

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensburg

www.LCSOLBAD.de

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

Nr. 304 April 2010



...im Gleichschritt „Marsch“!

Canon

Bürotechnik, Service und Support

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



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



ACTIVE



Trailrunning-Cup 10/11

Die Herausforderung:

Der Trailrunning-Cup

Laufserie mit 6 Top-Landschaftsläufen der Region vom ACTIVE Sportshop

NEU: Wertungsmodus 4 aus 6 Läufen

1. Böckstiegeauf, Werther, 02. Oktober 2010; 18 km
2. Teutolau, Lengerich, 16. Oktober 2010; 28,4 km
3. Weihnachts-Crosslauf, Borgholzhausen, 19. Dezember 2010; 16 km
4. Bad Salzuflen, 26. Februar 2011; 10 km
5. Luisenturmlauf, Borgholzhausen, 06. März 2011; 21,1 km
6. Hermannslauf, Detmold - Bielefeld, 24. April 2011; 31,1 km

Alle Infos und Anmeldung unter: www.active-sportshop.de

Krombacher
ALKOHOLFREI

 **Sparkasse**
Bielefeld

SALOMON 

 **SUUNTO**



Solbad Nachrichten April 2010

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-9
RADSPORT: RTF.-Termine u. Einladung zum Sichtungswettkampf.....	10
TRIATHLON: 2. Mai, 6. Sparkassen-Triathlon/Tipps.....	11/12
AUSSCHREIBUNG: Einladung zum 7. Werfertag.....	13
SKATING: 7. Haller-Skate-Night.....	14
NIGHT-CUP: Die schönsten Nachtläufe, Saisonbeginn bei Storck.....	15
VOLKSLAUF: Verlustgeschäft?.....	16/17
TRAININGSPLAN SOMMER: Die Saison geht endlich los.....	18/19
SPORTABZEICHEN: Alle machen mit.....	20
HERMANN: Hört Ihr sein heimliches Rufen?.....	21
WALKING: Termine u. Karola Weber übernimmt.....	23
LA -TERMINE: April, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	24
PRESSESPLITTER: Großer Erfolg-Luisenturmlauf.....	25/26
PRESSESPLITTER: Steinfurt-Marathon u. JHV.....	28-30
JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG: Vorwort und Protokoll.....	32-35
ERGEBNISSE: Februar/März.....	36

TITELFOTO: Die drei Sieger des Luisenturmlaufes:
Ingmar Lundström
Volkmar Rolfes
Dirk Strothmann
Foto: Westfalen-Blatt



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

Impressum:

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



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

Redaktion:

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

Herausgeber:

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

Vertrieb:

Christiane Meier- Flottmann
LC-Geschäftsstelle

Anzeigen:

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

Für den Inhalt verantwortlich:

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

Erscheinungsweise: monatlich

Druckauflage: 800

Kostenlose Ausgabe für Mitglieder des
LC Solbad Ravensberg

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

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de

AB



01. 04. Jürgen Bischof
 01. 04. Lena Bonin
 01. 04. Tim Esselmann
 02. 04. Rolf Gottenströter
 02. 04. Silke Prochnow
 02. 04. Yeshua Wissig **10 Jahre**
 03. 04. Kai Demuth
 03. 04. Lars Diekhaus
 03. 04. Florian-Malte Gontek
 03. 04. Marlis Nienaber
 04. 04. Manfred Langner
 04. 04. Jana Sarina Ruhe
 04. 04. Jan Grimmelt
 05. 04. Gina Ewert
 05. 04. Andreas Fäthe
 05. 04. Bernd Haak
 05. 04. Kurt Hönings
 06. 04. Bettina Geisemeier

06. 04. Richard Görtzel
 06. 04. Ursula Johanning
 06. 04. Marco Kindermann
 06. 04. Elke Vogt
 06. 04. Simone Völker
 06. 04. Bernhard Hippler
 07. 04. Franz Dammann-Kölsch
 08. 04. Nico Albersmann
 08. 04. Olaf Bartel
 08. 04. Dietmar Beiderbeck
 08. 04. Johannes Dresselhaus
 09. 04. Dario Anselmetti
 09. 04. Ralf Diekhaus
 10. 04. Gerke Meyer zu Rahden
 11. 04. Wiltrud Hönings
 11. 04. Gertraud Wieland
 14. 04. Christopher Müllenhof
 14. 04. Siegfried Lindemann **60 Jahre**
 15. 04. Bettina Bremer
 15. 04. Maximilian Köhne
 16. 04. Vanessa Knapp
 16. 04. Ruven Kinski
 17. 04. Markus Abels
 17. 04. Sybille Brodt
 17. 04. Birgitt Lange
 17. 04. Peter Polomsky
 18. 04. Martina Ullrich
 19. 04. Gabi König
 19. 04. Bernhard Potthoff

19. 04. Peer Reich
 19. 04. Marlene Walter
 20. 04. Renate Kindermann
 20. 04. Niklas Krämer
 20. 04. Karen Van Laak
 21. 04. Gerhard Bürger
 21. 04. Andreas Klaucke **40 Jahre**
 22. 04. Birgit Husemann
 22. 04. Valentin Reinhardt **18 Jahre**
 22. 04. Helga Spiller-Hingh.
 23. 04. Karsten Grube
 23. 04. Susanne Hirschfeld
 23. 04. Kristin Höcker
 23. 04. Andreas Klose
 23. 04. Brigitte Van Dijk **60 Jahre**
 24. 04. Reica Kröcher
 25. 04. Alfons Bollmann
 25. 04. Norbert Hartig
 25. 04. Wilhelm Lange
 25. 04. Claudia Pohlmann
 25. 04. Gerold Sehwöster
 26. 04. Manfred Riecke
 26. 04. Gerd Vornholt
 26. 04. Günther Weber
 27. 04. Thomas Kleinebecker
 28. 04. Beatrice Akkermann
 29. 04. Martin Hofmann
 29. 04. Dietlinde Winkler

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Detlev Beune Jg. 1962
 Vincent Elbracht Jg. 2002
 Anna Retthofer Jg. 2001
 Moritz Lahnt Jg. 2002

Leichtathletik
 Skater
 Leichtathletik
 Leichtathletik

Hesselteicher Str. 15
 Jammerpatt 18
 Brückhof 24
 Gütersloher Str. 11

Aktueller Mitgliederstand: 802

33829 Borgholzhausen
 33829 Borgholzhausen
 33803 Steinhagen
 33790 Halle

Austritte:

Wiebke Säuberlich Borgholzhausen
 Bernd Pohlmann Bad Oeynhausen
 Jonas Pudel Versmold
 Heike Engler Sassenberg



..immer eine gute Adresse!



**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

Mai

ist am **23.04.10**

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

Im März standen der Luisenturm mit ansteigendem Teilnehmerinteresse und die Jahres-Hauptversammlung im Blickfeld. Über beide Veranstaltungen berichten wir ausführlich.

Nach Umstellung auf die Sommerzeit werden hoffentlich die Temperaturen endlich ansteigen und es wird bald wieder mehr Spaß machen, sich beim Lauftreff oder den Fahrradtouren einzufinden, auch die Skater dürfen endlich wieder ins Freie und auf die Straße. In diesem Sinne:

„Viel Spaß“

Neues Trainingsprogramm zur Sommersaison

Wir bitten um besondere Beachtung des neuen Trainingsprogramms. Nach den Osterferien beginnen die Trainingszeiten für alle Gruppen wieder im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen.

Am 8. Mai Werfersportfest

Wir weisen auf unsere erste Stadion – Veranstaltung im neuen Jahr, das Werfer – Sportfest am Sonnabend, 8. Mai im Ravensberger Stadion hin. Die Ausschreibung wird in diesen Nachrichten auf Seite 13 veröffentlicht.

Ins besondere kommen die Disziplinen Kugel, Diskus und Speer zur Austragung, für alle jüngeren Kinder findet der Dreikampf statt. Beginn ist um 14 Uhr.

Wir würden uns auch noch über Zusagen aus Vereinskreisen (auch Eltern etc.) als Kampfrichter freuen. Zusagen bitte ab sofort an die Trainer, sie können aber auch telefonisch in der Geschäftsstelle erfolgen.



unser Markenangebot
auf 400 m²
Verkaufsfläche:

unsere Schuhmarken:



unsere Sportmarken:



Schuhe Equipment und Textil



Schuhe + Sport
Reichelt

Im Herzen von Halle!

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

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

Unser kostenloser Service für Sie:

Laufbandanalyse
Elektronische Fußvermessung
Erstellung einer
Belastungsdiagnose
Aushändigung des Fußpasses

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

GETRÄNKEHAUS
STEINER

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

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

<http://www.getraenkehaus.de>

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.

Lauftreff Tatenhausen

Also, mal ganz ehrlich... hat noch irgendjemand Lust auf Straßenläufe, oder zieht es euch nach den Wintermonaten und den langen Läufen auf Asphalt wieder in den Wald? Oder wollt ihr erst mit dem Laufen im Frühling beginnen?

Wir möchten euch gern darauf hinweisen, dass der „Lauftreff Tatenhausen“ ab dem **01. April 2010** wieder regelmäßig am Montag und am Donnerstag um 18.15 Uhr stattfindet.

Treffpunkt ist der Parkplatz am Schloss.

Jeder ist herzlich willkommen! Läufer und solche die es werden wollen!

Über ein zahlreiches Erscheinen würden wir uns sehr freuen!

Noch Fragen? In diesem Fall bitte Kontakt aufnehmen mit

Brigitte van Dijk (05201/ 669570) oder
Brigitte Schwarz (05201/ 16942)



Jahresrückblick 2009

Der Jahresrückblick des LC Solbad Ravensberg ist in einer gut aufgemachten kleinen Broschüre von 34 Seiten gedruckt worden. Jedermann kann diesen Rückblick auf alle Sparten in der Saison 2009 in der Geschäftsstelle oder bei Trainingszusammenkünften etc. erhalten.

Es ist ein umfassender Berichtsteil über alle Aktivitäten und Erfolge im Verein der vergangenen Saison.

Herzlichen Dank an alle, die mit Berichten und Fotos dazu beigetragen haben.

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

Luisenturmlauf Borgholzhausen

Heute hat Mathias das erste Mal beim Luisenturmlauf in BHH teilgenommen. Den Halbmarathon vom Donnerstag noch in den Knochen, hatte er sich wohlwissentlich für die kleine Distanz entschieden. Waren hier ursprünglich 12,5 km angesetzt, musste die Distanz wegen Schneemalheur und Eisflächen auf 11 km reduziert werden.

Als dies noch einmal des LC Solbad Ravensbeiläufig von einer "Serkm-Strecke sprach, hatkannte er das vermeintnachtslauf. Doch ungees ihn kalt, noch kälterlich Serpentina, eine Höhenmetern und bis zu



Irgendwas stimmt nicht mitnen die nicht! Mathias hat da der Völkerwanderungen hat landinischen Bergvolks aus dem ein ordentliches Massiv aus den Dolomiten mitgeschleppt, um schließlich in Borgholzhausen damit heimisch zu werden und in den folgenden Jahrhunderten Flachländer-Teutonen aus dem benachbarten Niedersachsen in den körperlichen Ruin zu treiben.

11 km mit 1:01 Std. Wenigstens schien die Sonne durchgehend, also typische "Läuferbräune" für das AP Sportsteam.

Die Achim Achilles Läufer

SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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

Meinungen der Teilnehmer zum Luisenturmlauf (Originalmails)

Grosses Lob aus Lage, vielen Dank für die grossartige Veranstaltung.

Wer schon mal am Rande mitgekriegt hat, was es heisst, eine solche Veranstaltung zu organisieren, weiss, was ihr in den letzten Wochen geleistet habt. Dazu die Organisation einer Ersatzstrecke, die wirklich sensationell war. Rundum super.

Vielen Dank, bis zum nächsten Mal!

Uwe

Es hat alles gut geklappt! **Großes Lob an das "Meldungs-Annahme-Team"**, das alle Läufer trotz dieses riesen Ansturms untergebracht hat. Das sah ziemlich nach Stress aus, aber es wurde alles souverän und konzentriert abgearbeitet!!!

Liebe Grüße und bis zu den nächsten Veranstaltungen.

Mareike



Hallo,

war mal wieder anstrengend.

Aber die alte Strecke ist schöner!

Bis dann

Hartmut

Hallo Friedhelm,

ich habe es zwar schon Peter gesagt, möchte aber auch dir sagen: **"Das habt ihr gut gemacht!"**

Die 11 km Strecke hatte es in sich, die Steigung mit den Serpentinaen ist bekannt und gefürchtet.. Der Weg hinab war toll präpariert, fast ganz schneefrei und bestens zu laufen!!!

Und wer im Winter trainiert, kennt kurze vereiste Stellen wie auf den letzten Metern in der Siedlung vor dem Stadion. Und läuft entsprechend.

Alle Hohner haben die Arbeit des Orgateams gelobt!!

Gruß
Uwe

Hallo Peter,

danke für die bestens präparierte Strecke. Ich betreue ja auch eine Hermannslaufgruppe und ich muß dir sagen **alle waren gut zufrieden**. Bis dahin.

Gruß
Ingmar

Luisenturmlauf 2010 aus der Sicht des Veranstalters

Liebe Luisenturmläufer/innen,

ein Dank an alle für die Teilnahme in Borgholzhausen. Wir vom Lc Solbad sind froh, das wir den Lauf trotz aller widrigen Umstände durch Eis, Windbruch und Schnee auf dem alternativen Straßenlaufkurs gut über die Bühne gebracht haben. Danke auch an alle Teilnehmer, aber auch an die Verkehrsteilnehmer für ihr vorbildliches Verhalten. Wir können uns auch bei den Behörden, insbesondere bei den begleitenden Polizeibeamten, ganz herzlich bedanken.

Wir hoffen natürlich, den Lauf in 2011 wieder auf dem ursprünglichen Landschaftskurs austragen zu können.

Die Streckenlängen passten natürlich am 7.3. nicht genau, die Halbmarathon-Strecke war 20,3 km lang, die 11 km Strecke belief sich auf 10,2 km. Die Steigung der Serpentinaen-Straße hinauf zum Luisenturmlauf mit den 7 Kurven betrug 1,7 km bei bis zu 14 % Steigung. Wir hatten insgesamt 828 Finisher im Ziel.

Fundsachen: Gefunden wurden: 1 schwarze Mountain-Way Fließjacke, 1 schwarzer Schal, 1 schwarzer Handschuh, 1 blauer Schaal. - Info-Telef. 05425-7135.

Viele Fotos und der Max-Fun Videobericht sind auf der Internet-Seite einsehbar. Ein ausdrücklicher Dank auch an dieser Stelle an alle ehrenamtlichen Helfer des LC Solbad Ravensberg an allen Stellen! Wir können stolz auf unsere eigene Organisationsleistung sein, die Veranstaltung trotz aller widrigen Umstände auf der alternativen Straßenstrecke durchgeführt zu haben. Zudem mussten noch am Sonnabend Schneeräumungsarbeiten durchgeführt werden, auch hier empfangen wir kurzfristig konkrete Hilfe durch den **Bauhof der Stadt Borgholzhausen**. Ein besonderes Lob geht hierfür an **Peter Polomsky**, der für die Strecke verantwortlich war und das mit viel Aufwand und Streß geregelt hat. Aber auch die Einsatzkräfte der Verpflegungsstelle auf der Strecke durch die **Fa. Krümmel** mit Helfern vom LC und der Teestand im Stadion durch **Eckhard** und **Doris Kleine-Tebbe** mit vielen fleißigen Helfern hat wunderbar funktioniert. Das Team Wettkampfbüro mit **Jutta Stolle** an der Spitze und **Ingeborg Vogt** als Herrscherin über alle Daten hat trotz aller Hektik und Massenandrang in der letzten Stunde vor dem Start immer klaren Kopf behalten und alle Wünsche erledigt. Nicht zu vergessen das Auswertungsteam mit **Andreas Husemann** und **Kai Leuteritz**, neben **Andreas Mohns** am Chip-Equipment, die trotz technischen Defektes eines Gerätes noch alles irgendwie hinkommen haben. Mit **Elmar Remus** konnten wir auch einen „neuen“ Stadion-Sprecher erleben, der seine Sache wirklich gut gemacht hat. Und zu aller Letzt haben **Jochen Schwarz** und **Jürgen Schönke** mit ihrem Team wieder oder auch zum letzten Male die Kaffee- und Kuchentheke organisiert und meldeten Ausverkauf.

Wir haben hier einige Stimmen von Teilnehmern veröffentlicht, die durchweg positiven Kritiken „tun gut“!

Orga-Team "Luise", Friedhelm Boschulte

Restaurant

Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee
11. April

Live mit der Tanzband SUNNYS



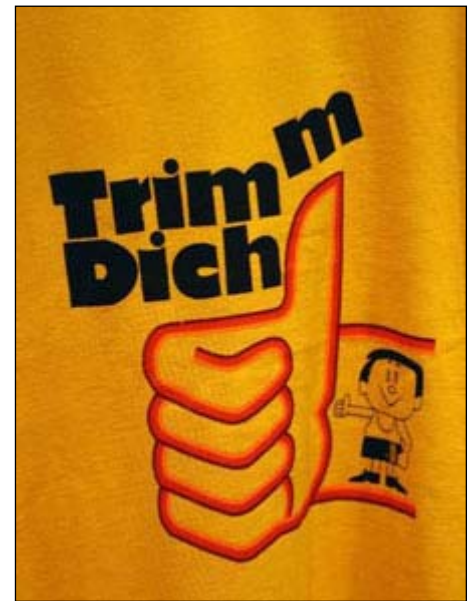
Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen
www.haushagemeyersingenstroth.de

Klimmzüge, bis der kleine »Trimmy« kommt

Retro ist gefragt: Fast vergessene Fitness- und Gesundheitstrends unter der Lupe

FIT- Besser leben vom WB.

Einfach, klar und ohne Schnörkel: Was für Mode und Design schon lange gilt, zeigt sich immer öfter auch bei Sport- und Gesundheitstrends. Statt bei Yogalates und Crossgolfs tummeln sich echte Trendsetter auf Trimm-Dich-Pfaden oder schwingen den Hula-Hoop-Reifen. Retro ist angesagt. Und sogar trendige Wohlfühl-Oasen bieten Anwendungen von Pfarrer Kneipp an. »Immer mehr Menschen sehnen sich nach einfachen Fitness-Methoden als Kontrastprogramm zum hektischen Alltag«, erklärt DAK-Sprecherin Nina Waldheim. Wer braucht schon High-Tech-Sportgeräte, wenn vor der Haustür der gute alte »Trimm-Dich-Pfad« zum Dauerlauf einlädt? In den 70er Jahren startete der Deutsche Sportbund die Aktion »Trimm dich - durch Sport«. Die neu angelegten Wege sollten Sportmuffel zu mehr Bewegung motivieren. Heute können Trimm-Dich-Stationen wieder Abwechslung in die wöchentliche Walking oder Joggingtour bringen. Vorteil: Die Kombination aus Lauftraining sowie Dehnungs- und Kräftigungsübungen eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Dauer und Intensität der Übungen kann dabei jeder selbst bestimmen. »Einfach direkt von zu Hause loslaufen, eine verlockende Vorstellung für alle, die im Berufs- und Familienalltag ständig von A nach B hetzen müssen«, meint Nina Waldheim. Doch vor dem Start gilt der Check der Pfade. »Nehmen Sie Ihren »Trimm-Dich-Pfad« genau unter die Lupe. Mancherorts hat die Zeit schon ihre Spuren hinterlassen. Meiden Sie morsche Balken für Klimmzüge und Co., sonst droht Verletzungsgefahr, rät Waldheim. Die 80er Jahre: Im Fernsehen flimmerte »Dallas« und die Anhänger von Jane Fonda belegten die ersten Aerobic-Kurse. Andere entdeckten das Seilspringen für sich wieder. Bis heute trainieren Boxer und andere Profisportler damit Schnelligkeit und Ausdauer. Das flotte Hüpfen zählt mittlerweile sogar zu den anerkannten Wettkampfsportarten. Wer meint, Seilspringen sei ein alter Hut und nicht trendig genug, kann wahlweise mit dem Begriff »Rope-Skipping« Eindruck schinden. Nina Waldheim: »Seilspringen macht nicht nur gute Laune, die rhythmischen Bewegungen helfen auch, Stress abzubauen.« Dann gibt es noch den Hüftschwung mit Plastikreifen: In den 50er Jahren gehörte der Hula-Hoop-Reifen genauso dazu wie Petticoat und James Dean. Nicht nur Kinder übten unermüdlich, bis sie den richtigen Dreh heraus hatten. Auch Erwachsene probieren bis heute das beliebte Taillenkreisen. Denn die rhythmischen Bewegungen verbrennen Kalorien, stärken die Rumpfmuskulatur und sorgen so für eine schlanke Taille. Was gut für die Gesundheit ist: Studien zeigen, dass die gefürchteten



Rettungsringe“ in der Körpermitte für die Gesundheit besonders schädlich sind. Sie erhöhen das Herz-Kreislauf-Risiko stärker als am ganzen Körper verteilte Pölsterchen. Auch die **Kneipp-Therapie** findet wieder zahlreiche Anhänger. Bereits im 19. Jahrhundert krepelte der bayerische Pfarrer die Gesundheitswelt um und kurierte sich unter anderem selbst mit Bädern in der eiskalten Donau. Seine Lehre ist umfassend und ganzheitlich und basiert auf fünf Säulen: Wasseranwendungen, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Auch die Wechseldusche ist ein Element seiner Gesundheitslehre. Der Wechsel von kaltem und warmem Wasser stärkt die Abwehrkräfte und bringt den Kreislauf in Schwung. Bestimmte Kneipp-Anwendungen vertreiben sogar Kopfschmerzen und können auch Stress-Symptome lindern. »Wer das Kneippen ausprobieren möchte, sollte zunächst den Hausarzt oder einen Kneipp-Profi ansprechen: Diese wissen, wie man zum Beispiel optimal entspannen kann und was man beachten sollte«, erklärt Nina Waldheim. Jede Zeit hat ihr eigenes Lebensgefühl. »Der Basic-Trend passt zum Bedürfnis vieler Menschen, herauszufinden, worauf es im Leben wirklich ankommt«, sagt Waldheim. »Auch mit einfachen Mitteln lässt sich viel erreichen«. Wer ab und zu innehält, kann den turbulenten Alltag oft besser meistern.«



Sportnahrung
aus Halle



ViBo

SPORTS®

N U T R I T I O N

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

HOCHWERTIGE SPORERNÄHRUNG · WERTVOLLE NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
PRAKTISCHES SPORTZUBEHÖR · KOSMETIK












10 Wochen auf dem Weg zur Fitness 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.

Abspecken

Vielleicht erinnern Sie sich noch an meinen Freund Günter, der vor einiger Zeit schon einmal der wohlgenährte Held dieser Zeilen war. Lange litt Günter unter dem **Planetensyndrom**: Er wurde immer kugelig. Inzwischen konnte er eigentlich jedes Jahr einen "runden" Geburtstag feiern. Aber dann: Günter verkündete das nahende Ende seiner weitgehend ungehemmten Expansion. Laufen wollte er und abnehmen, sagte er. Allerdings vergaß er zu erwähnen, in welchem Jahr es losgehen sollte. Jedenfalls passierte nichts. Und uns beschlich der vage Verdacht, dass er die Sache buchstäblich aussitzen wollte. Wir lagen falsch und leisten hiermit öffentlich Abbitte, denn: Vor drei Wochen wurde Günter zum eiskalten, gnadenlosen Kilo-killer. Zehn Prozent seines Körpergewichts will er abspecken. Was relativ viel und in absoluten Zahlen ausgedrückt eine echte Herausforderung ist. Statt fettiger Pommes isst er nun mittags Reis mit Huhn und Gemüse. Und abends gibt's einen unfassbar gesunden Salat aus weißem Rettich und Apfel. Gleichzeitig hat Günter seine alte Pulsuhr aus der Schublade gekramt und sich im Lauf-Fachgeschäft neu eingekleidet. Rein outfitechnisch ist er mir jetzt schon weit voraus. Wenn er sich in seine modische Microfaser wirft, sehe ich in meinem Funktionsfummel vom Discounter aus wie Aschenputtel neben Heidi Klum. Es ist wirklich verblüffend: Selbst seinen inneren Schweinehund hat Günter im Griff. Von drei Laufeinheiten pro Woche absolviert er zwei, bevor er ins Büro fährt - morgens um sechs. Das alleine nötigt mir schon höchsten Respekt ab und veranlasst mich zur spontanen Neu-Interpretation eines altgermanischen Heroenliedes. Im Ernst: Der Mann hat glasklare Ziele. Zurzeit absolviert er ein jeweils halbstündiges Lauftraining mit Gehpausen. In ein paar Wochen will er die kompletten 30 Minuten am Stück joggen. Und im September möchte er mit mir bei einem Volkslauf über' 10 Kilometer starten. Das wird er schaffen. Zur Feier des Tages spendier' ich ihm dann eine Currywurst.

GEORG MARIA BALSSEN



Frühling und Ostern!

Nach dem langen harten Winter freuen sich unsere Ausdauersportler jetzt auf den Frühling, so dass wieder entsprechend im Freien trainiert werden kann.

Für die Osterferien vom 27.3. bis 10.4. wünschen wir allen Verreisenden erholsame Tage, für einen großen Troß von LC-Läufern geht es traditionell auf die Insel Texel.

Viel Spaß.

Vorher ist noch der Paderborner Osterlauf am Sa. 3. April. Auch hier sehen wir uns! Am 18. April startet die Lauftreff-Eröffnung bei der Fa. Storck in Halle.

Nach den Osterferien gilt für alle Trainingsgruppen der Sommer-Plan, der in Kürze detailliert veröffentlicht wird.

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@vodafone.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-doecke.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

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

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



Car Clean



**Lackaufbereitung
Innenreinigung
und mehr....**

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



Am 13.03. haben wir erfolgreich mit zwei Mannschaften (Stiere und Katzen) am Zwergencup teilgenommen. Die Kinder waren mit richtigem Eifer dabei und hatten sehr viel Spaß. Der Wettkampf lief insgesamt sehr zügig ab, war gut organisiert. Die Mannschaft der Jüngeren wurde 18. (von 26) und die zweite Mannschaft machte einen erstaunlichen 6. Platz, da war bei den Kindern die Freude riesengroß. (auf den Fotos fehlt Peer Reich, der war wohl Kuchen essen). Gina Ewert war als Helferin mit und hat eine Mannschaft betreut (die Jungs waren mal unterwegs). Gemeldet waren beide Mannschaften unter TV Werther/LC Solbad Ravensberg.

Cordula Reinhardt



NRW	A - Wertung	RTF 2010		
April	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
03.04.	RSC Mastholte	OWL	1-2-3	www.rsc-mastholte.de
05.04.	Sprinter Waltrop	WM	1-1-2-3	www.sprinter-waltrop.de
10.04.	TuS Sulingen	NDS	1-2-3-4	www.tus-sulingen.de
11.04.	Radclub Aschen	NDS	1-2-3-4	www.radclubaschen.de
17.04.	RSG Emsdetten	NW	1-2-3-4	www.rsgemsdetten.de
18.04.	RSV Unna	WM	1-1-2-3-4	www.rsv-unna.de
24.04.	RSG Hövelhof	OWL	1-2-3-4	www.rad-net.de
25.04.	RSV Werl-Wickerde	WM	1-1-2-3-4	www.rsv-werl.de
	Radmarathon-			www.radmarathon.com
Mai	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
01.05.	Zugvogel Bielefeld	OWL	1-2-3-4	www.rc-zugvogel.de
01.05.	Zugvogel Bielefeld	OWL	5	www.rc-zugvogel.de
02.05.	PSV Stukenbrock	OWL	1-2-3-4	www.psv-stukenbrock-senne.de
08.05.	RRG Osnabrück	NDS	1-2-3-4	www.radrenngemeinschaft-osnabrueck.de
08.05.	RRG Osnabrück	NDS	5	www.radrenngemeinschaft-osnabrueck.de
09.05.	LRG Lenzinghausen	OWL	1-1-2-3-4	www.LRGLenzinghausen.de
13.05.	RSV Gütersloh	OWL	1-2-3-4	www.rsv-guetersloh.de
15.05.	VFL Kloster Oesede	NDS	1-2-3-4	www.rad-net.de
16.05.	RSG Delbrück	OWL	1-1-2-3-4	www.rsg-dellbrueck.de

Recht und Verkehr ----- Rufen reicht nicht

Fußgänger und Radfahrer gemeinsam auf der Fahrbahn bedeuten meist eine erhöhte Unfallgefahr. Das zeigt sich auch in einem vom höchsten österreichischen Zivilgericht entschiedenen Fall, in dem eine ältere Dame beim Überqueren der Fahrbahn von einem von links kommenden Rennradfahrer erfasst und verletzt wurde. Beim Losgehen konnte sie ihn noch nicht sehen. Nachdem der Radfahrer einen warnenden Zuruf abgegeben hatte, blieb die Dame zwar zunächst in der Fahrbahnmittle stehen, setzte ihren Weg aber nach knapp zwei Sekunden fort, ohne nach links zu sehen und den Radfahrer zu beachten. Dessen grundsätzliches Vorrecht auf der Fahrbahn änderte nichts daran, das ihm zwei Drittel der Haftung auferlegt wurden. Der Fußgängerin wurde von der Vorinstanz ein Mitverschulden von einem Drittel zugeschrieben- das Gericht sah keine Veranlassung dies zu korrigieren(Österreichischer BGH vom 29.11 2007, „ Ob 28 /07 t,ZVR2008, 267).

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

Mit sportlichen Grüßen

Reiner Vemmer

„Es geht um die Wurst“

Bereits zum 6. Mal richtet der LC SOLBAD RAVENSBERG den Sparkassen-Triathlon aus. Nach dem Umzug 2008 in das Kurt-Nagel-Parkstadion geht es Anfang Mai wieder um die sprichwörtliche Wurst. Jede/r Finisher/in erhält im Ziel wieder eine original Vermolder Wurst überreicht.

Infolge der NRW-Landtagswahlen war der Veranstalter zu einer Terminänderung um eine Woche gezwungen, der Triathlon startet dieses Jahr **bereits am Sonntag 2.Mai**.

Die Online-Anmeldung für die ausgeschriebenen Wettkämpfe ist bereits frei geschaltet. Schon heute sind rund 50% der insgesamt zur Verfügung stehenden 500 Startplätze bereits vergeben. Um einen reibungslosen Ablauf für alle Athleten zu gewährleisten, hat sich die Kooperationsgemeinschaft des LC Solbad Ravensberg und der SPVG Vermold selbst dies Teilnehmerlimit auferlegt. **Auch wenn mancher Triathlet angesichts des langen Winters noch nicht ans Schwimmen und Radfahren denkt, sollten sich die Interessenten mit der Anmeldung, besonders auch auf der Volksdistanz, beeilen.**

Neben der bewährten Volksdistanz (0,5 KM Schwimmen, 20 KM Rad fahren und 5 KM laufen) erfährt die Olympische Distanz (1 / 40 / 10 KM) eine besonders hohe Nachfrage. Grund hierfür ist sowohl das positive Feedback der Teilnehmer aus den Vorjahren als auch der frühe Termin. Zu Beginn der Triathlon Saison nutzen viele Athleten kürzere Distanzen zur Formüberprüfung für Liga-Wettkämpfe oder längere Distanzen.

Zusätzlich zu den beiden oben genannten Wettkämpfen wird ein wieder ein Staffel-Triathlon angeboten (3 Athleten bilden eine Mannschaft).

Ein besonderes Augenmerk gilt es auch in diesem Jahr auf die Schüler Wettbewerbe zu legen. Hier ist der Sparkassen-Triathlon Teil der neu ins Leben gerufenen Serie „Power-Kids“. Schüler haben die Möglichkeit an fünf ausgewählten Lauf- und Triathlon-Veranstaltungen teilzunehmen. Mindestens drei Teilnahmen an diesen Wettkämpfen sind erforderlich, um in eine gesonderte Wertung zu kommen.

Alle Informationen sind auf der Website des Veranstalters (www.lcsolbad.de) oder per e-mail (triathlon@lcsolbad.de) erhältlich. Die Papierausschreibung ist ab sofort in der Geschäftsstelle des LC Solbad Ravensberg sowie als Auslage bei der Stadt Vermold und bei regionalen (Lauf-) Wettbewerben zu erhalten.

Wertvolle Tipps zum Saisonanfang von Günther Schillig

Egal ob Mountainbike, Trekking- oder Rennrad: Das muß mit.....

1. Radhelm, 2. Handschuhe, 3. Radschuhe, 4. Radhose, 5. Radkleidung, 6. Erste-Hilfe-Set, 7. Getränk



Zu 1- Radhelme verhindern schlimmste Kopfverletzungen und sind daher unverzichtbar. Nicht nur beim Mountainbiken. Neueste Materialien wie Kevlar schützen und sind obendrein leicht. Den Kopfschutz spürt man beim Tragen kaum, die Preise liegen im Fachhandel zwischen 45-250 Euro und sollten einen guten Sitz haben. Von den Radhelmen in Baumärkten oder Supermärkten rate ich ab, da ich diese selbst getestet habe.

Zu 2- Radbekleidung sollte aus Funktionsmaterial bestehen. Nur so sie transportiert sie Schweiß schnell vom Körper weg. Das schützt vor Unterkühlung durch Fahrtwind. **Wichtig:** Nach dem Lagen- oder Zwiebelprinzip anziehen.

Zu 3- Handschuhe und Brille werden oft unterschätzt. Sie sind mehr als nur stylische Accessoires, schützen sie doch empfindliche Körperstellen. Handschuhe ersparen bei Stürzen tiefe Schürfwunden auf den Handflächen und die Brille verhindert das Eindringen von Insekten, Pollen oder Krankheitserregern in das Auge.

Zu 4- Die Radhose ist der Hauptkontaktpunkt zum Rad. Und hier lastet fast das gesamte Körpergewicht. Gute Polsterung im Schritt ist deshalb so wichtig wie scheuerfreier Sitz. Im Weichteilbereich sollte sie nahtfrei sein. Getragen wird sie **ohne(!) Unterwäsche!**

Zu 5- Radschuhe sollen die Kraft auf das Rad übertragen. Dazu verbinden sie Fuß und Klickpedale, die per Metallplatte einrasten. Wichtig ist eine genaue Passform der Schuhe, unbedingt ausprobieren! Womöglich sind auch orthopädische Sporteinlagen sinnvoll.

Zu 6- Ein Erste – Hilfe- Set ist Pflicht!

Im(“ First-Aid- Kit“) gibt es schon ab 25 Euro, ist ausreichend Verbandsmaterial -inklusive Rettungsdecke und Dreieckstuch. Zusätzlich sinnvoll sind Desinfektionsmittel und Blasenpflaster für längere Touren.

ICH PACKE MEINEN KOFFER“.....und nehme mit:

Mein Erste -Hilfe -Set mit Wärme/- Kältefolie und nicht haftender steriler Wundauflage.

Eine energiereiche Mahlzeit mit Ballaststoffen für lange Verweildauer im Magen (Vollkornbrot, Obst, usw.), verschiedene Energieriegel oder Schokolade als Notration.

Eine Wind.- und Wasserdichte Regenjacke, ein Wechseltrikot inklusive Funktionsunterhemd, Kartenmaterial zur Routenplanung, ein aufgeladenes Mobiltelefon mit gespeicherter Notrufnummer, Geld, ein Bikeschloss, die Haus-/ Autoschlüssel, meinen Personalausweis.

Eine Luftpumpe, ein Multifunktions-Werkzeug, einen Ersatzschlauch, großes Flickzeug und ein Taschenmesser.

Ganz wichtig sind Getränke die jeder für sich selber entscheiden muss. Ich selber nehme Apfelschorle und habe beste Erfahrungen damit gemacht .

An alle Triathleten / Duathleten im LC Solbad Ravensberg (und solche, die es noch werden wollen...)

Hallo liebe Sportsfreunde,

im Triathlon/Duathlon-Bereich soll sich in der bevorstehenden neuen Saison wieder mehr bewegen und einiges bewirkt werden.
Seid Ihr dabei?

Hier einige Informationen:

Für alle bisherigen Startpass-Inhaber haben wir die Verlängerung des DTU-Passes beantragt. Euch sind schon die neuen DTU-Pässe für 2010 zugegangen, bitte den Pass sorgfältig aufbewahren.

Der Eigenanteil (Startpassgebühr u. Versicherung) beträgt 25,00 € und wird im Monat März per Lastschrift eingezogen.

Ligabetrieb:

Wir nehmen in der Saison 2010 wieder mit einer Triathlon-Mannschaften am Ligabetrieb des nordrhein-westfälischen Triathlon-Verbandes teil. - Landesliga Nord - Dieser Ligabetrieb umfasst 4 Wettkämpfe. Die Mannschaft muss jeweils mit 4 Athleten pro Liga-Durchgang antreten. Die Wettkämpfe sind wie folgt geplant:

Landesliga :

• 06.06.: Marienfeld K • 20.06.: Gütersloh K • 04.07.: Sarbeck S • 18.07.: Verl K

Die Mannschaftszusammensetzungen usw. liegen in den Händen von Holger Steuer

Ganz besonders weisen wir auf unseren Sichtungswettkampf und gemeinsames Training am 9. Mai um 9:30 Uhr in Bad Essen hin. Hier hoffen wir auf große Teilnahme, **neue interessierte Triathleten/Duathleten sind herzlich willkommen.**

Triathlon und Duathlon: Unser eigener Triathlon wird wie bereits mehrfach berichtet, mit Terminänderung wegen der NRW-Landtagswahlen am Sonntag, den 2. Mai in Versmold stattfinden. Die Ausschreibung ist im Netz unter www.lcsolbad.de

Distanzen: 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren, 5 km Laufen. Die Organisationsleitung liegt in den Händen von Udo Lange und der gesamten Triathlon-Gruppe, die sich in verschiedenen Zuständigkeiten zusammensetzen.

Wir benötigen dazu natürlich wieder viele Vereins-Helfer. Dazu beachtet auch das neue Helfer-Konzept des LC für die neue Saison. Siehe Solbad-Nachrichten.

Veranstaltungen: Veranstaltungs-Termine in NRW findet Ihr unter www.nrwvtv.de.

Duathlon-Team: Im Duathlon möchten wir in diesem Jahr bei den Dt. Meisterschaften auf der Kurzstrecke in Oberursel (1036-5) am 1. Mai und auf der Langstrecke beim Powerman Germany in Faltenstein/Erzgebirge (167-64-8) am 30. Mai antreten. Dies sind die beiden größten Duathlonveranstaltungen 2010 in Deutschland. Beide haben anspruchsvolle Radstrecken. In Falkenstein ist der LC als Team Titelverteidiger. Wir möchten mit möglichst starken Mannschaften antreten und hoffen, das noch weitere Solbader das Team verstärken. Für Interessierte, die bislang noch keine Triathlonlizenz besitzen, läßt sich auch noch kurzfristig eine Teilnahme im Solbad-Team einrichten.

Training: Das Schwimmtraining findet in der Wintersaison weiterhin jeden Montag von 20 bis 21 Uhr im Hallenbad in Halle/ Westf. statt. Weiteres Schwimmtraining im Versmolder Hallenbad am Dienstag und am Donnerstag. Nähere Infos bei Bedarf dazu bei Udo Lange.

Ein Rad-Training ist jeden Sonntag um 9:30 Uhr in Hesselteich. Treffpunkt: Gaststätte Vahlenkamp. In der Wintersaison ist ein MTB-Treff jeden Sonntag um 9 Uhr in der Clever Schlucht, unterhalb der Ravensburg, in Borgholzhausen.

Mit Beginn der Sommerzeit (ab 26.3.) findet (anstatt MTB) ein Rennrad-Training jeden Sonntag um 9:30 Uhr statt. Treffpunkt: Gaststätte Vahlenkamp, Versmold.

Dauer der Ausfahrt ca. 60 km. Info: Udo Lange 05423 - 5628.

Mit den besten Grüßen

LC Solbad Triathlon/Duathlon-Team

Zweirad Thomas

Fahrräder & Zubehör Handel & Service



Giant, Schauff, Kreidler, Da Silva, Batavus, Pucky
Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz
Hesselner Straße 20 · Tel. 0 52 01/73 48 42
Täglich geöffnet von 10⁰⁰ - 19⁰⁰ · Mittwochs von 14⁰⁰ - 19⁰⁰ · Sa. 9⁰⁰ - 13⁰⁰

Einladung und Ausschreibung zum

7. Werfertag

am Samstag, 8. Mai 2010



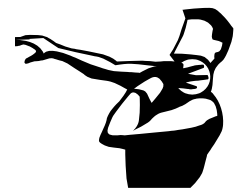
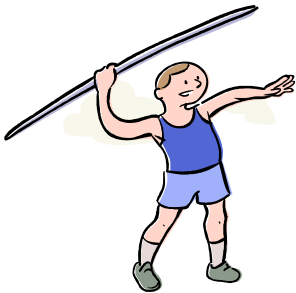
Veranstalter: LC Solbad Ravensberg

Anlage: Ravensberger Stadion (Kunststoffbahn, Spikellänge 6 mm) Umkleiden und Duschen im Stadionbereich.

Bestimmungen: Die Wettbewerbe werden nach den IWR und der DLO ausgetragen und stehen unter amtlicher Aufsicht. Teilnahmeberechtigt sind Männer, Frauen, Jugendliche der Jahrgänge 1990 bis 1993, sowie Schüler/innen der Jahrgänge 1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 1999 und jünger.

Startgeld: Männer/Frauen 2,50 €, Jugend 2 €, Schüler 1,50 € je Wettbewerb Dreik. 3 €. Nachmeldegebühr 1 € (Dreikampf 2 €).

Meldungen: Meldungen bis zum 3. Mai 2010 an
LC Solbad Ravensberg
Postfach 1236
33826 Borgholzhausen
Fax: 05425 – 933124
E-Mail: boschulte@lcsolbad.de



Auszeichnungen: Urkunden für alle Teilnehmer. Medaillen für alle Teilnehmer der M/W 11 und jünger, sowie alle Schüler/Jugendl., die an mind. zwei Wurfdisziplinen teilnehmen. Pokale für die besten Einzelleistungen sowie Sieger/innen Dreikampf.

Nachmeldungen: Nachmeldungen werden bis eine Stunde vor Wettkampfbeginn entgegen genommen, sofern noch Startplätze frei sind.

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art.

Wettbewerbe und Zeitplan:

	Männer, männl. Jgd. A+B	Frauen, weibl. Jgd. A+B	Schüler A Schüler B	Schülerinnen A Schülerinnen B	Schüler/innen C Schüler/innen D und jünger
14 Uhr			Speer	Diskus	Lauf
14.30	Kugel	Kugel			Weit
15 Uhr			Diskus	Speer	
16 Uhr	Speer	Diskus	Kugel	Kugel	Ball
17 Uhr	Diskus	Speer			

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!!

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**

Mittwoch 12. Mai 18.30 Uhr

Mach mit! 7. Jedermann - Skaten

Der LC Solbad Ravensberg veranstaltet in Kooperation mit der Linden- und der Hansa-Apotheke in Halle am Mittwochabend 12. Mai zum 7. Mal ein Jedermann-Skaten für Jung und Alt.

Nach dem Motto „Auf die Rollen, fertig, los!“ geht es auf eine Skate-Tour 15 Kilometer rund um Halle; eingeladen sind alle begeisterten Inline-Skater, die Spaß daran haben, in einer Gruppe Gleichgesinnter mitzulaufen. Die Runde verläuft durch die nähere Umgebung rund um Halle. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich und – aus der Aktion soll kein Wettlauf werden. Voraussetzung ist natürlich, dass man sicher fahren kann. Kinder und Jugendliche dürfen nur in Begleitung Erziehungsberechtigter mitfahren. Ebenso ist eine komplette Schutzausrüstung inklusive Helm eine Selbstverständlichkeit. Unterwegs findet eine Pause mit kostenlosen Erfrischungen statt.

Sobald das Wetter wieder zum Skaten einlädt und der Frühling kommt, werden auch wieder Einsteigerkurse für Kinder (und Erwachsene) angeboten. Erstmals arbeiten wir mit dem Projekt Kids on Skates vom DRIV in Kooperation mit der Firma Rollerblade zusammen.

Bisher stehen folgende Kurstermine fest:

05. Mai 2010 16:00 - 18:00 Uhr Inlineführerschein kompakt
19. Mai 2010 16:00 - 18:00 Uhr Inlineführerschein kompakt
26. Mai 2010 16:00 - 18:00 Uhr Inlineführerschein kompakt
02. Juni 2010 16:00 - 18:00 Uhr Inlineführerschein kompakt

Die Kurse finden jeweils auf dem Parkplatz des Ravensberger Stadions statt. Zusätzliche Inlinekurse - auch in anderen Städten und Gemeinden finden sich unter: loveandskate.de/kurse.html

7 Haller Skate-Nacht
LC Solbad Ravensberg
Inline-Abteilung präsentiert
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

HANSA APOTHEKE LINDEN APOTHEKE Schneiker Kälte-Klima-Wärmepumpen Heinrich Bittelbroer Sanitätsdienst Krummel (Vernold)

Haller Kreisblatt

der-rollenshop .de

...voll auf Magnesium...



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!

Volksbanken-Nightcup: Die schönsten Nachtläufe im 7- Wochen-Paket

Kreis Gütersloh (rob). Die Laufserie der schönsten Nachtläufe in der Region feiert Jubiläum. Der Nightcup startet im Frühling in die 10. Auflage. Neun Wochen nach dem Anmeldestart ist die Hälfte der auf 300 limitierten Startplätze vergeben. Mit ausreichend Abstand zum Hermannslauf können zwischen dem 22. Mai und dem 9. Juli die fünf Nachtläufe unter die Füße genommen werden. Alle Läufe gemeinsam haben den Stimmungscharakter mit Laufen, Samba und Musik.

Das Programm ist kompakt in sieben Wochen gefasst. Unverändert zählen die fünf bewährten Veranstaltungen zum Programm. Auftakt zur Serie ist der Volksbanken-Nightrun in Harsewinkel am 22. Mai, der über 10 km führt. In enger Abfolge schließen sich die Isselhorster Nacht (5. Juni) über 9,2 km, der Klosterlauf Marienfeld (9. Juni), die Nacht von Borgholzhausen (19. Juni) über jetzt 9,65 km und der Oesterweger Feuerwehrlauf (9. Juli) über 10 km an.

Nach der gelungenen Premiere ist die Siegerehrung wieder nach den Sommerferien terminiert. Die Ehrung von Einzel-, Klassensiegern und „Finishern“ findet am 10. September in der Gastronomie der Hohenfelder Brauerei in Langenberg statt. Am 1. Januar startete die Online-Anmeldung auf der Website www.volksbanken-nightcup.de. Bis dato haben sich bereits 151 Läuferinnen und Läufer angemeldet. Eine aktuelle Starterliste ist im Internet verfügbar. Das Kontingent ist – wie in den Vorjahren – auf 300 Teilnehmer begrenzt.

Wichtig ist den einzelnen Veranstaltern und dem für die Durchführung verantwortlichen Robert Becker mit der Nightcup-Serie ein attraktives Angebot zu erhalten, der Serie eine sportliche Wertigkeit zu vermitteln. „Wir wollen die starken Läuferinnen und Läufer der Region begeistern und sie bei unseren Veranstaltungen im Kreis am Start haben“, sagt Becker. Mit Volkmar Rolfes (Eintracht Bielefeld) und der ehemaligen deutschen Marathonmeisterin Ilona Pfeiffer (LC Solbad) gewannen im letzten Jahr die regional schnellsten Läufer der letzten Saison auch den „Nightcup“. Zumindest für Pfeiffer könnte die erneute Titelverteidigung schwierig werden. Wegen eines Triathlonstarts in der 2. Bundesliga hat sie den Nightrun bereits abgesagt und hätte somit kein weiteres Streichergebnis mehr.

Anmeldungen, Ergebnisse, Starterlisten auf www.volksbanken-nightcup.de

Volksbanken
Nightcup
2010

Volksbanken im Kreis Gütersloh | AOK | Oestweger

Anmeldungen: www.volksbanken-nightcup.de

Volksbanken-Nightcup

Termine für 2010

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



18. April:

Run up – Trimm Trab ins Grüne

Die jährliche Auftakt-Veranstaltung zum „run up“, dem Trimm-Trab ins Grüne findet in diesem Jahr am Sonntag, 18. April um 9 Uhr in Halle statt. Veranstalter sind der **Storck-Lauftreff** und LC Solbad Ravensberg. Das Motto lautet „Raus aus dem Sessel und rein in die Sportschuhe“. Wiedereinsteiger und Trainierte werden herzlich dazu eingeladen, sich neben der aktiven Teilnahme über die Themen Laufen und Walking allgemein zu informieren.

20 Jahre SuL Löbnitz

Noch ein Jubiläum!. Wir gratulieren unserem Partnerverein SuL Löbnitz im Erzgebirge zum

20. Jubiläum

Wer von unseren alteingesessenen Freunden die Löbnitzer besuchen möchte, ist herzlich eingeladen zur Jubilarfeier am 24. April. Die Löbnitzer Runde findet am Sonntag, den 11. April statt.

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

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

Mit Volksläufen lässt sich kaum noch Geld verdienen

Froh, keinen Verlust gemacht zu haben" (von Olaf Jansen)

Noch vor rund zehn Jahren konnten Veranstalter mit gut organisierten Volksläufen viel Geld verdienen. Ständig wachsende Konkurrenz und stagnierende Teilnehmerzahlen haben das Geschäft einbrechen lassen. Holger Dahlke schüttelt nur mit dem Kopf, wenn er an den letzten Volkslauf seines Vereins denkt: "Da haben wir keinen Cent für unseren Verein übrig behalten. Wir waren am Ende froh, dass wir ohne große Verluste aus der Veranstaltung herausgegangen sind." So wie dem Geschäftsführer des mit 4.700 aktiven Mitgliedern größten Kölner Sportvereins MTVKöln geht es vielen Verantwortlichen, die im letzten Jahr mit der Ausrichtung eines vermeintlich lukrativen Straßenlaufs ein paar Euro in die Vereinskasse spülen wollten. Das einstmals funktionierende Geschäft mit Volksläufen funktioniert nicht mehr. Die Teilnehmerzahlen bei Volksläufen sind durch die Bank rückläufig. Dabei ist es keineswegs so, dass die Bundesbürger den Spaß an der Bewegung verloren hätten. "Nein", hat Experte Detlef Ackermann festgestellt, "das Gegenteil ist der Fall: **Laufen boomt nach wie vor.** Wir verzeichnen ständig steigende Zahlen von Hobbysportlern", berichtet der Pressewart des Kölner Leichtathletik-Verbandes. Rund 50.000 Läufer sind nach der jüngsten Verbands-Erhebung derzeit im Großraum Köln aktiv, ständig wird diese Zahl größer. Dennoch funktionieren Straßenläufe nicht mehr. "Die Konkurrenz ist mittlerweile einfach zu groß", erklärt Ackermann. War es vor zehn Jahren noch eine Sensation, wenn man im privaten Kreis von einem absolvierten Marathon-Lauf berichtet hat, erntet man heute als Finisher in der Tat nur noch ein müdes Lächeln. "Beinahe jede Stadt hat in den letzten Jahren aus Imagegründen einen Marathon- oder Halbmarathon-Lauf ins Leben gerufen. Irgendwann ist der Markt nun einmal gesättigt", erklärt Ackermann. **Ein Marathonläufer kostet 130 Euro.**



Die verschärfte Konkurrenzsituation ist auch bei den Machern des Köln-Marathon ein ständiges Thema. "Wenn wir bei der 42-km-Strecke **10.000 Teilnehmer** erreichen, sind wir heilfroh", sagt Geschäftsführer Markus Frisch. Wohlwissend, dass bei der ersten Auflage **1997 rund 14.000 Läufer** gemeldet waren. Die Kölner Veranstaltung, die 2009 ihren Hauptsponsor verlor, hat mittlerweile einen Halbmarathon, einen 10-km-Lauf und ein Inline-Skater-Rennen in die Veranstaltung integriert. "Sonst wäre die Veranstaltung schon lange nicht mehr finanzierbar", erklärt Frisch.

Den Vorwurf vieler Hobbyläufer, die Startgelder bei derartigen Straßenläufen seien in unverschämte Höhen geklettert, lässt Frisch nicht gelten: "Die Kosten pro Marathon-Läufer kalkulieren wir mit 130 Euro. Mit Hilfe unserer Sponsoren schaffen wir es, früh buchenden Läufern das Rennen für 58 Euro anzubieten. Billiger geht es einfach nicht." In der Tat sind die Ausgaben bei einem Stadt-Marathon immens. Vor allem Straßen-Absperrungen, Sicherheits-Vorkehrungen und Erste-Hilfe-Einrichtungen bei derartigen Läufen



Leserservice

Torten von cremig bis fruchtig



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

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

€ 4,95

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

€ 9,95



Radwanderführer

18 Touren rund um Werther

- Handlicher Tourenguide im A5-Format
- Touren für jeden Schwierigkeitsgrad
- Hochwertige Spiralbindung
- Detaillierte Fahrtstreckenbeschreibung
- Mit Sehenswürdigkeiten
- Mit Einkehrtipps

Hochwertige Spiralbindung
84 Seiten, Format: 14,8 x 21 cm

€ 7,50

Endlich Internet

Der praxisnahe Schritt für Schritt-Kurs für Senioren



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

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

€ 9,95

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

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

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



Die Heimatzeitung!

schlagen mächtig zu Buche.

"Wir haben einen Etat von zwei Millionen Euro zu stemmen. Das ist wirklich kein Pappenstiel", stöhnt Frisch. Dabei geht es den Kölnern mit ihrem Pool von kleineren Sponsoren noch vergleichsweise gut - der Ruhrmarathon, der seit 2003 im östlichen Ruhrgebiet ausgetragen wurde, **ist für 2010 wegen des abgesprungenen Hauptsponsors bereits abgesagt worden.**

Über die immensen Kosten ihres Halbmarathons waren auch Holger Dahlke und seine Mitstreiter vom MTV Köln erstaunt. Obwohl der organisatorische Aufwand bei nur 3.000 erwarteten Teilnehmern und einer hauptsächlich durch Wald führenden Strecke nur einen Bruchteil beispielsweise eines Köln-Marathons betrug. **Mit rund 68.000 Euro Kosten hatten die rechtsrheinischen MTVer kalkuliert, letztlich standen aber Ausgaben von gut 90.000 Euro zu Buche.** "Absperrungen, Organisation an Start und Ziel, Sicherheitspersonal, Verwaltung, Hallenmiete für Duschen und Umkleide, Druckkosten und Werbemaßnahmen, letztlich auch noch Teilnehmer-Medaillen – die Kosten sind regelrecht explodiert", so Dahlke.

Der Fehlbetrag wurde letztlich zwar durch das Engagement eines Hauptsponsors aufgefangen, letztlich stand aber der Aufwand mit dem Ertrag in keinem gesunden Verhältnis. Denn auch beim MTV kamen



Risiko Volkslauf: Holger Dahlke

viel weniger Läufer zum Start, als erhofft. "Wir hatten schon mit etwa 3.000 Teilnehmern gerechnet, letztlich flossen nur von etwa 1.800 Aktiven jeweils 20 Euro Startgeld in die Kasse." Dennoch wollen die Köln-Mülheimer nach einem Jahr Pause 2011 aber wieder einen Halbmarathon im rechtsrheinischen Köln anbieten. "Wir haben allerdings gelernt und werden mit ganz spitzem Stift rechnen", kündigt Dahlke an. Große Werbemaßnahmen und PR-Aktionen werden nächstes Jahr also eher nicht zu erwarten sein. "Eine Medaille nach dem Zieldurchlauf für alle Finisher ist aber ganz sicher wieder drin", versichert der Finanzmann.

(Quelle:)

Die Landesrundfunkanstalten der ARD: BR, HR, MDR, NDR, Radio Bremen, RBB, SR, SWR, WDR.

Nicht vergessen!

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.



Wenn du bereit bist, kann kommen was will.



Öffnungszeiten

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



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



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

Trainingstermine (Stadionleichtathletik) beim LC Solbad Ravensberg (Sommersaison)	
D- Schüler/innen (6 – 9 Jahre u. jünger)	Montag, 15:30 – 17:00 Uhr , Sportplatz Meyerfeld, Werther Cordula Reinhardt (05203/881393 u. Johannes Reinhardt)
Schüler/Schi A /B u. Jugend 12 – 19 J.	Montag 17:00 - 19 Uhr Ravensberger Stadion Gregor Winkler (0521 – 5215338) und Igor Rebkalo Montag, 18:00 – 20:00 Uhr Ravensberger Stadion Gregor Winkler und Susanne Wenzel (und zusätzl. in Absprache Igor Rebkalo)
Schüler/Schi A	
9 Jahre und jünger	Dienstag, 14:30 – 16:00 Uhr , Turnhalle Süd (bei gutem Wetter im Ravensberger Stadion), Borgholzhausen Helga Spiller (05201/5227)
C – Schüler/innen (10 – 11 Jahre)	Donnerstag, 16:30 – 18:00 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Cordula Reinhardt (05203/881393) u. Daniel Kühnpast
Minis + D- SchülerInnen 6 – 9 Jahre	Auch Donnerstag 16:30 – 18:00 Uhr , Ravensberger Stadion Cordula Reinhardt u. Daniel Kühnpast
Sch A und B	Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Gregor Winkler (0521-5215338) und Susanne Wenzel und in Absprache Igor Rebkalo
Schüler A/B	Freitag, 17:00 – 19:00 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Igor Rebkalo - alle 2 Wochen ferner 16:45 – 17:45 Uhr
Sch/Schi A Jugend/Mä./Fr.	Di, Mi oder Samstag, nach Absprache , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Gregor Winkler (0521-5215338)
	Freitag, 15:30 – 17:00 Uhr , Sportplatz Meyerfeld, Werther, Kooperation TV Werther Ilona Pfeiffer (0160/4932179)
(Mittelstrecke + Langlauf) Schüler/innen A + Jugend	Mittwoch, 17.00 – 18.30 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Horst Hammer (05423/ 930453) Sonntag: 11:30 Uhr Ravensberger Stadion
Bahntraining Mä./Fr./Jug.	Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr , Lauftraining, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen. Andreas Ewert (05425/ 7228)



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

Trainings- und Lauftermine beim LC Solbad Ravensberg (Sommersaison)		
Lauffreffe	Info:	Heinz-Dieter Scholz (05425 – 1405)
		Friedhelm Boschulte (05425/6287)
		Brigitte van Dijk (05201/669570),
		Brigitte Schwarz (05201/16942)
		Sabine Lünstroth (LT Steinhagen 05204-920785)
Walking/Nordic-Walking	Info:	Birgitt Lange (05203/884823) – Elke Kahmann (05421 -4698)
Skating	Info:	John Gerhards (0178-1690655)
Montag:		18:30 Uhr Speedskating Gütersloh, Neue Mühle 18:15 Uhr Lauffreff, Parkplatz Schloß Tatenhausen 18:15 Uhr Lauffreff (ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen)
Dienstag:		09:30 Uhr Nordic-Walking, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen 18:00 Uhr Inline Lauffreff im Rahmen des Hochschulsports Parkplatz Uni Bielefeld 18:15 Uhr Langlauffreff, Neu: Parkplatz Haus Ascheloh
Mittwoch:		17:00 Uhr Inline-Training für Kinder u. Jugendliche, Ravensberger Stadion 18:30 Uhr Inline-Lauffreff, Ravensberger Stadion 19:00 Uhr Lauf- und Walking-Gruppe, Ravensberger Stadion (Anf. u.Fortgeschr.)
Donnerstag:		16:00Uhr Inlineskating, für Kinder u. Jugendliche, PAB -Sporthalle Borgholzhausen 18:15 Uhr Lauffreff Halle, Parkplatz Schloß Tatenhausen 18:30 Uhr Speedskating Lauffreff, Stukenbrock, Parkplatz Polizeischule
Freitag:		18:30 Uhr Speedskating Gütersloh, Neue Mühle 17:15 bis 19 Uhr Sportabzeichen für alle, Ravensberger Stadion Wilhelm Habighorst 0173 - 5394708 19:00 Uhr Freier Lauffreff Borgholzhausen, Ravensberger Stadion
Samstag:		15:00 Uhr Freier Lauffreff, Parkplatz Storck, Halle
Sonntag:		09:00 Uhr Lauffreff „Luise“, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Udo Bonin (05425/955766) 09:00 Uhr Lauffreff, Parkplatz Storck-Werke, Halle
Triathlontraining:	Info:	Udo Lange (05423/5628)
Schwimmen:		Montag: 20:00 - 21:30 Uhr , Lindenbad Halle, Dienstag 19:00- 20:30 Uhr , Parkbad Versmold Donnerstag: 19:30 - 20:30 Uhr , Parkbad Versmold Leitung: Udo Lange (05423/5628)
Radsporttraining	Info	Günter Schillings (0173 – 8686665) od. 05241 - 701229 Dienst. 18:00 Uhr u. So. 9:30 Uhr Gast.Vahlenkamp, Versmold (zw. Bgh. u. Versmold, Gruppe Hesselteich (U. Lange)
Mountain-Bike:		Nach Vereinbarung – Info G. Schillings

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



Sportabzeichen Obmann Wilhelm Habighorst lädt ein:

Aktiv und gesund mit dem Sportabzeichen. Für alle, die Freude daran haben, sich aktiv zu betätigen und einen Leistungstest zu absolvieren! Egal, ob Frau oder Mann, jung oder alt, jeder darf sich der sportlichen Herausforderung stellen. Das neue Training beginnt.

Liebe Solbader, erleichtert das Engagement unseres Sportabzeichen-Obmanns Wilhelm Habighorst und verhilft uns alle zu einer Steigerung der Erfolgsbilanz. Ab Ende April könnt ihr regelmäßig jeden Freitag ab 17:15 Uhr für das Sportabzeichen trainieren und die Übungen ablegen. Besonders Neulinge sind herzlich willkommen. Treffpunkt ist jeweils das Ravensberger Stadion. Wilhelm zählt auf Euch – laß ihn nicht im Stich!!

Die Sportabzeichen Aktion 2010 wird am Freitag, den 30. April, 17:15 Uhr, eröffnet.



Die Nacht von Borgholzhausen – der Countdown läuft

Bald ist es wieder soweit: Unsere eigene Top-Veranstaltungen „Die 35. Nacht von Borgholzhausen“ am 19. Juni steht bevor. Die Vorbereitungen laufen auf vollen Touren und jedermann ist aufgerufen, sein Scherflein beizutragen. Hauptsächlich sind natürlich die organisatorischen Dingen am Veranstaltungstag zu leisten, aber schon jetzt sind wichtige Vorbereitungen zu treffen. Der bestehende Organisationsplan wird überarbeitet, der eine oder andere LC-er wird noch von dem Orga-Team angesprochen. Wer verhindert ist, möge sich früh genug melden. Wir würden uns freuen, wenn noch freiwillige Helfermeldungen kommen. Geschäftsstelle 05425 /7135 oder per Mail: boschulte@lcsolbad.de . Anrufe nimmt auch Eckhard Kleine-Tebbe 05204 – 6169 oder Peter Polomsky (05426 – 929554) entgegen.

Zunächst müssen noch die gedruckten Ausschreibungen „unter die Leute“. Wer Veranstaltungen besucht, möge jeweils ein Paket Ausschreibungen mitnehmen und gezielt für unsere Veranstaltung werben. Ausschreibungen sind in der Geschäftsstelle und beim Lauftreff etc. erhältlich.

●●●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

Wenn der Hermann ruft....

Am 25. April fällt der Startschuss zum 31,1 km langen Hermannslauf zwischen Detmolder Hermannsdenkmal und Bielefelder Sparrenburg. Der LC ist mit einer großen Teilnehmerzahl dabei und wir hoffen auch auf zahlreiche Schlachtenbummler.

Die Ausgabe der LC-Startnummern erfolgt vor dem Gymnasium Waldhof an einem besonderen Info- und Werbestand des LC Solbad zu folgenden Zeiten:

Samstag 24.4. von 13 bis 17 Uhr
Sonntag 25.4. von 7 bis 8:45 Uhr!

Wir hoffen auf tolles Läufer- und Zuschauerfreundliches Wetter.
Wer den Sonntagsausflug plant und uns und die übrigen Teilnehmern an der Strecke anfeuern möchte, sollte sich folgende Durchgangszeiten merken:

11 Uhr Start am Hermannsdenkmal
ab ca. 11:30 Uhr Panzerstrasse in Augustdorf
ab ca. 12:10 Uhr Ortsdurchgang Oerlinghausen
ab ca. 12:40 Uhr Gasthaus am Eisernen Anton
ab ca. 13 Uhr Ziel auf der Promenade und vor der Sparrenburg.
Der Zielschluss ist vom TSVE Bielefeld auf 17 Uhr festgelegt worden.

Abfahrt der Busse für alle aktiven Teilnehmer vom Gymnasium am Waldhof am Sonntag ab 7 Uhr!

Zahlen aus 2009: Beste Ergebnisse für den LC:
Jörn Strothmann mit 2:00:16 Std., 6. M 35
Annemarie Bluhm - Weinhold mit 2:35:53, 8. W 40
Klassensieg für Karl-Friedrich Anwanderer, 2:33:44, 1. M 65
Klassensieg für Annemarie Henkel, 3:46:52, 1. W 65



Hermannslauf - Training - 2010



Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Ort	
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

SIMPLY CLEVER



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



Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

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

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



Autohaus
BRINKER

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

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 :

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



Neuigkeiten aus der Walking-Abteilung

Aus persönlichen Gründen muß ich etwas kürzer treten.

Mit sofortiger Wirkung hat Karola Weber daher das Nordic-Walking-Training am Mittwochabend übernommen.

Karola hat bereits Erfahrung in der Gruppenleitung sammeln können. Auch ihre Ausbildung zum Walking-Instructor ist bereits angefangen.

Ich möchte Euch bitten, Karola bei ihrer neuen Aufgabe zu unterstützen. Die Dienstagsgruppe wird weiterhin von mir betreut, mit der tatkräftigen Unterstützung durch Elke Kahmann.

Birgitt Lange



Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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

Lauf- und Walking Termine April 2010

zusammengestellt von Peter Polomsky

Sa. 03.04.	Paderborner Osterlauf	www.paderborner-osterlauf.de
Sa. 03.04.	Steinbecker Osterlauf	www.steinbecker-osterlauf.de
Sa. 10.04.	Saerbecker Frühlingslauf	www.kirmeslauf.de
Sa. 10.04.	Leiberger Volkslauf mit Walking	www.htsv-leiberg.de
So. 11.04.	Lössnitzer Runde	www.sul-loessnitz.de
So. 11.04.	Volkslauf in Harsewinkel mit Walking	www.tsg-harsewinkel.de
So. 11.04.	Spiegelberglauf in Bielefeld – Brackwede mit Walking	www.svb-leichtathletik.de
Mi. 14.04.	Beginn: Lauf -und Walking Kursus	www.lcsolbad.de
Sa. 17.04.	Westf. Langstreckenmeisterschaften in Menden	www.flvw.de
Sa. 17.04.	Oelder Frühlingslauf mit Walking	www.lgow.de
So. 18.04.	DM Halbmarathon in Bad Liebenzell / BW	www.leichtathletik.de
Sa. 24.04.	LC Startkartenausgabe Hermannslauf	www.lcsolbad.de
So. 25.04.	Hermannslauf 2010	www.hermannslauf.de
Fr. 30.04.	Teekottenlauf Emsdetten	www.lg-emsdetten.de

Vorankündigungen Mai

Sa. 01.05.	Deutsche Meisterschaften 10.000 m Bahn in Ohrdruf	www.leichtathletik.de
Sa. 01.05.	Spexarder Volkslauf	www.svspepard.de
Sa. 01.05.	Bahneröffnung Bad Salzuflen	www.tus-bexternhagen.de
Sa. 01.05.	Jedermann Sportfest Mehrkampf in Bielefeld	www.vfb-fichte.de
So. 02.05.	Sparkassen Triathlon in Versmold	www.lcsolbad.de
Fr. 07.05.	Siegerehrung Trailrunnig Cup 09 /10	www.active-sportshop.de
Fr: 07.05.	Dütelauf in Kloster Oesede	www.laufen-os.de
Sa .08.05.	Werfer Sportfest Borgholzhausen	www.lcsolbad.de
Sa. 08.05.	Citylauf Espelkamp	www.atsv-espelkamp.de
Sa. 08.05.	Clarholzer Volkslauf	www.victoria-clarholz.de
Sa. 08.05.	Frauenlauf in Hamm	www.friedenssportler.de
So .09.05.	Hörsterberglauf in Lage	www.tg-lage.de
So. 09.05.	DM Marathon in Mainz	www.leichtathletik.de

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-gebbaudeservice.de



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

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

LEICHTATHLETIK: Lundström nutzt den steilsten Anstieg/Halbmarathonsieger gewinnt Duell mit Rolfes und den Trailrunning-Cup

von Gunnar Feicht und Sören Voss (Text und Fotos)

Borgholzhausen (WB). Der Luisenturmlauf auf Abwegen – und dennoch genau in der richtigen Spur: Mit einer organisatorischen Meisterleistung hat der LC Solbad Ravensberg der ostwestfälischen Laufsportszene einen traumhaften Start in die Saison 2010 beschert. Spätestens mit dem erneuten Wintereinbruch am vergangenen Freitag erwies sich die Verlegung auf eine alternative Streckenführung als Gebot der Stunde. Und das strahlend schöne Winterwetter am Sonntag machte das Rennen auf dem neuen Kurs (überwiegend auf Asphalt statt über verschneite Waldwege) zu einem Volltreffer: Da strahlten nicht nur die Sieger Ingmar Lundström, Kirsten Heckmann (beide Halbmarathon), Sebastian Maschmeyer und Sabine Engels (beide 11 km) mit der März-Sonne um die Wette. Obwohl beim Start um 10 Uhr noch minus sechs Grad herrschten, wurde das Feld der 828 Läufer und Walker mit dem anspruchsvollen Kurs schnell warm bergigen Wirtschaftswegen und Straße zwischen Borgholzhausen und Wellingholzhausen boten sich herrliche Ausblicke, trieben die Anstiege den Puls aber auch kräftig in die Höhe – ideal zur Hermannslauf-Vorbereitung. An der Spitze des Halbmarathon-Feldes fiel im vorletzten Wertungslauf bereits die Entscheidung über Platz eins im Active-Trailrunning-Cup. Schnell hatten sich die drei Favoriten abgesetzt: »Tabellenführer« Ingmar Lundström (Platzziffer 4 nach drei Läufen), sein ärgster Rivale Dirk Strothmann (5) und der Bielefelder Volkmar Rolfes (zwei Starts, zweimal Dritter) blieben bis Kilometer sieben zusammen. Dann konnte nur noch Lundström Rolfes' Tempoverschärfung folgen. »So ein Tempo kann ich zurzeit noch nicht mitgehen«, gestand Strothmann hinterher, nachdem er das Wintertraining überwiegend auf Langlaufski absolviert hat. Auch Lundström schwante nichts Gutes, aber am »Scharfrichter« Peter-Egger-



mont-Straße (Beginn bei Kilometer 15) drehte der Isselhorster den Spieß um: Auf den 1,7 Kilometern mit bis zu 14 Steigungsprozenten unterhalb der Windräder lief er eine halbe Minute Vorsprung heraus. »Bergrunter habe ich dann alles auf eine Karte gesetzt und mich erst auf dem Berghauser Weg wieder umgeschaut. Da war der Vorsprung ganz beträchtlich, davon konnte ich zehren«, sagte Lundström und freute sich: »Jetzt brauche ich mich beim »Hermann« nicht mehr zu quälen.« Mit seinem dritten Erfolg nach Böckstiegel-Lauf und Piumer Weihnachtscross und Platz zwei beim Lengericher Teutolaf hat er nämlich bereits vor dem Finale beim Hermannslauf die Trailrunning-Cupwertung in der Tasche. Strothmann ist Zweiter, Rolfes, der ihn bei einem Sieg noch hätte verdrängen können, Dritter. Bereits zum sechsten Mal in Folge hat Kirsten Heckmann die Langdistanz bei der »Luise« gewonnen: »Ich hatte das Streckenprofil vorher nicht gesehen und bin froh, dass mein Vorsprung gehalten hat. Der schwere Anstieg

ab Kilometer 15 hatte es in sich«, schnaufte die Seriensiegerin tief durch. Christin Kulgemeyer, 2009 beste Straßenläuferin im Nachbarkreis Osnabrück, war ihr sehr nah gerückt. Dagegen konnte Hermannslauferin Franziska Schmidt aus Bielefeld Heckmann von Beginn an nicht gefährden.



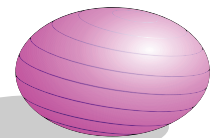
v.l.: Ralf Aldenhoff, Michael Blomeier, Volker Barmeyer und Kerstin Blomeier haben an dieser Stelle knapp ein Drittel der anspruchsvollen Halbmarathon-Strecke hinter sich gebracht.

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
- Fußreflexzonen-
- massage



Mehr Motivation
durch Gruppenkurse

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

Das Therapie-Forum

Ein Treffpunkt zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit

Behörden und Polizei ziehen mit: gute Noten für Straßenkurs

»Klasse! Die Strecke war super präpariert, sogar das lange Bergabstück im Wald trotz des Schnees sehr gut zu laufen.« Auch Spitzenläufer Volkmar Rolfes, im Kampf um den Sieg gewiss nicht auf Sightseeing aus, sprach nach dem Halbmarathon von einem »tol- len Erlebnis«. Bei den vielen hundert Hobbyläufern im hinteren Feld war die Begeisterung trotz der Anstrengung nach vielen Höhenmetern ähnlich groß. Raoul Kempmann aus Werther, hinter den Solbadern **Dirk Strothmann** (3.) und **Jens-Erik Bergmann** (8.) auf Rang 12 drittschnellster Läufer aus dem Altkreis, fragte sogar: »**Warum nicht immer diese Strecke? Die ist landschaftlich super, eigentlich genauso anspruchsvoll wie der ursprüngliche Kurs und bietet durch den Untergrund immer reguläre Bedingungen.**« Eine Idee, über die die Organisatoren vom LC Solbad nachdenken werden. Am Sonntag waren **Friedhelm Boschulte**, **Peter Polomsky**, **Eckhard Kleine-Tebbe** und die mehr als 60 Helfer aber zunächst einmal froh, dass auf der neuen Strecke alles wie am Schnürchen lief. Dank der unbürokratischen Hilfe der Behörden und der Polizei auf beiden Seiten der Landesgrenze war der Kurs im Schnellverfahren genehmigt worden. Piums »Dorfsheriff« **Gerd Kübler** und sein Team sicherten die Straßen vorbildlich ab. Der Winterdienst der Stadt Borgholzhausen und ein Wellingholzhausener Bauunternehmen, das die Wirtschaftswege im Umfeld der Hasequelle räumt, hatte trotz der starken Schneefälle bis zum Samstag für fast optimale Bedingungen gesorgt. Der Piumer Bauhof ließ für den Läufer-Tee sogar heißes Wasser sprudeln. »**Dafür gebührt allen Beteiligten ein großes Dankeschön**«, sagte Friedhelm Boschulte.

LC-Laufsplitter (HK) Klassensieg für Bischof

Borgholzhausen (cwk). Am zurückliegen- den Wochenende nutzten LC-Langstreck- ler das Volks- und Straßenlaufangebot in der näheren und weiteren Umgebung. Für das beste Solbader Ergebnis sorgte **Jür- gen Bischof**, der beim Münsteraner LSF- Straßenlauf die offiziell vermessenen 10 km als Gesamtneunter in 37:12 Min. absolvierte und einen weiteren Klassensieg feierte. 2010 bestreitet er seine letzte M45- Saison, im nächsten Jahr wird er in die M50 aufrücken.

Beim Badberger Frühlingslauf in Nieder- sachsen vertrat **Lena Kombrink-Lübbe** ihren neuen Verein erfolgreich: Als zweit- beste A-Schülerin legte sie die ca. 2,1 km lange Nachwuchsstrecke in 8:22 Min. zurück.



Die 11-km-Kurzstrecke absolvierte **Sabine Engels** vom LC Solbad in 45:15 Min. als schnellste Frau. Die Wertheranerin, schon mit einigen W40-Altersklassensiegen dekoriert, distanzierte diesmal auch die jün- gere Konkurrenz. Im Ziel ballte Engels die Siegerfaust: »Ich bin super zufrieden – viel besser geht es nicht.« Auch ihre Klub- kameradinnen **Anne Albersmann** (4. / Siegerin W50) und **Annemarie Bluhm- Weinhold** (6. /2. W40) waren auf dem bergigen Kurs mit dem schweren Anstieg zum Hollandskopf schnell unterwegs.



Johannes Reinhardt sorgt dafür, dass die Läufer am Ziel ein warmes Ge- tränk erwartet.



Am selben Tag starteten zehn Solbader Senioren in Bad Salzuffen, wo ein Bau- kastensystem das »Finishen« nach un- terschiedlichen Distanzen bis zum vollen Marathon (den **Gunnar Feicht** auf dem 45. Gesamtrang abschloss) ermöglicht, die Zeiten wegen des schweren Bergkurses aber nebensächlich sind. Über 18 km lief **Holger Steuer** an 21. Stelle ein; über 34 km teilten sich **Hans-Dieter Wierum** und **Alfons Willikonsky** die Plätze 44 und 45.

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

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

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

www.aok.de/wl

Jetzt
anmelden!

Gesund
bleiben mit
Extra-Plus:
das AOK
Prämien-
programm

AOK

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



Engels/Bluhm-Weinhold schnellste Duo-Staffel

Steinfurt-Marathon: Doppel-Erfolg für Solbad-Frauen - Handballerin Svenja Siltmann debütiert

Altkreis (WB). Die Langstreckenläuferinnen des LC Solbad Ravensberg dürfen sich über einen weiteren Achtungserfolg freuen: Beim Duo-Staffel-Wettbewerb im Rahmen des 27. Steinfurt-Marathons haben **Sabine Engels** und **Annemarie Bluhm-Weinhold** (beide AK W40) die Frauenwertung gewonnen. Ihre Klubkameradinnen **Adelheid Grumbach** (W45) und **Sigrid Rüter** (W40) machten den Doppel-Erfolg für den LC als Zweite unter insgesamt 36 Frauenstaffeln perfekt. Auf der Halbmarathonrunde zwischen den Ortsteilen Burgsteinfurt und Borghorst sind einige Höhenmeter zu überwinden, was die Siegerzeit von 3:17:26 Std. für insgesamt 42,195 km noch aufwertet. Sabine Engels blieb als Startläuferin auf ihrer 21,1-km-Schleife unter 1:35 Std. und lief mit einem Schnitt von 4:30 Min. pro Kilometer persönliche Halbmarathonbestzeit. Auch das zweitplatzierte Duo Grumbach/Rüter blieb mit der Endzeit 3:18:15 unter 1:40 je Halbmarathon-Schleife.



Doppel-Erfolg für die beiden Solbad-Duos in Steinfurt (von links): Adelheid Grumbach, Sigrid Rüter, Annemarie Bluhm-Weinhold, Sabine Engels.

Einige weitere Aktive des LC Solbad nutzten die Duo-Staffel als Trainingsmöglichkeit für die bevorstehenden Volkslauf-Highlights. Dabei schaffte **Svenja Siltmann**, Handballerin im erfolgreichen A-Jugend-Team des TuS Brockhagen, bei ihrem ersten Straßenlaufwettkampf den Halbmarathon gleich unter zwei Stunden. Gemeinsam mit ihrer Mutter Marlies belegte sie in 3:53:54 den 17. Rang der Frauenwertung. Weitere Staffel-Resultate - **Frauen**: 10. **Martina Kölsch/Iika Brinkmann** 3:47:07; Mixed (insgesamt 81 Staffeln): 17. **Doris Potthoff/Hans-Dieter Wierum** 3:27:06; **Männer** (158 Staffeln): 26. **Bernbard Potthoff/Gunnar Feicht** 3:10:18, 127. **Andreas Wend/Jürgen Siltmann** 3:53:54.. Zwei Solbader absolvierten die komplette Marathondistanz: 120. (7. MHK) **Jan Möllers** 3:43:01, 324. (84. M45) **Detlef May** 4:53:27. Platzierungen im Nordic Walking (21,1 km): 16. **Lothar Schäfer** 2:45:17, 20. **Eckhard Stücke** 2:56:08. Beim Sportschul-Crosslauf in Warendorf hat **Jürgen Bischof** (LC Solbad) Platz zwei der Altersklasse M45 belegt. Für die 6000 m benötigte er 21:05 Minuten.



Lauf Deinen Dreierpack...
...und sicher Dir ein Funktionshirt! Die neue Laufserie
Landkreis Osnabrück
Borgholm – Kloster Oesede - Melle

Der Dreierpack ist eine Laufserie im südlichen Landkreis Osnabrück und fand im letzten Jahr zum ersten Mal statt. Er geht jetzt in seine zweite Auflage und startet am 07. Mai 2010 mit dem Dütelauf in Kloster Oesede, wird am 28. Mai 2010 mit dem Borgloher Weiherlauf fortgesetzt, bevor es am 11. Juni 2010 beim Meller Berglauf zum großen Finale kommt.

Es handelt sich um 10 km Läufe, die jeweils freitags um 19.00 Uhr gestartet und zu einer Gesamtwertung zusammengefasst werden. Falls jemand an einem der Läufe verhindert sein sollte, kann er am Vorlauf teilnehmen, der dienstags vor dem eigentlichen Lauf stattfindet.

Die Startgebühren für alle 3 Läufe betragen 15,- € inclusive des „Dreierpackshirts,“ ein Funktionsshirt dass allen Teilnehmern der Serie überreicht wird.

Die Veranstaltung hat einen besonderen, familiären Flair, bei dem auch das „Drumherum“ passt (Chearleader, Dudelsackpfeiffer, Zielverpflegung usw.).

Da es zu keinen Terminüberschneidungen
28

mit dem Night-Cup kommt, sollte sich niemand mehr davon abhalten lassen, „übern Berg“ im benachbarten Niedersachsen zu starten.

Weitere Info's unter www.dreierpack.net

- 07. Mai 2010 Dütelauf
- 28. Mai 2010 Borgloher Weiherlauf
- 11. Juni 2010 Meller Berglauf

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



ETB
Elektrotechnik Thomas Bäcker
Elektrotechnikermeister, BdH



Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen
Tel. 0 54 25 / 95 57 55 · Fax 93 39 522 · mobil 01 72 / 528 52 10
Meyerfeld 6 a · 33824 Werther · Tel. 0 52 03 / 88 40 45
etb-th.baecker@elektrocitiy.de · www.etb-elektrotechnik-baecker.de

LC Solbad bestätigt seinen langjährigen Vorsitzenden. John Gerhards und Sabine Lünstroth neue stv. Vorsitzende.

Borgholzhausen (ed). Nach Douglas Adams Bestseller »Per Anhalter durch die Galaxis« ist die Antwort auf absolut alle Fragen die Zahl 42. Gründungsmitglied Friedhelm Boschulte, der bereits vor 40 Jahren zum ersten Mal als erster Vorsitzender des LC Solbad Ravensberg gewählt wurde, erhielt auf der aktuellen Jahreshauptversammlung des Vereins bei seiner 21. Wiederwahl 100 Prozent der Stimmen und steuert nun diesen magischen Zahlenwert an.

„Ich nehme die Wahl an, unter der Prämisse, dass dies meine definitiv letzten zwei Jahre sind.“ – Friedhelm Boschulte war sichtlich erfreut über das per Handzeichen signalisierte Vertrauen, das weit mehr als 100 Vereinskameraden in seine Person setzten. Doch der eherne Präsident, der nunmehr auf eine 40-jährige, ununterbrochene Amtsperiode zurückblickt, richtete am vergangenen Freitagabend im Saal des Hauses Hagemeyer deutliche Worte an die versammelten LC Solbad-Mitglieder.

„Wir brauchen jetzt dringend einen Nachfolger und müssen dabei bedenken, dass auch eine Einarbeitungszeit von zirka einem Jahr nötig ist“, mahnte der wiedergewählte Kapitän des 800 Mitglieder zählenden Vereins und ergänzte: „Da ich Ende des Jahres in Rente gehe, wird die Geschäftsstelle des LC dann in andere Hände übergeben und höchstwahrscheinlich durch unsere Walkerin Birgit Scheibig geleitet.“

In der Führungscrew des LC Solbads, die nach den Regularien im Zweijahresintervall gewählt wird, gab es in größtmöglicher Harmonie und Übereinstimmung noch einige Veränderungen. Da die zweite Vorsitzende Jutta Stolle und die dritte Vorsitzende Annegret Albersmann von ihren Ämtern zurücktraten, wählte die JHV den Skater-Abteilungsleiter Johannes Gerhards zum Vize-Vorsitzenden. Stellvertreterin des Stellvertreters wurde Sabine Lünstroth von den »Solbad-Nachrichten«.



v. l. hinten: Tim Esselmann, Wilfried Krüger, Florian Gontek, vorne v.l. Patrick Naerger, Janine Vetter, Friederike Schick und Leon Roos.



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

Frisch eingesetzt wurde auch der Festausschuss, der nun vom Dreigestirn **Christiane Meier-Flottmann, Andrea Kahl** und **Marion Heptner** gebildet wird. Das bislang rein feminine Triumvirat sucht noch dringend einen männlichen Kollegen. Die Betriebswirtin **Rita Stamme-Düring** übernimmt ab sofort das Finanzressort von **Jutta Stolle**, die das vergangene Sport- und Rechnungsjahr erfolgreich mit positiv schwarzen Zahlen abschließen konnte. Der alte Vorstand wurde nach dem Bericht der Kassenprüferinnen **Birgit Diekmann** und **Renate Kindermann** entlastet, der neue konnte unter Wahlleiter **Uwe Löffeld** gewählt werden.

Auf der Jahreshauptversammlung, die mit einem Video-Rückblick und dem Maxfun-Film vom Luisenturmlauf multimediale Wege einschlug und die zudem die Jahresberichte der einzelnen Abteilungen in gedruckter Form als Zeitschrift präsentierte, wurden repräsentativ verdiente Vereinsmitglieder geehrt. Im Schülerelement erhielten **Friederike Schick** und **Florian Gontek** Urkunden, Pokale und

wertvolle **Active-Gutscheine**, bei den Skatern waren es **Janine Vetter** und **Leon Roos**. Beim Triathlon bekam **Tim Esselmann** die Auszeichnung, beim Walking **Hildegard Bollmann**.

Der junge Speedskater **Patrick Naerger** erhielt den Preis der Stadt Bielefeld für besonders sportive Leistungen. Zur Sportlerin des Jahres wurde **Doris Potthoff** gekürt, zum Sportler des Jahres wählte der LC Solbad **Bernd Nedderhoff**. Als bester Senior wurde **Wilfried Krüger** ausgewählt.

Silberne Mitgliedschaft im Jahr des 40. Vereinsjubiläums feierten **Annegret** und **Udo Albersmann, Hans-Wighard Elten, Eckhard Happich, Stuart McLean, Joachim Möller und Dieter Stumpe**. Das LC-Vereinsjahr 2010, das ganz im Zeichen des Gründungsjubiläums steht, wird am Mittwoch, 7. Juli, beim »Großen Preis der Solbad-Nachrichten« im Rahmen eines Spaß-Staffellaufes mit den Disziplinen »Laufen-Radfahren-Skaten« gebührend gefeiert. Der rustikale Fest- und Jubiläumsabend ist am **Samstag, 4. Septem-**

ber, auf Hof Grewe in Barnhausen geplant. Der nächste Großveranstaltungs-termin im dicht gedrängten LC Solbad-Wettkampfkalender ist der »6. Sparkassen-Triathlon« in Vermold, der am Sonntag, 2. Mai, stattfinden wird.



v. l. hinten: Christiane Meier-Flottmann, Andrea Kahl, Marion Heptner, Johannes Gerhards
v.l. vorne: Sabine Lünstroth, Friedhelm Boshulte und Rita Stamme-Düring.



Neu: Klimatisierte Räume

Bistro • Bar • Restaurant

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Falafel - Shawarma - frische Salate - Pizza

Inhaber: *Abdul-Nasser Abdul-Razzak*

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802

Öffnungszeiten:

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

Di.: Ruhetag

Sa.: 17.00 - 23.00 Uhr

So. u. Feiertage 11.30 - 23.00 Uhr

Fenster Türen Rolläden
Vordächer Überdachungen
Wintergärten Garagenrolltore
Markisen Insektenschutz

Reparaturservice



BAUSYSTEME

Inh. D. Prause 33803 Steinhagen

Tel. 05204/7545

Fax: 05204/887120

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

Vordächer
Aluminium oder Edelstahl
in vielen Formen u. Varianten



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



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

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

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

Zu dieser JHV wurde eingeladen mit Veröffentlichung in unserer Vereinszeitung und auf der Internet-Homepage

Das vergangene Jahr wurde für den LC wie in den Jahren zuvor wieder durch vielerlei Aktivitäten geprägt. Voll bepackt und dicht gedrängt war der Wettkampfkalender. Wir verweisen auf das gesonderte Jahres-Rückblicksheft.

Doch will ich einige Dinge aus meiner Sicht noch anführen.

Positive Dinge, Erfolge und die erbrachten Leistungen überwiegen. Dazu zählt auch unsere eigene als umfangreich und rege zu bezeichnende Veranstaltungs-Tätigkeit, die aber durch die Kameradschaft und den ehrenamtlichen Einsatz unserer Mitglieder nicht durchführbar wäre. Wir hatten im vergangenen Jahr insgesamt 14 kleinere und größere Veranstaltungen mit gesamt 6487 Teilnehmern. Für 2010 müssen wir aber den Organisationsaufwand verringern und führen deshalb die Veranstaltungen Mittwochs-VL Bockhorst, Cronsbachlauf und Berg-Einzel-Zeitlauf nicht mehr durch.

Unsere hervorragende Öffentlichkeitsarbeit ist natürlich immer noch die Herausgabe der monatlich erscheinenden Vereinszeitung „Solbad-Nachrichten“ und die Betreuung der eigenen Homepage. Sabine Lünstroth führt bekanntlich jetzt die Regie bei der Vereinszeitung, wir bitten alle, sie bei ihrem wirklich hohen Aufwand zu unterstützen, sie mit Fotos und Berichten zu versorgen und auch den einen oder anderen neuen Anzeigenkunden zu vermitteln. Die Solbad-Nachrichten dürfen nicht eingestellt werden.

Wir hatten zwischenzeitlich einen Mitglieder-rückgang auf 787, derzeit steigt die Zahl aber wieder an und sind derzeit auf 800 angelangt. **Damit sind wir der zweitgrößte Verein in Borgholzhausen.**

Wir müssen unsere Mitgliederentwicklung aber auch entsprechend begleiten. Attraktive Angebote auch außerhalb von Wettkämpfen sind zu bieten, zudem sind alle Veranstaltungen durch Ehrenämter zu begleiten und entsprechende Kampfrichter- und Helfereinsätze sind zu leisten. Hier müssen wir alle anpacken und engagiert mitarbeiten, um die erfolgreichen Vereinskonzepte umzusetzen.

Für unsere vereinseigenen Helfer führten wir eine sogenannte Treue-Karte ein, diese gilt immer noch.

Ich bin nun mittlerweile seit 40 Jahren Vorsitzender dieses Clubs. Dies wird unabdingbar aber meine letzte Amtszeit von 2 Jahren sein. 2012 muß definitiv ein anderer an die Stelle treten. Aber ohne das übrige Vorstandsteam und die hervorragende Mitarbeit von vielen ehrenamtlichen Helfern wäre das auch für mich nicht durchführbar. Wir haben viele Vorstands-Besprechungen gehabt; Ziel von Maßnahmen ist es, neue Strukturen im Verein mit personellen und strukturellen Änderungen im LC einzuführen.

Die Anforderungen an eine zeitgemäße Vereinsarbeit werden immer größer. Speziell die Aufgaben im Zusammenhang mit der Führung eines Vereins verlangen nicht nur viel Zeit und Engagement, sondern auch eine zunehmend höhere Fachkompetenz.

Da ich Ende des Jahres in Rente gehen, wird die Geschäftsstelle des LC dann in andere Hände übergeben und höchstwahrscheinlich durch unsere Walkerin Birgit Scheibig geleitet. Andere Aufgaben und insbesondere Veranstaltungs-Organisationen müssen ab dahin ausgelagert und auf mehrere Schultern verteilt werden. **Es muß ab sofort nach einem Nachfolger für mich Ausschau gehalten und spätestens schon in einem Jahr eingearbeitet werden.**

Die neue Satzung hat sich bisher bewährt. Es ist uns gelungen, eigenständige Abteilungen wie Walking, Inline, Triathlon und Radsport zu installieren. Die angestrebte Bildung von zwei eigenständigen Abteilungen Klassische Leichtathletik und Laufsport konnte allerdings bisher nicht in die Tat umgesetzt werden.

Wir leisten gute Arbeit in den Nachwuchsgruppen und haben hier mittlerweile ein kompetentes Team, nicht zuletzt auch deswegen, weil wir engagierte und gut ausgebildete Trainer und Übungsleiter haben, nicht nur in der LA, sondern auch im Walking, Skating und Triathlon. **Ein Dank an alle Jugend- und Schüler Trainerinnen.**

Die Sportabzeichen-Aktion hat im vergangenen Jahr wieder angezogen und das zweitbeste Ergebnis gebracht. Mit unserem Obmann Wilhelm Habighorst mit seinem Team, für die es besondere Anerkennung auszusprechen gilt, sollte es 2010 noch besser weiter gehen.

Aufschluss über Leistungen und Erfolge geben die Bestenlisten auf Westfälischer und Kreisebene. Das gilt auch für Skating. Wir haben es geschafft, wieder eine kompetente Vereinsbesten - Liste zu erstellen. Erschienen ist auch schon die Bestenliste des westfälischen Verbandes, eine Presse-Berichterstattung ist dazu auch bereits erfolgt. Wir sind mit **Sascha Greshake** und durch unsere **Langstrecken-Frauen** durch Top-Placierungen in der Deutschen Bestenliste vertreten. Dazu haben wir viele Nennungen in der Westfälischen Senioren-Bestenliste und sind mit vielen Platzierungen in der westfälischen Bestenliste auf guten Rängen. Auch in der Deutschen Seniorenbestenliste sind wir mit vielen Top-Placierungen vertreten.

Sparmassnahmen sind auch bei uns, wie an vielen anderen Stellen weiterhin unumgänglich. Wir müssen uns dazu um weitere Unterstützung durch Inserate in den Solbad-Nachrichten bemühen und kleinere und größere Sponsoren für Vereinsarbeit und Veranstaltungen gewinnen.

Für das Jahr 2010 Jahr haben wir sicherlich viele Wünsche und gute Vorsätze. Das gilt auch für die vielen ehrenamtlichen Kräfte in unserem Verein.

Das Jahr steht im Zeichen des 40-jährigen Jubiläums des Vereins. Wir konnten bereits das 10-jährige Bestehen der Walking-Abteilung und der Inline-Skate-Abteilung feiern. Die weiteren LC- Veranstaltungen stehen im Zeichen des Jubiläums. Mittwoch 7. Juli soll der große Preis der „Solbad-Nachrichten“ im Rahmen eines Spaß-Staffellaufes mit den Disziplinen Laufen-Radfahren-Skaten stattfinden. Am 4. September planen wir einen rustikalen Fest- und Jubiläums-Abend auf dem Hof Grewe in Borgholzhausen.

Friedhelm Boschulte



Protokoll der Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

Datum: 12.03.2010

Ort: Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen

Die Einladung zu dieser JHV erfolgte auf der Interner Homepage und durch Veröffentlichung in den Solbad - Nachrichten.

Zur Einstimmung der Versammlung wurde ein Videorückblick 2009 und der Max-Fun-Film vom Luisenturmlauf 2010 durch **Dirk Strothmann** vorgestellt.

Beginn der Versammlung: 19:30 Uhr. Begrüßung durch den Vorsitzenden **Friedhelm Boschulte**

Protokollführerin: **Christiane Meier-Flottmann**

Anzahl Anwesende: 82

Zu Beginn dieser Versammlung folgten zahlreiche Ehrungen an Vereinsmitglieder, die Friedhelm Boschulte aufrief und denen Annegret Albersmann Urkunden, Blumen, Präsente und Pokale überreichte.

Sportler des Jahres:

LA Frauen	Doris Potthoff (nicht anwesend)
LA Männer	Bernd Nedderhof (nicht anwesend)
LA Schülerinnen	Friederike Schick
LA Schüler	Florian Gontek
Triathlon	Tim Esselmann
Walking	Hildegard Bollmann (nicht anwesend)
Skating weibl.	Janine Vetter
Skating männl.	Leon Roos (1. Jugendwart der Inliner)
Radsport	Die Ehrungen werden nachgeholt

Sonderehrung

Skating	Patrick Naerger (Ehrenplakette der Stadt Bielefeld)
---------	---

Solbi-AKWanderpokal

Wilfried Krüger

Sonderbelobigung haben erhalten:

Daniel Kühnpast/Johannes Reinhardt

Beide Nachwuchssportler sind Gruppenbetreuer der Schüler-Leichtathletik.

25-jährige Vereinsmitgliedschaft

Udo Albersmann	(nicht anwesend)
Annegret Albersmann	
Dr. Hans-Wighard Elten	(nicht anwesend)
Dr. Eckhard Happich	(nicht anwesend)
Stuart McLean	(nicht anwesend)
Joachim Möller	
Dieter Stumpe	

Folgende Vereinsmitglieder beenden ihre Tätigkeit im Verein und werden daher für ihre Besonderen Verdienste geehrt:

Armin Ruhe

Trainer Jugendabteilung

Marion Marten

Trainerin der Schüler

Jochen Schwarz

Festausschuss

Jürgen Schönke

Festausschuss

Jutta Stolle

2. Vorsitzende (seit 2008)

Annegret Albersmann

3. Vorsitzende (seit 2006)

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**

Im Anschluss der Ehrungen folgten die persönlichen Worten unseres Vorsitzenden zur „Lage im Verein“ (siehe Vorwort).

Auch für 2010 ist die Treuekarte wieder im Einsatz:

bis zu 3 Helfereinsätze	Einkaufsgutschein	10 EUR
4 bis 6 Helfereinsätze	Einkaufsgutschein	15 EUR
über 6 Helfereinsätze	Einkaufsgutschein	25 EUR

Kassenbericht, Bericht der Kassenprüfer und Entlastung

Jutta Stolle stellte den Kassenbericht vor:

Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden Zuschüssen, Sportveranstaltungen usw.	95.091 €
Ausgaben für Personalkosten, Startgelder, Jugendarbeit Sportveranstaltungen, Reisekosten, Versicherungen usw.	89.609 €
Jahresüberschuss	5.481 €

Für das Jahr 2009 ist erneut eine Rücklagenbildung möglich gewesen.

Kassenprüfer waren Birgit Diekmann und Renate Kindermann:

Die Kasse wurde stichprobenartig geprüft. Es ergaben sich keine Beanstandungen und die Bücher wurden ordentlich geführt. Die Gesamtqualität der Abrechnungsbelege konnte deutlich verbessert werden.

Die in 2008 durch den Sportdienst Ravensberg angeschaffte Vereinskleidung geht kurzfristig in den Bestand des LC Solbad Ravensberg über.

Eine Inventur des vorhandenen Bestandes und die finanzielle Verrechnung erfolgt ebenfalls kurzfristig.

In 2009 konnte die Nacht von Borgholzhausen durch die erfolgte Umstrukturierung erneut mit positivem Ergebnis abgeschlossen werden.

Die Entlastung des Vorstandes wurde beantragt und einstimmig genehmigt, es gab keine Enthaltung.

Die Vorstandswahlen wurden eingeleitet durch Versammlungsleiter Uwe Löffeld.

Wahlen zum Geschäftsführenden Vorstand nach der Satzung:

Vorsitzender	Friedhelm Boschulte
stellvertr. Vorsitzender Sport	John Gerhards
stellvertr. Vorsitzende Finanzen	Sabine Lünstroth
Geschäftsführer als Mitarbeiter des Vereins	Friedhelm Boschulte
Jugend- und Schülerwart	derzeit vakant

Die Vorstandsmitglieder wurden jeweils einstimmig gewählt und haben die Wahl angenommen.

Ferner wurde für die Buchhaltung Frau **Rita Stamme-Düring** gewählt, diese erstattet Finanzberichte an den Vorstand.

Abteilungsleiter:

John Gerhards	Skating
Günter Schillings	Radspport
Birgitt Lange	Walking
Karola Weber	Walking Mittwochsgruppe
Hubert Kaiser	Triathlon
Udo Lange	Triathlon
Reiner Döpke	Triathlon
Markus Pape	Webmaster
Georg Drees	Behindertensportbeauftragter
Gunnar Feicht / Claus-Werner Kreft	Presserwarte





Kreuzfahrten

Holland und Flandern	
01.05.-08.05.10 4+* MS Swiss Crown inkl. Vollpension	ab 859,00 €
Donaualzler mit der MS Fidelio	
07.06.-14.06.10 inkl. Vollpension an Bord	ab 1119,00 €
Moskau-St. Petersburg mit der MS Scholochow	
20.08.-31.08.10 inkl. Vollpension und 8 Ausflüge	ab 1399,00 €
Norwegen - im Land der Fjorde und Trolle	
Ms Princess Daphne 22.08.-29.08.10 in.kl. Super viele Leistungen	ab 869,00 €
Große Mittelmeer- und Schwarzmeerkreuzfahrt	
MSC Melody 07.09.-19.09.10 inkl. Vollpension an Bord	ab 1278,00 €
Städteflugreisen	
London - Summer in the City 11.08.-15.08.10 3* Hotel City Waterloo inkl. Flug, Stadtrundfahrt, Frühstück, uvm.	425,00 €
New York - Die Stadt die niemals schläft!	
06.-11.06.10 Hotel Wellington Inkl. Flug, Stadtrundfahrt, Frühstück, uvm.	899,00 €
Nizza - Frankreichs Blaue Küste	
21.08.-25.08.10 Hotel Comté de Nice inkl. Flug, Frühstück, Ausflug Nizza, Monaco, Monte Carlo	395,00 €
Barcelona	
27.10.-30.10. Hotel Catalonia Atenas inkl. Frühstück, Stadtrundfahrt, Flug	445,00 €





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

HOLIDAY LAND

34

Erweiterter Vorstand:

Leiter Mitgliederverwaltung
Kampfrichter-Obmann
Solbad Nachrichten
Sportabzeichen / Breitensport
Senioren Sportwarte
Festausschuß

Statistiker

Lauftreff Obmann
Kassenprüfer

Christiane Meier-Flottmann
Bernd-Gerhard Arndt
Sabine Lünstroth
Wilhelm Habighorst
Werner Ahlemeyer / Franz Dammann
Andrea Kahl / Marion Heptner
Christiane Meier-Flottmann
Wolfgang Neugrewe (Senioren)
Cordula und Johannes Reinhardt (Schüler)
H.-D. Scholz, Stellvertr. Friedhelm Boschulte
Renate Kindermann,
nach Ausscheiden von Birgit Diekmann wurde
als Kassenprüfer Uwe Löffeld hinzugewählt.

Verschiedenes:

Die Aufteilung der Kernsparte Stadion Leichtathletik und Laufsport in zwei Abteilungen mit jeweils eigenständigen Vorstand konnte noch nicht realisiert werden.

Die Berichte der einzelnen Abteilungen sind im Jahresrückblick 2009 nachzulesen, der bei der Versammlung verteilt wurde.

Die Vereinskleidung wird ab sofort nur noch auf Bestellung geordert.

Die dazu gehörige Preisliste wird aktualisiert und ist auf unserer Website im Internet einzusehen.

John Gerhards ist auf der Suche nach einem überdachten (nach Möglichkeit) Gelände für seine Bambini Skate-Gruppe in Borgholzhausen oder aber auch Halle, Werther für 1 – 2 Nachmittage in der Woche.

Sabine Lünstroth appellierte noch einmal an die Mitglieder, vermehrt bei den Anzeigenkunden zu kaufen, da diese hauptsächlich die „Solbad Nachrichten“! finanzierten

Veranstaltungen 2010: 02.05. Sparkassen Triathlon Versmold / 19.06. Nacht von Borgholzhausen
07.07. Großer Preis Solbad Nachrichten / 02.10. Böckstiegeellauf / 19.12. Weihnachts-Crosslauf

Ende: 20:55 Uhr

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

Volksbank
Steinhagen

Ergebnisse zusammengestellt von Peter Polomsky

06.03. Winterlaufserie Duisburg

10 km

1792. Michael Pinsch 146. M 30 54:02 Min.

06.03. Bielefeld

SVB Schüler Hallencup

50 m Zeitläufe

W 10 Charlotte Lampe 9,53 Sek.
W 10 Sahra Knapp 9,59 Sek.
W 11 Zora Husmann 8,71 Sek.
M 11 Yeshua Wissing 8,59 Sek.
M 11 Niklas Pross 9,41 Sek.

60 m Zeitläufe

W 12 Vanessa Knapp 10,13 Sek.
W 14 Svea Lüdorff 9,49 Sek.

800 m Zeitläufe

W 10 Charlotte Lampe 3:19,32 Min.
W 11 Zora Husmann 3:11,88 Min.
W 12 Vanessa Knapp 3:23,64 Min.
W 14 Svea Lüdorff 2:56,28 Min.

1.000 m

ZL M 10 Yeshua Wissing 4:10,52 Min.
8. M 13 Dominik Kinner 3:38,92 Min.
1. M 14 Patrick Meyer 3:07,70 Min.

Weitsprung

W 10 Charlotte Lampe 3,18 m
W 10 Sahra Knapp 2,28 m
W 11 Zora Husemann 3,32 m
M 11 Yeshua Wissing 3,56 m
M 11 Niklas Pross 2,97 m

07.03. Paderborn

Westf. A Schüler Meisterschaften

800 m Zeitlauf

W 15 Lena Kombrink - Lübbecke 2:39,35 Min.

60 m B Finale

1 W 15 Friederike Schick 8,19 Sek.

07.03. Luisenturm

Männer : Halbmarathon

3. Strothmann, Dirk 2. M 40 1:17:07 Std.
8. Bergmann, Jens Erik 2. M 45 1:21:21 Std.
19. Molsbeck, Norbert 1. M 50 1:24:16 Std.
25. Grube, Karsten 4. M 30 1:24:59 Std.
48. Strothmann, Joern 7. M 35 1:29:38 Std.
81. Strahtkötter, Gerd 25. M 45 1:32:19 Std.
105. Bröggelhoff, Uwe 10. M 50 1:34:49 Std.
106. Huebner, Ralf 2. M 60 1:34:57 Std.
177. Beck, Holger 42. M 40 1:38:40 Std.
188. Dorn, Frank 43. M 40 1:39:41 Std.
192. Steuer, Holger 44. M 40 1:39:47 Std.
198. Anwander, Karl-Friedr. 2. M 65 1:40:19 Std.
212. Klein, Wolfgang 4. M 60 1:41:09 Std.
214. Schlenz, Michael 37. M 35 1:41:23 Std.
250. Krüger, Wilfried 13. M 55 1:43:57 Std.
259. Kaiser, Hubert 60. M 40 1:44:29 Std.
264. Zielke, Hans-Jürgen 62. M 40 1:44:36 Std.
273. Esselmann, Tim 25. M 30 1:45:23 Std.
276. Schürmann, Richard 3. M 65 1:45:26 Std.
316. Siltmann, Jürgen 39. M 50 1:48:23 Std.
319. Faethe, Andreas 74. M 40 1:48:28 Std.
373. Hunger, Adolf 83. M 40 1:51:35 Std.
373. Abel, Jürgen 83. M 40 1:51:35 Std.
384. Schöwerling, Ulrich 90. M 40 1:52:28 Std.
389. Klee, Norbert 45. M 50 1:52:45 Std.
400. Klose, Andreas 48. M 50 1:53:23 Std.
410. Hawer, Wilhelm 51. M 50 1:54:46 Std.
428. Kemper, Siegfried 29. M 55 1:56:15 Std.
452. Kampwerth, Werner 10. M 60 1:58:26 Std.
462. von der Heydt, Lutz 109. M 40 1:59:07 Std.
485. Voelz, Carsten 63. M 50 2:02:49 Std.
503. May, Detlef 136. M 45 2:07:06 Std.
508. Tarrach, Volker 138. M 45 2:07:27 Std.
509. Gräsner, Bernd 115. M 40 2:07:27 Std.

Frauen: Halbmarathon

4. Strothmann, Antje 1. W 40 1:30:20 Std.
7. Grumbach, Adelheid 1. W 45 1:36:33 Std.
8. Wilcox-Heidner, Victoria 2. W 35 1:37:54 Std.
13. Potthoff, Doris 2. W 45 1:41:53 Std.
14. Niemann, Marianne 1. W 55 1:41:56 Std.
21. Rüter, Siggie 4. W 40 1:45:48 Std.
25. Brinkmann, Ilka 4. W 35 1:48:39 Std.
49. Pohlmann, Claudia 15. W 40 1:53:43 Std.
93. Akkerman, Beatrice 14. W 45 2:03:11 Std.

Männer: 11 km

2. Kleinschmidt, Stephan 1. M 45 41:30,3 Min.
15. Abendroth-Pott, Volker 3. M 35 51:10,0 Min.
16. Strunk, Michael 1. M 50 51:32,2 Min.
27. Wolf, Christopher 4. M 20 54:46,1 Min.
40. Mussgang, Hermann 1. M 70 59:45,8 Min.
46. Warning, Heinz 2. M 60 01:49,5 Std.

Frauen: 11 km

1. Engels, Sabine 1. W 40 45:15,1 Min.
6. Bluhm-Weinhold, Anne 2. W 40 50:35,2 Min.
9. Diekhaus, Christine 2. W 45 53:17,7 Min.
20. Henkel, Annemarie 1. W 65 1:03:22 Std.

Walking: 11 km

3. Schlie, Michael 1:19:29 Std.
9. Radtke, Manfred 1:27:30 Std.
8. Lucas, Nicole 1:32:36 Std.
9. Uthmann, Britta 1:32:38 Std.
11. Böhne, Monika 1:39:12 Std.

13.03. Bad Salzufen

10 km Walking

3. M Lothar Schäfer 1:19:37 Std.
7. W Regina Schäfer 1:28:58 Std.

18 km

21. Holger Steuer 1:27:12 Std.
110. Joachim Möller 1:46:48 Std.
202. Ian Mathewson 2:02:10 Std.

26 km

101. Hans Jürgen Zielke 2:25:38 Std.

34 km

44. Hans Dieter Wierum 3:27:03 Std.
45. Alfons Willikonsky 3:27:05 Std.
49. Markus Abels 3:32:24 Std.

Marathon

45. Gunnar Feicht 4:02:03 Std.

13.03. Badberger Frühling

2,1km Schülerlauf

2. SchA Lena Kombrink Lübbecke 8:22 Min.

13.03. Langenberger Volkslauf

11 km

91. Christian Schmidt 26. M 45 53:12 Min.

11 km Nordic Walking

3. Günter Weber 1:25:53 Std.

13.03. Münster

10 km LSF Strassenlauf

9. Jürgen Bischof 1. M 45 37:12 Min.

14.03. Walk in Herne

20 km

16. Lothar Schäfer 2:37:05 Std.

13 km

20. Regina Schäfer 1:53:41 Std.
22. Juliane Klein 1:55:16 Std.

17.03. Warendorf

6.000 m Sportschulcross

Jürgen Bischof 2. M 45 21:05 Min.

20.03. Steinfurt Marathon

120. Jan Möllers 7. MHK 3:43:01 Std.
324. Detlef May 84. M 45 4:53:27 Std.

21,1 km Nordic Walking

16. Lothar Schäfer 5. M 50 2:45:17 Std.
20. Eckhard Stücker 5. M 55 2:56:08 Std.

2 x 21,1 km Staffel

33. Bernhard Potthoff, Gunnar Feicht 26. M 3:10:18 Std.

44. Sabine Engels, A. Bluhm - Weinhold 1. W 3:17:31 Std.

48. Adelheid Grumbach, Sigrid Rüter 2. W 3:18:29 Std.

77. Doris Potthoff, Hans Dieter Wierum 17. Mixed 3:27:06 Std.

167. Martina Kölsch, Ilka Brinkmann 10. W 3:47:02 Std.

20.03. Springe Deister Marathon

10 km Nordic Walking

8. Günther Weber 3. M 60 1:18:01 Std.

21.03. Bad Oeyenhausen

Weser Werre Lauf 6 km

9. Volker Abendroth Pott 1. M 35 26:31 Min.
31. Günther Hartke 3. M 55 32:52 Min.



Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Oliver Damme
Kleekamp 131
33829 Borgholzhausen

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

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASKlarer
Genuss!



Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium

1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium

1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs



Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttker KG
32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 0 52 33/9405-0



GERRY WEBER WORLD

**GERRY WEBER
SPORTPARK**

Spaß & Sport in Halle



NEU! ... Solarium Special

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

... Geschenk-Gutscheine

... Top-Marken

Nike · Adidas · Wilson · K-Swiss

... Kindergeburtstage

- Basketball - Fußball - Hockey - Badminton

Gausekampweg 2 · 33790 Halle (Westf.)

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

www.sportpark-halle.de

www.C14-bikes.com

C14



C14 TIME TRIAL "Custom"
Carbon Monocoque



C14 Speed Pro "Custom"
Carbon Monocoque

www.bluschke.com



6. Sparkassen-Triathlon

in Versmold

mit Versmolder Stadtmeisterschaft



Infos & Online-
Anmeldung unter
www.LCSOLBAD.de

Terminänderung
wegen NRW-
Landtagswahlen

2. Mai 2010

Kurt-Nagel-Parkstadion

Kurzdistanz

1 km Schwimmen - 40 km Radfahren - 10 km Laufen

Volksdistanz / Staffelttriathlon

500 m Schwimmen - 20 km Radfahren - 5 km Laufen

Schülertriathlon A+B

200 m Schwimmen - 5 km Radfahren - 1 km Laufen

Schülertriathlon C

100 m Schwimmen - 2,5 km Radfahren - 400 m Laufen



Veranstalter und Ausrichter: LC Solbad Ravensberg e.V., Borgholzhausen
In Kooperation mit: SPVG Versmold