 6, 2. Sebastian Bott (TS Lüdenscheid) 7, ...

**Weibl. Jugend** (Jg. 1997/98): 1. Asta Thorgerson (Dänemark) Platzziffer 3

**Schüler A** (Jg. 1999/2000): 1. Tim Becker (Turboschnecken Lüdenscheid) Platzziffer 5, ... 11. Hannes Hohnhorst 34.

**Schülerinnen A** (Jg. 99/00): 1. Riccarda Bausch (MTV Gifhorn) Platzziffer 3, 2. Fabienne Kuhnle (Spvg. Heepen) 8, ...

**Schüler B** (Jg. 01/02): 1. Gianluca Schröer (TV Datteln) Platzziffer 3, ...

11. Sandro Schneider 34, 12. Ian Constabel 38, 13. Matthias Haase 39, 15. Aurelius Kapp 40, 16. Vincent Elbracht 41, 17. Jan Meyer 42, ...

**Schülerinnen B** (Jg. 01/02): 1. Antonia Borack (MTV Gifhorn) Platzziffer 6, ...9. Susanne Kintscher 25, 10. Hannah Schwarzer 27, ...

**Schülerinnen C** (Jg. 2003 und jünger): 1. Luisa Dolata (TV Datteln) Platzziffer 3, ... 5. Annkatrin Mammel 15, 6. Romina Schneider 19, ...





Rede von Günter Kozlowski in seiner Eigenschaft als Vorsitzender des Kreissportbundes Gütersloh anlässlich der Sportlerehrung im Altkreis Halle, durchgeführt diesmal vom Stadtsportverband Werther mit Unterstützung der Sponsoren Haller Kreisblatt, Kreissparkasse Halle und der Stadtparkasse Vermold und den Technischen Werken Osning im Gerry-Weber-Sporthotel am Freitag, dem 22. Januar 2010.

„Auch in diesem Jahr bin ich wieder gerne zu Veranstaltung ist. Leider wird dies das vorletzte Gütersloh habe ich mich entschlossen, im Jahre

Darum an dieser Stelle etwas zur Ausführung Art, die solch eine Klasse erreichen. Das hängt Hervorzuheben ist dabei das **Haller Kreisblatt** heit, darauf hinzuweisen, wie selten es in NRW erstattung gibt. Da wird berichtet über das Hand-Vermold oder über die Zusammenarbeit in der Hörste, wie auch über die Leichtathletikleistung in Nordrhein-Westfalen kaum noch. Das ist der **Westfalen-Blattes**. Soweit können wir uns Presselandschaft gibt. Das ist ein außerordentlich hohes Gut, für das man auch selber etwas tun kann und tun muß, nämlich die Zeitungen abonnieren und für örtliche Wirtschaft bedeutes dies, hier auch zu investieren.

**Zitat: Es nutzt nichts, über die Notwendigkeit des Buchladens für einen attraktiven Einzelhandel zu sprechen und anschließend bei „Amazon“ zu bestellen.**

Wichtig bei dieser Sportlerehrung ist, immer wieder deutlich zu machen, dass hinter denen, die hier geehrt werden, auch eine Menge Ehrenamtliche, Trainer und Betreuer stehen.

Mein Appell an die Bürgermeister: Es muss in diesen schwierigen Zeiten gespart werden. Aber es wäre fatal, ausgerechnet auf diejenigen zurückzugreifen, die gebraucht werden und sich für die Allgemeinheit einsetzen. Darum sollten Sie sich zu keiner Stunde Gedanken machen, Hallenmieten zu erheben. Sparmaßnahmen der Kommunen dürfen nicht die Vereine treffen, denn unsere Gesellschaft benötigt die Ehrenamtlichen mehr denn je.“

### „Die Rote Karte für den Sport ist ein Eigentor“

Günther Kozlowski vom Kreissportbund und Landrat Sven Georg Adenauer gegen Hallen-Nutzungsgebühren

„Ein vielfältiges, jedermann zugängliches Sport- und Freizeitangebot ist ein nicht wegzudenkender Bestandteil der Lebensqualität für die Menschen“. Mit diesem Zitat aus dem „Pakt für den Sport“ zwischen Kreis Gütersloh und Kreissportbund (KSB) erinnern in Zeiten der Spardebatten Günter Kozlowski, Vorsitzender des KSB und Landrat Sven Georg Adenauer an die Bedeutung des Sports.

Sparen sei das Gebot der Stunde, aber man dürfe es nicht übertreiben, mahnen Kozlowski und Adenauer. Kozlowski: „Ich warne eindringlich davor, mit Sporthallen-Benutzungsgebühren ausgerechnet den Teil des Breitensportes empfindlich zu treffen, der von den vielen Ehrenamtlichen getragen wird, die wir für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft künftig dringender denn je brauchen werden.“

Im Namen der **360 Sportvereine** im Kreis Gütersloh und ihrer **117.391 Mitglieder** betonen beide die wichtige soziale Funktion. „Für Kinder gibt es nichts Besseres als Sport. Im Verein lernt man Dinge fürs Leben, nicht nur, wie man gewinnt, sondern auch wie man verliert, wie man sich mit anderen zusammenrauft und gemeinsam etwas erreicht. Ich bin überzeugt, wenn wir noch mehr Kinder und Jugendliche in unseren Vereinen hätten, hätten wir weniger gesellschaftliche Probleme, erklärt Adenauer. Sparen mit dem Sport, indem gesellschaftliche Folgekosten re-



Ihnen gekommen, da dies für mich eine ganz besondere Mal sein, denn nach 13 Jahren Vorsitz im Kreissportbund 2011 dieses Amt aufzugeben.

dieser Sportlerwahl. Es gibt wohl landesweit wenige dieser mit den Sponsoren zusammen, die man immer benötigt. als Heimatzeitung. Ich nutze an dieser Stelle die Gelegenheit, dass es so eine umfangreiche lokale Sportberichterstattung zwischen dem TuS Brockhagen und der SpVg. Nachwuchsförderung zwischen der HSG Halle und der TG gen im Seniorenbereich geschrieben wird. Das findet man absolute Verdienst des Haller Kreisblattes und auch des glücklich schätzen, dass es hier noch die Vielfalt in der

duziert werden, sei daher die Formeln, nicht Sparen am Sport.

Was laut Adenauer und Kozlowski teils vollkommen in der Diskussion herunterfalle, sei der Breitensport. Es geht nicht nur um die Leistungsträger, die um Medaillen, Pokale und Meisterschaften kämpfen, sondern um Tausende von Breitensportlern, um Ehrenamtliche, die Kinderturnen, Reha - Sport oder Integrationsangebote für Menschen mit und ohne Behinderung ermöglichen. Allein 1000 Freiwillige lassen sich jedes Jahr in Aus-

und Fortbildungen beim KSB schulen.

**„Wenn wir denen die dauerhaft einen auf den Deckel geben, dann verlieren die irgendwann die Lust.“ Kozlowski: „Wer dem Sport die Rote Karte zeigt, schießt ein Eigentor“.**

Aus dem Haller-Kreisblatt 13.2.2010



**von Ravensberg**

**..und nach dem Sport Gemütlichkeit im Café**

**H. Schulze Ladencafé GmbH**  
Freistraße 23, Borgholzhausen, Telefon 05425/4456, Fax 4456  
Internet: [www.von-ravensberg.de](http://www.von-ravensberg.de)

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

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

### Schließlich ist ein Marathonläufer kein Weichei

„Was wir heute Schneechaos nennen, hieß früher Winter“, sagte kürzlich im Radio ein Hörer. Passend zum Thema hatte ich in diesen Tagen ein Telefonat mit einem Laufveranstalter. Sein Marathon ist im Frühjahr und zählt zu den Großen. Die Meldezahlen seien nicht so berauschend, klagte er. Ein Schuldiger war auch gleich gefunden: der Winter. Die Leute könnten nicht trainieren und würden deshalb mit ihrer Anmeldung zurück halten.

**Ist das wirklich so? Kann man im Winter nicht laufen?** Ich konnte einmal fast ein ganzes Jahr nicht laufen. Nein, ich wohne nicht auf der Zugspitze. Ich war verletzt. Seit es wieder einigermaßen geht, laufe ich zwar nicht mehr so viel (vor allem nicht so viele Marathons), aber fast jeden Tag, 40 – 80 Minuten. Das war es nämlich, was mir während meiner Verletzungszeit am meisten fehlte. Raus in die Natur, sich ein wenig anstrengen, Abstand gewinnen, Ausgleich schaffen, genießen. „Bist Du heute nicht gelaufen?“, fragt mich meine Frau, wenn ich einmal nicht gut drauf bin.

Donnerstagmorgen war wieder Schnee schippen angesagt. So viel wie dieses Jahr, habe ich lange nicht mehr geschippt. Und noch nie hat es mir so wenig ausgemacht. Meine Arbeitskleidung sind meine Laufklamotten und die Aufräumarbeit mein Aufwärmprogramm. Kaum habe ich Schaufel und Besen zur Seite gestellt, laufe ich los.

Auf der Straße nutze ich die Fahrspuren, wenig später bin ich in meinem Wald. So friedlich und so ruhig habe ich ihn noch nie wahrgenommen. Ich laufe die leicht ansteigende breite Forststraße hoch, komme auf den schmalen Verbindungspfad, der mich auf den Weg zum Alten Schloss bringt. Der Schnee liegt knöcheltief. Mehr als sonst und mehr als ich eigentlich will, muss ich meine Beine heben, damit ich nicht gleich nach 20 Minuten nasse Füße habe. Das strengt an. Ich bin langsamer als sonst und habe trotzdem einen höheren Puls. Wildschweine haben den Schnee aufgewühlt und nach Nahrung gesucht. Es hat erst vor einer halben Stunde aufgehört zu schneien, ich muss sie also knapp verpasst haben. Auch der Hase, der ein Stück den Weg entlang gerannt und dann im Wald verschwunden ist, hat eine deutliche Spur hinterlassen. Hundert Dinge gehen mir durch den Kopf. Was ich demnächst noch alles machen will, wie es mit marathon4you weitergehen soll. Nirgendwo kann ich mir so frei Gedanken machen, wie draußen beim Laufen. Und heute ist es besonders schön. Es ist Winter, wie früher. Und laufen kann man immer und überall. Wenn man gesund ist. Ich bin es. Obwohl ich jeden Weg und jeden Baum hier kenne, muss ich aufpassen. Alles sieht anders aus. Tief verschneit erkenne ich meinen Wald kaum wieder. Ich nehme nicht die Abkürzung, wie ich es ursprünglich vor hatte, ich laufe wie immer am Jägerhütte vorbei zum Alten Pfarrstall. Kein Spaziergänger, kein Walker und kein Läufer ist zu sehen, weder wahrhaftig noch seine Spuren. Ungefähr einen Kilometer geht es ziemlich steil aufwärts. Ich laufe das sonst immer. Heute nicht. Ich bleibe einen Moment stehen, lasse die fremd wirkende Umgebung auf mich wirken und marschiere gemütlich den Berg hoch. Eine eigenartige Spur quert den Weg. Die Abdrücke sind nicht neben, sondern hinter einander. Sie müssen von einem Fuchs stammen. Vor ewigen Zeiten habe ich einmal gelernt, dass der Fuchs im schnellen Lauf „schnürt“. Er setzt die Pfoten so, dass die linke Hinterpfote in den Abdruck der rechten Vorderpfote tritt und umgekehrt. Noch nie habe ich hier eines dieser scheuen Tiere gesehen, jetzt weiß ich, dass es sie gibt. Es fängt wieder an zu schneien. Ich dann das sehen, spüren und hören. Ja, ich höre in der Stille wie es schneit. Jedes Flöckchen auf die trockenen Blätter der Buchen- und Brombeersträucher erzeugt ein Geräusch.

Die Zeit vergeht wie im Flug. Ohne Schnee laufe ich die Strecke in gut einer Stunde. Heute bin ich 70 Minuten unterwegs. Meine Beine fühlen sich aber wie nach einem 2 Stunden-Lauf an und mein Gemütszustand ist wie nach einem Marathon. **Ich bin einfach happy.**

(Kommentar aus „marathon 4you“ von Klaus Duwe)



## 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

### Mein großes Apfelbuch



Köstliche alte Apfelsorten - die gibt es noch und es gibt auch Menschen, die sie pflegen und dafür sorgen, dass sie nicht ganz vergessen werden.

Eckart Brandt führt den Leser in diesem Buch durch seinen bunten Apfelbaumgarten, weist dem Hobbygärtner den Weg zum eigenen Apfelbaum, erzählt Geschichten rund um diese gesunde Frucht und nennt überlieferte, verführerische Koch- und Backrezepte.

Gebunden, 4-farbig, 128 Seiten

### 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.

### 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.

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

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

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



Die Heimatzeitung!

### Wintertraining im Schnee: Ski-Langlauf als Alternative zum Laufen

v. Antje Strothmann

Vermutlich geht dieser Winter auch manchem Läufer schon gehörig auf die Nerven. Ich muss gestehen, dass mir dieser lange Schnee-Winter wirklich prima gefällt. So paradox es klingen mag, aber ich gehöre zu der seltenen Läufer-Spezies, der das verschneite Winterwetter mehr Trainingsstunden beschert hat als geplant. Die reinen Lauf-Kilometer bleiben zwar teils deutlich weniger als unter „normalen“ Winterbedingungen anvisiert, aber die Gesamttrainingszeit wird doch höher als vorgesehen.

An einem normalen Winterabend, besonders im Dezember und Januar, kostet es mich oft eine größere Überwindung, noch (allein) raus in die dunkle Kälte bzw. Nässe zu gehen. An trüben Tagen bleibe ich angesichts der anderthalb Kilometer bis zur nächsten Straßenlaterne und schmalen Nebenstraßen schon mal auf dem Rad-Ergometer hängen, manchmal auch auf dem Sofa.

Schon vor Weihnachten kamen meine Langlauf-Bretter erstmals zum Einsatz. Die Strecke war zwar recht bescheiden, auf einer Schneewehe hin und her, die Wendepunkte vielleicht 400 Meter voneinander entfernt. Aber immerhin lag die Strecke fast vor der Haustür und trotz des üblichen Weihnachtstauwetters stand ich am heiligen Abend noch eine halbe Stunde



auf den Langlauf-Skiern. Laufen hätte ich zu diesem Zeitpunkt wohl ausfallen lassen, aber wenn am 24. Dezember vor der Haustür noch Schnee liegt, dann muss ich einfach auf die Bretter. Schneeläufe wie beim Neujahrslauftreff Anfang Januar haben ohne Zweifel auch ihren Reiz, aber Laufen kann man eben auch, wenn es wärmer ist und kein Schnee liegt. Schon am Nachmittag nach diesem Lauftreff stand ich noch mal auf Ski, obwohl ich sonst nach

einem morgendlichen 2-Stunden-Lauf meist keine weitere Einheit dranhänge. Die Loipen beginnen quasi vor der Haustür und anfangs führten die Runden von einem bis anderthalb Kilometern über die Felder und Wiesen ringsherum, ein wenig profiliert – bestes Gelände für ein „Fahrtspiel“. Kein Problem, auch abends mit Stirnlampe noch für mindestens eine halbe Stunde in die Spur zu steigen, dahin zu gleiten in „klassischer Technik“, sich

den Schneeeräuschen hinzugeben und die Gedanken baumeln zu lassen. Nach zwischenzeitlichem Tauwetter besserten sich die Ski-Langlauf Bedingungen in und um Barnhausen im Februar wieder - am Karnevalswochenende noch einmal ganz erheblich. Und noch einen positiven Aspekt hat das Ski-Langlaufen: rund 90% aller Muskeln werden dabei eingesetzt, der Oberkörper muss mehr leisten als beim normalen Laufen, so dass neben dem Grundlagenausdauertraining auch noch ganz spielerisch der Rumpf gekräftigt wird. Das hätte ich sonst garantiert vernachlässigt. Auch Koordination und Balance sind gefordert, aber verglichen mit dem Laufen auf holprigem Untergrund ist das Verletzungsrisiko geringer.

Und ganz ehrlich: auf's (richtige) Laufen freue ich mich nun auch schon wieder. Abends ist es ja schon wieder länger hell und wenn es bald „nach Frühling riecht“ können die Bretter in der Scheune bleiben.



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









**Öffnungszeiten**

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



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



Altstadt  
sauna  
 Marktstraße 19a Tel. 05 21 | 9 67 90 00  
 33602 Bielefeld [www.altstadt-sauna.de](http://www.altstadt-sauna.de)

## Dieses Jahr am 2. Oktober: Böckstiegel-Lauf zum 7. Male

Der Böckstiegel-Lauf über 18 km vom Parkplatz Peter auf'm Berge bis Werther findet auch 2010 eine Fortsetzung, und zwar dieses Jahr am Sonnabend, den 2. Oktober.

Ende April (passend zum Hermannslauf) wird die neue Ausschreibung erscheinen, **eine Online-Anmeldung im Internet ist bereits jetzt möglich.**

Es gibt in diesem Jahr neben dem Hauptlauf über 18 km wiederum die gut angenommene Strecke von 10 km, die in erster Linie für Laufanfänger und übrige Breitensportler gedacht ist, denen die 18 km noch zu lang sind..

Natürlich gibt es auch wieder einen Schülerlauf über 3000 m.

Einige personelle Umstrukturierungen müssen wir noch vornehmen. In diesem Zusammenhang erwarten wir wieder den bewährten Einsatz der Helferschar aus dem vergangenen Jahr, insbesondere natürlich der LC Mitglieder aus Werther.

**Zusagen für Helferdienste können schon jetzt erfolgen; für Streckenposten am besten direkt an Wilfried Krüger. Zusagen für das Wettkampfbüro und weitere kleinere Aufgaben in Werther bitte an Friedhelm Boschulte.**

**Hoffen wir auf eine ähnlich rekordbringende Resonanz wie im vergangenen Jahr.**

### Voraussetzungen.....

● ... für die Teilnahme an Volkslauf-Veranstaltungen:  
keine

... für die Teilnahme an Leichtathletik-Veranstaltungen:

- 
- Vereinsmitgliedschaft in einem Sportverein,
- der Mitglied im Leichtathletik-Verband ist.
- Besitz eines gültigen DLV-Startpasses  
ordnungsgemässe Meldung zur Teilnahme durch den Sportverein

● ... für die Aufnahme die die amtlichen Bestenlisten (Kreis u. Verband)

- Anmeldung der Veranstaltung z.B. als DLV-Straßenlauf
- Vermessene Strecke nach den Richtlinien des DLV
- Besitz eines gültigen Startpasses

## STARTPASS-ANTRAG

Neuantrag \*       Änderungsantrag \*       Löschungsantrag \*
 

\*Zutreffendes bitte ankreuzen!

---

**1. Angaben zur Person:**

Athleten-Nummer \_\_\_\_\_

Name\* \_\_\_\_\_

Titel, Vorname\* \_\_\_\_\_

Geschlecht  männlich  weiblich

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Wohnort \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Nationalität \_\_\_\_\_

\* Bitte Namen mit Umlauten nur mit ä, ö, ü und ß schreiben!

**2. Beginn des Startrechts**

Das Startrecht soll am \_\_\_\_\_ für den Verein \_\_\_\_\_

in der LG \_\_\_\_\_ beginnen. Die Mitgliedschaft

besteht seit \_\_\_\_\_

**3. Bei einem Startrechtswechsel (Änderungsantrag) sind beizufügen:**

Kopie der Freigabeanforderung beim bisherigen Verein / LG

Der bisherige Startpass mit Freigabevermerk

Die schriftliche Freigabeerklärung des bisherigen Vereins / LG

**4. Erklärung des neuen Vereins / der neuen LG**

Wir erklären hiermit, daß der/die unter Nr.1 genannte Athlet/Athletin Mitglied des oben genannten Vereins ist und die vorstehenden Angaben richtig sind.

Ort/Datum \_\_\_\_\_ (Stempel)      Unterschrift \_\_\_\_\_

**5. Erklärung des/der Athleten/Athletin**

In unterwerfe mich den Satzungen und Ordnungen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes und seiner Landesverbände, und ich bin damit einverstanden, daß meine persönlichen Daten aus diesem Antrag in allgemeinen Datensammlungen geführt und im erforderlichen Umfang zur Abwicklung des Sporttreibens im Sinne der "Internationalen Leichtathletik-Regeln" (IWR) verwendet und weitergegeben werden können.

Ich verzichte auf das bisherige Startrecht für den Verein/LG \_\_\_\_\_

Es besteht ein Startrecht in meinem nationalen Verband. Dessen Genehmigung ist

angefordert       ist beigefügt.

# bartling

Lebensmittel-Verpackungen,  
die Appetit machen.



## Für alle, die es frisch mögen.

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

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

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



Hermanns-Lauf-Training am 31.01.10  
Fotos: Dr. Hans Scheller



## Hermannslauf - Training - 2010



Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Ort	
So. 14.03.2010	9:30 Uhr	Training	Halle Fa. Storck; Zugfahrt Quelle	Paulinenweg / Margarethe-Windhorststr
So. 28.03.2010	9:30 Uhr	Generalprobe	Busfahrt ab Gymnasium am Waldhof	Am Waldhof Bielefeld
So. 11.04.2010	9.30 Uhr	Training	Quellental	Quellental Gasthof, Steinhagen
So. 25.04.2010	8:30 Uhr	Hermann	Hermannslauf	Am Waldhof; Bielefeld

REISEN

LAUFSHOP

TRAINING



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

SIMPLY CLEVER



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



Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

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

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

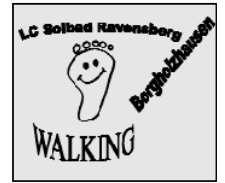


**Autohaus**  
**BRINKER**

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst  
Tel: (0 52 41) 9 60 10, Fax: (0 52 41) 96 01 11  
[info@autohaus-brinker.de](mailto:info@autohaus-brinker.de), [www.autohaus-brinker.de](http://www.autohaus-brinker.de)

### 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 :

7.3.2010 (Sonntag !!)		Teilnahme „Luisenturmmlauf“
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



In Werther hängen die Gondeln hoch !

Bei unserem Hermannslauftraining ab Werther Stadion stapften wir wieder im hohen Schnee durch den Wald. Michael vorne und ich (Karola) ganz hinten, damit wir auch keinen verlieren. Es war teilweise recht anstrengend, aber nach 1,5 Stunden sind wir am Stadion angekommen und beschlossen, noch eine halbe Stunde durch die Stadt zu gehen. Also walkten wir los. Ich wollte gern die Baustelle in der Rosenstr. sehen und da machten wir die seltsame Entdeckung. Am Kran hing eine gelbe Seilbahngondel mit Skiern. Wie wir aus der Zeitung erfuhren, stammte sie aus dem Harz, wo sie vor 20 Jahren ausgemustert wurde. Es war ein außergewöhnlicher Anblick. Dann ging es weiter zum Schloss. Wir spielten Fremdenführer und kramten unser ganzes Wissen über Werther heraus und erklärten den Leuten, was wir behalten hatten von unserer Führung (Weihnachtsfeier) dort. Dann ging es zum Stadion zurück. Ich war schon beeindruckt, wie viel wir doch behalten hatten und erklären konnten.



Eure Karola Weber

# Heinrich Barteldrees

## FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern  
die Gesundheit!*



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

### Lauf- und Walking Termine März 2010

zusammengestellt von Peter Polomsky

Sa. 06.03.	Schüler Hallen Cup A / B / C in Bielefeld	<a href="http://www.svb-leichtathletik.de">www.svb-leichtathletik.de</a>
<b>So. 07.03.</b>	<b>Luisenturmlauf 2010 mit Walking</b>	<b><a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a></b>
So. 07.03.	Westf. A Schüler - Hallenmeisterschaften in Paderborn	<a href="http://www.flvw.de">www.flvw.de</a>
So.07.03	Coesfelder Heidelauf mit Walking	<a href="http://www.djk-coesfeld.de">www.djk-coesfeld.de</a>
<b>Fr. 12.03.</b>	<b>LC Jahreshauptversammlung</b>	<b><a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a></b>
Sa. 13.03.	Langenberger Volkslauf mit Walking	<a href="http://www.einigkeit-langenberg.de">www.einigkeit-langenberg.de</a>
Sa. 13.03.	LSF Straßenlauf in Münster	<a href="http://www.lsf-muenster.de">www.lsf-muenster.de</a>
Sa. 13.03.	45. Crosslauf Hiddesen	<a href="http://www.lippe-hat-was.de">www.lippe-hat-was.de</a>
Sa. 13.03.	Badberger Frühlingslauf mit Walking	<a href="http://www.laufen-os.de">www.laufen-os.de</a>
Sa. 13.03.	Bad Salzuflen Marathon	<a href="http://www.lc92.de">www.lc92.de</a>
So. 14.03.	Walk in Herne	<a href="http://www.walkinherne.de">www.walkinherne.de</a>
Sa. 20.03.	Sälzerlauf in Salzkotten	<a href="http://www.saelzerlauf.de">www.saelzerlauf.de</a>
Sa. 20.03.	Steinfurter Marathon mit 21,1 km Walking	<a href="http://www.steinfurter-marathonlauf.de">www.steinfurter-marathonlauf.de</a>
So. 21.03.	Weser - Werre Lauf in Bad Oeynhausen mit Walking	<a href="http://www.tg-werste.de">www.tg-werste.de</a>
Sa. 27.03.	Gildehaus Dinkelloop 2010 in de Lutte	<a href="http://www.loopgroep.de">www.loopgroep.de</a>
Sa. 27.03.	Harderhauser Parklauf mit Walking	<a href="http://www.lg-bauerkamp.de">www.lg-bauerkamp.de</a>
So. 28.03.	Dalkelauf in Gütersloh mit Walking	<a href="http://www.flg-guetersloh.de">www.flg-guetersloh.de</a>

### Vorankündigung April

Sa. 03.04.	Paderborner Osterlauf	<a href="http://www.paderborner-osterlauf.de">www.paderborner-osterlauf.de</a>
Sa. 03.04.	Steinbecker Osterlauf	<a href="http://www.steinbecker-osterlauf.de">www.steinbecker-osterlauf.de</a>
Sa. 10.04.	Saerbecker Frühlingslauf	<a href="http://www.kirmeslauf.de">www.kirmeslauf.de</a>
Sa. 10.04.	Leiberger Volkslauf mit Walking	<a href="http://www.htsv-leiberg.de">www.htsv-leiberg.de</a>
So. 11.04.	Lössnitzer Runde	<a href="http://www.sul-loessnitz.de">www.sul-loessnitz.de</a>
So. 11.04.	Volkslauf in Harsewinkel mit Walking	<a href="http://www.tsg-harsewinkel.de">www.tsg-harsewinkel.de</a>
So. 11.04.	Spiegelberglauf in Bielefeld – Brackwede mit Walking	<a href="http://www.svb-leichtathletik.de">www.svb-leichtathletik.de</a>
Mi. 14.04.	Beginn: Lauf -und Walking Kursus	<a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a>
Sa. 17.04.	Westf. Langstreckenmeisterschaften in Menden	<a href="http://www.flvw.de">www.flvw.de</a>
Sa. 17.04.	Oelder Frühlingslauf mit Walking	<a href="http://www.lgow.de">www.lgow.de</a>
So. 18.04.	DM Halbmarathon in Bad Liebenzell / BW	<a href="http://www.leichtathletik.de">www.leichtathletik.de</a>

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.

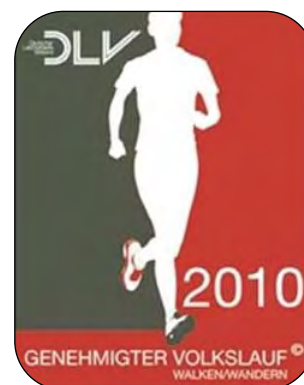
Geschulte Mitarbeiter arbeiten in zwölf Niederlassungen deutschlandweit an 80 Orten dafür, dass Gebäude nicht nur sauber bleiben, sondern auch ihren Wert behalten.



#### Niederlassungen in:

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

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



Weitere Termine, TV Tipps und vieles mehr findet Ihr auch auf unserer Homepage:  
[www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)  
Terminkalender

Bundesweite Termine unter: [www.lauftreff.de](http://www.lauftreff.de) + [www.marathon.de](http://www.marathon.de)



### LEICHTATHLETIK: Altkreis-Hallenrekord auf 2,08 m verbessert/Greshake in Top-Form / Schnelle Friederike Schick

Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Sascha Greshake im Aufwind: Beim exzellent besetzten SVB-Meeting in der Seidensticker Halle gewann der 22-Jährige den Männer-Hochsprung mit überraschendem Acht-Zentimeter Vorsprung vor dem Leverkusener Benjamin Ellerbrock und verbesserte seinen Altkreis-Hallenrekord von 2,06 auf 2,08 m.

Für Motivation war gesorgt, zumal auch der jetzt für Bayer Leverkusen springende Bielefelder Mateusz Przybylko im parallel laufenden Jugendwettbewerb am Start war. Als Männerfavorit galt Ellerbrock mit seiner persönlichen Bestleistung von 2,15 m; doch ihm gelangen diesmal nur 2,00 m. Greshake hatte bei 1,92 m begonnen und übertraf schon mit 2,04 m seine in Clarholz aufgestellte Saisonbestmarke von 2,02 m. Zunächst schien es so, als würde es dabei bleiben; aber dann schaffte der Solbader doch noch die 2,08 m und egalisierte seine bislang zweitbeste Höhe im Freien nach den herausragenden 2,13 m Mitte August im Ravensberger Stadion – eine erstaunliche Leistung angesichts der eingeschränkten Trainings wegen seiner beruflichen Weiterbildung. Von den Top-Ten-Plätzen der deutschen Hallenbestenliste 2010 trennen ihn vier Zentimeter. Mit 2,12 m steht dort Przybylko zu Buche, der hier als Jugendsieger höhengleich mit Greshake war.

Die zweite herausragende LC-Leistung gelang **Friederike Schick**: Das noch zur Schülerinnenklasse zählende Sprinttalent lag im 60-m-Vorlauf mit 8,23 Sek. noch knapp hinter der ein Jahr älteren Brackwederin Frauke Pollklesener (8,21), drehte im Finale aber den Spieß um und steigerte sich als Dritte auf viel versprechende 8,17 – eine Zeit, die bisher keine Solbaderin erreicht hatte. „Sie ist auf gutem Weg, sich den acht Sekunden bald noch mehr zu nähern“, lobte auch **Trainer Gregor Winkler**. Im Weitsprung (4,90 m/7.) steuert sie auf ihren ersten »Fünfer« zu.

Im Sprint überzeugte auch Sebastian Flörkemeier, der seinen 200-m-Zeitlauf in 23,84 Sek. gewann; insgesamt dominierten hier die Asse vom TV Wattenscheid. M60-Senior Hans-Werner Breitfeld (TV Werther) trat gegen die junge Garde an und durfte mit seinen 28,68 Sek. ebenfalls zufrieden sein. Einen erfolgreichen 3000-m-Test absolvierte **Isabel Dickob** (bisher 11:53,6 Min.), die sich auf 11:14,82 steigerte – **eine Zeit, die 2009 in Westfalen nur von sieben B-Jugendlichen unterboten wurde.**

### Sieg mit Hindernissen Greshake im »Omnisport«

Apeldoorn/Borgholzhausen (cwk). Seit Jahrzehnten fahren Solbader Leichtathleten über die Grenze nach Apeldoorn, um am großen Midwinter-Marathon teilzunehmen. Jetzt lockte ein ganz anderes Event in die holländische Stadt: Beim Indoor-Meeting in der neuen Wettkampf- und Trainingshalle »Omnisport« vertrat Sascha Greshake den LC als Hochsprungsieger mit 2,00 m.

„Leider war der Anlauf nicht optimal für mich, die Stabhochsprunganlage stand

etwa zwei Meter im Weg“, bedauerte der 21-Jährige, den dieses Handicap an einer größeren Höhe hinderte. Er hatte bei 1,90 m begonnen und dann auf Antrieb auch 1,95 m überquert; für den glatten »Zweiter« benötigte er drei Versuche. Seine holländischen Hauptkonkurrenten Jurgen Versluijs und Tieme Klinkers teilten sich mit je 1,90 m die Plätze 2 und 3. Dass Klinkers' persönliche Bestmarke bei 2,10 m steht, wertet Greshakes überlegenen Sieg noch auf. Sieht man von den Anlaufproblemen der Hochspringer bei diesem Meeting ab, so konnte die für 80 Millionen Euro erbaute Superhalle nur beeindruckend die Leichtathletik-Anlagen; auf der Radrennbahn wird 2011 die Bahn-WM ausgetragen. Angegliedert sind weitere Sporthallen, ein Casino und vieles mehr. Dank der guten Kontakte des LC-Vorsitzenden Friedhelm Boschulte, der auch Greshakes Start vermittelt hatte, kamen die Solbader in den Genuss einer umfassenden Führung durch das »Omnisport«.

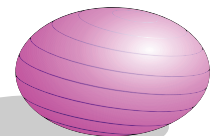


## Physiotherapiepraxis

Karin DeGryse & Claudia Egbert-Wickermann

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

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



Mehr Motivation  
durch Gruppenkurse

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

Das Therapie-Forum

Ein Treffpunkt zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit



**25.000 qm Wellness im Westen!**

Wir befinden uns in einem neuen Zeitalter des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Immer mehr Menschen sind bestrebt, dieses Ziel zu erreichen. Der Trend geht deshalb immer mehr in Richtung Wellness- um ein sich Wohlfühlen in allen Lebenslagen.



Das Sportland Dornberg bietet neben Tennis, Badminton, Squash, Fußball, Sauna und Solarium ein vielfältiges Fitness- und Kursangebot, gesundheitsorientiertes Training, Rückenschule und Indoor-Cycling. Neueste Technogym Fitness- und Herz- Kreislauf-Geräte komplettieren das Wellness- Angebot

Für die Mitglieder des LC Solbad Ravensberg gilt das Angebot, 20 % auf die regulären Fitnesspreise.



### Für das Jubiläum: Fotos aus 40 Jahren gesucht

Es soll Fotoshow vorbereitet werden.

Für das 40-jährige Vereinsjubiläum des LC Solbad Ravensberg soll eine Fotoshow mit Sequenzen aus allen 40 Jahren vorbereitet werden. Wir sind dabei noch auf der Suche nach besonders älteren Fotos aus den siebziger und achtziger Jahren. Wir möchten einen bunten Querschnitt aus allen Sparten und Veranstaltungen des Vereins präsentieren.

Fotobeiträge bitte an die Geschäftsstelle des LC Solbad Ravensberg. Dirk und Jörn Strothmann werden die Produktion der Fotoshow übernehmen, auch dort können Fotos in gedruckter Form oder digital abgeliefert werden.



Fremdgehen ist out.



Treue wird belohnt...

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

**Handeln Sie jetzt!**

Von Menschen...  
...für Menschen

Hotline: 05241/104-105

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

## TRIATHLON



# Ein neuer Modeschrei: Triathlon!

Nun wird es bald Frühling. Die Tage bleiben länger hell und man kann nach Feierabend nun auch schon eine andere Sportart außer laufen trainieren.

Zum Beispiel Radfahren. Den Profis im Lager brauche ich solches nicht zu erzählen, denn sie wissen selber wie sie sich bis zum Mai, wenn die ersten Triathlonstarts sind, vorbereiten müssen.

Aber den passionierten Läufern bzw. Läuferinnen, welche es jetzt auch mal reizt, einen Triathlon mitzumachen, denen möchte ich einige Tips geben.

Der Folgeablauf ist ja wie Ihr alle wißt: Schwimmen, Radfahren und Laufen.

**Punkt 1, Schwimmen:** Fangt jetzt nicht an einen neuen Schwimmstil herauszufinden, sondern verbessert viel mehr euren alten und versucht etwa 1.000 Meter in diesem Stil gleichmäßig durchschwimmen zu können.

**Punkt 2, Radfahren:** Es wäre ratsam, daß ein Teilnehmer ein Rennrad mit einer 10-Gangschaltung besitzt. Es braucht kein Spitzenrad zu sein, denn kein Rennrad fährt von allein. Beachtet die Rahmengröße und den Lenkervorbau sowie die Sattelhöhe, denn diese 3 Sachen müssen passen. Wählt eure Zahnkränze hinten zwischen 14 + 25 Zähne aus, vorne ist meistens 42 auf 52. Bei speziellen Fragen beachtet doch bitte die Anzeigen.

Ich kenne die Läden persönlich und kann sie nur empfehlen.

Laßt euch während einiger Trainingsfahrten vertraut mit eurer Schaltung. Schaltet nicht so häufig in verschiedene Gänge, denn dieses bringt euch voll aus dem Rythmus und macht müde. Schaltet immer so, daß bei jeder Pedalumdrehung das Treten leicht fällt. Versucht die Hände von Anfang an unten am Rennlenker zu lassen, denn in dieser Haltung ist das optimale Fahren.

Fangt mit 20-30 km Training an, steigert euch auf 50-100 km, versucht immer während der Fahrt gleichmäßig zu treten. Am Berg geht ruhig aus dem Sattel um das Tempo zu halten, auch wenn es manchmal schwer fällt. Ihr merkt nachher selber wie es jedes mal besser wird.

**Punkt 3, Laufen:** Über Training im Laufen brauche ich euch ja nichts zu sagen.

Aber dieses ist bald das wichtigste Thema, denn vernachlässigt blos nicht beim Schwimmen und Radfahren euer Lauftraining. Es wäre schade wenn ihr dann beim Triathlon im Schwimmen und Radfahren wie die Asse los zieht und dann beim Laufen eurer Spezialdisziplin die Ohren hängen laßt.

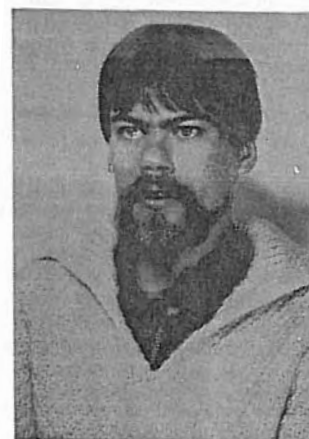
Viel Erfolg wünscht Euch Klaus

Wir stellen vor:

Die Rubrik gab es schon vor 25 Jahren.

Rainer Potthast, inzwischen Dr., lebt seit 20 Jahren in Amerika.

Rainer, sowohl auch seine Familie, sind immer noch Mitglieder im LC Solbad.



**Rainer Potthast**

geb. am 07.03.1954 in Steinhagen.  
Er ist als wissenschaftlicher Angestellter im Fach Chemie an der Universität Bielefeld tätig.

Seine sportliche Laufbahn begann 1979 mit dem Eintritt in die Bielefelder Turngemeinschaft (BTG)

Bestleistungen:		
1.000 Meter		2:38 min.
1.500 "		4:06 "
3.000 "		9:03 "
5.000 "		15:55 "
10.000 "		33:35 "
25 km		1:26 :31 Std.
Marathon		2:39 :11 Std.

**LEEKER**

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

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

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

Der LC Solbad Ravensberg sucht zur Verstärkung seines Sportabzeichenteams

## Sportabzeichenprüfer

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

### BewerberInnen sollten

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

### Geboten werden

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

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

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

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 laufen 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  
**w**  
WELPINGHUS

*Punkten Sie mit Genuss!*

**AB MONTAG, 04.01. 2010!**

Handgemachte Qualität seit 1770.

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

### Piumer gaben auf dem Sportplatz alles/Vorbildlich: 289 Sportabzeichen vergeben

Borgholzhausen (ed). „Das ist der Beginn einer erfolgreichen Sportabzeichen-Karriere“, mit dem modifizierten Casablanca-Zitat lobte Bürgermeister Klemens Keller die sportlichen Ambitionen der vielen jugendlichen und erwachsenen Ersterwerber. Das abgelaufene Sportabzeichenjahr brachte mit insgesamt **289 Sportabzeichen** das bislang zweithöchste Ergebnis. Lediglich im Jahre 2003 wurde mit exakt 300 Abzeichen ein besseres Ergebnis erzielt. „Dass das so viele geworden sind, hängt vor allem von der unermüdlichen Motivations- und Organisationsarbeit des Sportabzeichenobmanns **Wilhelm Habighorst** vom LC Solbad Ravensberg ab“, lobte Klemens Keller, der zum achten Mal selbst erfolgreich an den Wettbewerben aktiv teilgenommen hat, bei der Sportabzeichenehrung im Haus Hagemeyer vor dem kräftig applaudierenden Publikum im voll besetzten Versammlungsraum.

Kellers besonderer Dank gebührte allen Unterstützern der Aktion. In erster Linie sind dies die Sportabzeichenabnehmer **Margot Herden vom TuS Ravensberg, Ulrich Beinkämper und Hans Schlamm vom TV Jahn Borgholzhausen und Willi Schütter, Karl-Hermann Kleine, Elke Beckerwerth, Martina Mathiak, Armin Ruhe, Cordula Reinhardt, Helga Spiller-Hinghaus und Volker Barmeyer vom LC Solbad Ravensberg.** „Ohne den wirklich ehrenamtlichen Einsatz dieser Abnehmer wäre kein Sportabzeichen möglich“, lautete die Feststellung des Bürgermeisters, der persönlich die Verleihung der Abzeichen bei den Erwachsenen vornahm, die mindestens zehn Mal erfolgreich teilgenommen haben. Den Spitzenplatz nahm die 73-jährige Margot Herden ein, sie holte sich die Auszeichnung bereits zum 41. Mal. Mit exakt 36 Abzeichen folgte ihr die Vereinskameradin Helga Stoll auf dem zweiten Platz. Platz drei erzielte Helmut Schmoldt vom TV Jahn mit insgesamt 34 Sportabzeichen. Hermine Rösler und Willi Schütter feierten das silberne Jubiläum, sie waren beide zum 25. Mal dabei. „Das Sportabzeichen ist, bei allem individuellen Ehrgeiz, Breitensport von seiner besten Seite“, propagierte Wilhelm Habighorst. Der fleißige Obmann nahm eingangs die Verleihung der zahlreichen Mini- und Jugendsportabzeichen, sowie die der Erwachsenen unter zehn Teilnahmen vor. Bei der Siegerehrung des Vielseitigkeitswettbewerbs konnte Habighorst Kerstin Blomeier und synchron auch dem »Titelverteidiger« Bernhard Kreft, der bereits 2008 auf dem Siegerpodest stand, gratulieren. Die beiden teilen sich punktgleich den ersten Platz. Das Sportabzeichen ermöglicht auch Familien mit mindestens drei Mitgliedern eine gemeinsame sportliche Betätigung. Für Borgholzhausen konnte Bürgermeister Keller für das Jahr 2009 insgesamt zehn Familiensportab-



zeichen übergeben. „Der Sportarzt Dr. Scheller geht hier mit bestem Beispiel voran und hat gleich die ganze Familie mitgebracht“, freute sich der Bürgermeister. „In dieser Beziehung dürfte die Lebkuchenstadt selbst die größeren Gemeinden des Kreises Gütersloh übertreffen“, vermutete Wilhelm Habighorst angesichts der herausragenden Anzahl sportbegeisterter Familien. **Am 30. April erfolgt um 17.15 Uhr** voraussichtlich der Startschuss zur Sportabzeichensaison 2010. Ab dann gibt es im Ravensberger Stadion an jedem Freitag – ausgenommen sind der 2. und der 9. Juli – bis zum 15. Oktober die Möglichkeit, für das Sportabzeichen zu trainieren und es zu erwerben. Die Neuorganisation des Prüferteams wird die Betreuung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer deutlich verbessern. Das Ziel der Sportabzeichenprüfer ist es, auch Untrainierte über den Sommer durch den Fitness-TÜV zu bringen.



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

Meister Service  
**ELTKAUF**



# 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@elektrocitiy.de · [www.etb-elektrotechnik-baecker.de](http://www.etb-elektrotechnik-baecker.de)

### LEICHTATHLETIK: Leistungssprung auf 8,05 Sek. Friederike Schick sprintet zum OWL-Schülertitel

Paderborn/Borgholzhausen (cwk). Eine Woche zuvor hatte sie mit 8,17 Sek. bereits ein neues Niveau im 60-m-Hallensprint erreicht. Bei den OWL-Schülerhallenmeisterschaften in Paderborn aber legte Friederike Schick (LC Solbad Ravensberg) vorgestern noch einmal deutlich nach, steigerte sich im W15-Finale auf 8,05 und streifte fast schon das Acht-Sekunden-Limit.

Den Titel musste sie sich mit der zeitgleichen Franziska Liermann (LG Kreis Gütersloh 09) teilen; Mitfavoritin Saskia Lutschak (LG Lemgo), 2009 schon mit 12,81 Sek. über 100 m notiert, vervollständigte als Dritte in 8,06 Sek. das schnelle Trio. Zum Vergleich: Der westfälische Titel wurde im Vorjahr mit 8,14 Sek. vergeben, als W14-Meisterin lieferte das Gladbecker Ausnahmetalent Annika Drazek allerdings starke 7,80 Sek. ab.

„Bis zur Mitte lag Friederike noch zurück, hat dann aber noch mal richtig ‚gebissen‘ und in der Schlussphase Boden gutgemacht“, lobte Trainer Gregor Winkler, der auch den »Westfälischen« Anfang März in derselben Halle optimistisch entgegenseht. Schon im Vorlauf hatte die Solbaderin ihre bisherige Bestzeit (8,17) legalisiert. Beim Weitsprung fehlte noch die Anlaufesicherheit; mal sprang sie mit dem rechten, mal mit dem linken Bein ab und schöpfte als Siebte mit 4,61 m ihre Möglichkeiten nicht aus.

Über 800 m reichte Lena Kombrink-Lübbe (ebenfalls W15) eine Zeit von 2:41,15 Min. zum Vizetitel – mit nur etwas mehr als zwei Sekunden Rückstand auf die Siegerin. Eine neue persönliche 1000-m-Bestzeit gelang **Patrick Meyer** (M14), der im 14-köpfigen Feld Dritter mit 3:14,48 Min. wurde. Die jüngste LC-Starterin, Chiara Sochart (W13), belegte mit 1,30 m den 6. Rang im Hochsprung.



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

### LEICHTATHLETIK: Greshake und Köhne setzen Akzente/ Hürdenrekord und starkes 400-m-Debüt

Bielefeld/Borgholzhausen (cwk). Bei den OWL-Hallenmeisterschaften in Bielefeld verteidigte Sascha Greshake seine beiden Titel erfolgreich. Auf Frust folgte Freude: Nachdem er als Hochsprungsieger mit 1,94 m weit unter Wert geblieben war, drehte er im 60-m-Hürdensprint voll auf, siegte in neuer Altkreis-Rekordzeit von 8,37 Sek. und verbesserte seine eigene Marke (8,44/2009) um sieben »Hundertstel«. Weitere Titel steuerten die LC-Mittelstreckentalente bei.

Ein außerhalb der Meisterschaftswertung startender Gast, Kai Schiffer (Germania Dürwiss), versprach mit seiner Vorjahresbestmarke von 2,09 m ein ernsthafter Gegner zu sein, enttäuschte dann aber mit nur 1,91 m. Nach einem sicheren »Flop« über 1,94 m war auch bei Sascha Greshake die Luft raus, dreimal scheiterte er an 2,00 m. „Es ist immer dasselbe“, bedauerte Trainer Gregor Winkler, „Sascha kann sein Potenzial nicht abrufen, wenn er plötzlich allein im Wettkampf ist und nicht durch Moderation oder Musik stimuliert wird.“

Nach dem Hürdensprint aber hellten sich die Mienen auf: Konzentriert und offensiv, aber auch geschmeidig war Greshake der Konkurrenz davongelaufen. 8000-Punkte-Zehnkämpfer Jacob Minah hatte nach seinem »salto nullo« im Stabhochsprung auf die Hürden verzichtet; seine Paderborner Kollegen Marius Heitjohann (8,67 Sek.) und Christian Herrmann (8,75), 2009 immerhin Zehnkampf-Westfalenmeister der Junioren bzw. A-Jugend, konnten Greshake nicht gefährden.

Der Solbader erreichte später noch das B-Finale über 60 m (7,39 Sek./4.). Für die von Elias Sansar (8:48,68 Min.) dominierten 3000 m hatte **Jörn Strothmann** nachgemeldet; im Duell um »Bronze« unterlag er dem Espelkamper Achim Hagemeyer. „Ich hatte zwar keine Top-Form und keine großen Ambitionen, wollte aber doch etwas schneller als 9:39,52 Min. sein“, gestand er. Freuen durfte sich **Sabine Engels**, die ihr Hallendebüt über 1500 m gab und hinter der jungen Paderbornerin Fenja Schmidt (4:59,23 Min.) mit 5:23,46

Min. eine vorzügliche Zeit für die Seniorinnenklasse W40 ablieferte.

Überraschend stark präsentierte sich auch Vorjahrsschüler **Maximilian Köhne** bei seinem 400-m-Debüt: Die beiden Hallenrunden legte er – leider konkurrenzlos – in viel versprechenden 54,68 Sek. zurück. Später holte er seinen zweiten Titel, als er ein fünfköpfiges 1500-m-Feld in 4:30,18 Min. klar beherrschte. In der WJB absolvierte **Isabel Dickob** das gleiche Programm: Dem 3. Rang über 400 m (64,42 Sek.) folgte der Sieg über 1500 m (5:17,62 Min.).



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

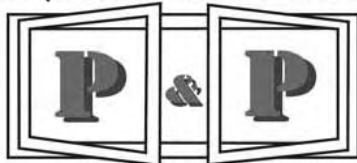
Di.: Ruhetag

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

**Vordächer**  
Aluminium oder Edelstahl  
in vielen Formen u. Varianten



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



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

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

Friedrich Elbracht  
Kleekamp 137 a · 33829 Borgholzhausen



Wer  
weiß,  
was er  
will,  
will ihn.



GEBR | **SPECKMANN**

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen  
T. (05425) 6222 | [www.gebr-speckmann.de](http://www.gebr-speckmann.de)

**Kley** Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateurmeister

Sanitäre Anlagen  
Bauklempnerei  
Schwimmbadtechnik  
Pumpenanlagen

Heizungsanlagen  
Öl- und Gasfeuerungen  
Lüftungsanlagen  
Solaranlagen  
Kernbohrungen

Stöwe-Wichlinghauser-Weg 54-33829 Borgholzhausen

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



## LEICHTATHLETIK: Bergmann und Potthoff gut platziert

LC-Gruppe in Apeldoorn / Voss siegt in Hamm

Borgholzhausen (cwk). 14 Läufer und Läuferinnen vertraten den LC Solbad Ravensberg am Wochenende beim bekannten Midwinter-Marathon im niederländischen Apeldoorn. Die besten LC-Platzierungen sprangen durch **Jens Erik Bergmann** und **Doris Potthoff** im »Mini-Marathon« über ca. 18,5 km heraus.

M45-Senior Bergmann war hier 1:08:09 Std. unterwegs und belegte im Gesamtfeld (1440 Finisher) einen achtbaren 22. Rang. Leider weisen die Holländer nur für den vollen Marathon (einziger LC-Starter: Ian Mathewson 4:16:54 Std./87.M50) Altersklassenwertungen aus. Weil auch keine Jahrgänge aufgeführt werden, bleibt offen, wie sich Jens Erik Bergmann in der M45 platziert hätte.

Das gilt auch für Doris Potthoff (W45), die im Gesamtfeld der 502 Frauen an 35. Stelle einlief und mit 1:28:58 das Andert-halb-Stunden-Limit unterbot. Bei den W50-Seniorinnen dürfte sich **Martina Kölsch**, mit 1:30:46 Std. insgesamt auf Rang 43 eingelaufen, weit vorn behauptet haben. Dritte Solbaderin auf dieser Strecke war Ilka Brinkmann (1:34:45/65.); bei den Männern »finishten« u.a. noch **Ulrich Kansteiner** (1:27:42) und M65-Senior **Friedhelm Boschulte** (1:46:00).

Auf der mittleren Distanz, der 27,5 km langen »Asselrunde« mit 1090 Finishern, führte **Holger Beck** mit 2:06:41 Std. auf Platz 226 die kleine LC-Startergruppe an. Weitere Gesamtplatzierungen: 297. **Bernhard Potthoff** (M50) 2:10:37, 455. **Andreas Wend** 2:16:19, 590. **Richard Schürmann** (M65) 2:21:26. **Gabi Ortner** (W45), begleitet von **Wolfgang Neugrewe**, legte die Strecke in 2:40:55 Std. zurück.

In Hamm schloss **Rudolf Voss** die dreiteilige Straßenlauf-Winterserie als M65-Klassensieger ab. Beim Halbmarathon bezwang er in 1:37:17 Std. wieder seinen Hauptkonkurrenten John Wishart (Post SV Gütersloh, 1:38:23), der sich über 15 km vor ihn geschoben hatte. Mit seiner Gesamtzeit von 3:27:50 Std. lag der Solbader am Ende doch sehr klar vor Wishart (3:29:37).



Richard Schürmann



LC Solbad  
Ravensberg  
Inline-Abteilung präsentiert

# 7 Haller Skate-Nacht

*Auf die Rollen, fertig, los!*

**Mittwoch, 12. Mai 2010**  
**START 18:30 ENDE 20:00 Uhr**  
**an der Hansa-Apotheke, Alleestr. 2 in Halle**

**Ein Event für alle begeisterten Inline-Skater**

- kostenlose Teilnahme
- keine Voranmeldung
- kein Wettlauf
- Verlosung von Preisen unter den Teilnehmern
- zum Abschluss Partystimmung auf dem Haller Willem Fest

Pause mit kostenlosen Getränken unterwegs

**Info-Telefon 0171-5 28 23 54**









Die Heimatzeitung!



Ergebnisse zusammengestellt von Peter Polomsky

## 30.01. Düsseldorfer Crosslauf

### 7 km Nordic Walking

2. Gesamt	Lothar Schäfer	1. M 50	0:54:27 Min.
7. Gesamt	Juliane Klein	1. W 55	1:03:39 Std.

## 31.01. Indoor Apeldoorn/NL

### Hochsprung

1.	Sascha Greshake		2,00 m
----	-----------------	--	--------

## 06.02. Winterlaufserie Duisburg

### 10 km

1794.	Michael Pinsch	146. M 30	54:02 Min.
-------	----------------	-----------	------------

## 06.02. Herzebrocker Cross- Duathlon

### 4 km – 12 km – 4 km

4.	Jörn Strothmann		1:00,51 Std.
18.	Hubert Kaiser		1:18,26 Std.

## 07.02. Laufserie Hamm

### 15 km

291.	Rudolf Voss	2. M 65	1:07,18 Std.
------	-------------	---------	--------------

## 14.02. Bielefeld

### SVB Hallenmeeting

#### Hochsprung

1. M	Sascha Greshake		2,08 m
------	-----------------	--	--------

#### Weitsprung

7. WJB	Friederike Schick		4,90 m
--------	-------------------	--	--------

### 3.000 m

2. MJA	Niels Beckwermerth		10:20,96 Min.
3. MJA	Gerke Meyer zu Rahden		11:02,06 Min.
4. MJA	Rene Deßaules		13:31,68 Min.

### 3.000 m Zeitlauf

	Maximilian Köhne		10:10,88 Min.
	Isabel Dickob		11:14,82 Min.
	Andreas Ewert		11:15,04 Min.

### 800 m Zeitlauf

	Lena Kombrink Lübbe		2:37,60 Min.
	Jenny Ewert		2:40,60 Min.

### 400 m

3. MJB	Andreas Klose		62,78 Sek.
2. WJB	Antonia Klemme		66,96 Sek.

### 200 m Zeitlauf

	Sebastian Flörkemeier		23,84 Sek.
--	-----------------------	--	------------

### 60 m

3. WJB	Friederike Schick		8,17 Sek.
--------	-------------------	--	-----------

### 60 m Zeitlauf

	Sebastian Flörkemeier		7,57 Sek.
	Andres Klose		8,07 Sek.

## 20.02. OTV Meile Oberhausen

### Nordic Walking

#### 10,1 km Frauen

10.	Regina Schäfer	4. W 40	1:25:59 Std.
12.	Juliane Klein	2. W 55	1:26:21 Std.

#### 10,1 km Männer

3.	Lothar Schäfer	2. M 50	1:16:33 Std.
----	----------------	---------	--------------

## 20.02. Bielefeld

### OWL Hallenmeisterschaften

#### 60 m

4. B Lauf	Sascha Greshake		7,39 Sek.
-----------	-----------------	--	-----------

#### Vorlauf

	Ansgar Steinnökel		7,99 Sek.
--	-------------------	--	-----------

#### 60 m Hürden

1. M	Sascha Greshake		8,37 Sek.
------	-----------------	--	-----------

#### 400 m

3. WJB	Isabel Dickob		64,42 Sek.
5. WJB	Antonia Klemme		67,20 Sek.

#### 1.500 m

1. WJB	Isabel Dickob		5:17,62 Min.
2. WJB	Jenny Ewert		5:44,70 Min.
2. F	Sabine Engels		5:23,46 Min.
1. MJB	Maximilian Köhne		4:30,18 Min.

#### 3.000 m

1.	Gerke Meyer zu Rahden		10:50,66 Min.
----	-----------------------	--	---------------

#### Hochsprung

1. M	Sascha Greshake		1,94 m
4. WJB	Karen Selchert		1,44 m

## 21.02. Paderborn

### OWL Schülermeisterschaften

#### 60 m

1. W 15	Friederike Schick		8,05 Sek.
---------	-------------------	--	-----------

#### 800 m

2. W 15	Lena Kombrink – Lübbe		2:41,15 Min.
---------	-----------------------	--	--------------

#### 1.000 m

3. M 14	Patrick Meyer		3:14,48 Min.
---------	---------------	--	--------------

#### Weitsprung

7. W 15	Friederike Schick		4,61 m
---------	-------------------	--	--------

#### Hochsprung

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

## 21.02. Hamm 21,1 km

259.	Rudolf Voss	1. M 65	1:37,17 Std.
------	-------------	---------	--------------

## 21.02. Midwintermarathon Apeldoorn Marathon

	Ian Mathewson	87. M 50	4:16:54 Std.
--	---------------	----------	--------------

### Männer 27 km

	Holger Beck		2:06:41 Std.
	Bernhard Potthoff		2:10:37 Std.
	Andreas Wend		2:16:19 Std.
	Richard Schürmann		2:21:34 Std.
	Wolfgang Neugrewe		2:40:53 Std.

### Frauen 27 km

	Gabi Ortner		2:40:55 Std.
--	-------------	--	--------------

### Männer 18 km

22.	Jens Erik Bergmann		1:08:09 Std.
353.	Ulrich Kansteiner		1:27:42 Std.
1333.	Friedhelm Boschulte		1:46:00 Std.
1907.	Eckhard Stücker		2:11:31 Std.

### Frauen 18 km

35.	Doris Potthoff		1:28:58 Std.
43.	Martina Kölsch		1:30:46 Std.
65.	Ilka Brinkmann		1:34:45 Std.

### Laufen im Team erleben

## 9. ACTIVE OWL Firmenlauf am 19. Juni 2010 - 20.30 Uhr

unterstützt vom Haller Kreisblatt

das Lauferlebnis für 3-er Teams im Rahmen der »Nacht von Borgholzhausen«

- Frauen-, Männer-, Mixed- und Walkingteams à 3 Teilnehmer/innen
- Streckenlänge: 3 engl. Meilen, 2 Runden = 4,827 m (auch für Laufeinsteiger)
- Überraschungspräsent für alle
- Wertvolle Sachpreise für alle Siegerteams
- Riesenstimmung auch nach dem Lauf (après Run-Party)

Online-Anmeldung: <http://www.lcsolbad.de>

Ausschreibungen und Anmeldungen erhalten Sie bei:

ACTIVE Sportshop, Niederwall 51, 33602 Bielefeld, Tel. 05 21 / 17 11 16  
 ACTIVE Sportshop, Blessenstraße 27, 33330 Gütersloh, Tel. 0 52 41 / 21 29 94  
 ACTIVE Sportshop, Bierstraße 13, 49074 Osnabrück, Tel. 05 41 / 2 05 19 55  
 LC Solbad Ravensberg, Klüngenhegen 1, 33829 Borgholzhausen, Tel. 0 54 25 / 7 13 5  
 oder unter [www.active-sportshop.de](http://www.active-sportshop.de)



★ LC Solbad Ravensberg präsentiert

# 35. Nacht von Borgholzhausen

Deutschlands ältester Straßen-Citylauf  
Jetzt über 3 und 6 englische Meilen

★ ★ ★

**NEU: Große Veranstaltungsmeile in der Innenstadt**

**Sa. 19. Juni 2010**

**Daller Kreisblatt** **new balance**

Die Heimatzeitung!

Für alle Nachtschwärmer

★ **Night PARTY** und Siegerehrung, Samstag, 19. Juni 2010, ab 23.00 Uhr auf der Innenstadtbühne

**LC Solbad Ravensberg**

Infos

# Damme

## Malerfachbetrieb

Malararbeiten | 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](mailto:Oliver-Damme@onlinehome.de)

**M**  
Graf  
Metternich  
QUELLEN

Natürlich-  
GLASKlarer  
Genuss!

Reich an wertvollen  
Mineralstoffen –  
für eine gesundheits-  
bewusste Ernährung

**viel Magnesium**

1 Liter deckt 50%  
des Tagesbedarfs

**viel Calcium**

1 Liter deckt 25%  
des Tagesbedarfs



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



GERRY WEBER WORLD

**GERRY WEBER  
SPORTPARK**

*Spaß & Sport in Halle*



**NEU! ... Solarium Special**

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

**... Geschenk-Gutscheine**

**... Top-Marken**

Nike · Adidas · Wilson · K-Swiss

**... Kindergeburtstage**

- Basketball - Fußball - Hockey - Badminton

Gausekampweg 2 · 33790 Halle (Westf.)

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

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

**[www.C14-bikes.com](http://www.C14-bikes.com)**

*C14*



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



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

**[www.bluschke.com](http://www.bluschke.com)**

# Das Allgäu und die Passionsspiele 2010

Jahrhunderte alte Tradition in OBERAMMERGAU

Di, 27. – Sa, 31.07.

- Fahrten im modernen Reisebus
- 3 x Übernachtung im \*\*\*Hotel Sepp in Marktoberdorf im Doppelzimmer mit Du/WC
- 3 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 3 x Abendessen als 3-4-Gang-Menue oder Buffet
- 2 Tage pfiffige Reisebegleitung bei den Ausflügen

- 1 Übernachtung in der Kategorie HK 2 – in/um Oberammergau im Umkreis von bis 25 km
- **Eintrittskarte zum Passionsspiel in der 1a Kat.**
- Programmbuch der Passionsspiele 2010
- Eintrittskarte für das Oberammergau Museum
- Kurabgabe

**855,- € p.P. im DZ**  
**69,- € EZ-Zuschlag (für 3 Nächte im Hotel Sepp)**  
**oder HK 1: Luxuriös ausgestattete, geräumige Zimmer für höchste Ansprüche in sehr guten Hotels mit Dusche oder Bad/WC und Sitzecke. Kombiniert mit Eintrittskarte der Kategorie 1A**  
**Aufpreis: + 56,- €**



**RICHTIG REISEN**  
Qualitäts SIECKENDIEK Siegel

*Best of Bus!*

**« SIECKENDIEK »**  
Reisebüro und Omnibusverkehr  
Bismarckstraße 7 · 33775 Versmold-Peckeloh  
Tel.: 0 54 23 94 14 - 0  
A.-Wessing-Damm 30 · 48231 Warendorf  
Tel.: 0 25 81 63 32 96  
[www.sieckendiek.de](http://www.sieckendiek.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](http://www.kanzlei-rostek.de)

## 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