

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensberg

www.LCSOLBAD.de

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

Nr. 305 Mai 2010



....sondern das Erfolgs-Trio vom LC....!

mehr von Annemarie, Sabine und Christine im Innenteil



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. **Böckstiege**lauf, Werther, 02. Oktober 2010; 18 km
2. **Teutolauf**, 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 Mai 2010

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-9
RADSPORT: RTF.-Termine u. Einladung zum Sichtungswettkampf.....	10
RADSPORT: Die ersten Erfolge in dieser Saison von Simon Bartelsmeier.....	11
VOR DEM HERMANN: Claus -Werner Kreft sprach mit Marianne Niemann.....	12
SKATING: 7. Haller-Skate-Night/Inline-Führerschein.....	13-15
LAUFKURS: Der erste Muskelkater ist vorbei.....	16
BAMBINILAUF: Schnell anmelden.....	17
TRINKEN IST ALLES: Zum Nachdenken.....	18
VOLKSLAUF: Alle machen mit.....	19
TRAININGSPLAN SOMMER: Mit kleinen Änderungen.....	20
MARATHON: Im Wandel der Zeit.....	21-23
LA -TERMINE: Mai, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	24
FRAGEBOGEN: Die Redaktion war neugierig.....	25-27
WUFFELWUFF: Hunde und Läufer.....	28
PRESSESPLITTER: Hermann und mehr.....	29-34
ERGEBNISSE:März/April.....	35-36

TITELFOTO: Annemarie Bluhm-Weinhold, Sabine Engels und Christine Diekhaus.
Mehr von den flotten Damen im Fragebogen auf den Seiten 25-27.

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



- 01.05. Irmhild Holste
- 01.05. Ulrike Lindhorst
- 01.05. Regine Nunnensiek
- 02.05. Torsten Baltrusch
- 02.05. Birgit Diekmann
- 02.05. Niklas Pross
- 04.05. Kay Leuteritz
- 04.05. Peter Rostek
- 04.05. Monika Stahnke-Bartodziej
- 04.05. Anna Retthofer
- 05.05. Gabriele Hanfelder
- 05.05. Heinz Winter
- 06.05. Harry Schubert
- 07.05. Niklas Brand
- 07.05. Michael Hotmar
- 07.05. Lutz Van der Heydt
- 08.05. Udo Niermann
- 08.05. Monika Riepe

- 09.05. Jochen Studt
- 10.05. Jana Brune
- 10.05. Mijo Harambosc
- 10.05. Jürgen Hellfeld
- 10.05. Dominik Kinner
- 10.05. Ulrich Steiner
- 10.05. Kirsten Langen
- 12.05. Monika Renne
- 12.05. Angelika Seidel
- 13.05. Martina Hasewinkel
- 14.05. Andrea Busmann
- 14.05. Saskia Häslar
- 14.05. Andreas Mohns
- 14.05. Christopher Wolf
- 15.05. Kerstin Brebaum
- 15.05. Marion Heptner
- 16.05. Andreas Klose
- 16.05. Jonas Niemeyer
- 17.05. Marion Schimmel
- 18.05. Johanna Scheller
- 18.05. Ilona Schwager
- 19.05. Gabriele Völz
- 20.05. Sebastian Flörkemeier
- 20.05. Karoline Hagemann
- 20.05. Manfred Pape
- 20.05. Karen Selchert
- 20.05. Ulrich Welpinghus
- 21.05. Benjamin Riecke
- 23.05. Christian Bossow

- 24.05. Annette Bruning
- 24.05. Juliane Klein
- 24.05. Markus Würfel
- 25.05. Sebastian Klein
- 25.05. Louis Zwaan
- 26.05. Andreas Ewert
- 26.05. Elke Kahmann
- 26.05. Wilfried Krüger
- 26.05. Dirk Speckmann
- 27.05. Andreas Meyer
- 27.05. Heinz-Dieter Scholz
- 28.05. Harry Bunte
- 28.05. Fritz Geisemeier
- 28.05. Manfred Radtke
- 29.05. Timm Wagner
- 30.05. Marie Paulina Remeke
- 31.05. Bernd Rieke
- 31.05. Clarissa Gerber



60 Jahre

50 Jahre

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 802

Justin Tarnar Jg. 1998 Skating
Jana Zielke Jg. 2000 Skating

Gartenstr. 12
Masch 8

33829 Borgholzhausen
33829 Borgholzhausen

Austritte:

Carolin Wagemann, Borgholzhausen





**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
Juni
ist am 23.05.10**

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

Nicht vergessen:

8. Mai Werfersportfest

Ausführliche Ausschreibung steht in den Solbad Nachrichten, Ausgabe April

Herzlichen Glückwunsch,

an alle „Hermannslauf-Teilnehmer“!

Eine Superleistung, egal ob ihr nach zwei oder vier Stunden das Ziel erreicht habt. 105 Solbader haben in diesem Jahr teilgenommen. **Ein Jubiläum konnte Peter Rostek feiern, es war am Sonntag sein 20. „Hermann“.**

Foto: WB



»Mein 20. Hermannslauf«: Peter Rostek (LC Solbad) trägt sein Jubiläum zur Schau.



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



Nach der Eröffnungsveranstaltung „Trimm-Trab ins Grüne“ finden die Lauftreffs unter Leitung des LC Solbad regelmäßig samstags und sonntags ab Besucherparkplatz der Firma Storck in Halle statt. Treffpunkt ist am Samstag um 15 Uhr und Sonntag um 9 Uhr.

Borgholzhausener: Vereinszeitung abholen

Hallo Piumer, die Ihr die Solbad-Nachrichten bekommt. Wir möchten unser Kostenpotential noch weiter reduzieren und daher insbesondere noch weitere der Borgholzhausener Leser, Mitglieder und Abonnenten bitten, die Vereinszeitung jeweils in der Geschäftsstelle am Monatsende abzuholen. Wir können die Zeitung aber auch an anderen Orten (evtl. in der Konditorei Welpinghus oder bei Getränke Steiner) auslegen. Die Geschäftsstelle ist aber morgens und nachmittags bis 16:30 Uhr geöffnet, so dass die Möglichkeit besteht, hier die Zeitung in Empfang zu nehmen. Wir danken für Euer Verständnis und die Hilfe. Weitere Vorschläge werden in der Geschäftsstelle gern entgegengenommen.



Wie teuer ist das Laufen?

Dass Laufen ein billiger Sport ist, stimmt schon lange nicht mehr. Socken kosten 15 Euro, ein Funktionsshirt 30, ein Paar Schuhe mindestens 100 Euro und eine gute Laufjacke ist nicht für weniger zu haben. Auch „darunter“ muss es stimmen, will sich die Läuferin und der Läufer wohl fühlen. Habt Ihr schon mal zusammengerechnet, was da im Jahr zusammen kommt?

Quelle: marathon 4 you

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

Triathlon-Saison hat begonnen

Jetzt geht es los mit der Triathlon-Saison. Es gibt einen neuen DTU - Startpass, der inzwischen auch allen Passinhabern zugegangen ist.

Der Eigenanteil der DTU -Passgebühr wird per Bankeinzug erhoben.

Unser Vermolder Sparkassen- Triathlon findet mit Terminverlegung bekanntlich schon am

Sonntag, den 2. Mai 2010 in Vermold, Kurt-Nagel-Stadion statt.

Volks-Distanz 500 m Schwimmen, 22 km Radfahren und 5 km Laufen. Kurzdistanz: 1 – 42 – 10 km. Außerdem findet ein Staffel-Triathlon und ein Schüler-Triathlon statt..

Wegen Koordinierung und gemeinsamen Starts bei Wettkämpfen bitten wir alle Triathlon- und Duathlon - Interessierten dies mit Udo Lange oder beim Liga-Wart Holger Steuer abzusprechen. Wegen Schwimmtraining Hallenbad Halle oder Vermold Kontakt ebenfalls mit Udo Lange.



SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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

Sportabzeichen 2010

Sportabzeichen 2010

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 hat begonnen.

Liebe Solbader, erleichtert das Engagement unseres Sportabzeichen-Obmanns Wilhelm Habighorst und verhilft uns alle zu einer nochmaligen Steigerung der Erfolgsbilanz. Seit 30. April ist die Saison eröffnet. Die Sportabzeichen-Saison geht bis Ende Oktober, auch während der Sommerferien kann jeden Freitag trainiert werden.

Ab sofort könnt ihr also regelmäßig jeden Freitag ab 17:15 Uhr zum Sportabzeichen-Training kommen und die Übungen ablegen. Besonders Neulinge sind herzlich willkommen. Treffpunkt ist jeweils das Ravensberger Stadion. Wilhelm zählt auf Euch – laß ihn nicht im Stich!!

Sportabzeichen 2010



LEICHTATHLETIK:

Schadt dominiert/10-km-Sieg in Steinbeck

Borgholzhausen(cwk). Bei den Steinbecker Osterläufen im nördlichen Münsterland feierte Stefanie Schadt (LC Solbad Ravensberg) einen überlegenen Gesamtsieg über 10 km: Als schnellste Frau in 39:51 Min. distanzierte die 26-Jährige ihre beste Konkurrentin um weit mehr als vier Minuten.

Auch auf der Halbmarathondistanz mischte der LC mit: M45-Senior **Stephan Kleinschmidt** lief mit 1:22:20 Std. den 8. Gesamtrang heraus und holte in seiner stark besetzten Altersklasse »Bronze«.

Restaurant
Haus Hagemeyer
Singenstroth

Tanztee

16. Mai

Live mit der Tanzband SUNNYS



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

Übertriebener Sport kann Muskeln schädigen

Mit den warmen Temperaturen steigt bei vielen Menschen auch die Lust auf Sport. Doch Vorsicht: Untrainierte, die es übertreiben, riskieren Verletzungen wie Zerrungen und Bänderrisse.

Die Frühjahrstemperaturen nutzen viele für Sport im Freien. Doch wer die Winterabende täglich vor dem Fernseher auf der Couch verbracht hat, sollte seine ersten Runden im Park nicht zu schnell drehen.

Ein schwacher Muskel wird schneller verletzt

Muskeln sind im untrainierten Zustand besonders anfällig: „Wer lange nicht trainiert hat und sich bei der ersten sportlichen Betätigung überanstrengt, kann damit die Muskeln verletzen.“ sagt Prof. Thomas Horstmann, Chefarzt für Orthopädie, Traumatologie und Sportmedizin im Medical Park Sankt Hubertus, Bad Wiesseem. Bestenfalls komme es nur zu einem leichten Muskelkater, schlimmstenfalls zu einer schmerzhaften Zerrung oder einem Bänderriss.

Neben einem langsamen Trainingsbeginn, empfiehlt sich außerdem, die Muskeln zu kräftigen. Denn ein trainierter Muskel ist weniger anfällig für Verletzungen. „Auch wenn das schöne Wetter vor allem zu Ausdauersport im Freien lockt, sollten beson-

ders Anfänger auch auf Kraftübungen setzen“, so der Experte. „Außerdem eignet sich Sport, der Rumpf-, Rücken- und Bauchmuskeln beansprucht als Basis für Joggen oder Nordic-Walking.“

Erholung für die Muskeln

Auch die Regeneration ist wichtig, denn sie entspannt die Muskeln. „Sie sollte nicht erst am Tag nach dem Sport beginnen, sondern schon zum Ende des Trainings“, so der Sportmediziner. „Das heißt, wer beispielsweise eine Dreiviertel Stunde joggt, sollte mindestens 10 Minuten langsam auslaufen.“ Nach einem auspowernenden Training empfiehlt Horstmann einen Schontag einzulegen, an dem man entweder ganz auf Sport verzichtet oder das Pensum stark zurückfährt und nur leicht trainiert.

Harten Muskeln können Betroffene mit einer leichten Streichmassage entgegenwirken. „Fünf bis zehn Minuten sind meist ausreichend, um die Muskeln zu entspannen“, sagt Horstmann. Nicht massieren sollte man dagegen, wenn:

- man unter Entzündungen leidet
- man Verletzungen wie Muskelfaserrisse hat
- man Arterienverkalkung hat

Muskelverletzungen vorbeugen

Neben der Massage sind Dehnübungen vor und nach dem Training wichtig. Vor dem Training beugen sie Verletzungen vor, weil ein gedehnter Muskel Wärme entwickelt und flexibler ist. „Nach dem Sport wirken sie dagegen regenerierend“, sagt Horstmann. „Auch Heiß-Kalt-Duschen sind zu empfehlen.“ Die Durchführung ist einfach: Zuerst duscht man zwei bis fünf Minuten warm. Danach dreht man etwa fünf bis dreißig Sekunden den kalten Wasserhahn auf, danach wieder zwei bis fünf Minuten den warmen. Insgesamt sollte man das drei mal wiederholen.

Erste-Hilfe-Maßnahme

Wer sich beim Training trotz aller Vorsichtsmaßnahmen verletzt hat, sollte den Sport sofort unterbrechen. „Denn wer weiter macht, riskiert einen Muskelfaserriss der meist lange zum Heilen braucht“, sagt Horstmann. „Dann sollte die betroffene Stelle gekühlt werden und danach unbedingt ein Arzt, bestenfalls ein Sportarzt, aufgesucht werden.“



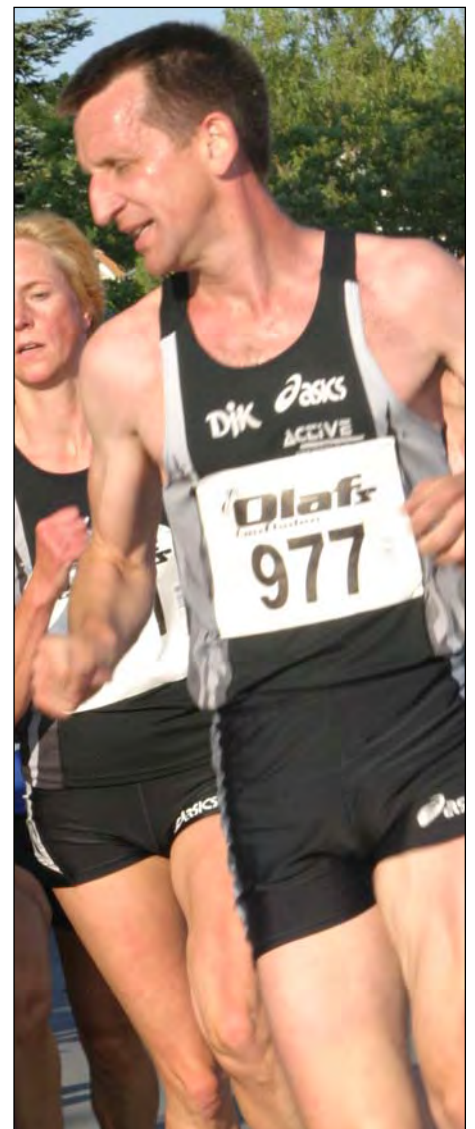
**Sportnahrung
aus Halle**

**ViBo
SPORTS®**
NUTRITION

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

HOCHWERTIGE SPORERNÄHRUNG · WERTVOLLE NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
PRAKTISCHES SPORTZUBEHÖR · KOSMETIK

SAIT STARS, PowerBar, ZeinPharma, PEAK, OLIMP, PNC-Europe, BMS, OATSNACK, BEST BODY, MULTIPOWER, ULTIMATE NUTRITION, INKOSPOR



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

LA -Training für den Nachwuchs

Nach den Osterferien gelten für alle Schüler/innen und jugendlichen Leichtathleten die neuen Trainingstermine. Die Winter-Termine sind nicht mehr gültig. Nach dem Weggang von Armin Ruhe mussten wir auch einige Zeiten etwas ändern. Insbesondere gilt, dass Freitagnachmittag ein Training von 17 bis 19 Uhr durch Neu-Trainer Igor Rebkaló als zusätzlicher Trainingstermin angeboten wird, auch eignet sich der Freitagnachmittag für alle, beim Sportabzeichen-Training mitzumachen (ab 17:15 Uhr). **Hier noch einmal die leichtathletische Trainingsübersicht:**

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 Igor Rebkaló (0176 -96122990)
Schüler/Schi A	Montag, 18:00 – 20:00 Uhr Ravensberger Stadion Gregor Winkler und Susanne Wenzel (und zusätzl. in Absprache Igor Rebkaló) (0521-5215338)
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 Rebkaló
Schüler A/B	Freitag, 17:00 – 19:00 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Igor Rebkaló - 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

Internationales Sportfest in Hengelo/NL am 30. Mai

Auch dieses Jahr liegen uns dank guter Kontakte freie Eintrittskarten für das Internationale Leichtathletik-Meeting in Hengelo, nah der deutsch-holländischen Grenze vor. Es ist eines der weltbesten LA-Sportfeste und der einzige Grand-Prix in den Niederlanden. Viele Stars in technischen- und Laufdisziplinen werden zu bewundern sein.



Termin dieses Jahr: **Sonntag, 30. Mai**.
Eintrittskarten in der Geschäftsstelle,
Solbad- Interessierte sollten Fahrge-
meinschaften bilden.

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

Die Nacht von Borgholzhausen – der Countdown geht weiter

Unsere eigene Top-Veranstaltung „Die 35. Nacht von Borgholzhausen“ dieses Jahr am 19. Juni steht bevor.

Das genaue Programm wird in dieser Ausgabe veröffentlicht.

Die Vorbereitungen laufen auf vollen Touren und jedermann ist aufgerufen, sein Scherlein 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 .

Auch der 9. OWL - Firmenlauf findet wieder innerhalb des Programms am Samstagnachmittag statt.

Wir organisieren die Sportmesse, die Abholung der Wettkampfunterlagen und die Siegerehrung jetzt bekanntlich im Stadtzentrum, das Wettkampfbüro ist in Ev. Gemeindehaus, die Siegerehrungen finden auf einer Bühne auf dem Kirchplatz statt.

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 Laufftreff etc. erhältlich.

Laufen im Team erleben

9. ACTIVE
OWL-Firmenlauf
Samstag, 19. Juni 2010
20.30 Uhr

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



Das Staffell – Erlebnis – Wer macht mit? 13. Mai : Marathon-Staffellauf in Beckum

Wir möchten alle Läufer/innen vom LC zur Teilnahme animieren: Am Himmelfahrtstag, 13. Mai, findet in Beckum wieder der beliebte Marathon-Staffel-Lauf statt. Wettbewerb 5 x 8440 m in den Klassen Männer, Frauen, weibl./männl. Jugend und Mixed. Schüler 3 x 1407 m.

Mix-Staffeln müssen mit mindestens zwei weiblichen Teilnehmerinnen antreten.

Wir haben in der Vergangenheit hier schon oft teilgenommen und in vergangenen Jahren die Tradition fortgesetzt, in früheren Jahren steht der LC hier auch mit Gesamtsiegen verbucht. Wir möchten die Begeisterung für einen Teamlauf weiter stärken Ein Staffellauf ist immer wieder etwas Besonderes. Der erste Start erfolgt um 9:30 Uhr.

Der LC sollte hier wieder einmal als „Gemeinschaftsausflug“ seine Stärke, sowohl im Leistungs- als auch im Breitensportbereich demonstrieren und wir hoffen auf zahlreiche Staffelmeldungen. Entweder, Ihr habt schon vorher feste Pläne über Staffel-Zusammensetzungen oder wir stellen die einzelnen Staffeln je nach Stärke nach Meldeingang zusammen.

Also, am 13. Mai auf zum Ausflug nach Beckum. Wir sorgen für das nötige Ambiente bei hoffentlich schönem Wetter mit Party-Zelt, Kuchen usw.

Der LC übernimmt das Startgeld von Euro 25,00 pro Staffel!

Organisation und Meldungen: LC Geschäftsstelle.

Weitere LC-er, die hier als „Sportwart“ für Staffeln sorgen, sind herzlich bei der Vorbereitung willkommen!

Internet: www.marathon-staffel.de

Gaststätte & Pizzeria Inh. Thomas Windhager

'Am Uphof'

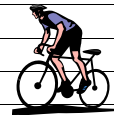
Am Uphof 2-6 | 33829 Borgholzhausen
Fon 0 54 25 - 53 97

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 16 - 1 Uhr
Samstag 17 - 1 Uhr
Sonn- + Feiertage 11 - 1 Uhr

Öffnungszeiten Küche:
Mo - Do 17 - 22 Uhr
Freitag + Samstag 17 - 23 Uhr
Sonn- + Feiertage 12 - 14 Uhr und 17 - 22 Uhr

- Alle Speisen auch außer Haus -
Separater Raum für ca. 40 Personen

NRW A - Wertung RTF 2010				
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
22.05.	RSC Niedermehnen	OWL	1-2-3-4	www.rad-net.de
23.05.	SC Capelle	NW	1-1-2-3-4	www.scc71.de
24.05.	DJK Sportfreunde Dülmen	NW	1-2-3-4	www.djk-radsport.de
29.05.	RSF Greven	NW	1-2-3	www.rsf-greven.de
30.05.	FC Greffen	OWL	1-1-2-3-4	www.fc-greffen.de
30.05.	FC Greffen	OWL	5	www.fc-greffen.de
	Radmarathon-			www.radmarathon.com
Juni	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
03.06.	RSV Tempo Lieme	OWL	1-2-3-4	www.rsv-tempo-lieme.de
05.06.	TuS Bramsche	NDS	1-2-3-4	www.tus-bramsche.de
06.06.	Radz Fatz Espelkamp	OWL	1-1-2-3-4	www.radz-fatze.de
12.06.	Sprintax Bielefeld	OWL	1-2-3-4	www.sprintax.de
13.06.	RSV Schwalbe Oelde	NW	1-2-3-4	www.rsv-schwalbe-oelde.de
13.06.	RSV Schwalbe Oelde	NW	5	www.rsv-schwalbe-oelde.de
13.06.	RTC Kirchlengern	OWL	1-2-3-4	www.rtc-kirchlengern.de
19.06.	Rad-Treff Borchen	OWL	1-1-2-3-4	www.rad-treff-borchen.de
20.06.	SV Herzebrock	OWL	1-1-2-3-4	www.rad-net.de



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. Danke, 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

STOLL

Gebäude-Service

Wir über uns:

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

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



Niederlassungen in:

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

www.stoll-gebaeudeservice.de

EISCAFÉ LA PIAZZA

Sie finden uns in der
Kaiserstraße 8
33829 Borgholzhausen
Telefon (0 54 25) 95 44 49

Wir sind wieder für Sie da!

(Mo.–So. von 11–18.30 Uhr)

- heiße Waffeln
- hausgemachtes Tiramisu
- verschiedene Sorten Kuchen
- Crêpes

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Bericht zum Bike Marathon in Sundern am 24.4.

Sieg in der Herren Hauptklasse - Gesamt Platz 11 unter 494 Finishern

Nachdem ich in der letzten Saison meist über die Marathon Mitteldistanzen gestartet bin, wollte ich nun dieses Mal die Form auf der Kurzstrecke testen. Nach einer Stunde Warten im Startblock fiel endlich der Startschuss. Zunächst ging es neutralisiert einige KM hinter dem Safety Car aus dem Zentrum von Sundern heraus, bevor das Rennen auf der Hauptstraße endgültig freigegeben wurde. Zwar konnte ich mich in der Spitzengruppe halten, aber die Beine wollten noch nicht so recht. Am ersten langen Anstieg konnte ich dann aber schnell meinen Rhythmus finden. Die Zusammenarbeit mit meinem Teamkollegen vom Pronghorn/BOR Racingteam, für das ich seit dieser Saison fahre, funktionierte super und wir konnten uns über einige Zeit die Arbeit im Wind teilen, bis uns eine unübersichtliche Rechtskurve trennte. Ich konnte das Tempo auf den letzten Km nochmals forcieren und auf der finalen technischen Abfahrt einige Fahrer überholen und schließlich nach gut 32 KM und 730 Höhenmetern nach 1:17:54 Std als erster in der Hauptklasse durch das Ziel fahren.

Bericht zum Kellerwald Bike Marathon in Gilserberg am 18.4.

Bei besten Bedingungen nahm ich die 40Km Distanz mit gut 1200Hm in Angriff. Nach einer hektischen Einführungsrunde galt es zwei lange Anstiege, einige kurze steile Uphills, schnelle Downhills und Singletrails zu bewältigen.

Trotz einer gerade erst abgeklungenen Erkältung fühlten sich die Beine von Beginn doch recht gut an. So konnte ich das Tempo an den ersten beiden längeren Anstiegen hoch halten, fand für eine schnelle lange Abfahrt mit anschließender Flachpassage jedoch leider keine passende Gruppe und musste die ganze Zeit voll im Wind fahren und hier ein paar Körner lassen. Etwa 1Km vor Schluss schloss mein Teamkollege Timo Anders auf, sodass wir direkt nacheinander ins Ziel einfahren konnten! Mit einer Zeit von 1:36:00 konnte ich mich im Vergleich zum Vorjahr trotz des Trainingsrückstands um knappe 4 Minuten verbessern und bin mit einem Gesamttrang 39. von 358 Finishern und einem Platz 17. von 57 Finishern in der Herren-Klasse bei einem so gut besetzten Rennen recht zufrieden für das erste Rennen der Saison. Auch das neue Pronghorn Bike hat die erste Bewährungsprobe überstanden und lief wirklich super.

Simon Bartelsmeier



Da **Bernd Nedderhoff** bei der Jahreshauptversammlung leider nicht anwesend sein konnte, haben wir die Übergabe des Pokales zum „Sportler des Jahres“ anlässlich des Paderborner Osterlaufes vorgenommen.

HERMANNSLAUF: Marianne Niemann über ihre Erwartungen, ihre Trainingsdisziplin und den Seniorensport

Bielefeld/Borgholzhausen(cwk) Des Inline-Skatings wegen hat sich Marianne Niemann (56) vor fünf Jahren dem LC Solbad Ravensberg angeschlossen; aber längst zählt sie als Seniorenläuferin auch zu den Leistungsträgerinnen der Leichtathletik-Abteilung. Zweimal hat sie die Klassenwertung des Hermannslaufs gewonnen: 2007 mit persönlicher Bestmarke (2:37:04 Std.) in der W50, 2008 mit fast gleicher Zeit in der W55. HK-Mitarbeiter Claus-Werner Kreft hat wenige Tage vor ihrem elften »Hermann« mit ihr gesprochen.

Marianne, wann und wie bist du zum Laufen gekommen? Und hast du vorher andere Sportarten betrieben?

MARIANNE NIEMANN: Tennis habe ich mal just for fun gespielt, bin auch gern geschwommen. Aber der Wettkampfsport musste warten, meine fünf Kinder hatten Vorrang. Mit Anfang 40 fand ich Zugang zu einer Lauftreffgruppe des PSV Bielefeld und war noch völlig ohne Ausdauer.

Was hat dich für den Hermannslauf motiviert?

NIEMANN: Man sprach in der Laufgruppe davon, da wurde ich irgendwie mitgerissen. Für mich war es zunächst unvorstellbar, 30 Kilometer durch den Teuto zu laufen. Im Millenniumsjahr 2000 wollte ich aber mal etwas Besonderes machen. Über 10-km-Volksläufe habe ich mich ein wenig vorbereitet. Und als es gut lief, entwickelte sich der erste Ehrgeiz. Inzwischen weiß ich: Es gibt zwei Reaktionen auf den »Hermann«. Die einen sagen: „Einmal und nie wieder!“ – die anderen sind infiziert. Zu den Infizierten gehöre ich.

Du bist auch eine erfolgreiche Speedskaterin. Welche Sportart hat Priorität für dich? Und lässt sich beides überhaupt verbinden?

NIEMANN: Letzteres gelingt erstaunlich gut. Aber laufen werde ich länger können. Manchmal stelle ich mir schon die Frage, wie lange ich mir das Skaten mit seiner hohen Verletzungsgefahr noch antun soll. Beides hat ja eine sehr unterschiedliche Auftaktphase: Der Lauf beginnt eher ruhig; beim Skating hängt viel vom Start ab. Hier geht's mit Gerangel gleich »von Null auf Hundert«, das liegt nicht mir nicht so. Bergauf habe ich aber konditionelle Vorteile, kann als Läuferin auch den Winter, der das Skaten nur eingeschränkt zulässt, besser kompensieren.

Wie systematisch und umfangreich ist dein Lauftraining?

NIEMANN: Für den »Hermann« trainiere ich auch mit dem TSVE, dort ist mein Mann Mitglied. Das Programm ist gut strukturiert, schließt u.a. Berg-Intervalle ein und bringt mir viel. Wenn ich mich auf einen Marathon vorbereite, kommen wöchentlich 80 bis 100 km zusammen. Ich bin diszipliniert und bereit, mich auch mal zu quälen. Mein Marathondebüt habe ich – im Jahr meines ersten Hermannslaufs – in Minden gegeben.

Was entgegnest du Leuten, die nicht verstehen, dass man in deinem Alter noch Wettkämpfe bestreitet?

NIEMANN: Jeder muss sein Ding machen, würde ich ihnen sagen. Zugegeben: Laufen kann auch Suchtcharakter haben. Man merkt, dass es schwer fällt, längere Zeit auf das Laufen zu verzichten. Ich laufe übrigens immer draußen, bei Wind und Wetter. Und gern im Regen.

Was hast du dir für Sonntag vorgenommen?

NIEMANN: Der Klassensieg ist diesmal kein Thema. An Edith Knobeloch komme ich nicht vor-bei, aber damit kann ich super umgehen. Sehr schön wäre es, wenn ich mich verbessern und an 2:35 Stunden heranlaufen würde. Überhaupt renne ich vor allem gegen meine eigene Zeit; die Platzierung ist mir dann wurscht. Andererseits stehe ich aber auch mal gern auf dem Treppchen.



Zweirad Thomas



Fahrräder & Zubehör Handel & Service



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

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

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

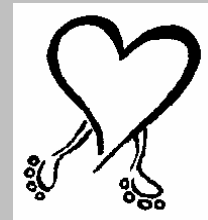
Wichtige Regeln für Inlineskater und Inlineskaterinnen

1. Gute und supergute Inlineskater fahren **immer** mit Helm.
2. Vernünftige Inlineskater tragen die komplette Schutzausrüstung.
3. Sichere Inlineskater können sofort und überall bremsen, wenn es nötig ist.
4. Höfliche Inlineskater nehmen Rücksicht auf einander und machen Platz für Radfahrer und Fußgänger.
5. Geschickte Inlineskater halten sich nirgendwo fest und rempeln niemanden an.
6. Sportliche Inlineskater fahren nur da, wo es sicher ist.
7. Schlaue Inlineskater fahren bei Dunkelheit mit Licht.

Vor dem Gesetz gelten Inlineskater als Fußgänger und dürfen überall fahren, wo Fußgänger gehen dürfen, oder wo diese Zeichen zu sehen sind:



Inline Führerschein



von

Sven Skater

(Name)

(geboren am)

Inline Führerschein für Kinder

Der Frühling ist da und damit steigt auch die Lust am Inlineskaten. Der LC Solbad bietet aus diesem Grunde wieder allen interessierten Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, einen Inline-Führerschein zu machen.

Insgesamt wird es im Mai und Juni vier verschiedene Kompaktkurse geben, jeweils mittwochs zwischen 16 und 18 Uhr auf dem Parkplatz am Ravensberger Stadion (nur bei trockenem Untergrund).

Folgende Termine sind geplant:

5. Mai für 6 – 9jährige | 19. Mai für 6 – 9jährige | 26. Mai für 10 – 12jährige | 2. Juni für 6 – 9jährige

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Die Teilnahmegebühr beträgt 8 Euro pro Person. Mitglieder des LC Solbad zahlen nur 5 Euro. Inhaltlich geht es um Sicherheit und Fahrspaß: Bremsen, Fahren, Fallen stehen ebenso auf dem Programm wie Geschicklichkeitsspiele und lustige Wettbewerbe.

Durchgeführt werden die Kurse vom Inlinetrainer des LC Solbad, Johannes Gerhards. Bei Interesse am Inlinesport ist später auch die kostenlose Teilnahme am regelmässigen, speziellen Kindertraining möglich.

Mitzubringen sind die komplette Schutzausrüstung incl. (Fahrrad)- Helm, Inlineskates mit funktionierender Fersenbremse, etwas zum Trinken und gute Laune. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt (max. 10 Personen pro Kurs), deshalb wird um verbindliche Voranmeldungen gebeten: Geschäftsstelle des LC Solbad 05425-7135 oder 0521-63447 bzw. unter kurse@LoveandSkate.de

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**

Solbadskater zurück in der Erfolgsspur

Beim zweiten WSC Rennen der Saison in Kerpen über etwas mehr als die klassische Halbmarathondistanz zeigten die Solbadskater, dass sie nichts verlernt haben. Trotz des etwas holprigen Saisonauftakts - der Osterlauf musste für beide wegen Erkrankung ausfallen - lieferten Markus Pape und Patrick Naerger einen eindrucksvollen Beweis ihrer Klasse ab: Zunächst wurden sie mit knappem Vorsprung von etwa 1,4 Sekunden Landesmeister im Teamzeitfahren. Anschließend belegten sie die Plätze 1 und 3 im Einzelrennen.

Bei optimalen Bedingungen waren am vergangenen Wochenende in Kerpen 6 Damen und 16 Herren des LC Solbad in den unterschiedlichen Wettbewerben am Start. **Karolina Kierzkowski belegte Platz 4** im Damenrennen und kam gemeinsam mit **Janina Naerger, Janine Vetter** und **Marie Christin Siedenhans** im Teamwettbewerb auf Rang zwei. Da im Team der-rollenshop-juniors auch Sportlerinnen aus anderen Vereinen mitfuhren, wurden sie - anders als die Herren mit ausschließlicher Solbadbesetzung - nicht für die Landesmeisterschaft gewertet. Die OWL Speedladies (u.a. mit **Elke Vogt, Marianne Niemann** und **Manuela Azzolini**) erreichten den 4. Platz. Gut erholt nach Grippe und Trainingslager präsentierten sich **Markus Pape** und **Patrick Naerger** und lassen für die kommende Saison einige Hoffnungen entstehen. Obwohl beide nicht die stärksten Teamzeitfahrer sind - O-Ton Naerger: "Einzelrennen machen einfach mehr Bock..." - konnte das team der-rollenshop.de die favorisierten Mannschaften aus Leverkusen und Neuss hinter sich lassen. Einen Achtungserfolg holten auch die "alten Herren" vom Claas Speedteam (u.a. mit **Ralf Niemann, Christian Heise** und **Baldur Schlingemann**), die sich mit Tagesplatz 7 in der WSC Gesamtwertung auf den dritten Rang verbesserten.

Im Juniorenrennen über etwa 8 Kilometer erreichten **Leon Sebastian Roos** und **Jan Grimmel** die Plätze 3 und 4. Vor allem Newcomer Jan hat in relativ kurzer Zeit den Anschluss an die NRW Spitze seiner Altersklasse Junioren B gefunden. "Wenn er weiter fleißig an seiner Technik feilt und auch die Ernährungsgewohnheiten etwas dem Sportlerleben anpasst, kann er durchaus noch die eine oder andere Überraschung abliefern" ist Coach **Johannes Gerhards** überzeugt.

Die nächste Station des Westdeutschen Speedskating Cups steht am 08. Mai mit dem Einzelzeitfahren an der Aggertalsperre auf dem Programm. Hier hätte auch Markus Pape noch eine Rechnung offen: im vergangenen Jahr erreichte er dort "nur" den für ihn ungewohnten dritten Platz...

Die Ergebnisse im Einzelnen:

Mittelstrecke Einzel

04. Kierzkowski, Karolina 41:25,43
13. Azzolini, Manuela 44:49,18
14. Niemann, Marianne 44:49,63
24. Siedenhans, Marie Christin 48:54,25

01. Pape, Markus 36:45,36
03. Naerger, Patrick 36:45,72
11. Roos, Marc Alexander 37:19,13
17. Rüter, Dirk 37:19,70
22. Hanß, Florian 37:20,46
28. Kositzke, Matthias 38:00,24
42. Möllers, Jan 40:11,90
56. Schniedermeyer, Markus 41:43,21
57. Niemann, Ralf 41:43,73
59. Schlingemann, Baldur 41:47,65

Juniorenrennen:

3. Roos, Leon Sebastian Junioren B 14:26,99
4. Grimmel, Jan Junioren B 14:27,09

Teamzeitfahren

Herren:

1. team der-rollenshop.de / LC Solbad Ravensberg 14:54,78 Min
7. Claas Speedteam 16:55,83 Min

Damen:

2. der-rollenshop.de juniors 17:34,19 Min
4. OWL-Speedladies 17:55,32 Min

alle Ergebnisse:

<http://www2.your-sports.com/details/index.php?page=4&eventid=3872&lang=de>

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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

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.



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 Barteldrees Sanitätsdienst Krümmel (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!

Lauf und Walking-Kurs vom LC

Endlich Frühling und somit auch Start des 12. Lauf und Walking-Kurses.

Gut vierzig Läufer und Walker fanden sich am 14. April, bei strahlendem Sonnenschein im Ravensberger Stadion ein, um herauszufinden, was nun so faszinierend am Walken oder Laufen ist. Die Beweggründe sind ganz unterschiedlich, der eine möchte den Winterspeck loswerden, der andere dem Bewegungsmangel im Berufsleben entfliehen oder einfach nur Sport an der frischen Luft unter fachlicher Anleitung betreiben. Manche Anfänger/innen haben aber auch schon klare Vorstellungen, wann und wo, sie ihren ersten Wettkampf bestreiten wollen. Für alle Bedürfnisse ist der LC bestens gerüstet, bei den Laufanfängern gibt es drei Leistungsgruppen. Gruppe A (schnell) wird von Heinz-Dieter Scholz betreut, B (mittel) von Friedhelm Boschulte und C (langsam) von Sabine Lünstroth. Individuell kann man die Gruppen auch wechseln, je nach Tagesform oder vielleicht auch Gesprächsthemen. Eines ist aber jetzt schon klar, Teilnehmer und Betreuer haben Spass an der Freud.

Die Walker sind bestens bei Birgitt Lange aufgehoben. Fachlich kompetent und liebevoll werden die Anfänger in die Stocktechnik, richtige Körperhaltung und sanftes Ausdauertraining eingeführt.

Interessierte Laufanfänger oder Wiedereinsteiger können noch bis Mitte Mai in die verschiedenen Laufgruppen einsteigen.



Überwinde deinen inneren Schweinehund !!!



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

Großer Spass für alle Kinder



Bambinilauf



im Rahmen der "Nacht
von Borgholzhausen"

am 19. Juni 2010



Für alle Kinder bis 6 Jahre

(Begleitung durch die Eltern ist möglich)



Start um 16.00 Uhr in der Kaiserstraße

in Borgholzhausen direkt vor der Eisdiele



Strecke: ca. 300 m

ohne Zeitnahme und Rangwertung

Kein Startgeld !



Anmeldung:

An der Eisdiele: Namen notieren lassen, Startnummer abholen und los geht es.

Keine Voranmeldung erforderlich.

"Piumer" Kinder können sich auch im Kindergarten vorher anmelden.

Jedes Kind erhält im Ziel ein Präsent - und anschließend noch eine Urkunde

Die 35. Nacht von Borgholzhausen am 19. Juni 2010

Das Laufereignis des Jahres - Weltklasse am Start Atmosphäre - Fackeln - Musikkapelle



Trinken im LongRun

Beim LongRun in Andalusien outete sich ein Läufer (Marathon in ca. 2Std50), dass er zu Hause während des LongRuns eigentlich nie trinken würde.

Er hatte die Empfehlung "nur Wasser trinken, um den Fettstoffkreislauf besser zu trainieren" dahingehend interpretiert, dass es noch besser sein könnte, während des LongRuns überhaupt nicht zu trinken, der Trainingseffekt würde dadurch wohl noch besser ausfallen!

Ein Kapitalfehler!

Wer viel und hart trainiert und/oder zu viel Eiweiss zu sich nimmt, erhöht die Konzentration von Harnsäure im Blut. Harnsäure wiederum kann bei mangelnder Flüssigkeitszufuhr Kristalle bilden, welche sich vorzugsweise in schlecht durchbluteten Sehnen, wie der Achillessehne, ablagern.

Flüssigkeitsmangel oder eben Dehydration belastet die Nieren im Übermass, eine dauerhafte Schädigung der Nieren oder sogar akutes Nierenversagen kann die Folge sein. Die Nieren sind aber unter anderem für die Ausscheidung von Endprodukten des Stoffwechsels zuständig. Nur wer immer ausreichend hydriert ist, kann die Harnsäure über die Nieren ausscheiden. Ausserdem produzieren die Nieren auch Hormone, so z.B. körpereigenes EPO, welches für die Blutbildung von entscheidender Bedeutung ist.



Der besagte Läufer hatte im Bereich der Ferse und der Achillessehne Anlaufschwierigkeiten. So konnte er erst nach einigen Minuten schmerzfrei laufen. Der Zusammenhang liegt auf der Hand.

Bitte gehe also immer gut hydriert zum Training. Für eine normale Einheit, welche bei unter 20 Grad ausgeführt wird und weniger als 1Std30 dauert, reicht es, bis eine Stunde vor dem Training einen halben Liter Flüssigkeit zuzuführen. Gleich nach dem Training soll auch wieder getrunken werden.

Im LongRun gilt aber auf jeden Fall, dass Du auch während des Trainings von Beginn weg z.B. alle 30 Minuten Wasser trinken sollst, so dass Du über die ganze Dauer des Laufs immer gut hydriert bist!

So haben wir das in Andalusien auch gemacht: Alle 5 km gab es Wasser, welches vom besagten Läufer (erstmal) auch getrunken wurde. Nach seinen eigenen Angaben fühlte er sich deutlich besser, während des Laufs und auch danach!

Normalerweise steht hier: "Keep on Running!"

Dieses Mal: "Keep on Drinking!", aber bitte nicht Hochprozentiges :-)))



Das VICSYSTEM-Team
<http://www.vicsystem.com/>



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!



Lauf Deinen Dreierpack...
 ...und sicher Dir ein Funktionshirt! Die neue Laufserie
 Landkreis Osnabrück

DREIERPACK Borgloh – Kloster Oesede - Melle

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

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,- € inklusive des „Dreierpackshirts“, ein Funktionshirt das 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 mit dem Night-Cup kommt, sollte sich niemand mehr davon abhalten lassen, „überm Berg“ im benachbarte Niedersachsen zu starten.

Weitere Info's unter www.dreierpack.net



Café mit Gartenterrasse
 Nach Laufen und Wandern gemütlich verweilen

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

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



Öffnungszeiten

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

*mittwochs Damensauna

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



Altstadt
sauna

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

Bahntraining	Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr , Lauftraining, Ravensberger Stadion, Borgholzsh.
Mä./Fr./Jug.	Andreas Ewert (05425/ 7228)
Trainings- und Lauftermine beim LC Solbad Ravensberg (Sommersaison)	
Lauftreffs	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) Karola Weber (05204/887666)
Skating	Info: John Gerhards (0178-1690655)
Montag:	18:30 Uhr Speedskating Gütersloh, Neue Mühle 18:15 Uhr Lauftreff, Parkplatz Schloß Tatenhausen 18:15 Uhr Lauftreff (ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen)
Dienstag:	09:30 Uhr Nordic-Walking, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen 18:00 Uhr Inline Lauftreff im Rahmen des Hochschulsports Parkplatz Uni Bielefeld 18:15 Uhr Langlauftreff, Neu: Parkplatz Haus Ascheloh
Mittwoch:	17:00 Uhr Inline-Training für Kinder u. Jugendliche, Ravensberger Stadion 18:30 Uhr Inline-Lauftreff, 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 Lauftreff Halle, Parkplatz Schloß Tatenhausen 18:30 Uhr Speedskating Lauftreff, 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 Lauftreff Borgholzhausen, Ravensberger Stadion
Samstag:	15:00 Uhr Freier Lauftreff, Parkplatz Storck, Halle
Sonntag:	09:00 Uhr Lauftreff „Luise“, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Udo Bonin (05425/955766) 09:00 Uhr Lauftreff, 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

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

Marathon und der Kampf um Teilnehmer

von Nico Elsässer

Im Jahr 2009 gab es in Deutschland insgesamt 127.111 Marathon-Finisher. Das sind 5.943 weniger als 2008 und die niedrigste Zahl seit mehr als sechs Jahren. Da parallel die Zahl der Marathonläufe seit vier Jahren aber konstant ist, bedeutet dies, dass der Kampf der Veranstalter um die Läufer immer schwieriger wird. Einige versuchen sich jetzt mit neuen Angeboten.

Einige Veranstalter verzichten auf Spitzenläufer

Die Zeit des Marathon-Booms, zu der Woche für Woche neue Marathon-Läufe aus dem Boden schossen und ein Teilnehmerrekord nach dem anderen aufgestellt wurde, ist vorbei. Auf der Spitze des Booms verzeichnete Deutschland im Jahr 2005 149.219 Marathon-Finisher bei 164 Marathon-Läufen.

Seitdem hat sich die Zahl der Läufe zwar weiter erhöht, die Finisherzahlen gehen jedoch von Jahr zu Jahr zurück. 2007 waren es nur noch 137.005 Marathon-Finisher bei 177 Läufen, 2009 sank die Zahl erneut auf 127.111 Marathon-Finisher bei 176 Veranstaltungen.

Veranstalter setzen auf regionale Läufer

Im Kampf um Teilnehmer gehen einige Veranstalter nun neue Wege. Statt das Geld in teure Spitzenläufer aus Afrika zu investieren und hohe Preisgelder auszuschreiben, werden die Mittel genutzt, um möglichst viele Läufer anzulocken. Der Rhein Energie Marathon in Bonn (25. April) geht zu seiner 10-jährigen Jubiläumsausgabe einen solchen Weg.

Während 2009 die ersten vier Läufer in Bonn alle aus Kenia stammten, wird dies 2010 kaum der Fall sein. Die Veranstalter verzichten auf die Verpflichtung von Spitzenläufern und gleichzeitig auch auf Spitzenzeiten. "Der sportliche Fokus soll in Zukunft mehr im regionalen und Breitensportlichen Bereich liegen. Gemeinsam mit unseren Partnern möchten wir diese Sportler gezielt fördern und einen zusätzlichen sportlichen Anreiz schaffen", erklärt Pressesprecher Kai Meesters von der Agentur MMP.

Zeitprämien für Breitensportler

Im Fall Bonn bedeutet dies: Keine Athletenverpflichtungen, 500 Euro Sieg-Prämie, 300 Euro für Platz zwei, 200 Euro für Platz drei. Zudem erhält jeder Finisher bei den Herren eine Zeitprämie in Höhe von 100 Euro für jede Minute unter 2:30 Stunden, die Frauen erhalten eine solche Zeitprämie pro Minute unter 2:55 Stunden. "Der Marathon ist eine Veranstaltung in der Region, für die Region. Wir möchten beim zehnten Marathon gezielt den Breitensportlern die Chance geben, sich beim Jubiläumsmarathon in die Gewinnerannalen einzutragen", sagt Kai Meesters.

Auch München geht bereits seit mehreren Jahren einen solchen Weg, verpflichtet keine Athleten und hat damit Erfolg. Zwar war die Siegerzeit 2009 des Ukrainers Maksym Sali (2:28:11 h) weit weg von den schnellsten Läufen, die Teilnehmerzahlen geben den Veranstaltern jedoch recht. Mit 5.399 Finishern war der München-Marathon 2009 die Nummer fünf in Deutschland.

Nur die ganz großen Marathon-Läufe in Deutschland brauchen sich weiter keine Sorgen zu machen und garantieren weiterhin Top-Zeiten in der Spitze und hohe Finisher-Zahlen. Vorbildhaft ist hier der Berlin-Marathon, der 2009 weltweit mit 35.031 Finishern die Nummer drei war und mit dem Äthiopier Haile Gebrselassie (2:06:08 h) zugleich die siebtschnellste Siegerzeit 2009 stellte. Auch die Marathon-Läufe in Hamburg, Frankfurt und Köln wissen in diesen Kategorien zu brillieren, dahinter beginnt jedoch der Kampf um Teilnehmer.

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

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.



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



Die Durchschnittszeiten werden immer langsamer

Und noch eine zweite Tendenz ist in den letzten Jahren in der Marathon-Szene zu verzeichnen. Während an der Spitze die Siegerzeiten immer schneller werden und ein Streckenrekord nach dem anderen fällt, werden die Zeiten der breiten Masse immer langsamer.

Im Jahr 1985 beendeten den Frankfurt Marathon 7.296 Läufer. 1.735 (23,8 Prozent) davon absolvierten die 42,195 Kilometer unter drei Stunden. Immerhin 146 Läufer (2 Prozent) blieben unter 2:30 Stunden.

2009 durften sich die Organisatoren des Frankfurt Marathons über einen neuen Streckenrekord des Kenianers Gilbert Kirwa (2:06:14 h) freuen, im Durchschnitt war der Frankfurt-Marathon 2009 jedoch deutlich langsamer als 24 Jahre zuvor. Bei 9.496 Finishern schafften mit 422 Läufern nur 4,4 Prozent den Sprung unter drei Stunden. Lediglich 46 Läufer knackten die 2:30-Stunden-Marke, was ein verschwindend kleiner Anteil von 0,0048 Prozent bedeutet.

Marathon wird zum Breitensport-Event

Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass sich der Marathon immer mehr zu einem Breitensport-Event entwickelt. Während wenige Spitzenläufer, die zumeist aus Afrika stammen, um den Sieg, Streckenrekord und Preisgelder kämpfen, steht für den Großteil der Läufer das Ankommen im Vordergrund.

Beim mit 43.250 Marathon-Finishern weltweit größten Marathon-Lauf 2009 in New York (USA) lag die durchschnittliche Finisher-Zeit bei 4:19 Stunden. Beim Berlin-Marathon lag dieser Wert bei 4:10 Stunden und damit deutlich über den Durchschnitts-Zeiten früherer Ausgaben.

REISEN

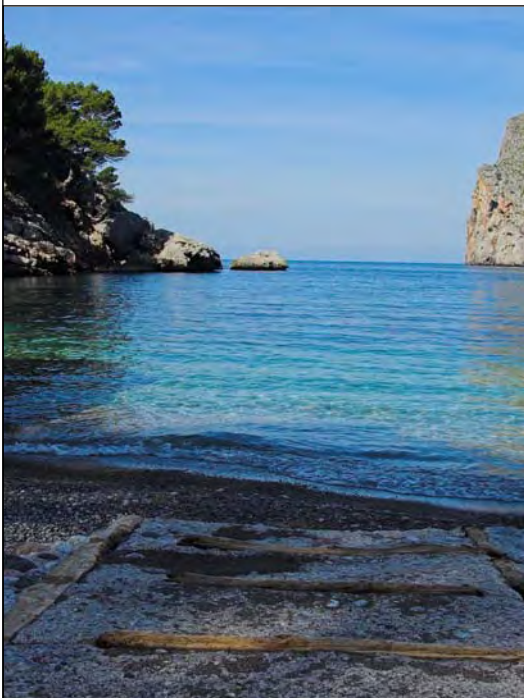


LAUFSHOP



TRAINING

Laufreise zum Halbmarathon Palma de Mallorca vom 18.03.-23.03.2011



Vergessen Sie die nasse, kalte Jahreszeit zu Hause und genießen Sie für einige Tage das milde frühlingshafte Wetter im Süden. Mallorca zählt zu den beliebtesten Urlaubsinseln im Mittelmeer und wird von ihren Bewohnern liebevoll "Insel der Sonne und des Friedens" genannt. Die schönste Zeit, das beschauliche Mallorca zu erleben, ist im Frühjahr.

Teilnahme Halbmarathon oder Funlauf (3km), After Race Party, Ausflug, leichte bis mittelschwere Wanderung „Serra de Tramuntana“, Rennrad-Tour (mit ewy), Radtour (Kaffeetour mit Britta) und mehrmaliges Jogging am Meer (30 min.); Hotel mit HP; Flug mit Airberlin ab Münster / OS
Bundesweite Anreise auf Anfrage möglich (alle Flughäfen Airberlin zu Tagespreisen)



Mittelstr. 3 | 33829 Boraholzhausen FON 05425/7228 www.ewy.de

Lauf- und Walking Termine Mai 2010 zusammengestellt von Peter Polomsky

Sa. 01.05.	Deutsche Meisterschaften 10.000 m Bahn in Ohrdruf	www.leichtathletik.de
Sa. 01.05.	Spexarder Volkslauf mit Walking	www.svspeaxard.de
Sa. 01.05.	Bahneröffnung Bad Salzufen	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 Trairunnig 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 mit Walking	www.victoria-clarholz.de
Sa. 08.05.	Rennsteiglauf mit Walking	www.rennsteiglauf.de
Sa. 08.05.	Ennepetal – Lauf mit Walking	www.sportfreunde-ennepetal.de
Sa. 08.05.	Frauenlauf in Hamm mit Walking	www.friedenssportler.de
So. 09.05.	Haldenlauf in Ahlen - Ost mit Walking	www.lgahlen.de
So. 09.05.	Hörsterberglauf in Lage mit Walking	www.tg-lage.de
So. 09.05.	DM Marathon in Mainz	www.leichtathletik.de
Mo.10.05.	Meldeschluss: Night - Cup	www.volksbanken-nightcup.de
Mi. 12.05.	Haller Skater – Nacht	www.lcsolbad.de
Do.13.05.	Offene Westf. Seniorenmeisterschaften in Minden	www.flvw.de
Do.13.05.	Oetinghauser Volkslauf	www.laufgruppessv06oetinghausen.de
Do.13.05.	Beckumer Marathon – Staffel	www.marathon-staffel.de
Do.13.05.	43. Int. Hagener Volkslauf mit Walking	www.concordia-hagen.de
Fr. 14.05.	Kattenstrother Stadtteillauf mit Walking	www.kattenstrother-stadtteillauf.de
Fr. 14.05.	23. Residenz- Abendlauf Schloß Neuhaus mit Walking	www.residenzabendlauf.de
Sa.15.05.	Turm zu Turmlauf Georgsmarienhütte mit Walking	www.laufen-os.de
Sa.15.05.	Wiedenbrücker Emsauenlauf fällt aus !!!	www.wtv-laufen.de
Sa.15.05.	Schüttorfer Citylauf mit Walking	www.hwevents.de
Sa.15.05.	4. Bödefelder Hollenlauf mit Walking	www.hollenlauf.de
So.16.05.	Zweiter Meldeschluss: Nacht von Borgholzhausen	www.lcsolbad.de
So.16.05.	Volkslauf Pr. Oldendorf mit Walking	www.otsv.de
Fr. 21.05.	Stadtlauf Bad Oeynhausen	www.stadtlauf-bad-oeynhausen.de
Sa.22.05.	Briloner Pfingstwaldlauf mit Walking	www.psv-brilon.de
Sa.22.05.	Night Run Harsewinkel	www.nightrun.info
Mo.24.05.	Gütersloher Pfingstlauf mit Walking	www.post-sv-gt.de
Mo.24.05.	Pfingstsportfest Bad Oeynhausen fällt aus !	www.tg-werste.de
Mi. 26.05.	Meller Sportfest im Mai	www.scmelle.de
Fr. 28.05.	Bentfelder Abendlauf	www.bentfelderabendlauf.de
Fr. 28.05.	Ahauser Stadtlauf 2010 mit Walking	www.luv-vflahaus.de
Fr. 28.05.	Borgloher Weiherlauf	www.laufen-os.de
Sa.29.05.	13. Johannes-Lauf Lette mit Walking	www.djk-lette.de
So.30.05.	Westd. / Westf. Halbmarathonmeisterschaften in Duisburg	www.flvw.de
So.30.05.	OWL Marathonmeisterschaften in Porta Westfalica	www.flvw-bielefeld.de
So.30.05.	Duisburg Marathon	www.rhein-ruhr-marathon.de

Vorankündigungen Juni

Fr. 04.06.	Oelder Citylauf	www.oeldersparkassencitylauf.de
Fr.04.06.	Nacht von Hasbergen	www.laufen-os.de
Sa.05.06.	Isselhorster Nacht	www.isselhorster-nacht.de
Sa.05.06.	Volkslauf Altenrheine	www.sc-altentrheine.de
So.06.06.	Rund ums Lotter Kreuz mit Walking	www.sf-lotte.de
So.06.06.	OWL Schüler/innen Meisterschaften in Gütersloh	www.flvw-bielefeld.de
Mi.09.06.	Team Run Marienfeld	www.nightrun.info
Fr.11.06.	Meller Berglauf	www.scmelle.de
Sa.12.06.	OWL Meisterschaften M/F/Jg. In Minden	www.flvw-bielefeld.de
So.13.06.	Meldeschluss : Nacht von Borgholzhausen	www.lcsolbad.de
Sa.19.06.	OWL Firmenlauf in Borgholzhausen	www.active-sportshop.de
Sa.19.06.	Nacht von Borgholzhausen	www.lcsolbad.de

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

Weitere Termine, TV Tipps und vieles mehr findet Ihr auch auf unserer Homepage:
www.lcsolbad.de/Terminkalender
 Bundesweite Termine unter: www.-laufftreff.de + www.marathon.de



Wieso, weshalb, warum? 14 Fragen an Annemarie, Sabine und Christine

ES GIBT SO VIELE SPORTARTEN. WARUM HABT IHR GERADE LAUFEN GEWÄHLT?

Annemarie:

Vermutlich Zufall: Es waren der Rat und ein Trainings-Einsteigerprogramm einer Kollegin, als ich nach der Rauchtätigkeit eine sportliche Betätigung suchte und mir Radeln auf Dauer zu langweilig war. Und dann habe ich gemerkt: Ich kann das ja. Das hätte ich nie für möglich gehalten – bei den Bundesjugendspielen habe ich früher nicht mal 1000 Meter am Stück geschafft. Das motiviert natürlich, und so wurde das Training immer mehr und die Strecken immer länger. Ganz von allein.

Sabine:

Beim Laufen kann ich mir die Zeit so einteilen wie es gerade am besten paßt. Wenn ich möchte laufe ich auch gerne mal alleine, wobei es am meisten Spaß mit der "TRUPPE" macht. Außerdem ist es einfach schön draußen Sport zu treiben.

Christine:

Laufen ist so schön unkompliziert. Du kannst loslaufen wenn Zeit ist und musst Dich nicht nach Öffnungszeiten von Studios richten. Außerdem bist Du immer an der frischen Luft- bei Wind und Wetter, das härtet auch ab.

WANN SEID IHR ANGEFANGEN?

Annemarie:

Im Sommer 2002, im Mai 2003 dann der erste Wettkampf: Feuerwehrlauf in Hörste.

Sabine:

Ich bin 2005 mit dem Laufen angefangen. Der erste Wettkampf war der Blümchenlauf dann folgte der Bockstiegel. Spätestens da wußte ich, das ohne gezieltes Training der Hermann nicht zu schaffen ist. Da kam das Training von Ewy gerade recht. Nun läßt es mich nicht mehr los.

Christine:

Ich laufe seit ca.3 Jahren so leistungsorientiert. Vorher bin so 2- 3x die Woche eine halbe Stunde nur für die Figur gelaufen.

TRAININGSEINHEITEN IN DER WOCHE?

Annemarie:

Jeden Tag irgendetwas: mal locker ein Stündchen im Wald oder Berg oder auch mal Tempoeinheiten, am Wochenende gerne auch länger/ganz lange - je nach Trainingsziel. Mindestens einmal pro Woche gehe ich auch aufs Rad (im Winter auf der Rolle im Keller), um ein bisschen was anderes zu machen, als immer nur laufen.

Sabine:

4-5

Christine:

Zur Zeit in der Hermannslauf- Vorbereitung so 4-5x die Woche.

DIE GRÖßTEN ERFOLGE?

Annemarie:

Der Westdeutsche Marathon-Meistertitel mit der Mannschaft 2009 in Essen natürlich. Aber auch der erste Gesamtsieg: Das war der Halbmarathon auf dem Ostwestfalendamm beim Run&Roll-Day im September 2009. Glücklicherweise gelungene Premieren wie der erste Hermann (2006) in auf Anhieb 2:40:56 und der erste Marathon ebenfalls 2006 in Essen in 3:25:28.

Sabine:

Essen 2009 Westdeutsche Marathon-Meisterschaft, irgendwie auch jeder Hermannslauf.

Christine:

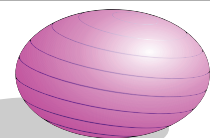
Der Essen Marathon, den 1.Marathon zu schaffen war schon toll. Leider mit einer Verletzung, die ich mir vorher beim Warmlaufen zuzog. Aber trotzdem geschafft.

Physiotherapiepraxis

Karin DeGryse & Claudia Egbert-Wickermann

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

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

SCHLIMMSTES ERLEBNIS BEIM WETTKAMPF?

Annemarie:

Der Stockholm-Marathon 2007: 34 Grad im Schatten, zu schnell angelaufen und ein Fehlgriff zum Iso-Drink (statt Wasser) bei Kilometer 5. Bei Kilometer 8 wollte ich aussteigen, bei Kilometer 18 habe ich es mit rasendem Puls getan.

Sabine:

Schlimmstes Erlebnis beim Wettkampf? Hatte wohl noch kein so schlimmes, an das ich mich erinnern würde.

Christine:

Musste einmal einen 10km- Lauf abbrechen, das hängt einem lange nach.

LESEN WIR DEMNÄCHST VON EUREN ERFOLGEN BEIM „NEW YORK MARATHON“?

Annemarie:

Hoffentlich. Ich bin jedenfalls dabei am 7. November 2010. Paula Radcliffe wollte ich wohl keine Konkurrenz machen. New York ist zum Genießen (wenn auch nicht zum Schleichen).

Sabine:

Mein New York findet zusammen mit Christine in Berlin statt.

Christine:

Ich werde nicht mit nach New York fahren. Dieses Jahr will ich den Berlin Marathon am 26.09. laufen.

AUSGLEICHSSPORT?

Annemarie:

Radeln, Schwimmen – was gerade nötig ist.

Sabine:

Wann soll ich den denn noch machen???

Christine:

Da bleibt leider keine Zeit mehr. Ich gehe ab- und zu auf den Crosstrainer zu Hause, aber da muss schon sehr schlechtes Wetter sein oder aus Verletzungsgründen.

GRÖßTES ÄRGERNIS BEIM TRAINING. WIE SIEHT ES DA MIT HUNDEN AUS?

Annemarie:

Schlimmer als Hunde sind Baumwurzeln, über die man so drüber baselt – aber da ist man selbst schuld.

Sabine:

Ich bin da recht entspannt, sofern kein Hund ohne Begleitung rumläuft. Größtes Ärgernis 2009/10 waren diese Schneemassen und das Eis.

Christine:

Bis jetzt brauchte ich mich noch nicht ärgern beim Training- aber vor Hunden habe ich Respekt. Wenn ich dann das dazugehörige Herrchen sehe, bin doch sehr erleichtert.

DER ARZT VERBIETET EUCH DAS LAUFEN. WAS DANN?

Annemarie:

Nicht auf ihn hören, wenn's nicht allzu weh tut. Sonst: Radeln, Schwimmen, was gerade möglich ist. Und die Zähne zusammenbeißen, um der Familie mit Wehklagen und schlechter Laune nicht allzu sehr auf die Nerven zu gehen.

Sabine:

Meine arme Familie !!

Christine:

Ich würde mich schon dran halten, es nützt mir ja auch nicht, wenn ich trotzdem trainiere. Die Gesundheit geht immerhin vor. Aber meine direkten Mitmenschen hätten es dann schwer mit mir.

BEKOMMT IHR UNTERSTÜTZUNG VOM PARTNER/FAMILIE?

Annemarie:

Absolut. Und ohne geht es auch nicht. Ohne meinen „Coach“ wäre ich aufgeschmissen. Die Klamotten könnte ich ja noch selbst zum Wettkampf schleppen. Aber viel wichtiger ist die Motivation, das Zuhören, das Mitfreuen nach einem tollen Wettkampf, im Zweifelsfall auch das Aufmuntern, wenn es wieder mal irgendwo zieht oder der Wettkampf nicht so doll war. Ohne das geht es nicht.

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

Sabine:

Da mein Mann ebenfalls recht sportlich ist und auch Wettkämpfe(Rad) bestreitet, ist das Verständnis und die Unterstützung auch da. Zumal wir 2 Kinder (13J, 8J) haben. Da muß die Absprache schon stimmen.

Christine:

Sehr. Das ginge auch nicht anders, wenn der Partner nicht mitzieht. Mein Mann ist bei vielen Wettkämpfen dabei. Beim Hermann und auch beim Marathon in Essen versorgt er mich unterwegs mit Getränken. Auch wenn es mal nicht so lief baut er mich wieder auf. Meine Nervosität vor den Wettkämpfen erträgt er auch.

SEID IHR MIT DEM LC ZUFRIEDEN. BZW. HABT VERBESSERUNGSVORSCHLÄGE?

Annemarie:

Sehr zufrieden. Man fühlt sich dort gut aufgehoben.

Sabine:

Unbedingt. Dadurch bin ja in diese Lauferei erst richtig reingeraten. Das ich dabei noch so viele tolle Menschen kennengelernt habe, ist doch einfach klasse.

Christine:

Mit meinem Verein bin ich sehr zufrieden. Es ist ein schönes Miteinander. Es ist auch toll wie ich von den erfahrenen Läufer mit Tipps und Trainingsplänen unterstützt werde.

IHR SEID BEMERKENSWERT SCHLANK. WAR DAS MAL ANDERS?

Annemarie:

Durchaus. Ich war auch schon mal dünner. Ich war aber auch schon mal mehr als zehn Kilo schwerer – aber da habe ich auch noch geraucht und weniger Sport gemacht.

Sabine:

Nicht wirklich.

Christine:

Ja, vor Jahren war ich mal etwas dicker. Aber durch das Laufen regelt sich das sehr gut.

HABT IHR EUCH DURCH DAS LAUFEN KENNEN GELERNT?

Annemarie:

Ja. Aber wir können auch gut zusammen kochen, essen, feiern und was man sonst mit Freundinnen macht.

Sabine:

In der Tat. Und darüber bin ich auch sehr froh.

Christine:

Sabine kannte ich schon aus Werther, aber richtig kennengelernt haben wir uns durch das Laufen. Annemarie habe ich erst durch das Laufen kennengelernt. Und wir verbringen so einige „KM“ in der Woche zusammen. Aber auch ohne Laufen verstehen wir uns gut. Und treffen uns mal zum Essen.

WAS TREIBT IHR BERUFLICH?

Annemarie:

Ich leite die WESTFALEN-BLATT-Lokalredaktion in Steinhagen. Auch das kann ein echter Marathon sein.

Sabine:

Ich arbeite stundenweise als Arzthelferin und versuche die Familie mit allem drum und dran unter Kontrolle zu behalten.

Christine:

Ich bin in Bielefeld in einer Arztpraxis als Praxismanagerin tätig.

Die Fragen stellte Sabine Lünstroth

Zeiten vom Hermann:

Sabine:	10. 5. W40	2:30:54 Std.
Annemarie:	21. 7. W40	2:37:49 Std.
Christine:	64. 12. W45	2:48:31 Std.



Immer gut aufgelegt. v.l. Annemarie, Christine, Sabine.

- **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@elektrocitry.de · www.etb-elektrotechnik-baecker.de

Leinen los für Wuschelwuff

Um jedes Missverständnis zu vermeiden, sage ich es gleich: Ich mag Hunde. Und ich trete unbedingt ein für das unveräußerliche Recht jedes noch so arthritischen Dackels auf freien Auslauf und die ungehemmte Entfaltung seiner tierischen Persönlichkeit. Also: Leinen los! Aber jetzt mal unter uns: Müssen sich selbst die wunderbarsten Wuschelwuffs ausge-rechnet da entfalten, wo ich gerade laufe? In Bellas instinkt-getriebenen Augen bin ich ja kein harmloser Irrer, der durch die Prärie joggt, sondern ein potenziell schmackhaftes Jagd-objekt. Ein Karnickel auf zwei Beinen, womöglich. Oder ein schwarzes Schaf mit Stirnband, wenn ich meine Lieblingsklamotten trage. Das führt bisweilen zu Missverständnissen. Einmal legte eine verdächtig nach Schäferhund aussehende Kreuzung aus Tutnix und Willnurspielen seine Vorderpfoten aus vollem Lauf liebevoll auf meine Schultern. Frauchen war entsetzt. Allerdings weniger über die Aktion ihres drolligen Haternochniegemacht, sondern über meine leicht gereizt vor-ge-tragene Fundamentalkritik an der vollkommen talentfrei durchgeführten Erziehung ihres Flohkuriers. Nunja, das war ein extremer Fall. Meistens begnügen sich die wuseligen Wadenschnapper damit, mich einige Meter bellend zu verfolgen, bis sie die sich überschlagene Stimme des Herrn zurückpfeift. Ich schau dann immer sofort auf meine Pulsuhr, weil ich so meine maximale Herzfrequenz zuverlässig ermitteln kann. Richtig gefährlich sind hingegen die trantütigen Trotteltapser. Sie latschen dir vorsonnen entgegen, völlig harmlos. Unmittelbar vor dir ändern sie urplötzlich die Richtung, so dass du blitzartig reagieren musst, um nicht über sie zu fallen und den Rest der Saison im Krankenhaus zu verbringen. Schön, dass es auch anders geht: Als sich mir kürzlich so ein Exemplar näherte, rief sein menschlicher Rudelführer aus hundert Metern Entfernung freundlich, aber bestimmt; sitz!" Und siehe da: Paula setzte sich am Wegesrand auf ihre Hinterbeine und schaute mich freundlich an. Braver Hund. Und gutes Herrchen.

Georg Maria Balsen (Rheinische Post)-

www.aok.de/wl

Jetzt anmelden!

Gesund bleiben mit Extra-Plus: das AOK Prämienprogramm

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



LEICHTATHLETIK: Nedderhoffs souveräner Klassensieg 34:45 Min. im Paderborner »Zehner«

Paderborn/Altkreis Halle (cwk). Aus der Sicht des LC Solbad Ravensberg sorgte Bernd Nedderhoff für das sportliche Highlight beim 64. Paderborner Osterlauf. Dort trat der 50-Jährige, der 2009 in Mainz den DM-Marathonvizetitel seiner Altersklasse gewonnen hatte, über 10 km an und ließ in herausragenden 34:45 Minuten das gesamte M50-Seniorenfeld klar hinter sich. In der Gesamtwertung aller 1948 »Finisher« rundete Nedderhoff als 50. seinen Erfolg gut ab. Bemerkenswert, dass auch der zweitbeste von immerhin 184 M50-Läufern dem LC angehört: **Chris Bossow** (36:46), neu in diese Klasse aufgerückt, lag zwei Minuten zurück, komplettierte aber den Solbader Doppelsieg vor einem so starken Läufer wie dem Mindener Wolfgang Vehlewald (38:17). Nach mehr als einjähriger Wettkampfpause zeigte sich Klaus Gebauer (TV Werther, 39:29/7.) noch nicht in Bestform.

Der frühere Hermannslaufsieger **Andreas Ewert** (M45), der nicht mehr so viel ins Leistungstraining investiert, wies mit 37:11 Min. erneut seine Fitness nach und in der M55 sicherte sich Triathlet **Reiner Vemmer** als Dritter noch einen Medaillenrang. Einstellige Klassenplatzierungen gab es auch für die LC-Seniorinnen: **Annemarie Bluhm-Weinhold** (W40) wurde Vierte, die gegenüber dem Vorjahr um mehr als eine halbe Minute verbesserte **Christine Diekhaus** (W45) Achte und **Martina Kölsch** (W50) Zweite.

Die älteste LC-Starterin wählte auch in Paderborn den Halbmarathon: **Annemarie Henkel** (W65), gerade erst Klassensiegerin in Palma de Mallorca, musste sich zwar mit dem 3. Platz begnügen; ihr gelang aber eine leichte Zeitverbesserung von 2:03:48 auf 2:02:53 Stunden.



SPEEDSKATING: Roos und Kierzkowski halten mit

Paderborn/Borgholzhausen (cwk). Ohne einen Leistungsträger wie den neunmal in Folge siegreichen Markus Pape und auch ohne Juniorentalent Patrick Naerger trat der LC Solbad Ravensberg zum Speedskating-Rennen des 64. Paderborner Osterlaufs an. Schnellster im Aufgebot war diesmal **Marc Alexander Roos**, der als einziger Solbader den Halbmarathon unter 40 Minuten absolvierte.

Im 87-köpfigen Feld rollte Roos nach 38:44 Min. (Bruttozeit) auf dem 15. Gesamtplatz ein, in der Verfolgergruppe war er immerhin zeitgleich mit dem Neunten. Annähernd drei Minuten zurück, aber dicht gestaffelt erreichte ein Trio des LC die Ziellinie mit 41-er Zeiten: Die M30-Jungsenioren **Florian Hanß** (41:28 Min.) und **Matthias Kositzke** (41:30) wurden in ihrer Klasse Vierter bzw. Fünfter; insgesamt teilten sie sich die Plätze 24 und 25, auf Rang 27 folgte Jan Möllers (41:31).

Im Frauenrennen, das zwei Ausländerinnen unter sich ausmachten, avancierte **Karolina Kierzkowski** (45:49 Min.) ein-



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

mal mehr zur Solbader Nummer 1 und wurde Sechste unter 40 Fahrerinnen. LC-Abteilungsleiter John Gerhards vermutet, dass die Spitze abgekürzt hat. „Aber auch dann können die Zeiten der ersten drei Damen nicht stimmen“, kommentiert er die in der Ergebnisliste bislang angegebenen Werte von 41:45 bis 42:30 Min.

Als zweitbeste W40-Seniorin belegte **Elke Vogt** (47:17 Min.) den 11. Rang, dicht gefolgt von drei Vereinskolleginnen: **Manuela Azzolini** (47:18/3.W40) fuhr als Dreizehnte vor **Janine Vetter** und der erstaunlichen **Marianne Niemann** (beide 47:19) ins Ziel. Letztere hatte sechs Tage zuvor in Berlin den Lauf-Halbmarathon ihrer Altersklasse W55 dominiert und fügte ihrer Erfolgsbilanz jetzt den Sieg auf Rollen hinzu. Das Paderborner LC-Damenteam vervollständigte **Marie-Christin Siedenhans** (49:47/22.).



Roos, Marc Alexander 91 LC Solbad/der-rollenshop.de MAKT 10 15 38:44
Hanß, Florian 76 team der-rollenshop. M30 4 24 41:28
Kositzke, Matthias 75 team der-rollenshop.de M30 5 25 41:30
Möllers, Jan 86 LC Solbad/ Claas Speedteam MAKT 15 27 41:31
Schniedermeier, Markus 70 LC Solbad/ ClaasSpeedteam M40 8 34 40 243 Niemann,
Ralf 65 LC Solbad/ Claas Speedteam M40 11 40 42:22
Gerhards, Johannes 55 LC Solbad/Claas Speedteam M50 6 47 42:26
Roos, Leon Sebastian 95 LC Solbad/Claas Speedteam MJB 1 55 45:39

Kierzkowski, Karolina 84 team.der-rollenshop.de-juniors WAKT 5 6 45:49
Vogt, Elke 69 LC Solbad / OWL-Speedladies W40 2 11 47:17
Azzolini, Manuela 65 LC SOLBAD / OWL Speedladies W40 3 13 47:18
Vetter, Janine 81 LC Solbad Ravensberg WAKT 7 14 47:19
Niemann, Marianne 53 LC Solbad Ravensberg W50 1 15 47:19
Siedenhans, Marie-Christin 89 LC Solbad Ravensberg WAKT 12 22 49:47



Neu: Klimatisierte Räume

Bistro • Bar • Restaurant

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Falafel - Shawarma - frische Salate - Pizza

Inhaber: *Abdul-Nasser Abdul-Razzak*

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802

Öffnungszeiten:

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

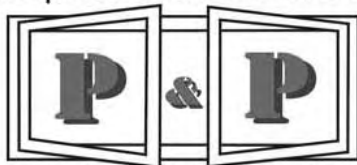
Di.: Ruhetag

Sa.: 17.00 - 23.00 Uhr

So. u. Feiertage 11.30 - 23.00 Uhr

Fenster Türen Rolläden
Vordächer Überdachungen
Wintergärten Garagenrolltore
Markisen Insektenschutz

Reparaturservice



B A U S Y S T E M E

Inh. D. Prause 33803 Steinhagen

Tel. 05204/7545

Fax: 05204/887120

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

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



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



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

- ⇒ Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³
- ⇒ keine Standgebühr bis zu 6 Wochen
- ⇒ kostenlose Schrottentorgung
- ⇒ Minibaggerverleih
- ⇒ schnell und
- ⇒ zuverlässig

Friedrich Elbracht
Kleekamp 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

LEICHTATHLETIK: Vier Solbader Klassensiege über 5 km/ Erfolge beim Harsewinkeler Volkslauf

Harsewinkel/Altkreis Halle (cwk). Der Ostertermin hatte den Harsewinkeler Volkslauf um eine Woche verschoben und zum Konkurrenten des Brackweder Spiegelsberglaufs gemacht. Das Gros der Altkreis-Läufer entschied sich für Harsewinkel, wo Jungtalente und Senioren vordere Platzierungen auf den nicht offiziell vermessenen Strecken erreichten. Viel Wind, ein wenig Regen und auch ein paar Hagelkörner sorgten für einen Wetter-Mix.

Auf der längsten Distanz Halbmarathon nutzte Karsten Grube (LC Solbad Ravensberg) seine Chance auf einen Spitzenrang: Mit 1:22:47 Stunden wurde er unter 122 Läufern Gesamtfünfter und gab sich in der M30 nur dem Neubeckumer Frank Trauden geschlagen. Das 1:30-er Limit unterbot auch Heiko Redecker (Kegelclub Höllentier, 1:27:58). Vom Live-Lauftreff Vermold war ein Trio dabei, das Ralf Häusler (M45, 1:32:31) und Udo Twelkemeier (M50, 1:36:19) anführten. Wilfried Krüger (LC, 1:38:53) folgte als M55-Klassenzweiter.

Über 10 km reihten sich die Solbader M45-Senioren **Jürgen Bischof** (37:07 Min./7.) und **Stephan Kleinschmidt** (37:16/8.) in den Top Ten ein; in ihrer Altersklasse machten sie den 3. Rang unter sich aus. Der LC-Nachwuchs konzentrierte sich mit gutem Erfolg auf die 5 km: Die männlichen Jugendsiege gingen an **Maximilian Köhne** (MJB, 17:48 Min.) und **Niels Beckwermert** (MJA, 17:58), denen im Gesamtfeld nur ein Warendorfer M40-Senior davonlief. Bei den Frauen siegte die erfahrene Gütersloher W35-Seniorin Stefanie Vergin vor den jungen Solbaderinnen **Lena Kombrink-Lübbe** (W15) und **Jenny Ewert** (WJB).

Das Solbader Aufgebot im 20-km-Hauptwettbewerb des steigungsreichen Brackweder Spiegelsberglaufs führten Guido Schneider (1:28:06 Std./7.M45) und **Kai Demuth** (1:28:54/6.M35) an; unter 132 »Finishern« erreichten sie die Gesamtplätze 24 und 26.



LC-Laufsplitter

Borgholzhausen (cwk). Seniorenlangstreckler **Jens Erik Bergmann** vom LC Solbad Ravensberg lieferte in Hengelo ein beachtliches Halbmarathon-Ergebnis ab: Mit 1:18:30 Stunden sicherte er sich den 2. Rang in der Klasse M45 und spielte auch in der Gesamtwertung als Dreizehnter eine gute Rolle. Insgesamt erreichten 370 Teilnehmer das Ziel.

Schon sechs Tage zuvor war der 44-Jährige erfolgreich in Holland unterwegs: Beim »Drielandenloop« in Losser erzielte er auf der früher auch in Deutschland populären 25-km-Distanz 1:34:26 Std. und belegte als Gesamtvierter einen Spitzenplatz. In der am stärksten besetzten Klasse M40/45 sprang der Bronzerang heraus.

Beim Frühlingslauf im münsterländischen Saerbeck war der LC durch zwei Senioren vertreten: **Bernhard Potthoff** (1:33:34 Std./37.) platzierte sich in der M50 an vierter Stelle; einen gelungenen Formtest absolvierte auch **Hans-Dieter Wierum** (1:37:24/49.) als M55-Zweiter.

Beide können noch lachen, Bernhard Potthoff und Fritz Geisemeier im Schopketal.



HERMANNSLAUF-RÜCKBLLENDE: Vierter M65-Sieg in Folge/Kalle Anwander bleibt Klassenbester

Altkreis Halle (cwk). **Bernd Nedderhoff** hatte den Hermannslauf 2009 zugunsten der Marathon-DM ausgelassen, aber schon 2008 seinen Einstand für den LC Solbad Ravensberg gegeben. Da war er nach 2:05:47 im Ziel, auf dem 28. Rang insgesamt. Vorgestern übertraf er dieses Ergebnis von der Zeit und Platzierung her; noch dazu wurde er **Klassensieger**. Je älter, desto besser – unter diesem Motto brachte er seinen »Hermann 2010« erfolgreich ins Ziel.

Ein großer Sprung nach vorn gelang auch seinem sechs Jahre jüngeren Vereinskollegen **Udo Bonin**: Vor zwölf Monaten mit glatten 2:09 Stunden auf Rang 51 ins Ziel gekommen, verbesserte er sich jetzt um 81 Sekunden – und um 18 Plätze. Bonin nutzte auch die Chance, die ihm seine neue Altersklasse bot. 2009 war er »nur« Vierzehnter in der M40 geworden, jetzt holte er sich den Vizetitel in der M45.

Ein Kuriosum mischte bis gestern Abend die M65-Wertung auf. Solbads Seriensieger **Karl-Friedrich Anwander** stand als Klassenzweiter in der offiziellen Ergebnisliste; aber verspätet stellte sich heraus, dass der Chip am Fuß eines Wanderers, der ursprünglich am Lauf teilnehmen wollte, die Zeitnahme im Ziel auslöste. Der vermeintliche M65-Schnellste hat sich gestern beim LC entschuldigt.

Damit war klar: »Kalle« Anwander hat seinen vierten Sieg in Folge errungen – ein ganz besonderer Erfolg. »Schade, dass es nicht ganz fürs Treppchen gereicht hat«, kommentierte **Norbert Molsbeck** seinen 4. Rang in der M50. Überraschender Vierter in der M55 wurde Herbert Exner vom SC Halle.



Norbert Klee

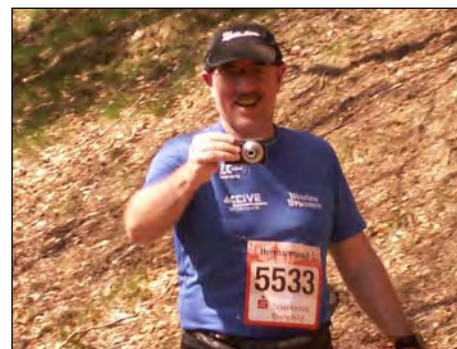
In der W35 gab sich **Victoria Willcox-Heidner** nur der Überraschungsvierten Dr. Marion Wittler geschlagen. »Es ist eine phantastische Strecke, eine der schönsten, die ich je gelaufen bin«, befand die Hermannslauf-Debütantin, die sich dann und wann im Teuto zwischen Halle und Bielefeld vorbereitet hatte. »Ich war am Ende doch platt, nicht nur wegen der Streckenlänge, auch wegen der Wärme, die ich im Sommer eigentlich mag. Jetzt aber kam sie zu plötzlich.«

Für die gleich hinter ihr eingelaufene **Sabine Engels** war es ein perfektes Rennen, dem nur das i-Tüpfelchen fehlte – eine Zeit unter dem Traumlimit von 2:30 Stunden. Dass sie es knapp verpasste, konnte ihre Freude aber nicht trüben. W55-Seniorin **Marianne Niemann** hatte sich seit Mittwoch mit einer Erkältung geplagt: Heute Morgen konnte ich kaum sprechen, der Start war schon ein gewisses Risiko.« Dennoch unterlag die zweimalige Klassensiegerin der nach einer Verletzung ebenfalls angeschlagenen Spitzenläuferin Edith Knobloch nur um gut eine Minute.



Christian Schmidt

Die Fotos hat nicht, wie man hier vermuten könnte, Ian Mathewson gemacht, sondern Heinz-Dieter Scholz.



Peter Bollmeyer

dena
Deutsche Energie-Agentur

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

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

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



Britta + Cordula

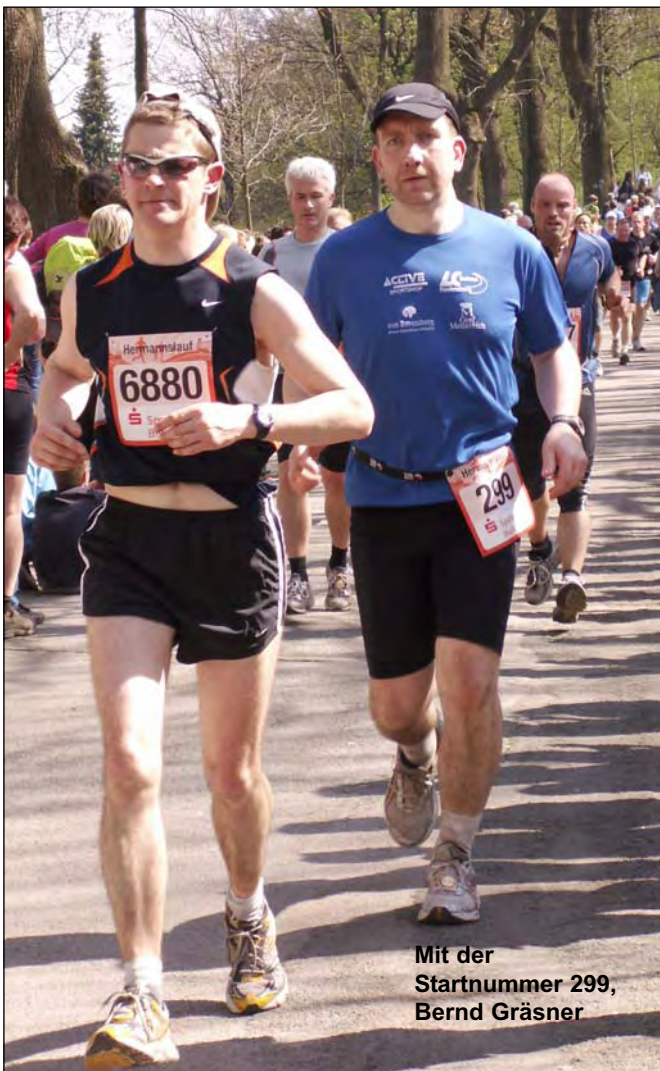
Die Beiden scheinen nicht ausgelastet zu sein, daher „Doppel-H“ im nächsten Jahr.



Conny schaffte eine beachtliche Zeit von 2:46 Std.



12 Std. vor seinem 51. Geburtstag ist er noch flott dabei, Gerd Vornholt



Mit der Startnummer 299, Bernd Gräsner

«SIECKENDIEK» Reisebüro & Omnibusverkehr

Gartenparadiese, die BEGEISTERN!



Best of Bus!

Südenglische Gärten - oder mitten im Paradies

06.05.-11.05.10/30.06.-05.07.10

4* Copthorne Hotel inkl. Halbpension, Reiseleitung, div. Eintritte

Preis: 799,00 € p.P.

Die Gärten der Loire

17.07.-22.07.10

5 Übernachtungen inkl. Halbpension, Reiseleitung, div. Eintritte, Schifffahrt, Lichterfahrt uvm.

Preis: 799,00 € p.P.

Landgut de Wiersse und de Rosenhaege

19.5./14.07./15.09.

inkl. Eintritte und Führungen

49,00 €

Jan Boomkamp und der Wassergarten von Ada Hofmann

24.07./29.07.

inkl. Eintritte und Führung

49,00 €

Blütenzauber und Barock

22.05./10.06./22.09.

inkl. Eintritte und Führungen, Mittagessen

59,00 €

Gartenträume: Maxwaldpark und Garten Moorriem

16.08.10

inkl. Eintritte und Führungen, Reiseleitung, Kaffee u. Kuchen

49,00 €

Keukenhof

13.05.

36,00 €

RHODO 2010 Westerstede - Findet nur alle 6 Jahre statt!

16.05./23.05.

inkl. Ammerlandrundfahrt, Eintritt, Schifffahrt, Mittagessen

54,00 €

Landesgartenschau Bad Essen

16.05./03.06./19.09.

inkl. Eintritt

33,00 €

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

HOLIDAY LAND

21.03. 33,3 km Syltlauf

2. Bernd Nedderhoff 1. M 50 2:07:33 Std.

21.03. Mallorca Halbmarathon

Männer

39. Jens Erik Bergmann 5. M 40 1:20:53 Std.
148. Jörg Hinrichs 27. M 40 1:29:32 Std.
444. Franz Dammann 34. M 50 1:41:04 Std.
811. Joachim Schwarz 25. M 55 1:54:47 Std.
868. Werner Kampwerth 14. M 60 1:57:13 Std.
878. Peter Knaust 29. M 55 1:57:13 Std.
984. Matthias Meiwes 104. M 45 2:04:36 Std.
1027. Hans Scheller 34. M 55 2:09:01 Std.

Frauen

908. Christiane Bauer 17. W 45 1:59:02 Std.
952. Britta Ewert 20. W 40 2:03:45 Std.
959. Anne Marie Henkel 1. W 65 2:03:48 Std.

27.03. Langlauf Meeting Oelde

2.000 m

2. W 15 Lena Kombrink – Lübbe 7:55,9 Min.

3.000 m

4. WJB Jenny Ewert 12:09,3 Min.
5. MJB Maximilian Köhne 10:31,7 Min.
4. MJA Niels Beckwermerth 10:10,2 Min.

28.03. Berliner Halbmarathon

Frauen

115. Marianne Niemann 1. W 55 1:36:12 Std.
359. Bettina Bremer 61. W 40 1:45:24 Std.
1436. Ines Dickob 258. W 45 1:57:29 Std.
2728. Doris Bolmer 507. W 45 2:06:28 Std.

Männer

1263. Frank Dorn 280. M 40 1:33:21 Std.
4066. Dr. Michael Dickob 750. M 45 1:45:26 Std.
5932. Volker Abendroth Pott 846. M 35 1:51:28 Std.
12231. Detlef May 2225. M 45 2:18:18 Std.

28.03. Gütersloher Dalkelauf

21,1 km Männer

8. Udo Bonin 2. M 45 1:24:35 Std.
20. Gerd Strathkötter 8. M 45 1:27:52 Std.
23. Kay Leuteritz 8. M 40 1:29:00 Std.
64. Rudolf Voss 1. M 65 1:37:18 Std.
88. Andreas Husemann 9. M 50 1:40:11 Std.
102. Frank Großheimann 30. M 40 1:42:05 Std.

144. Ulrich Schöwerling 41. M 40 1:48:20 Std.
145. Christian Schmidt 42. M 45 1:48:21 Std.

21,1 km Frauen

49. Friederike Säuberlich 15. W 40 2:15:32 Std.
10 km
93. Ian Mathewson 14. M 50 55:16 Min.
5,4 km
25. Christopher Wolf 4. M 20 25:09 Min.

03.04. Steinbecker Osterlauf

10 km

12. 1. Frau Stefanie Schadt 1. W 20 39:51 Min.
147. Katharina Kemper 11. W 20 59:51 Min.

21,1 km

8. Stephan Kleinschmidt 3. M 45 1:22:20 Std.
169. Siegfried Kemper 12. M 55 1:57:56 Std.

03.04. Paderborner Osterlauf

5 km

196. Günther Hartke 7. M 55 24:41 Min.
370. Norbert Hartig 16. M 50 28:19 Min.
412. Eckhard Stücker 18. M 55 28:59 Min.

10 km Frauen

39. Anne Bluhm Weinhold 4. W 40 45:08 Min.
43. Christiane Diekhaus 8. W 45 45:48 Min.
79. Martina Kölsch 2. W 50 49:11 Min.
183. Marlis Siltmann 9. W 50 53:31 Min.

10 km Männer

50. Bernd Nedderhoff 1. M 50 34:45 Min.
86. Andreas Ewert 9. M 45 37:11 Min.
184. Reiner Vemmer 3. W 55 40:42 Min.
439. Reinhard Stricker 35. M 50 45:48 Min.
570. Jürgen Siltmann 47. M 50 47:18 Min.
739. Franz Dammann Kölsch 65. M 50 49:01 Min.
967. Ian Mathewson 82. M 50 51:18 Min.

21,1 km Männer

1112. Raimund Diekmann 235. M 45 2:02:58 Std.
1234. Dietmar Beiderbeck 239. M 40 2:13:08 Std.

21,1 km Frauen

129. Melanie Krause 21. W 30 1:54:18 Std.
201. Annemarie Henkel 3. W 65 2:02:53 Std.
310. Eva Kötter 61. W 40 2:20:12 Std.

10 km Handbiker

11. Marc Verhaert 27:11 Min.

16. Georg Drees 43:01 Min.

05.04. Lennepes Osterlauf

12 km Nordic Walking

4. Lothar Schäfer 1. M 50 1:35:09 Std.
13. Regina Schäfer 3. W 40 1:45:57 Std.

05.04. Losser / NL, 25 km

Jens Erik Bergmann 3. M 40 1:34:26 Std.

10.04. Saerbecker Frühlingslauf

21 km

37. Bernhard Potthoff 4. M 50 1:33:34 Std.
49. Hans Dieter Wierum 2. M 55 1:37:24 Std.

10.04. Leiberger Volkslauf

10 km Nordic Walking

1. Günther Weber 1:17:21 Std.

11.04. Volkslauf Harsewinkel

5 km Frauen

2. Lena Kombrink Lübbe 1.WSA 21:20 Min.
3. Jenny Ewert 1.WJB 21:33 Min.

5 km Männer

2. Maximilian Köhne 1.MJB 17:48 Min.
3. Nils Beckwermerth 1.MJA 17:58 Min.
11. Gerke Meyer zu Rahden 2.MJB 19:47 Min.
12. Florian Gontek 4. MJB 20:02 Min.
15. René Deßsaules 5. MJB 21:21 Min.
34. Günther Hartke 3. M 55 24:13 Min.

10 km

7. Jürgen Bischof 3. M 45 37:07 Min.
8. Stephan Kleinschmidt 4. M 45 37:16 Min.
52. Christian Schmidt 16. M 45 47:37 Min.
58. Peter Knaust 2. M 55 48:28 Min.

21,1 km

5. Karsten Grube 2. M 30 1:22:47 Std.
48. Wilfried Krüger 2. M 55 1:38:53 Std.

10.04. Houston / Texas

400 m Finale

1. Markus Potthast 52:66 Min.

11.04. Bielefeld Brackwede

Rund um den Spiegelberg, 10 km

34. Christopher Wolf 3. MHK 53:09 Min.
37. Ian Mathewson 3. M 50 54:26 Min.

20 km

24. Guido Schneider 7. M 45 1:28:06 Std.

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

Ergebnisse zusammengestellt von Peter Polomsky

26. Kai Demuth	6. M 35	1:28:54 Std.
78. Wilhelm Hawer	10. M 50	1:43:31 Std.
109. Ralf Niemann	20. M 45	1:49:01 Std.
115. Ismet Zecirovic	3. M 65	1:49:34 Std.

11.04. Hengelo / NL ,21,1 km

13. Jens Erik Bergmann	2. M 45	1:18:30 Std.
------------------------	---------	--------------

5 km.

63. W Rosi Bergmann		28:46 Min.
105. M Bernhard Hippler		28:46 Min.

17.04. Menden

Westf. / Westd. Langstreckenmeisterschaften

2.000 m

10. W 15 Lena Kombrink – Lübbe		7:34,87 Min.
11. WJg. B Isabel Dickob		11:39,11 Min.

17.04. Oelder Frühlinglauf, 10 km

12. Norbert Molsbeck	1. M 50	38:14 Min.
121. Peter Knaust	6. M 55	53:54 Min.

2.000 m Schülerlauf

2. Patrick Meyer	1. M 14	7,18 Min.
------------------	---------	-----------

17.04. Reuschenberglauf, 4 km

14. Günther Hartke	1. M 55	20:08 Min.
--------------------	---------	------------

11 km Nordic Walking

1. Günther Weber		1:28:11 Std.
------------------	--	--------------

18.04. Münster

10 km Rund um den Allwetterzoo

124. Ian Mathewson	8. M 50	51:56 Min.
--------------------	---------	------------

18.04. Weeze

Strongman Run

246. Oliver Haesler		2:16:14 Std.
---------------------	--	--------------

18.04. Flensburg Duathlon

5 -27 – 2,5 km

3. Lukas Wilms		1:13,55 Std.
----------------	--	--------------

25.04. Hermannslauf

Männer

23. Nedderhoff, Bernd	1. M 50	2:03:50 Std.
33. Bonin, Udo	2. M 45	2:07:39 Std.
39. Bergmann, Jens-Erik	4. M 45	2:09:06 Std.
72. Grube, Karsten	10. M 30	2:14:49 Std.
76. Molsbeck, Norbert	4. M 50	2:15:27 Std.
144. Hinrichs, Jörg	41. M 40	2:23:27 Std.
166. Strathkötter, Gerd	31. M 45	2:24:34 Std.
176. Limberg, Tobias	22. M 30	2:25:08 Std.
248. Kleinschmidt, Stephan	55. M 45	2:28:29 Std.
264. Beck, Holger	73. M 40	2:29:05 Std.
281. Leuteritz, Kay	81. M 40	2:29:33 Std.
307. Vemmer, Reiner	7. M 55	2:30:39 Std.
447. Anwander, Karl-Friedrich	1. M 65	2:36:17 Std.
457. Potthoff, Bernhard	35. M 50	2:36:37 Std.
466. Hübner, Ralf	6. M 60	2:36:54 Std.
490. Feicht, Gunnar	108. M 45	2:37:24 Std.
494. Esselmann, Tim	53. M 30	2:37:27 Std.
522. Hunger, Adolf	143. M 40	2:38:02 Std.
599. Schneider, Guido	134. M 45	2:39:39 Std.
654. Rostek, Peter	102. M 35	2:41:19 Std.
674. Möller, Wilfried	21. M 55	2:41:48 Std.
735. Demuth, Kai	109. M 35	2:43:20 Std.
840. Dorn, Frank	218. M 40	2:46:08 Std.
871. Willikonsky, Alfons	31. M 55	2:46:59 Std.
971. Wend, Andreas	221. M 45	2:49:12 Std.
1000. Schürmann, Richard	3. M 65	2:49:54 Std.
1074. Berenbrink, Gerold	244. M 45	2:51:31 Std.
1161. Kaiser, Hubert	294. M 40	2:53:11 Std.
1192. Schlenz, Michael	169. M 35	2:53:39 Std.
1207. Steiner, Gerd	271. M 45	2:53:52 Std.
1228. Abel, Jürgen	312. M 40	2:54:33 Std.
1408. Krüger, Wilfried	70. M 55	2:57:49 Std.

2.000 m Schülerlauf

2. Patrick Meyer	1. M 14	7,18 Min.
------------------	---------	-----------

17.04. Reuschenberglauf, 4 km

14. Günther Hartke	1. M 55	20:08 Min.
--------------------	---------	------------

11 km Nordic Walking

1. Günther Weber		1:28:11 Std.
------------------	--	--------------

18.04. Münster

10 km Rund um den Allwetterzoo

124. Ian Mathewson	8. M 50	51:56 Min.
--------------------	---------	------------

18.04. Weeze

Strongman Run

246. Oliver Haesler		2:16:14 Std.
---------------------	--	--------------

18.04. Flensburg Duathlon

5 -27 – 2,5 km

3. Lukas Wilms		1:13,55 Std.
----------------	--	--------------

25.04. Hermannslauf

Männer

23. Nedderhoff, Bernd	1. M 50	2:03:50 Std.
33. Bonin, Udo	2. M 45	2:07:39 Std.
39. Bergmann, Jens-Erik	4. M 45	2:09:06 Std.
72. Grube, Karsten	10. M 30	2:14:49 Std.
76. Molsbeck, Norbert	4. M 50	2:15:27 Std.

2983. Zwaan, Louis	280. M 30	3:28:17 Std.
3133. Mathewson, Ian	405. M 50	3:31:14 Std.
3314. Gräsner, Bernd	759. M 40	3:35:33 Std.
3337. Kampwerth, Werner	72. M 60	3:36:08 Std.
3340. Klein, Wolfgang	73. M 60	3:36:12 Std.
3362. May, Detlef	725. M 45	3:36:44 Std.
3436. Abendroth-Pott,Volker	427. M 35	3:39:09 Std.
3514. Beiderbeck, Dietmar	801. M 40	3:41:34 Std.
3650. Höcker, Mario	450. M 35	3:46:31 Std.
3777. Beune, Detlev	806. M 45	3:51:23 Std.
3797. Schirbeck, Rainer	249. M 55	3:52:08 Std.

Frauen

9. Willcox-Heidner, Victoria	2. W 35	2:30:40 Std.
10. Engels, Sabine	5. W 40	2:30:54 Std.
21. Bluhm-Weinhold, Anne	7. W 40	2:37:49 Std.
34. Grumbach, Adelheid	4. W 45	2:43:02 Std.
45. Niemann, Marianne	2. W 55	2:45:43 Std.
52. Rüter, Siggi	15. W 40	2:46:48 Std.
53. Potthoff, Doris	7. W 45	2:46:48 Std.
64. Diekhaus, Christine	12. W 45	2:48:31 Std.
95. Dr. Calder, Anne-Marie	11. W 50	2:53:58 Std.
97. Dr. Wolfes, Birgit	23. W 45	2:54:09 Std.
235. Pohlmann, Claudia	62. W 40	3:11:08 Std.
275. Bremer, Bettina	75. W 40	3:14:58 Std.
306. Krause, Melanie	45. W 30	3:17:09 Std.
371. van Dijk, Brigitte	2. W 60	3:23:23 Std.
545. Henkel, Annemarie	2. W 65	3:35:26 Std.
572. Reinhardt, Cordula	145. W 40	3:37:56 Std.
573. Ewert, Britta	115. W 45	3:37:56 Std.
716. Bolmer, Doris	148. W 45	3:46:25 Std.
734. Langen, Kirsten	98. W 30	3:47:21 Std.
786. Zarod, Gabriele	91. W 50	3:51:06 Std.
818. Kölsch, Martina	94. W 50	3:54:09 Std.
909. Siedenhans, Marie-Ch.	89. W H	4:05:40 Std.

Walking

Schlie, Michael		4:20 Std.
Bredenbals, Gaby		4:24 Std.
Meyer, Jens		4:34 Std.
Suchomel, Ulrike		4:38 Std.
Weber, Karola		4:49 Std.
Schlie, Cornelia		4:49 Std.
Lucas ,Nicole		4:58 Std.
Uthmann, Britta		4:58 Std.
Henkel, Klaus		4:58 Std.
Schäfer, Regina		5:00 Std.
Klein, Juliane		5:15 Std.
Licher- Eversmann, Gaby		5:18 Std.

25.04. Hamburg Marathon

5173. Jürgen Zielke	1221. M 40	3:55:43 Std.
6873. Carsten Völz	883. M 50	4:09:19 Std.
2534. Gabriele Röthemeyer Kreiensiek	561. W 40	5:01:34 Std.



Markus Abels läuft scheinbar mühelos. Den Männern hinter ihm sieht man die Strapazen an.



Damme

Malerfachbetrieb

Malararbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Oliver Damme

Haller Weg 7

33829 Borgholzhausen

Tel + Fax: 05425/955318

Mobil: 0171/3781461

E-Mail: Oliver-Damme@web.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 / 94 05 - 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

LC Solbad Ravensberg präsentiert

35. Nacht von Borgholzhausen

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



Sa.
19. Juni
2010

Große
Veranstaltungsmeile
in der Innenstadt

ab 17.00 - Schoolrunning • 18.00 - 3 Meilen
19.00 - Inliner und Rollis • 20.30 - Firmen-/Teamlauf
21.45- „Die Nacht“ 6 Meilen

Info: 05425 / 7135 – www.LCSolbad.de



Die Heimatzeitung!

