

# Solbad Nachrichten

**LC** Solbad  
Ravensberg

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

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

Nr. 312 Dezember 2010



Erstellt mit  
Kreisch Bürotechnik GmbH & Co. KG  
Carl-Zeiss-Str. 4  
33334 Gütersloh

[www.kreisch.com](http://www.kreisch.com)

Telefon: 05241/9308-0 | Telefax 05241/9308-28 | E-Mail: [Info@kreisch.com](mailto:Info@kreisch.com)



# SO LÄUFT'S

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

„Allen Lesern der Solbad Nachrichten schöne Weihnachten und Guten Rutsch“

**ACTIVE**  
**SPORTSHOP**

LEX LaufEXperten



## **Bielefeld**

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

## **Gütersloh**

Münsterstraße 5 • Tel. 0 52 41-21 29 94  
Mo - Fr 10-13, 14.30-18.30 | Sa 10-15

## **Herford**

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

## **Osnabrück**

Bierstraße 13 • Tel. 05 41 - 20 51 95 5  
Mo - Fr 10-13, 14-18 | Sa 10-15

## Solbad Nachrichten Dezember 2010

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-8
SPORTREVUE: Der erste Auftritt der Inliner.....	9
DIE JUGEND BACKT: Einladung.....	10
APELDOORN: Alle Jahre wieder.....	11
WALKING: EHRUNGEN.....	12
KUCHENSPENDE: Für den Weihnachtslauf.....	13
LAUFBERICHT: Ilona siegt wieder in Herford .....	15
LAUFANGEBOT: Wir bewegen uns an den Feiertagen.....	16
SKATING: Speedladies erfolgreich.....	17
DAS SPIEL DER SPIELE: Dirk Strothmann.....	18/19
HAWAI: Bericht von Rolf Toepler.....	20-22
HERMANN: Das Training beginnt.....	23
LA-TERMINE: Dezember, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	24
ATHEN: ein schöner Bericht von Elmar Remus.....	25
KAMPFRICHTER: Eine gelungene Ausbildung.....	27
PRESSESPLITTER: New York v. Gunnar Feicht.....	28/29
PIZZA: Abdul und der Großeinsatz.....	30
GEMISCHTES: RTF.-Wertmarken, Pressesplitter.....	31
WEIHNACHTSCROSS: Letzte Hinweise.....	32
PRESSESPLITTER: Crossläufe.....	33
ERGEBNISSE: Oktober/November.....	34/35
HERMANN: Trainingslauf am 2. Feiertag.....	36

**TITELFOTO:** New -York- Marathon Fotos: (WB) (Montage: Sabine Lünstroth)

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  
Klingenhagen 1  
33826 Borgholzhausen  
**Redaktionsanschrift:**  
Schlehenstr. 7  
33803 Steinhagen  
Tel.: 05204/920785



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

### Redaktion:

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

### Herausgeber:

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

### Vertrieb:

Christiane Meier- Flottmann  
LC-Geschäftsstelle

### Anzeigen:

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

### Für den Inhalt verantwortlich:

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

**Erscheinungsweise:** monatlich

**Druckauflage:** 800

Kostenlose Ausgabe für Mitglieder des  
LC Solbad Ravensberg

Die **Homepage** des LC Solbad Ravensberg  
finden Sie im Internet unter:  
[www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de).  
e-mail: [markus.pape@lcsolbad.de](mailto:markus.pape@lcsolbad.de)

# A. BOCKSTETTE

## BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

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

**Tel.: 05425 / 369**

**Fax: 05425 / 5005**

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

# AB



01. 12. Romina Schneider  
 02. 12. Andreas Wend  
 03. 12. Bernd Schmidt  
 03. 12. Detlev Beune  
 04. 12. Julius Lahnt **10 Jahre**  
 05. 12. Eckhard Kleine-Tebbe **70 Jahre**  
 05. 12. Wilma Meyer  
 05. 12. Philipp Möller  
 05. 12. Sigrid Schadt  
 05. 12. Britta Uthmann  
 06. 12. Mechthild Mechau  
 06. 12. Joachim Möller  
 06. 12. Gabriele Ortner **50 Jahre**  
 06. 12. Lars Speckmann  
 06. 12. Anika Warning  
 07. 12. Martina Kölsch  
 07. 12. Ulrike Prill

08. 12. Ewald Karnath  
 08. 12. Joachim Schwarz **60 Jahre**  
 09. 12. Anja Dybek  
 09. 12. Ute Liedhegener  
 09. 12. Nicole Lucas  
 09. 12. Karl-Heinz Mormann  
 09. 12. Henning Roos  
 09. 12. Neilan Kempmann  
 10. 12. Gabriele Licher-Eversmann  
 10. 12. Uwe Bröggelhoff  
 11. 12. Werner Ahlemeyer  
 12. 12. Anita Beste  
 12. 12. Volker Pott-Abendroth  
 12. 12. Oliver Rempe  
 12. 12. Nele Kleine-Brockmann  
 12. 12. Justin Tarnier  
 13. 12. Horst Hammer  
 13. 12. Jörg Lange  
 13. 12. Christiane Meier-Flottmann  
 13. 12. Matthias Haase  
 14. 12. Peter Knaust  
 14. 12. Günter Neuhalfen  
 14. 12. Sina Unger  
 14. 12. Helge Zenner  
 15. 12. Norbert Klee  
 16. 12. Björn Justus  
 16. 12. Claudia Naerger  
 17. 12. Margret Schirmbeck

18. 12. Horst-Günther Brune  
 18. 12. Sabine Engels  
 19. 12. Ulrike Suhomel  
 20. 12. Adelheid Grumbach  
 21. 12. Karin Brodt  
 21. 12. Gertrud Schulte  
 23. 12. Werner Jacobs  
 24. 12. Tobias Limberg  
 24. 12. Eberhard Schöpe  
 25. 12. Bernd-Gerhard Arndt  
 25. 12. Zora Husmann  
 25. 12. Jörg Hinrichs  
 27. 12. Günter Schwab  
 27. 12. Kornelia Seelhöfer **50 Jahre**  
 28. 12. Nils Birkemeyer  
 29. 12. Anne Henkel  
 30. 12. Annemarie Bluhm-Weinhold  
 30. 12. Claus-Werner Kreft



### Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Jörg Wecke Jg. 1968  
 Berit Weiß Jg. 1999  
 Christina Rieger Jg. 2001

Skater Carl-Severing-Str. 105  
 Leichtathletik Stockkämper Weg 20  
 Leichtathletik Rote Erde 26

Aktueller Mitgliederstand: 766

33649 Bielefeld  
 33790 Halle  
 33803 Steinhagen

### Austritte:

Timm Wagner, Vermold, Ingrid Szesny-Mohns, Wismar, Reimund Diekmann, Gütersloh, K.-Udo Michaelis, Halle  
 Helga + Heinz Winter, Borgholzhausen, Jakob Panhorst, Borgholzhausen, Bernd Nedderhoff, Lübbecke, Tilmann von Drehle,  
 Vermold, Daniel Vogt, Halle, Martin, Sonja, Manuela Hofmann, Steinhagen, Sandro Schneider, Borgholzhausen  
 Annette Bruning, Werther, Melvin Schlenz, Borgholzhausen

## LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

**Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !**



**Fleischermeister  
Bernd Goldbecker**  
 Inh. A.+B. Goldbecker

Am Uphof 9 | 33829 Borgholzhausen | Fon 0 54 25 / 933 158 | Fax 933 742 | Mo. bis Fr. 7-19 Uhr | Samstag 7-14 Uhr



Redaktionsschluss für die Ausgabe

Januar

ist am 20.12.10

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

### 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 Lauftreffbegleiter dabei. Umkleide- und Duschmöglichkeiten vor Ort.

Wichtiger Hinweis für die kommenden Monate: Wir laufen selbstverständlich auch in den Wintermonaten. Wir werden dann wie bisher auf asphaltierte Nebenstrecken in und um Borgholzhausen ausweichen.



### Radsport:

Auch für das Jahr 2011 haben die Radsportler ihre Planungen zu treffen. Zunächst ist es einmal wichtig, dass wir für die Meldungen an den NRW-Verband wieder die Zusagen erhalten, wer auch für die Saison 2011 eine Lizenz oder eine RTF - Wetungskarte benötigt. Mitteilungen diesbezüglich an die Geschäftsstelle oder an Günter Schillings.



## Schuhe + Sport

# Reichelt

## Im Herzen von Halle!



Unser kostenloser Service für Sie:

Laufbandanalyse  
Elektronische Fußvermessung  
Erstellung einer Belastungsdiagnose  
Aushändigung des Fußpasses

unsere Schuhmarken:



unsere Sportmarken:



Schuhe Equipment und Textil



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

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.

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

### Triathlon: Startpässe und mehr

Hallo LC-Triathleten und Duathleten: mal aufgepasst. Die Saison ist zu Ende und wir machen uns schon Gedanken für eine hoffentlich schöne und warme Sommersaison 2011.

Zunächst bitten wir um Mitteilung an die **Geschäftsstelle oder an Udo Lange**, wer weiterhin für die Saison 2011 den Triathlon - Startpass benötigt. Wer ihn nicht mehr nutzen möchte, bitte umgehend zurückgeben an die Geschäftsstelle. Wir müssen rechtzeitig die Startpassinhaber für die nächste Saison an den nordrhein-westfälischen Triathlon-Verband melden.

Wir werden auch im nächsten Jahr wieder an dem Liga-Betrieb des NRW teilzunehmen. Zu diesem Ligabetrieb zählen 3 Kurz- und 1 Sprint-Triathlon. Wer sich hierbei engagieren möchte, bitte bei Udo Lange melden. Pro Mannschaft und Durchgang sind 4 Teilnehmer erforderlich. Kommt einfach auch mal zum Schwimmtraining am Montag ins Hallenbad in Halle oder zum zusätzlichen Schwimmtraining in Versmold; dort können wir uns weiter austauschen.

# LEECKER

... und Zuhause hat Pause



Die Weihnachtsgeschichte auf der Natur- und Freilichtbühne in Borgholzhausen

..... und schon wieder ist fast ein Jahr vergangen.

Darum möchten wir, das PIUMER Bauerntheater Borgholzhausen e.V., alle zum Abschluss der Adventszeit zu einer besonderen Einstimmung auf das kommende Weihnachtsfest einladen.

Erleben Sie in der stimmungsvollen Umgebung die Botschaft der Weihnachtsgeschichte und freuen sich mit den Darstellern an einer traditionellen hochdeutschen Aufführung.

Auch die Gesangs- und Posauneneinlagen, sowie die lebenden Tiere, wie sie eben zur Weihnachtsgeschichte dazugehören – Schafe, Esel und Pferd – lassen den Abend zu einem ganz besonderen Erlebnis für Kinder und Erwachsene werden.

Auf Ihren Besuch am **Montag, den 20.12., Dienstag, den 21.12. und Mittwoch, den 22.12.2010 jeweils um 18:30 Uhr**

auf der Natur- und Freilichtbühne in Borgholzhausen, Bergstraße, freuen sich die Mitwirkenden

des PIUMER Bauerntheaters Borgholzhausen e.V., des Jugendposaunenchores Neuenkirchen, der Sängerkreise Borgholzhausen, Schülerinnen und Schüler der Grundschule Burg Ravensberg, sowie die Solosängerin Nicole Exner.

Bitte nicht vergessen!!!!!!

Solltet ihr an einem Lauf teilgenommen haben, schickt eure Ergebnisse direkt an

Peter Polomsky

[peter.polomsky@osnanet.de](mailto:peter.polomsky@osnanet.de)

Es würde seine, ohnehin schwere Arbeit, sehr erleichtern.

# Danke

# SCHAEFER

## KURIERDIENST & LOGISTIC

### 33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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



Abschlusstraining für das Sportabzeichen am 31. Oktober

Petrus scheint kein Freund vom Sportabzeichen zu sein, sonst hätte er es am letzten Sonntag im Oktober nicht so regnen lassen. Trotzdem fanden etliche Sportler den Weg ins Borgholzhausener Stadion, ob noch die fehlenden Disziplinen nachzuholen.

Auf diesem Wege möchte sich der Verein für den unermüdlichen Einsatz von Wilhelm Habighorst und Helfern in der vergangenen Saison bedanken.

Zu den Sportabzeichen-Prüfern zählten:

Elke Beckerwerth  
Willi Schütter  
Günther Hartke  
Karl-Hermann Kleine  
Helga Spiller  
Cordula Reinhardt



## Die Geschenkidee

vitalobias  
Wellnessoase

„Am Puls des gesunden Lebens“

Entspannungssysteme von brainLight (4 - 16 EUR)  
Massageliegen mit warmen Jadesteinen (5 - 10 EUR)  
Solarium mit grünem Licht (4 - 12 EUR)  
Vibrationstrainer mit Wippe (2,50 - 5 EUR)  
Bodyforming mittels Ultraschall ( Probe 50 EUR)  
Jetzt NEU: Gesundheitsberatung und  
Entgiftungsunterstützung (ab 40 EUR)



### Öffnungszeiten:

Montag + Mittwoch  
9.00 Uhr – 17.00 Uhr  
Dienstag, Donnerstag,  
Freitag  
9.00 Uhr – 20.00 Uhr  
Samstag  
10.00 - 18.00 Uhr

Sandra Leitz  
Kaiserstr. 6  
33829 Borgholzhausen

Tel. 05425 - 954900  
info@vitalobia.de  
www.vitalobia.de

Offene Türen  
beim Weihnachtsmarkt

### 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/Moun- tain-Bike:

**Günter Schillings**  
(0173/8686665)

#### Ergebnisse

**Peter Polomsky**  
(05429 – 929554)  
mail: peter.polomsky@osnanet.de

#### Triatlonsprecher/Training

##### Rad Straße:

**Udo Lange**  
(05423/5628)  
mail: udolange@gmx.de

**Hubert Kaiser**  
mail: hubert.kaiser@bitel.net

**Reiner Döpke**  
mail: tri@reiner-doepeke.de

##### Walking

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

**Karola Weber**  
(05204/ 887666)  
mail: bornscheinweber@t-online.de



## Als Unternehmer müssen Sie nicht alles wagen.

Zur Absicherung betrieblicher Risiken sollten Sie  
die Kompetenz der Allianz nutzen.  
Ich berate Sie gern. In allen Einzelheiten.

Vermittlung durch:

**Tim Jostmann**, Hauptvertretung  
Freistr.3, D-33829 Borgholzhausen  
tim.jostmann@allianz.de, www.allianz-jostmann.de  
Tel. 0 54 25.93 02 21, Fax 0 54 25.93 02 23

**Hoffentlich Allianz.**

**Allianz**



### Night Cup 2011

21. Mai	Volksbanken-Nightrun
28. Mai	Isselhorster Nacht
08. Juni	Klosterlauf Marienfeld
18. Juni	Nacht von Borgholzhausen
08. Juli	Oesterweger Feuerwehrlauf

GERRY WEBER WORLD

## GERRY WEBER SPORTPARK



TENNIS · SQUASH · BADMINTON · KINDERGEBURTSTAGE  
INDOOR SOCCER und vieles mehr...

Gausekampweg 2 · 33790 Halle/Westfalen · Telefon: 05201/818-890  
info@sportpark-halle.de · [www.sportpark-halle.de](http://www.sportpark-halle.de)

Wilson · K-Swiss · Dunlop · Nike · Adidas · Babolat · Prince



### Mountainbike - Training im Winter

Mit Beginn der Wintersaison wird auch wieder ein regelmäßiges

### Mountain-Bike-Training

angeboten. Dies geschieht in Kooperation mit den Radsportlern aus Hesselteich.

Ansprechpartner ist Udo Lange: Tel. 05423 – 5628 und Günter Schillings (05201 - 1589943).

Treffpunkt ist – neu - jeweils Sonnabend um 14:00 Uhr in Borgholzhausen, Ravensberger Stadion.

Von hier aus sind beide Berggebiete gut zu erreichen. Vorteil auch, nach der Bike-Tour bestehen Umkleide- bzw. Duschmöglichkeiten. Neueinsteiger sind gerne gesehen.

Für Rennradfahrer besteht auch in der Winterzeit das Angebot der Radsport-Gruppe Hesselteich, dort mit zu trainieren. Hier ist der Treffpunkt jeden Sonntag um 9:30 bei der Gaststätte Vahlenkamp in Siedinghausen.

Ansprechpartner Rolf Uthmann, Radsport Hesselteich

### Sonntags auch Laufftreff Borgholzhausen

Der von einigen „Insidern“ genutzte sonn-tägliche Langlauf-Treff „Die Luisen-Runde“ hat schon mehr oder minder offiziellen Anstrich erhalten. Der Sonntags-Laufftreff wird mit Treffpunkt im Stadion Borgholzhausen um 9 Uhr durchgeführt. Dies hat den Vorteil, daß man sich im Stadion umziehen und duschen kann. Gelau-fen wird in der Regel auf Wegen rings um Borgholzhausen, die Dauer des Trainings beträgt etwa 1 ½ bis 2 Stunden, es wird nach Bedarf in mehreren Gruppen gelau-fen.

### Termine

Über die nationalen und internationalen Ter-mine unterrichten wir durch den Abdruck des DLV-Terminkalenders für 2011. Mit dem Erscheinen des Volkslauf- und Straßenlauf-Kalenders und weiterer Terminkalender rechnen wir Mitte Dezember. Sie werden dann bei den Laufftreffs und Zusammen-künften verteilt oder können in der Ge-schäftsstelle abgeholt werden.

### Veranstaltungen des LC Solbad Ravensberg

Unsere Veranstaltungen für das Jahr 2011 sind inzwischen festgelegt. Natürlich ver-bleibt es bei den angestammten bewährten Veranstaltungen. Der Veranstaltungsort des Triathlon ist weiterhin in Versmold. Der Mittwochs-Volkslauf in Bockhorst und der Berglauf sind **eingestellt** worden.

Die komplette Veranstaltungsübersicht bit-ten wir der Januar-Ausgabe zu entnehmen.



*Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

*die Redaktion und der Vertrieb der SOLBAD-NACHRICHTEN  
wünscht allen Mitgliedern, Inserenten und Lesern ein frohes Weihnachts-  
fest und ein gesundes erfolgreiches Jahr 2011, mit viel Ausdauer und gutem*

*★ Stehvermögen !*

*Ein besonderer Dank geht auch an die vielen Helfer und Verteiler der  
Zeitung, auf die wir uns wieder das ganze Jahr verlassen konnten.*

*Der LC Solbad dankt im Übrigen allen Förderern für die wertvolle  
★ Unterstützung. ★*

*Wir sind auch 2011 ganz und gar für Sie und Euch da.*

*★ Redaktion und Vertrieb Solbad-Nachrichten,  
★ Digital-Print Sabine Lünstroth,  
★ Vorstand LC Solbad Ravensberg*

## Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

1. und 2. Weihnachtstag mittags geöffnet. Weihnachtsmuenues im Angebot  
Sylvesterball: Empfangscocktail, Live Band, Showprogramm und 4 Gang Menue,  
kostenloser Heimbringenservice zum Preis von 44,50 €  
Info auf unser Homepage oder direkt bei uns



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



## Neues Trainer-Gespann beim LC

**Valentin Reinhardt** (18), Sohn der LC-Trainerin Cordula Reinhardt, tritt in die Fußstapfen seiner Mutter und hat jüngst in der Sportschule Kaiserau die Fachübungsleiter-Lizenz für die Leichtathletik erworben und wird ab sofort den Nachwuchs im LC trainieren. Er leitet das Training für die A und B-Schüler (12 – 14 J.) jeden Mittwoch von 17 bis 18:30 Uhr in der Dreifachturnhalle Borgholzhausen.

Der Versmolder **Igor Rebkal** ist seit einigen Monaten ebenfalls neu im Trainerstab des LC und trainiert auch die A und B-Schüler. Er hält Übungsstunden jeden Montag von 18 bis 20 Uhr im Ravensberger Stadion und ebenfalls Mittwochs von 17 bis 18:30 Uhr in der Sporthalle Borgholzhausen ab.

Interessierte Schüler für die Leichtathletik sind jederzeit zu den Trainingsstunden willkommen.



Die vorläufige Terminübersicht für 2010/2011 der LA.

- 04.12.2010 Kreis Hallenmeisterschaften Schüler/innen C + D
- 11.12.2010 Kreis Hallenmeisterschaften Schüler/innen A + B
- 15.01.2011 Schüler Hallensportfest VfB Fichte
- 21.01.2011 Läuferabend SV Brackwede
- 22.01.2011 Westf. Hallenmeisterschaften A-Jugend
- 13.02.2011 SV Brackwede
- 20.02.2011 OWL Männer/Frauen/Jugend Paderborn
- 05.03.2011 OWL Hallenmeisterschaften Schüler/innen Bielefeld
- 12.03.2011 Schüler Hallen Cup SV Brackwede
- 19.03.2011 Zwergen Cup SV Brackwede
- 05.06.2011 OWL Männer/Frauen/Jugend Paderborn
- 10.07.2011 OWL Schüler/innen Blomberg
- 03.10.2011 Kreisvergleichskampf in Bad Salzungen



## Der Förderverein des LC Solbad Ravensberg



wünscht allen seinen Mitgliedern, den Mitgliedern des LC Solbad Ravensberg sowie allen Lesern der Solbad Nachrichten eine schöne Adventszeit, Frohe Weihnachten, einen guten Rutsch in das neue Jahr sowie Gesundheit, sportliche Erfolge und alles Gute für das kommende Jahr

# 2011

Mit freundlichen Grüßen  
Dr. Hermann Mußgnug  
Vorsitzender des Fördervereins.




Inh. Thomas Windhager

## Gaststätte & Pizzeria 'Am Uphof'



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

<b>Öffnungszeiten:</b>		
Montag - Freitag	16 - 1 Uhr	
Samstag	17 - 1 Uhr	
Sonn- + Feiertage	11 - 1 Uhr	

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



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

# Sportrevue 2010

Erstmals nahmen die Inlineskater des LC Solbad an der vom Stadtsportverband organisierten Sportrevue teil. Am 07. November flitzten die jüngsten Rollsportler unseres Vereins etwa 10 Minuten lang durch die Sporthalle in Borgholzhausen. "Das war ja viel zu kurz" meinten sie anschließend, dennoch ernteten sie viel Applaus für ihre Vorführung...

Möglicherweise konnte auch das Interesse einiger junger Zuschauer geweckt werden. Immer mittwochs zwischen 17 und 18:30 Uhr findet das Inlinetraining in der Piumer Sporthalle statt, Interessenten können gerne mal zum Schnuppeln vorbei kommen...

Einzelfoto: Fiona Elbracht

Gruppenfoto: vorne von links: Ian, Matthias

Mitte von links: Aurelius, Vincent, Chiara, Fiona

Hinten von links: Leon, Charlotte, Jana

Es fehlt Felix, der zusätzlich als Popcornverkäufer sein Taschengeld aufbessern konnte.



Der Förderverein des LC Solbad bittet um Unterstützung

Liebe Solbader,

auch in diesem Jahr wollen wir wieder beim Weihnachts-Crosslauf am 19.12.10 zur Unterstützung der Schüler- und Jugendarbeit selbstgebackene Plätzchen zum Verkauf anbieten.



Dazu ist der Förderverein auf Plätzchenspenden angewiesen. Daher die Bitte an alle Weihnachtsbäcker/innen, dem Förderverein Plätzchen zu spenden. Die Plätzchen können bis Do., 18.12.10 in der Geschäftsstelle des LC oder bei allen Trainern der Schüler- und Jugendgruppen abgegeben werden.

Verkauft werden die Plätzchen in Tüten zu etwa 200 Gramm. Bereits in Tüten verpackte Plätzchen erleichtern uns die Arbeit. Sie können aber auch lose abgegeben werden. Vielen Dank im Voraus sagt der Förderverein.

## 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

## 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 / HeiBluft / Eis
- Triggerpunkt-Behandlung
- Schlingentisch / Traktionsbehandlung
- Hausbesuche
- Fußreflexzonenmassage

Mehr Motivation  
durch Gruppenkurse

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

Das Therapie-Forum

Ein Treffpunkt zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit

## 6. Februar: Wir fahren wieder zum Midwinter – Marathon nach Apeldoorn



Auch in diesem Jahr: Start und Ziel in der City und an einem Sonntag!

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

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

Neben dem Marathon (Start 12:00 Uhr) wird ein „Mini-Marathon“ über 18,5 km (11:30) und der Lauf über die Asselrunde von 27,5 km (12:00) angeboten. Auch in diesem Jahr wieder: kurzer Lauf über 8 km! (15:00). Wiederum „Kidsrun“ für alle Schülerklassen über 1 km.

Start und Ziel für alle Wettbewerbe: Apeldoorn Innenstadt, Am Lolaan, Nähe Orpheus-Theater.

Wir fahren mit einem modernen Reisebus nach Apeldoorn und parken direkt in der Nähe des Wettkampfbereiches. Wir treffen uns dort vor und nach dem Lauf in einem typischen holländischen Cafe! Wie in den vergangenen Jahren fällt die Veranstaltung mit dem verkaufsoffenen Sonntag im Stadtzentrum zusammen, daher auch für Begleiter interessant.

### Abfahrt am Sonntag 6. Februar 2011 um 7:30 Uhr

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

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

Meldeschluss: 20. Januar 2011.



Fahrpreis (für Mitglieder LC Solbad)  
 Erwachsene Euro 20,00  
 Jugend/Schüler Euro 12,00  
 Nichtmitglieder und Begleiter sind willkommen  
 (Fahrpreis € 25,00/€ 15,00)

Wir bitten um rechtzeitige Voranmeldung unter Entrichtung der Start- und Fahrtgebühren (Scheck beifügen oder Überweisung F. Boschulte Kto. 3005204 KSK Halle (BLZ 480 515 80).

Bitte Meldeschluss einhalten, danach erhöhte Startgebühren.

Meldungen bis zum 20. Jan 2011 unter Entrichtung der Start- und Fahrtkosten (Scheck oder Überw.) an die Geschäftsstelle des LC Solbad Ravensberg. Meldungen können nur bei vorheriger Entrichtung von Fahr- und Startgeld bearbeitet werden.

Startgelder:	Marathon	€ 22,00
	Asselrunde	€ 18,00
	Minimarath.	€ 12,00
	8 km-Lauf	€ 9,00

Schüler-Lauf € 1,00 - frei für LC-er -

**Sportnahrung aus Halle**

**ViBo SPORTS®**  
NUTRITION

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

HOCHWERTIGE SPORERNÄHRUNG · WERTVOLLE NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL  
 PRAKTISCHES SPORTZUBEHÖR · KOSMETIK



### Ehrungen in der Walking Gruppe

Bereits im Frühjahr auf der Jahreshauptversammlung wurde **Hildegard Bollmann** als **Walkerin des Jahres 2009** geehrt. Das kleine Präsent hierzu konnte sie allerdings erst im Herbst entgegennehmen.

Zum Abschluss unseres Sommerprogrammes hatte der Festausschuss, **Karola Weber und Ute Knollmann**, als Lokalität „Gerhold's“ in Hörste ausgesucht.

Schließlich mussten unsere 45 Walker untergebracht werden – eine nicht ganz einfache Sache.

Hildegard, die Urlaubs – und krankheitsbedingt erst seit kurzem wieder mit ihrem Mann an unseren Trainingstagen teilnimmt, wurde für ihre Verdienste in der Betreuung der Walking-Seite des Internets geehrt. Der Start war manchmal problematisch, Bilder konnten nicht eingefügt werden, manche Datei war irgendwie nicht richtig – nicht zu öffnen, Spalten rutschten weg und so weiter. Hildegard hatte sich dann aber schnell mit diesen Dingen vertraut gemacht, und unsere Internetseite immer gut betreut.

Bereits im Frühjahr hat **Karola Weber** die Betreuung der Mittwochs-Gruppe übernommen. Aus persönlichen Gründen musste ich etwas kürzer treten. Um die Sache perfekt zu machen, hat sie sich dann kurzfristig entschlossen, die Lizenz zum Nordic Walking Instructor zu erwerben (s. Bericht September Ausgabe LC-Nachrichten). Auch hierfür gebührt ihr Dank und Anerkennung.

Unser Bild zeigt vl.: Karola Weber, Birgitt Lange, Hildegard Bollmann.



# STOLL

Gebäude-Service

Bergstr. 24-26  
33803 Steinhagen  
Tel.: 05204-91470

#### Wir über uns:

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

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



#### **Niederlassungen in:**

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

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

# Backe, Backe Kuchen!



...in der Weihnachtsbäckerei, gibt's so manche Leckerei, da ist doch bestimmt was für den Weihnachtslauf dabei!

Gerne nehmen wir Torten-Kuchen  
und Blechkuchen aller Art.



Die Kuchenspenden werden am 19. Dezember ab 9:00 Uhr im Forum der Gesamtschule entgegen genommen.

Vielen Dank, sagt schon mal der Festausschuss!

# Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern  
die Gesundheit!*



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



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

- ⇒ Muldenservice von 3 m<sup>3</sup> bis 20 m<sup>3</sup>
- ⇒ keine Standgebühr bis zu 6 Wochen
- ⇒ kostenlose Schrottentsorgung
- ⇒ 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. (0 54 25) 62 22 | [www.gebr-speckmann.de](http://www.gebr-speckmann.de)

**Kley** Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateurmeister

Sanitäre Anlagen  
Bauklempnerei  
Schwimmbadtechnik  
Pumpenanlagen

Heizungsanlagen  
Öl- und Gasfeuerungen  
Lüftungsanlagen  
Solaranlagen  
Kernbohrungen

Stöwe-Wichlinghauser-Weg 54-33829 Borgholzhausen

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

E-mail: [Stoewe.kley-001@t-online.de](mailto:Stoewe.kley-001@t-online.de)



## Wälle-Lauf Herford 2010 - "The same procedure as every year"

Am Sonntag, dem 31.10.2010, fand in Herford der Wälle-Lauf statt. Es war Ilonas fünfte Teilnahme. Viermal hatte sie schon dort gewonnen.

An diesem Wochenende drückte Ilona in Kamen-Kaiserau die Schulbank (Trainerausbildung). **Schulschluss 12.30 Uhr**, Start in Herford **12.00 Uhr!** Ilona schilderte dem Lehrgangleiter die Situation und sie durfte um 10.30 Uhr vorzeitig gehen.

Draußen wartete mit laufendem Motor Trainer Bernd und dann ging es mit Vollgas auf die Autobahn. Ankunftszeit in Herford 11.30 Uhr. Hier wartete schon Triathlon-Kollegin Gesa Gröhnke mit Ilonas Startnummer. Nochmals herzlichen Dank.

Nun schnell umgezogen, warm gelaufen, noch ein Interview gegeben und ab zum Start. Beim Wälle-Lauf starteten die Frauen 6 Minuten vor den Männern. Und so war es wieder, wie jedes Jahr. Nach 300m hatte Ilona gut 30m Vorsprung vor dem Feld, nur Kirsten Heckmann konnte einigermaßen folgen. Bei Km 5 betrug Ilonas Vorsprung vor Kirsten 50m. Ich rief es ihr zu und Ilona beschleunigte noch etwas. Im Ziel (37:31m) betrug dann der Vorsprung 44sec. Es war Ilonas fünfter Sieg in Folge und mit der Zeit war sie sehr zufrieden. Ich habe während des Rennens ca. 4km zurückgelegt und bestimmt mehr geschwitzt als Ilona.

Wolfgang Flottmann startete auch und hatte einen Super-Wettkampf. Er wurde 25. Gesamtw. und 2. Alterskl. M50, Endzeit: 39:36m, nur zwei Frauen waren schneller.



...und nach dem Wettkampf, schnell in den beliebten Schlumpf des Vereins schlüpfen. Erhältlich in der Geschäftsstelle.



**GEWINNSPIEL**  
Gewinnen Sie eine  
Reise nach  
Marrakesch!  
[www.gro-co.de](http://www.gro-co.de)

Jetzt kostenlos  
Prospekte anfordern.

**Grosse-  
Coosmann**  
Sportreisen

## Die schönsten Laufreisen 2011

### Runner's World Camp

19.02. – 26.02.2011 / 26.02. – 05.03.2011

05.03. – 12.03.2011 / 12.03. – 21.03.2011 (mit Lissabon 1/2)

Dubai	21.01.2011	Vancouver	01.05.2011
Marrakesch	30.01.2011	Edinburgh	22.05.2011
Malta	27.02.2011	Stockholm	28.05.2011
Tokyo	27.02.2011	Rio de Janeiro	17.07.2011
Rom	20.03.2011	Reykjavik	20.08.2011
Lissabon 1/2	20.03.2011	Chicago	09.10.2011
Mallorca 1/2	20.03.2011	London 1/2	09.10.2011
New York City 1/2	20.03.2011	Mallorca 1/2	16.10.2011
Dead Sea	08.04.2011	Peking	23.10.2011
Paris	10.04.2011	Florenz	27.10.2011
Wien	17.04.2011	New York City	06.11.2011
Boston	18.04.2011	Honolulu	11.12.2011
Two Oceans	23.04.2011		

### Marrakesch Marathon und Halbmarathon

// 30.01.2011 //

Reisezeitraum: 25.01. – 01.02.2011

Das landschaftlich vielfältige Marokko, im Nordwesten Afrikas gelegen, wird im Norden begrenzt vom Mittelmeer und im Westen vom Atlantischen Ozean. Die Großartigkeit des Landes drückt sich im Besonderen aus durch seine den Fremden gegenüber freundliche und liebenswerte Landesbevölkerung.

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

Weitere Reisen  
auf [gro-co.de](http://gro-co.de)

### Lauf- Angebot über die Feiertage und im Neuen Jahr:

So. 19.12. Weihnachts- Crosslauf Borgholzhausen 5 und 16 Kilometer, mit Walking

Fr.. 24.12. (Heiligabend) kein Lauftreff

So. 26.12. (2. Weihnachtstag)  
Hermanns-Trainingslauf, Treffpunkt: Active-Sportshop Bielefeld, 8.00Uhr,  
von dort Busfahrt zum Hermannsdenkmal.  
(siehe auch besondere Ausschreibung)

Fr. 31. 12. 11.00 Uhr Interner Silvesterlauf, Treffpunkt: 11:00 Uhr Stadion



### Sonntag. 2. Januar 2011 NEUJAHRSTREFF – SPASSLAUF

Gemeinsam ins Neue Jahr laufen und walken für alle Mitglieder und Familien und alle Lauf- und Walkingtreffs.  
Start am Ravensberger Stadion

Auch Hermannslauf-Vorbereitungs-Training

9.00 Uhr: Halbmarathon-Runde

9.30 Uhr: 10 km-Runde durch den Barenberg und Teuto zum Laufen und Walken

5 km-Jedermann-Runde entlang des Barenberges zum Walken oder Laufen, auch für unsere Schüler/innen.

Umkleidemöglichkeiten und Duschen am Stadion.

Anschließend gemütliches Beisammensein bei Schnittchen, Glühwein und weiterer Bewirtung im Bürgerhaus Borgholzhausen. Zur Deckung der Kosten steht ein Sparschwein zur Verfügung.

Diese Einladung gilt auch für unsere Mountain-Biker: Lockere Runde durch den Teuto oder zum Luisenturm etc.

# der-rollenshop .de

# AM-WING

Das gelbe Gold



[www.der-rollenshop.de](http://www.der-rollenshop.de)

☎ 05206-91740-10

✉ [info@der-rollenshop.de](mailto:info@der-rollenshop.de)

## OWL – Speedladies erfolgreich im WSC 2010

v. Manuela Azzolini

Die Speedladies **Marianne Niemann, Manuela Azzolini, Elke Vogt**, Helga Henkenjohann sowie Heike Bommersheim aus Heepen und Anette Lengeling aus Paderborn können durchaus zufrieden auf das Ergebnis des Westdeutschen Speedskating Cups 2010 zurückblicken. Als Team erreichten Sie den 4. Gesamtplatz – was in Anbetracht der Ausfälle 2010 durch Krankheit und andere Verpflichtungen durchaus als sehr gut zu bezeichnen ist! Bei den Rennen in Paderborn (Halbmarathon), Kerpen (Teamzeitfahren und Halbmarathon), Aggertal (Einzelzeitfahren), Colonia (Halbmarathon), Langenfeld (90min und x), Bielefeld (Mittelstrecke über 27km) und Köln (Marathon) konnten Sie immer Punkte einfahren (mindestens drei mussten das Ziel erreichen) und fast immer den 4. Platz belegen – in Bielefeld war es sogar Platz 2 verbunden mit 2 Landesmeistertiteln in der AK40 (Manuela) und AK50 (Marianne) der Frauen! Da Marianne und Manuela es schafften, an allen entscheidenden Rennen teilzunehmen, konnten beide in den Altersklassenwertungen entscheidende Punkte sammeln – und beide ihre Altersklassen im WSC 2010 letztendlich auch gewinnen!



Siegerehrung des WSC im Oktober in Kerpen:  
Platz 1 in der AK 40 für Manuela, 1. vl., Platz 1 in der AK 50 für Marianne

Wie es 2011 mit den OWL-Speedladies weitergehen wird, ist leider noch nicht so ganz klar, da sich einige Frauen endgültig aus dem Wettkampfgeschehen zurückziehen werden – aber zumindest Marianne Niemann und Manuela Azzolini wollen auch im nächsten Jahr wieder um Punkte und Siege mitfahren!



### Die Wertung im Überblick:

Platz Gesamt	Platz AK	Name	AK	Punkte
7	1	Manu	40	4520.09
13	1	Marianne	50	4322.60
20	5	Annette	40	3675.26
30	7	Elke	40	2559.01
48	15	Heike	30	1749.9
121	38	Helga	HK	808.26

# Zweirad Thomas



## Fahrräder & Zubehör Handel & Service



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

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

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

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

### Herbst in Essen - es muss nicht immer Marathon sein

Wenn Läufer im Oktober nach Essen fahren, dann meistens zum Marathonlauf des TuSEM Essen an den Baldeney See. Gar nicht so weit entfernt liegt das Messegelände und dort findet mit der „SPIEL“ die weltgrößte Publikumsmesse für Brett- und Rollenspiele statt. Unser Ziel in Essen war in diesem Herbst die Spielemesse, denn dort wollten wir ein selbstentwickeltes Brettspiel, „i9n – das elektronikfreie Computerspiel“, vorstellen.

Auch wenn man auf den ersten Blick meint, dass ein Marathonlauf und die Entwicklung eines Brettspiels herzlich wenig miteinander zu tun haben: beides erfordert eine Menge Ausdauer! Und Dauerläufe ebenso wie lange Radeinheiten bringen auch den (laufenden) Spielentwickler näher ans Ziel. Manche Regelvariante wurde irgendwo im Teutoburger Wald geboren und beim gemeinsamen Lauf gleich durchdiskutiert und verfeinert.

Doch der Reihe nach: Vor vielen Jahren hatte Dirk die Grundidee, ein Spiel zu entwickeln, bei dem Informationen mittels übereinandergelegter Lochkarten verschlüsselt werden: Durch immer stärker eingegrenzte Eigenschaften sollte der Standort eines „Schatzes“ gefunden werden. Proberunden mit Freunden fanden meist nur zwischen Weihnachten und Neujahr statt, denn Duathlon-Training und Wettkämpfe nahmen im weiteren Jahresverlauf stets etliche Zeit in Anspruch. So schlummerten Spielplan und Lochkarten jahrelang in einem Laufschuhkarton. Unsere Tochter Lisa war es, die im vergangenen Winter die Kiste mit den Spielutensilien entdeckte, und mehr darüber wissen wollte.

So beschäftigten wir uns fortan intensiver damit, probierten Regelvarianten aus. Selbst im Ostertrainingslager auf Texel gab es abends Testspiele unter Ausdauer Sportlern. Nach einem Spieleautoren-Treffen in Göttingen nahm das Projekt „i9n“ ganz allmählich Konturen an. Im Sommer war die Spielkonzeption so weit fortgeschritten, dass wir die Realisierbarkeit des Projekts ernsthaft prüften, und schließlich eine Produktionsfirma fanden, die das Spiel nach unseren Vorstellungen herstellen konnte.

Jetzt ging die Arbeit noch mal richtig los, denn sämtliche Druckvorlagen vom Spielplan über Regelwerk bis zur Spielbox wurden von Dirk entworfen und bearbeitet. Dabei hat er nebenbei eine vierstellige Zahl Radkilometer auf dem Spinning-Bike abgestrampelt, und konnte so praktischerweise zwei Hobbys ohne riesigen Zeitverlust verbinden. Im Oktober wurde es dann richtig spannend, als die gedruckten Spiele passend verpackt bei uns ankamen, denn der Lochkartenmechanismus verzeiht keine Konstruktionsfehler – zum Glück war alles ok ;-).

Fünf Tage „SPIEL 2010“ in den Herbstferien waren dann eine Art Fünf-Etappen-Lauf: „Prolog“ am Mittwoch mit der Präsentation auf der Neuigkeitenschau (kurz, aber intensiv). Drei „lange Etappen“ von Donnerstag bis Samstag (jeweils von 10 bis 19 Uhr) Spielregeln erklären auf Deutsch und Englisch. Besucher aus mindestens 15 Ländern waren bei uns. Zum „Finale“ am Sonntag noch einmal von 10 bis 18 Uhr, anschließend Abbau und Rückreise. Das war zwar ganz schön anstrengend, aber auch sehr interessant. „Erlebnisurelaub“ einmal anders :-)

Wenn ihr „i9n“ kennen lernen möchtet, könnt ihr euch auf der Webseite [www.strothmann-spiele.de](http://www.strothmann-spiele.de) informieren oder es euch in der Solbad-Geschäftsstelle anschauen und natürlich auch kaufen (Sonderpreis für Mitglieder des LC Solbad Ravensberg). Auch im Laden-Cafe von Peter Knaust steht „i9n“ für eine Proberunde bereit. Ein Spiel dauert etwa eine halbe Stunde und schult nebenbei das logische Denkvermögen, denn ausgehend von wenigen Ausgangsinformationen muss man sich bei der Suche nach den Ölquellen nach und nach immer mehr Informationen erschließen. Das Spiel (für 2 bis 5 Mitspieler) ist gut geeignet für alle (ab ca. 10 Jahren), die zwar länger nicht mehr gespielt haben, aber Neuem gegenüber aufgeschlossen sind und gerne selber denken! Besonders bei den technikbegeisterten Japanern kommt das Spiel gut an - gerade erst durften wir ein ganzes Dutzend dorthin verschicken.



## Altkreis News

### das Online-Abo vom Haller Kreisblatt



Willkommen bei den Altkreis News

[Hilfe / Anleitung] - [Benutzerzentrum]

RESSORTS:  
Überregional  
Allgemein

Halle  
Borgholzhausen  
Stel  
Vers  
Welt  
Guet

Lokal  
Sport

Familie  
Anzeig

Downlo  
Gesamt

Datum v  
heutige

5 6 7  
12 13 14  
19 20 21  
26 27 28




Lokales Borgholzhausen

So alt wie Diego Maradona und Jogi Löw

Großes Finale mit »Waka wakae«

### Kostenlose Online-Probe für 3 Tage!

### Nutzen Sie die Vorteile:

- Umfassendes Archiv
- Ansicht nach Ressorts
- Downloadmöglichkeit
- Schneller und einfacher Zugriff



Jetzt bestellen:  
**Lokalnachrichten** bereits  
 ab **2,80 € monatlich!**\*

\* Für Nichtleser. Abonnenten bekommen bereits für nur 2,- € den vollen Zugriff.

Nähere Infos bekommen Sie im Internet oder per Telefon unter:  
[www.haller-kreisblatt.de](http://www.haller-kreisblatt.de) · (0 52 01) 15-115



**Die Heimatzeitung!**

Noch keine Idee für das richtige Weihnachtsgeschenk?

Gehirnjogging für Läufer mit Köpfchen!

# i9n=information

## das elektronikfreie Computerspiel



Solbad-  
Sonderpreis

27,95 €\*

statt

35,00 €

### **Die Suche nach der letzten Ölquelle**

Nutze Deine Informationen und finde alle Eigenschaften der zur Neige gehenden Ölvorkommen heraus. Erwirtschafte auf dem Weg dorthin Ölvorräte für erfolgreiche Bohrungen. Beim Aktienhandel kannst Du zusätzliches Kapital erringen oder Deine Konkurrenten verwirren. Der magische Prozessor aus Pappe gibt Auskunft über die Standorte der Ölquellen, die in jeder Phase des Spiels durch die hinzukommenden Eigenschaften stärker eingegrenzt werden, bis am Ende des Spiels nur noch eine einzige sprudelnde Ölquelle übrig bleibt. Mit der richtigen Mischung aus logischem Kombinieren, taktischem Geschick und ein wenig Glück findest Du die wertvollen Ölquellen!

Ein Spiel für 2-5 Spieler ab 10 Jahren, Spieldauer 30-45 Minuten.

### **Pressemeinungen**

Ratgeberspiel.de: Das Spiel spielt sich sehr leicht und die Anleitung ist sehr verständlich geschrieben. Die Spielidee mit dem Lochkartensystem klingt nicht nur spannend, sondern ist es auch.

Westfalen-Blatt: ... die Spannung am Spielbrett ist mit Händen zu fassen.

meoplesmagazine.com: ...looking forward to see games with this mechanism that'll be as much fun as i9n is.

**Intro: i9n ist unter den Top 7 der ungewöhnlichsten Spiele 2010 !!!**

\*Für alle LC Mitglieder gibt es i9n in der LC Solbad Geschäftsstelle (Klingenhagen 1) in Borg-  
holzhausen zum Sonderpreis von 27,95 €, worin bereits eine Spende von 3 € für den LC Solbad  
enthalten ist. Weitere infos zum Spiel incl. Online-Trainer und Erklärvideo findet Ihr unter

**[www.strothmann-spiele.de](http://www.strothmann-spiele.de)**

## Hang Loose – Mehr als eine Reise zum Ironman 2010 auf Hawaii

v. Rolf Toepler

Es sollte mein zweiter Aufenthalt beim Ironman auf der Insel Hawaii werden. Als gelungenen Jahresabschluss für Anne als Deutsche Meisterin auf der Olympischen Distanz konnte ich sie kurzfristig überzeugen mit dort hin zu reisen

Anne kannte den Ironman-Rummel bereits von der Teilnahme an der Ironman 70.3 World Championship in Clearwater (Florida) 2009. **Dort hatte sie in dem starken Feld der Amerikanerinnen als beste Europäerin den 9. Platz belegt.**

Eine beeindruckende Leistung.

Hawaii sollte mehr als nur eine interessante Reise werden, die wir als Betreuer einer holländischen Freundin unternahmen. Bedingt durch den kurzfristigen Entschluss war es schwierig Flüge unter 30 Stunden zu bekommen. Auch das Angebot an Unterkünften war recht eingeschränkt. Dank eines Hinweises wurden wir auf den Profi-Triathlon-Trainer Peter Sauerland aufmerksam, der noch Plätze in seinem Team frei hatte. Gesagt, gebucht!

Unsere Hinflüge verliefen ohne große Probleme. Doch beim letzten Umsteigen in Los Angeles trafen wir nicht wie erwartet auf unsere Cornelia. Sie hatte den Abflug in Amsterdam verschlafen und kam somit einen Tag verspätet an.

Nach Ankunft auf dem Flughafen in Kona bekamen wir zur Begrüßung von Regina, Peter Sauerlands Frau, einen Lei, den berühmten Hawaii-Kranz aus frischen Blüten, umgegangen. Vor dem sogenannten „Flughafengebäude“ war die Luft leider nicht wie beim ersten Mal von dem berauschenden



Duft der hawaiianischer Blüten erfüllt. Es regnete. Doch das sollte sich bald ändern. So nutzten wir den ersten Abend uns in unserem großzügigen Apartment direkt am Meer einzurichten und endlich – nach der sehr gewöhnungsbedürftigen Nahrung an Bord der amerikanischen Flieger – etwas Richtiges zu essen.

Der nächste Morgen begann gleich mir einer Fahrt zum Pier in Kona um dort am legendären Schwimmstart ein erstes Gefühl für den Ironman in uns aufzunehmen. Schon eine Woche vor dem Start waren viele Athleten anwesend, und jeden Tag wurden es mehr. Neben tiefblauem, kristallklarem Wasser und jede Menge bunter Fi-

## ●●●bartling

Lebensmittel-Verpackungen,  
die Appetit machen.



## Für alle, die es frisch mögen.

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

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

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

sche schwammen um uns herum. Ein beeindruckendes Erlebnis. Auch das war erst der Anfang.

Am gleichen Tag konnten wir unsere im Voraus gebuchten Triathlon-Räder in Empfang nehmen. Der Transport unserer Räder hätte 600 Euro gekostet. Zwar war auch das Ausleihen nicht gerade umsonst, doch das was wir bekamen war vom Feinsten: Wir erhielten zwei nagelneue Kestrel-Triathlonräder. Wir trauten uns kaum die Räder anzufassen geschweige denn sie irgendwo unbeaufsichtigt abzustellen.

Da uns Peter mit dem Auto zum doch recht weit entfernten Fahrradhändler gebracht hatte, konnten Anne und ich gleich voll ausgestattet unsere erste längere Tour auf der Ironman-Radstrecke machen. Stark böiger Wind erforderte viel Konzentration und vermittelte uns sehr eindrucksvoll das, was die Athleten am „Raceday“ erwarten würde.

Was wir zu diesem Zeitpunkt nicht wussten: Bedingt durch eine starken Böe hatte meine langjährige Hagener Trainingspartnerin Anke einen folgenschweren Sturz. Glück im Unglück, ihre Verletzungen waren nicht lebensgefährlich. Leider war für sie damit der Ironman schon beendet bevor er begann. Bei unserer Rückkehr trafen wir dann endlich auf die etwas übernächtigt aussehende Cornelia.

Wir hatten vorsorglich ein Apartment gebucht um uns selbst versorgen zu können. Und das taten wir dann auch ausgiebig. Doch Selbstversorgung ist auf Hawaii ein wahrlich teures Vergnügen.

Die schon 2008 hohen Preise waren schätzungsweise um 30 bis 50 % gestiegen. Gerade für Obst und Milchprodukte. Man muss sich vorstellen, dass auf Hawaii kaum Lebensmittel produziert und Obst angebaut wird. Alles wird eingeflogen oder mit Containerschiffen vom Festland herangeschippert. Wie die Einwohner auf Hawaii diese Preise zahlen können ist mir ein Rätsel zumal es auch dort wie in den Vereinigten Staaten selbst eine recht hohe Arbeitslosenquote gibt.

Wir genossen die Tage bis zum Rennen mit morgendlichem Schwimmen und anschließend ausgiebigem Frühstück auf unserem Seaside-Balkon, Radausfahrten auf der Ironman-Radstrecke und in die landschaftlich sehr abwechslungsreiche Umgebung, Besuche auf der Ironman-Messe, sahen bekannte und weniger bekannte Leute, gingen mit Schildkröten schwimmen und schnorchelten in einem der schönsten Korallenrevieren der Welt. Kurz gesagt: wir waren mitten drin dabei!

Doch das Rennen warf seine Schatten voraus. Während am Anfang während des morgendlichen Schwimmens reichlich Werbeartikel wie z.B. T-Shirts, Badekappen, Kopfhörer und was weiß ich noch verteilt wurden, erhielten an den letzten beiden Tagen eigentlich nur noch die „echten“ Athleten – das waren die mit dem Bändchen am Handgelenk – abhängig davon mit welchen Fabrikaten an Fahrrädern, Schwimmanzügen oder so sie ausgestattet waren – teilweise hochwertige Ausrüstungsgegenstände geschenkt.

Neben dem morgendlichen Schwimmen inmitten diversen Kamerateams umrahmten verschiedenste Veranstaltungen wie z.B. die Nationenparade, Messe, Buffets usw. den ganzen Ironman-Circus. Und die Spannung nahm nicht nur unter den Athleten mehr und mehr zu. Interessanter Weise trainierten bis zum letzten Tag manche Athleten bis zum Anschlag. Der Begriff „Tapering“ (in etwa zu übersetzen mit körperlicher Ruhe vor dem Wettkampf) war ihnen jedenfalls nicht so recht geläufig. Was aus ihnen geworden ist, wissen wir nicht...

Auch Cornelia war nicht immer zu bremsen. Obwohl sie bereits 10 Ironmans „gefinisht“ hatte war sie unruhig wie ein kleines Kind vor Weihnachten. Doch hat unser Einfluss auf sie sich vor dem Rennen zurück zu nehmen bewährt. Wir führten mit ihr viele Gespräche über Material, über den Sinn und Unsinn unterschiedlichster Trainings- und Ernährungstheorien und über Ruhephasen während der Vorbereitung. Gerade dabei

gelang es uns sie mental aufzubauen und ihr viel Angst vor dem Rennen zu nehmen. Raceday

Nach der vorabendlichen Privat-Pasta-Party ging es am Samstagmorgen recht früh los. Cornelia gesellte sich zu ihren Mitstartern. Anne und ich fanden vor dem Palast der hawaiianischen Könige einen guten Platz um den Schwimmstart zu beobachten. Dort sorgte allerdings dann die eine oder andere sich hoch brechende Welle für Bewegung unter den Zuschauern.

Der Start der Profis war ein echtes Spektakel, aber der Start der Amateure war für uns sehenswerter. Begleitet von Lautsprecheransagen und dröhnenden Hubschraubermotoren erreichte die Spannung ihren Siedepunkt. Mit dem erlösenden Startschuss begann das Wasser zu schäumen als die Athleten ihrem Ironman-Ziel entgegen schwammen.

Während die Tritahleten das Wasser durchpflügten wechselten wir mit unseren Rädern zu einem zuvor ausgeguckten Platz von wir gut den Wechsel vom Schwimmen aufs Rad zu beobachten hofften.

Die Spannung unter den Zuschauern stieg noch weiter an als die ersten die Profis die Wechselzone verließen und das Rennen eine neue Qualität gewann. Dicht auf folgten bereits die ersten schwimmschnellen Amateure. Cornelia hatte sich eine Schwimmzeit von einer Stunde vorgenommen. Doch mit dieser Zeit kamen auch viele Männer aus dem Wasser. Pulkweise verließen sie die Wechselzone und versteckt in einem dieser Pulks entzog sich Cornelia leider unseren Blicken. Und wir warteten und warteten und warteten.

Da wir nicht wussten wann sie tatsächlich aufs Rad gewechselt war, bekamen wir zeitlich Schwierigkeiten sie unterwegs auf der Radstrecke abzufangen und mit Zurufen anzufeuern. Keiner der uns bekannten Zuschauer hatte sie sowohl in Kona als auch auf dem Weg nach Hawi gesehen. Umsonst machten Anne und ich uns auf dem Weg ihr entgegen zu fahren. Wir trafen

Dr. jur. Holger Rostek  
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose  
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Torsten Giesecke  
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek  
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. Rostek  
Dr. Klose  
Partner GbR

Rechtsanwälte

*Laufend gut beraten!*

August-Bebel-Str. 223-225 - 33602 Bielefeld - Tel. 0521 / 96 41 20 - [www.kanzlei-rostek.de](http://www.kanzlei-rostek.de)

viele, viele Radfahrer doch keine Cornelia. Wir begannen uns schon ein wenig um sie zu sorgen.

Damit wir zumindest den Zieleinlauf der Profis mitbekamen fuhren wir zurück nach Kona. Um weiterhin die Chance auf Cornelia zu wahren – schließlich hatten wir ihr ja unsere anfeuernde Unterstützung zugesagt – fuhren wir den kompletten ersten Teil der Marathonstrecke ab und platzierten uns danach so, dass wir sowohl die ein als auch auslaufenden Teilnehmer bei ihrem abschließenden Marathon sehen konnten.

... und dann kam Cornelia mit großen Schritten aus der Verpflegungsstelle auf uns zu. Als sie uns wahrnahm erstrahlte ihr Gesicht! Irgendwie, sagte sie später, glaubte sie, wir hätten sie aufgegeben. Da dem nicht so wahr, waren wir waren ziemlich froh sie noch im Rennen zu wissen.

Um sie für die letzten Kilometer zu motivieren, begleiteten wir sie mit den Rädern in Richtung Energie Lab (dem heißesten Abschnitt der Laufstrecke) und dem dann immer näher kommenden Ziel.

Wegen der Räder konnten wir leider nicht bis in den Zieleinlauf hinein. So brachten wir die Räder an einen sicheren Ort. Da wir Karten für Finisher-Bereich hatten konnten wir in den ansonsten hermetisch abgeschlossenen Bereich hinein um gemeinsam mit Cornelia ihren Erfolg und unsere Ausdauer gebührend zu feiern.

Es dauerte – wie bei Ausdauersportler üblich - nicht allzu lange bis Cornelia wieder fit war. Sie war kaum aufzuhalten um an der Finish-Line-Party teilzunehmen. So brachten wir ihr Rad und ihre Sachen in unser Apartment, machten uns ein wenig frisch – auch wir waren ja den ganzen Tag unterwegs und hatten dabei summa summarum mehr als 100 km mit dem Rad zurückgelegt – und fuhren wieder zurück nach Kona um an der Finish-Line-Party teilzunehmen. In Kona trafen wir die beim Training verunglückte Anke. Sie und ihre beiden Freundinnen luden wir als Special-Guests in einem Lokal bei freiem Essen und Trinken ein. Die Karten hatte ich im Vorfeld von einem Trainingscamp-Anbieter aus Kanada geschenkt bekommen. Es hat sich gelohnt! Für Alle! Cornelia war inzwischen voll in der Party abgetaucht.

Doch so grandios wie der Tag begann endete er auch. Unmittelbar nach Mitternacht war die Party von jetzt auf gleich beendet und alle Zuschauer und Finisher machten sich auf dem Weg nach Hause bzw. zu anderen Privatpartys. Innerhalb von 10 Minuten war der Zielbereich so gut wie leer.

Ja, die Amerikaner sind sehr rigide wenn es um Ruhe und Ordnung geht. Gruppen von mehr als 3 Personen erregen die Aufmerksamkeit der Polizei, Alkohol in der Öffentlichkeit ist grundsätzlich verboten und selbst lautes Reden auf der Straße kann wegen Ruhestörung geahndet werden.

Um diesen Risiken aus dem Weg zu gehen fuhren wir dieses Mal im Auto zurück und

und machten uns daheim noch einen schönen Nacht. Endlich Urlaub! Mit Ende des Ironmans begann ein neuer Abschnitt unserer Reise nach Hawaii. Leider mussten wir am Montagmittag unsere geliebten und oft genutzten Räder zurückgeben. Auf dem Weg zum Radhändler machten Anne und ich am ausnahmsweise menschenleeren „Magic Sands Beach“ halt um dort ein Bad wie im Paradies zu nehmen. Hohe Wellen, glasklares Wasser und eine wundervolle Morgenstimmung machten diesen Morgen zu einem Höhepunkt unserer Reise.

Die Abschlussfahrt führte uns über eine vereinsamte Ironman-Rennstrecke. Ganz neue Ein- und Aussichten eröffneten sich uns. Der Zielbereich samt Tribünen war bereits abgebaut, Radfahrer und Läufer waren weit breit nicht mehr in Sicht. Nur noch die Anfeuerungs-Schriftzüge auf der Straße und die abendliche Siegerehrung mit Bankett zeugten noch von einem großen Ereignis. Hawaii fand zu seiner ursprünglichen Ruhe zurück. Hang loose!

Die vier Tage bis zu unserem Rückflug gestalteten sich sehr abwechslungsreich. Goldene Strände mit Palmen, ein Strand aus schwarzem Sand und ein Strand aus weißen Korallen. Wir trafen auf noch mehr der geschützten Grünen Meeresschildkröten, sahen noch mehr schillernd bunte Fische in mitten von traumhaften Korallenstöcken und sogar einen Rochen, der majestätisch durch das Wasser glitt.

Wir sahen in einen rauchenden Vulkan, spürten die Hitze die aus dem Erdinneren strömte, kletterten durch frische Lavaströme. Wir spürten die Gewalt der Wellen, die sich nach einer Reise von 6000 km über den Pazifischen Ozean an der sich ständig durch Eruptionen verändernden Küstenlinie brachen. Wir wanderten auf einer durch ein Erdbeben zerstörten Straße die vom Regenwald zurückerobert wird. Wir erlebten innerhalb kürzester Zeit (bis auf Schnee und Permafrost) alle Klimazonen unserer Erde. Das Ganze wurde umrahmt von anmutigen Sonnenuntergängen. Kitsch pur! Doch der letzte Tag brachte den absoluten Höhepunkt.

Wir hofften vom ersten Tage an auf Hawaii frei lebende Delfine statt für 150 \$ streichelzähme Kreaturen im Hilton-Hotel zu sehen. Auf unseren Wunsch hin fuhr uns Peter zu einer eine halbe Stunde Fahrt entfernten Bucht. Ein Traum wurde wahr. Zwei Delfinschulen mit insgesamt 15 Tieren schwammen unter und um uns herum. Sie kamen so nahe, dass man ihre Sonarlaute am Körper spürte und sie mit den Händen hätte berühren können. Am späten Nachmittag warfen wir in einer kleinen Zeremonie unsere Hawaiiikränze ins Meer. Mit diesem Brauch sind der Glaube und die Hoffnung verbunden nach Hawaii zurückzukehren. Dann vielleicht als Teilnehmer am Ironman?!?!

Auch 2011 gilt:  
kein Zusatzbeitrag!



Gemeinsam.  
Noch besser.

**BARMER  
GEK** die gesund  
experten

Jetzt wechseln – guter Lauf  
mit der BARMER GEK!

- wir sind dort, wo Sie uns brauchen
- erfolgreiche Bonusprogramme
- attraktive Wahltarife
- exklusive Zusatzversicherungen
- [www.barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de)

**BARMER GEK**

Halle/Westfalen

► Bezirksgeschäftsführer

Daniel Böse

Ravensberger Straße 2

33790 Halle/Westfalen

Tel. 018 500 78-6601\*

oder 05241 87071 78-6601\*\*

[daniel.boese@barmer-gek.de](mailto:daniel.boese@barmer-gek.de)



Herrmannslauf - Trainingstermine		2010/2011		
Tag- Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Ort	Adresse
Sonntag - 12.12.2010	9:30 Uhr	Training	ewy sports - Borgholzhausen	Mittelstraße 3
Sonntag - 02.01.2011	9:30 Uhr	Training	Stadion - Borgholzhausen	Wichinghauser Weg/ Osningstraße
Sonntag - 16.01.2011	9:30 Uhr	Training	Wanderparkplatz - Bad Rothenfelde	Eggeweg
Sonntag - 30.01.2011	9:30 Uhr	Training	Peter auf'm Berge - Bielefeld	Bergstraße 45
Sonntag - 13.02.2011	9:15 Uhr	Training	BHF Borgholzhausen - Zugfahrt Hilter	Versmolder Straße/Ecke Industriestraße
Sonntag - 27.02.2011	9:30 Uhr	Training	Ascheloh	Togdrang, Bielefeld
Sonntag - 13.03.2011	9:30 Uhr	Training	Fa. Storck, Halle Zugfahrt Quelle	Paulinenweg / Margarethe Windhorststraße
Sonntag - 27.03.2011	9:30 Uhr	Generalprobe	Busfahrt ab Gymnasium Bielefeld	Am Waldhof
Sonntag - 03.04.2011	9:30 Uhr	Training	Novotel - Bielefeld	Am Johannisberg
Sonntag 17.04.2011	8:30 Uhr	Herrmannslauf	Busfahrt ab Gymnasium Bielefeld	Am Waldhof

### Laufreise zum Halbmarathon Palma de Mallorca vom 18.03.-23.03.2011



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



**Öffnungszeiten**

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

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



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

### Lauf- und Walking Termine Dezember 2010

zusammengestellt von Peter Polomsky

Fr. 03.12.	Wiedenbrücker Christkindllauf <b>ausgebucht !</b>	<a href="http://www.lgburg.de">www.lgburg.de</a>
Sa.04.12	Everswinkler Nikolauf	<a href="http://www.emsturbos.de">www.emsturbos.de</a>
So.05.12.	Adventslauf Lage mit Walking	<a href="http://www.tg-lage.de">www.tg-lage.de</a>
So.05.12.	Snertloop de Lutte / NL	<a href="http://www.loopgroep.nl">www.loopgroep.nl</a>
Fr. 10.12.	Rietberger Adventlauf	<a href="http://www.viktoria-rietberg.de">www.viktoria-rietberg.de</a>
Fr. 10.12.	Ahlener Winter Citylauf	<a href="http://www.lgahlen.de/citylauf.html">www.lgahlen.de/citylauf.html</a>
Sa.11.12.	Georgsmarienhütter Null	<a href="http://www.rollfing.de">www.rollfing.de</a>
<b>So.12.12.</b>	<b>Meldeschluss: Weihnachtslauf Borgholzhausen</b>	<a href="http://www.davengo.de">www.davengo.de</a>
<b>So.19.12.</b>	<b>Weihnachtslauf Borgholzhausen mit Walking</b>	<a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a>
Fr. 31.12.	Silvesterläufe: Gütersloh, Osnabrück u.s.w.	<a href="http://www.lauftreff.de">www.lauftreff.de</a>

### Vorankündigungen Januar 2011

<b>Do.06.01.</b>	<b>Anmeldestart: Hermannslauf 2011</b>	<a href="http://www.hermannslauf.de">www.hermannslauf.de</a>
Sa.08.01.	Oelder Crosslauf	<a href="http://www.lvoelde.de">www.lvoelde.de</a>
So.09.01.	Clarholzer - Hochsprungmeeting	<a href="http://www.clarholzer-hochsprungmeeting.de/?lang=de">www.clarholzer-hochsprungmeeting.de/?lang=de</a>
So.09.01.	Bönener Strassen - Volkslauf	<a href="http://www.lauffreunde-boenen.de">www.lauffreunde-boenen.de</a>
So.09.01.	Rund um Rubbenbruchsee in Osnabrück	<a href="http://www.laufen-os.de">www.laufen-os.de</a>
So.09.01.	Egmond aan Zee / NL	<a href="http://www.egmondhalvemarathon.nl">www.egmondhalvemarathon.nl</a>

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



Zu jedem Wettkampf richtig angezogen: Mit der Sportkleidung aus dem Vereins-Shop!



**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](mailto:info@olafs-laufladen.de) | [www.olafs-laufladen.de](http://www.olafs-laufladen.de)

Ein historischer Marathon – nicht nur für den Veranstalter!

v. Elmar Remus



Elmar Remus gehörte mit unserem Vorsitzenden Friedhelm Boschulte und weiterer Crew zu einem Reiseleiter-Team der Firma **Grosse-Coosmann** Sportreisen aus Münster zu dem diesjährigen Athen-Marathon. Das Team hatte insgesamt 300 deutsche Marathonis zu betreuen, die sich das Jubiläum „2500 Jahre Mythos Marathon“ nicht entgehen lassen wollten. Durch viel Zureden kam Elmar dann in den Genuss einer Startnummer. Hier sein Bericht vom Debut Marathon:

Der gemeine Läufer an und für sich ist ja bekanntlich auch nichts weiter, als ein durch gezielte Marketing-Maßnahmen, leicht zu manipulierendes Wesen.

Und so rührten die Veranstalter des „Athens Classic Marathon“ für die diesjährige Auflage kräftig in der Werbetrommel. Unter dem Titel „2500 Years The Legend Of Marathon“ schaffte man es, dass bereits weit im Voraus das vorgegebene Teilnehmerlimit von 12500 für die Marathon Distanz erreicht war. Grundlage war übrigens die Legende vom Botenläufer Pheidippides, der nach der Schlacht bei Marathon im Jahr 490 v. Chr. (also vor genau 2500 Jahren) nach Athen gelaufen und auf dem Areopag nach Verkündung der Siegesnachricht vor Erschöpfung tot zusammengebrochen sein soll. Soweit also die Legende. Jedenfalls führte dieser, für den Betroffenen nicht unbedingt erfreuliche Vorfall, in diesem Jahr dazu, dass der im internationalen Vergleich eher bedeutungslose Athen Marathon seine Teilnehmerzahl locker verdreifachen konnte. Ob die Gründe hierfür in einer etwas seltsam anmutenden Preispolitik zu suchen sind, bleibt dahingestellt, denn der Startgeldbetrag für Ausländer war eben auch dreimal so hoch, wie der von einem Grie-

chen zu entrichtende Betrag. Von alledem blieb ich jedoch unberührt, da ich ja das Glück hatte, diesen Marathon als Reiseleiter zu begleiten. Und damit nahm das Unheil dann auch seinen Lauf. Aufgrund einiger Gäste in unserer Gruppe, die ihre Reise kurzfristig nicht angetreten haben, gab es dann doch noch die ein oder andere Startnummer zu vergeben. Also kurz überlegt - „.....nee, ich und Marathon, dafür bin ich doch noch viel zu jung. Das ist doch was für alte Säcke in der Midlife-Crisis....“ - Also erstmal eine Nacht drüber geschlafen. Am nächsten Tag sah es dann doch schon etwas anders aus: - „Hm, also nach fast 20 Jahren Laufsport solltest du dir diese Möglichkeit doch nicht entgehen lassen“ - habe ich mir plötzlich gedacht. Also bloß keinen Rückzieher mehr machen und die Startnummer umschreiben lassen. Soweit auch alles ohne Komplikationen. Dass ich in den letzten Monaten natürlich niemals länger als 70 Min. am Stück gelaufen bin, sah ich in diesem Moment noch nicht wirklich als Problem an. Also schön dem Wettkampf am Sonntag entgegengefeibert! – „Unter 3 Stunden werd ich doch wohl locker kommen. Wäre ja gelacht!!“ Auch wenn die Wettervorhersage für das letzte Oktoberwochenende sehr warme Temperaturen vorher sagt, - es gibt ja jede 2,5 km Wasserflaschen für alle !

Ich tat mich daher beim Start mit einem unserer Gäste zusammen, der ca. 2:55 anpeilen wollte und stellte mich in den zweiten Startblock. Nach dem Start lief es auch äußerst vielversprechend: Bis zur Halbmarathon-Marke haben wir nur Läufer überholt und konnten die Kilometersplitzeiten stets verbessern. 1h28min fand ich ganz okay und fühlte mich absolut entspannt dabei. Aber ein Marathon fängt ja bekanntlich erst nach 35 Kilometern an...für mich jedoch lei-

der viel früher....bereits bei Kilometer 25 fangen meine Oberschenkel an zu schmerzen. Mit dem Überholen war es jetzt leider vorbei – also für meine Wenigkeit jedenfalls. – der stetige Anstieg tut sein übriges. Bei ca. 32 km ist der höchste Punkt der Strecke erreicht, von nun an geht es nur noch abwärts, und das vor allem im übertragenen Sinne. Langgezogene Bergabpassagen mit vollkommen übersäuerter Quadrizeps-Muskulatur zu laufen macht einfach keinen besonders großen Spaß, das muss einfach mal geschrieben werden! Daher hier mein Tip: Rückwärts laufen. Sieht zwar kacke aus, tut aber nicht so weh (wenn man es denn kann und nicht über seine eigenen Füße stolpert). Nun gut. Irigendwann habe ich es dann mit schmerzverzerrtem Gesicht doch ins wunderschöne Panathinaiko-Stadion geschafft. Nur der Vollständigkeit halber erwähne ich hier noch kurz meine Endzeit, von ca. 3 Stunden 26 Min., auf die ich jedoch nicht besonders gerne angesprochen werde. Mein trotzdem positives Fazit: Super Wetter, nette Zuschauer, bestimmt nicht mein letzter Marathon!



SIMPLY CLEVER



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



Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

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

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



**Autohaus  
BRINKER**

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

### LEICHTATHLETIK: Kampfrichter-Grundausbildung



**Hermann Halff, im Hintergrund, Volker Atzler.**



**Igor Rebkalov**



**Valentin Reinhardt**

Neue Kampfrichter braucht das Land!

Dieser Aufforderung folgten auch etliche Solbader. **Hermann Halff** hat es verstanden, den Teilnehmern, den Stoff, lebendig und praxisnah zu vermitteln.

**Großes Lob und Dankeschön.**

**Zu den neuen Kampfrichtern zählen:**

Cordula Reinhardt, Valentin Reinhardt, Johannes Reinhardt, Igor Rebkalov, Bernd Hippler, Günther Hartke, Daniel Kühnpast, Sabine Lünstroth, sowie Teilnehmer vom SV Brackwede und TSVE.

Cordula und Johannes Reinhardt fördern ja schon lange unseren Nachwuchs, Valentin hat jetzt die Fachübungleiter-Lizenz erworben und trainiert die A/B-Jugend.

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



# ETB

**Elektrotechnik Thomas Bäcker**

Elektrotechnikermeister, BdH



Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen

Tel. 0 54 25 / 95 57 55 · Fax 93 39 522 · mobil 01 72 / 528 52 10

Meyerfeld 6 a · 33824 Werther · Tel. 0 52 03 / 88 40 45

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

Ein unvergleichlicher Familienausflug  
New-York-Marathon begeistert heimische Sportler - Debüt für Svenja Siltmann und Henry Brockmeyer

Altkreis (WB). Mit 18 Jahren im Ziel des New-York-Marathons: »Ein unvergessliches Erlebnis.« **Svenja Siltmann** ist von den Eindrücken der vergangenen viereinhalb Stunden überwältigt. Aber nach dem längsten Lauf ihres bisherigen Lebens auch am Ende der Kräfte: »Der nächste Marathon? Vielleicht in 20 Jahren 'mal wieder...«

Die Handballerin vom A-Jugend-Oberligisten TuS Brockhagen ist die jüngste der 16-köpfigen Läufertruppe aus dem Altkreis, die am Sonntag beim bedeutendsten Marathonereignis der Welt New York im Laufschritt erobert hat. Unter 45 000 Teilnehmern aktiv dabei zu sein, von der Begeisterung einiger hunderttausend Zuschauer getragen zu werden, die Vielfalt der Acht-Millionen-Metropole mit allen Sinnen in sich aufzunehmen, das ist ein Erlebnis, von dem die heimischen Hobbysportler ein Leben lang zehren werden. »New York auf diese Art und Weise kennenzulernen, ist unvergleichlich. Vor allem, weil ich es in Begleitung meiner Eltern erleben konnte«, schwärmt Svenja Siltmann.

Gemeinsam mit Mutter **Marlies** und Vater **Jürgen**, beide erfahrene Langstreckenläufer, hat sich die 18-Jährige monatelang intensiv vorbereitet - und die 42,2 Kilometer vom Start auf der mächtigen Verrazano Narrows Bridge bis zum Ziel im Central Park tatsächlich laufend gemeistert, ohne wandern zu müssen. »Das Handballtraining ist eine ganz andere Belastung. Zwischen Kilometer 30 und 32 wurde das „Gummi-band“ zwischen uns dreien immer länger, aber dann lief es wieder besser«, berichten die Siltmanns nach dem einmaligen Familien-Ausflug im Ziel.

Auch der zweite Marathon-Debütant der heimischen Läufergruppe ist erschöpft, aber begeistert. Henry Brockmeyer, Unternehmer aus Steinhagen, der in Künsebeck und Detmold Gartencenter betreibt, hat die Herausforderung ebenfalls genossen: »Auf dem Weg durch alle fünf Stadtteile kann man New York wirklich hören, sehen und fühlen - ein total intensives Erlebnis.« Im jüdischen Viertel Williamsburg fühlt er sich in ein anderes Zeitalter versetzt, die Streckenführung gewährt immer neue Blickwinkel auf die Skyline im strahlenden Sonnenschein des kalten November-Tages. »Nach der gezielten Vorbereitung habe ich unterwegs nie daran gezweifelt, dass ich durchhalten würde. Der berühmte Mann mit dem Hammer ist mir heute nicht begegnet«, lobt Brockmeyer den Trainingsplan von Andreas Ewert. Das Laufen nach präzisen Vorgaben hat ihn in drei Monaten vom Freizeitjogger (Maximaldistanz 10 km) zum Marathonmann gemacht.

**Ewert**, der Hermannslauf-Sieger von 1995, hat die insgesamt mehr als 40-köpfige Reisegruppe mit Sportlern aus OWL und dem Raum Stuttgart auf die Herausforderung



Bäckerei - Konditorei



# Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

Für **handgemachte Backwaren, herzhafte Snacks, traumhaftes Frühstück, süße Köstlichkeiten, besondere Kaffeespezialitäten** und mehr bei **Welpinghus** in Borgholzhausen und Steinhagen.

- ✓ Traditionelle Herstellungsverfahren und lange Teig-Reifezeiten
- ✓ Ausgewählte hochwertige Zutaten für besonderen Geschmack
- ✓ Reichhaltiges Naturland-zertifiziertes Biosortiment

**Konditorei Welpinghus  
Backstube**  
Kirchstraße 11  
33829 Borgholzhausen  
Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

**Hauptgeschäft**  
Kaiserstraße 4  
33829 Borgholzhausen  
Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

**Caféhaus**  
Woerdener Straße 3  
33803 Steinhagen  
Tel. 0 52 04 / 92 56 - 55



Handgemachte Qualität seit 1770.

New-York-Marathon vorbereitet und geht selbst mit gutem Beispiel voran: In 2:59:13 Std. unterbietet der Borgholzhausener bei seinem dritten Start in New York nach 2005 (2:50:22) zum zweiten Mal die Drei-Stunden-Grenze. Eine Leistung, die wegen des Streckenprofils besonders viel gilt. Denn der Weg ist nicht nur wegen der fünf gewaltigen Brücken, über die die Strecke führt, mit zahlreichen Höhenmetern gespickt. Auf den letzten zweieinhalb der 26,1 Meilen fordern ein paar giftige Anstiege im Central Park noch einmal die letzten Kräfte.

Hier muss **Hartwig Riesenbeck** bei Meile 25 an der letzten »Medical Station« die heilenden Hände der Physiotherapeuten bemühen, um sich von Krämpfen in den Beinen befreien zu lassen und dann den begeisterten Empfang der vielen tausend Zuschauer am Ziel genießen zu können. Wie auch die anderen 15 heimischen Sportler hat er die 42,195 km geschafft - und alle sind sich einig: Am schlimmsten war eigentlich die teilweise mehr als zweistündige Wartezeit vor dem Start bei kaum fünf Grad am frühen Morgen. Wenn es in mehreren Startwellen endlich los geht, wird jeder schnell warm - und ist seit Sonntag auf immer und ewig Feuer und Flamme für New York.

Die Endzeiten und Gesamtplatzierungen der heimischen Teilnehmer (Mitglieder im LC Solbad oder Wohnort im Altkreis Halle) - Männer: 852. Andreas Ewert (Altersklasse M45) 2:59:13 Std., 9383. Andreas Wend 3:53:02, 9867. Franz Dammann (M50) 3:54:40, 11512. Stephan Trittel (M40) 3:59:41, 11675. Henry Brockmeyer (M45) 4:00:12, 13027. Dr. Michael Dickob (M45) 4:06:07, 16407. Hartwig Riesenbeck (M40) 4:20:15, 16934. Peter Knaust (M55) 4:22:43, 22241. Jürgen Siltmann (M50) 4:34:50; Frauen: 1065. Adelheid Grumbach (W45) 3:38:33, 1971. Sigrid Rüter (W40) 3:50:11, 2630. Annemarie Bluhm-Weinhold (W40) 3:56:48, 4918. Elke Diekhaus (W45) 4:15:39, 7675. Marlies Siltmann (W50), 7676. Svenja Siltmann (WJA) bei de 4:34:50, Britta Ewert 5:36 Std. (Platzierung nicht bekannt).



New York, wir kommen! Britta Ewert und Annemarie Bluhm-Weinhold



Wir machen Kommunikation komfortabel !

**telecomfort** GmbH

Ihr Partner für:

mit  
vor Ort  
Service

- 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 ...**

**Lütig GbR · GT-Friedrichsdorf · Tel. 05209/3221**



Im Herzen von Borgholzhausen

## Falafel - Shawarma - - frische Salate - Pizza

**Alle Gerichte auch zum mitnehmen!**

### 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

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

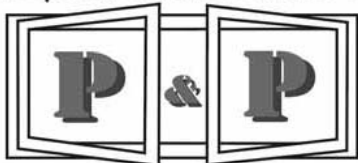
Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802

Jeden Donnerstag steht auf der Speisekarte des Gymnasiums Werther, **Pizza**, denn nicht nur die Borgholzhausener wissen, was schmeckt. Das bedeutet für Abdul Nasser, dem Besitzer des „Bistro Liban“, Großeinsatz. Am Mittwochabend wird nach Ladenschluss der Teig vorbereitet, um dann am Donnerstag, in den frühen Morgenstunden, liebevoll belegt zu werden. Gut 40 Bleche, das sind ungefähr 400 Pizzen, machen sich dann gegen 12:00 Uhr auf den Weg nach Werther.

Fenster Türen Rolläden  
Vordächer Überdachungen  
Wintergärten Garagenrolltore  
Markisen Insektenschutz  
Reparaturservice



**BAUSYSTEME**

Inh.D.Prause 33803 Steinhagen

Tel.05204/7545

Fax:05204/887120

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

## Vordächer

Aluminium oder Edelstahl  
in vielen Formen u.Varianten



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



Jahreswertung RTF 2010 - OWL					
Platz	Vereinswertung	WK Verein ausgegeben	Summe von Punkte	Summe von km	Summe
1	RG Vlotho	6	582	21.948	97,00
23	LC Solbad Ravensberg	21	424	16.639	20,19
Jahreswertung Seniorinnen 2010					
Platz	Name	Verein	Punkte	km	
5	Langner, Sieglinde	LC Solbad Ravensberg	14	571	
Jahreswertung Frauen 2010					
Platz	Name	Verein	Punkte	km	
16	Vogt, Ingeborg	LC Solbad Ravensberg	61	2252	
42	Azzolini, Manuela	LC Solbad Ravensberg	28	1609	
Jahreswertung Männer Senioren 2010					
Platz	Name	Verein	Punkte	km	
27	Voßpeter, Helmut	LC Solbad Ravensberg	43	1609	
71	Langner, Manfred	LC Solbad Ravensberg	15	579	
Jahreswertung Männer 2010					
Platz	Name	Verein	Punkte	km	
95	Struck, Michael	LC Solbad Ravensberg	58	2180	
156	Esselmann, Tim	LC Solbad Ravensberg	38	1589	
161	Möller, Joachim	LC Solbad Ravensberg	38	1445	
166	Schillings, Günter	LC Solbad Ravensberg	37	1378	
241	Hartig, Norbert	LC Solbad Ravensberg	28	1051	
256	Becker, Hartwig	LC Solbad Ravensberg	26	1009	

### LEICHTATHLETIK: Vordere Plätze und schnelle Zeiten in Verl - Mescher, Thiessen, Engels und Niemann überzeugen

Verl/Altkreis Halle (cwk). Der traditionsreiche Verler Halbmarathon, bei dem vor ein paar Jahren auch schon westdeutsche Meistertitel vergeben wurden, stand wieder im Zeichen ausländischer Gäste. Sie machten die Medaillenplätze unter sich aus; aber auch das Altkreis-Aufgebot schlug sich achtbar. Mehr Resonanz fand diesmal das von Elias Sansar (33:34 Min.) und Kirsten Heckmann (37:34) dominierte 10-km-Rennen.

Hier präsenzierte sich der Haller M50-Senior Andreas Thiessen in erfreulich starker Form. Als Gesamt-Elfter von 211 »Finishern« verpasste er in 36:42 Min. den Klassensieg nur knapp – gegen den Favoriten Wolfgang Vehlwald (Eintracht Minden, 36:35), der beim deutschen Mannschaftsfinale in 9:57,35 Min. 3000-m-Sieger für die Startgemeinschaft wurde.

**Norbert Molsbeck** (LC Solbad, 38:49/5.M50) lief auf Platz 26 ein, unmittelbar vor dem Triathlonspezialisten und M55-Besten Gerhard Schlüter (38:52), der als Leichtathlet dem TV Werther angehört. Zweiter dieser Klasse wurde **Reiner Vemmer** (LC, 39:26); auch sein Vereinskollege **Gunnar Feicht** (M45) blieb noch unter 40 Minuten.

Solbads W55-Ass **Marianne Niemann**, in ihrer Klasse konkurrenzlos, hatte insgesamt nur fünf Läuferinnen vor sich. Ähnlich gut platzierte sich die Halbmarathon-Siebte und W40-Siegerin **Sabine Engels**. Als Westdeutsche Seniorenmeisterin hatte sie sich Ende Mai auf 1:30:35 Std. verbessert. Der Sprung unter das »Traumlimit« von anderthalb Stunden gelang ihr in Verl noch nicht; aber mit 1:31:52 bestätigte sie ihr Leistungsniveau. Beachtlich auch **Dr. Anne-Marie Calder**, die als schnellste W50-Seniorin mit 1:39:47 unter 1:40 Stunden blieb.

Viel Grund zur Freude hatte auch Klassensieger **Jens Erik Bergmann** (LC.), der mit 1:17:25 Std. eine respektable M45-Zeit ablieferte. Als Gesamt-Neunter lag er einen Platz vor Daniel Knoepke vom TV Buschhütten (1:17:42).

**«SIECKENDIEK»**  
Reisebüro & Omnibusverkehr

**Geschenktipp (nicht nur)  
zu Weihnachten: ... und von uns  
liebervoll als Geschenk verpackt ...**

#### HOLIDAY ON ICE – „Tropicana“

26.12.10–02.01.11

Halle Münsterland  
inkl. Busfahrt und Karte

PK 1 ab 55,- €

Kind bis einschl. 15 J. ab 20,- €

#### Musical „WICKED – Die Hexen von OZ“

29.12.10 Oberhausen

inkl. Busfahrt und Karte

PK 2 85,- €

PK 1 95,- €

#### CATS im Theaterzelt

06.02.11 Hamburg

auf dem Heiliggeistfeld St. Pauli

PK 2 111,- €

PK 1 121,- €

#### SISTER ACT im Operettenhaus KÖNIG DER LÖWEN im Theater am Hafen

06.02.11 Hamburg

jeweils inkl. Busfahrt

und Karte PK 1 158,- €

PK 2 148,- €

#### Frühlingsfest der Volksmusik mit Florian Silbereisen

01.03.11

Halle Münsterland

inkl. Busfahrt und Karte

PK 1 75,- €

Es gibt Ermäßigungen für  
Senioren, Kinder, Schüler, etc.  
für die Hamburger Musicals.

**DAS SCHÖNSTE GESCHENK - EINE REISE  
ODER EIN REISEGUTSCHEIN**

*Best of Bus!*

Nähere Informationen erhalten Sie hier: **Fritz Sieckendiek GmbH & Co. KG**  
Reisebüro Peckeloh, Tel. 0 54 23 94 14-30 · Reisebüro Warendorf, Tel. 0 25 81 63 32 96

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

HOLIDAY LAND

### Hinweise zum Weihnachts-Crosslauf

Wenig Strasse u. viel Cross - Strecke über insgesamt 16 Kilometer mit 2 x zu durchlaufender Hauptrunde (wie in vergangenen Jahren).

Start und Ziel: RAVENSBERGER STADION (bitte Rasenfläche nicht betreten !)

**Startzeit: 11.00 Uhr!**

5 km Schüler- und Jedermannlauf u. 7,5 km (Nordic)- Walking: **11.10 Uhr!**

Wettkampfbüro im FORUM der GESAMTSCHULE. Hier auch Cafeteria, Sport-Angebote, Präsentausgabe und Siegerehrung.

Auswertung mit Champion-Chip. Wenn noch nicht im Chipbesitz, vorher für € 28,00 Chip kaufen. Bei Miete werden 25,00 € zurückerstattet. Schüler und Jugendliche erhalten kostenlosen (schwarzen) Leih-Chip (dieser muß zurückgegeben werden!).

**Ohne Chip keine Zeitnahme!**

Startgeld pro Teilnehmer Euro 6,00 (b.28.11.) / Walking 5,00

Meldeschluss: 12.12. Nachm. möglich am 19.12. gegen Aufschlag von 1 €.

Jeder Teilnehmer erhält bei Rückgabe der Start - Nr. ein Präsent.

Umkleiden/Duschen und Toiletten: Kleine Turnhalle, Großsporthalle und STADION.

Parkplätze auch rund um Schulzentrum und Rasenfläche an der Osningstraße vor dem Stadion (rückwärtiger Eingang!)

Achten Sie bitte auf Ihre Wertsachen!

Achtung: FORUM bitte nur mit sauberen Schuhen betreten !!!

Erfrischungen: Tee und Mineralwasser im Ziel, 1 x auf der Strecke! Sanitätsdienst anwesend.

Siegerehrung ca.13.00 Uhr. Top 10 und alle AK-Sieger! Die Gesamtsieger erhalten einen Weihnachtsbaum, die Letzten einen Weihnachtsmann aus Lebkuchen!

Ergebnisliste bitte bestellen – Fotodienst vor Ort mit Sofortausdruck!

Online – Urkundenausdruck ; Ergebnisse u. Berichte im Internet:

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

**Laufteilnehmer können im Borgholzheimer Lebkuchen-Cafe (Freistr.) gegen Vorzeigen der Start-Nr. verbilligt Honigkuchen - Spezialitäten etc. einkaufen!**



**von Ravensberg**

**Ans Schenken denken !**  
Geschenkideen und Präsente  
Gemütlichkeit im Café

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

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

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

### LEICHTATHLETIK: Engels vor Quest-Altrogge - OWL-Crossmeisterschaften/Patrick Meyer siegt in Melle

Brenken/Borgholzhausen (cwk). Acht Tage vor den »Westfälischen« fanden die OWL-Crosslaufmeisterschaften in Büren-Brenken keine zufrieden stellende Resonanz. Auch der LC Solbad Ravensberg schickte nur ein relativ kleines Aufgebot, das aber fast ausnahmslos Spitzenplätze belegte. Den einzigen LC-Titel gewann **Sabine Engels**, für den TV Werther war Gerhard Schlüter erfolgreich.

W40-Seniorin Engels wurde in ihrer Klasse nicht gefordert; ihr eigentlicher Achtungserfolg bestand darin, dass sie mit 24:45 Min. auf der ca. 5780 m langen Distanz keiner Geringeren als der früheren Hermannslauf-siegerin Katjana Quest-Altrogge (LG Lage-Detmold, W45) vier Sekunden abnahm. Hinter der Lipperin wurde **Doris Potthoff** (27:37 Min.) Klassenzweite. In der W55 unterlag die erfolgsgewohnte **Marianne Niemann** (28:07) diesmal einer stärkeren Konkurrentin – der Salzkottenerin Elfie Hühner (25:49), die schon WM- und EM-Titel gewonnen hat.

**Jörn Strothmann**, verletzungsbedingt in diesem Jahr unter Wert geblieben, musste die Überlegenheit seines M35-Konkurrenten Thorsten Krüger anerkennen: Nach 32:19 Min. für ca. 8660 m lag er deutlich hinter dem Brackweder (30:55) zurück. Im 5780-m-Rennen der M55 gewann Gerhard Schlüter (22:26 Min.) sein enges Duell mit Goar Engeländer (TSV Schloß Neuhaus) mit einer Sekunde Differenz.

Solbads A-Schüler **Patrick Meyer** (M14) zeigte auf der 2900-m-Strecke eine gute Leistung, konnte in 10:34 Min. aber den auch in der deutschen Bestenliste platzierten Favoriten Jonathan Cierpinski (LC Bad Salzuflen, 10:09) nicht bedrängen. In der W15 wurde **Lena Kombrink-Lübbe** (12:52) Dritte; C-Schülerin **Fiona Mathewson** belegte den 6. Platz in der W11.

Melle/Altkreis Halle (cwk). Mit den ostwestfälischen und den westfälischen Titelkämpfen warten noch interessante Höhepunkte der Crosslaufsaison. Auf sie stimmten sich heimische Langstreckler aber schon jetzt ein – beim traditionellen Cross in Melle. Hier wurde A-Schülertalent **Patrick Meyer** (LC Solbad Ravensberg, M14) mit 7:02 Min. über ca. 2050 m unangefochten Klassen-sieger.

Eine ausgezeichnete Nachwuchsleistung gelang auch dem Solbader B-Schüler **Pascal Birke** (M12, 7:59 Min.), der unter 26 Teilnehmern den 2. Rang belegte. In der M30-Seniorenwertung des Haupttrenns über ca. 7400 m gab sich der Steinhagener Thomas Dunkel (29:09 Min.) nur dem starken Osnabrücker Sebastian Scheiter geschlagen; **Elmar Remus** (LC Solbad, 30:43) wurde hier Fünfter, Ralf Häusler

(Live-Lauftreff Versmold, 33:28) Zehnter in der M45.

**Weitere LC-Platzierungen: Schüler – M14: 7. Jan Geisemeier. – M13: 6. Dominik Kinner. Schülerinnen – W14: 3. Janna Geisemeier, 4. Jessica Geisemeier, 5. Nina Geisemeier.**

In Ascheberg-Herbern nahm Solbads M45-Senior Jürgen Bischof erfolgreich am Westwinkellauf über 10 km teil. Einmal mehr war er die Nr. 1 in seiner Altersklasse, behauptete sich aber auch in der Gesamtwertung als Zweiter ganz vorn.



**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**



## 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**

## Ergebnisse zusammengestellt von Peter Polomsky

### 30.10. Holterbergloop – Nijverdal /NL

#### 10 engl. Meilen

26. Jens Erik Bergmann 8. M 40/45 59:43 Min.

#### 5 engl. Meilen

138. Rosi Bergmann 46:29 Min.

197. Bernd Hippler 44:43 Min.

### 30.10. Wasserstrasser - Oktoberlauf 17,5 km

1. Bernd Nedderhoff 1. M 50 1:05:19 Std.

### 30.10. Schiederseelauf 10 km

Fiona Mathewson 1.Sch. C 52:39 Min.

Gunnar Feicht 4. M 45 40:23 Min.

Ian Mathewson 23. M 50 52:41 Min.

Hans Dieter Wierum 4. M 55 45:51 Min.

### 31.10. Herford, 10 km Frauen

1. Ilona Pfeiffer 1. W 35 37:31 Min.

12. Doris Potthoff 3. W 45 45:49 Min.

15. Ilka Brinkmann 4. W 35 47:32 Min.

64. Fiona Mathewson 1.Sch C 55:28 Min.

### 10 km Männer

15. Kay Leuteritz 4. M 40 37:54 Min.

25. Wolfgang Flottmann 2. M 50 39:36 Min.

28. Rainer Vemmer 1. M 55 39:50 Min.

52. Christian Duprè 14. M 40 41:36 Min.

276. Ian Mathewson 33. M 50 51:09 Min.

### 31.10 Röntgenlauf, 63,3 km

16. Bettina Geisemeier 5. W 45 7:35:20 Std.

161. Fritz Geisemeier 45. M 45 7:35:20 Std.

### 21,1 km

281. Wolfgang Klein 4. M 60 1:50:52 Std.

### 21,1 km Nordic Walking

Lothar Schäfer 3:06:19 Std.

### 31.10. Athen Marathon

Elmar Remus 3:24:49 Std.

### 31.10. Frankfurt Marathon

2441. Markus Peperkorn 505. M40 3:26:43 Std.

### 05.11. Flutlichtcrosslauf Lüchtringen, 4.000 m

Günther Hartke 3. M 55 23:19 Min.

### 06.11. Westerwinkellauf, 10 km

2. Jürgen Bischof 1. M 45 38:16 Min.

### 07.11. Meller Crosslauf, 2.050 m

Janna Geisemeier 3. W 14 9:48,0 Min.

Jessica Geisemeier 4. W 14 10:44,6 Min.

Nina Geisemeier 5. W 14. 12:29,8 Min.

Lena Kombrink Lübbe 2. W 15 8:47,0 Min.

Pascal Birke 2. M 12 7:58,7 Min.

Dominik Kinner 6. M 13 8:49,4 Min.

Patrick Meyer 1. M 14 7:01,7 Min.

Jan Geisemeier 7. M 14 9:00,4 Min.

### 7.400 m

Elmar Remus 5. M 30 30:42,1 Min.

Fritz Geisemeier 27. M 45 39:34,5 Min.

Siegfried Kemper 9. M 55 38:09,0 Min.

Bernhard Hippler 14. M 55 45:02,5 Min.

### 07.11. Verl, 21,1 km Männer

9. Jens Erik Bergmann 1. M 45 1:17:25 Std.

31. Gerd Strathkötter 8. M 45 1:27:06 Std.

67. Ulrich Kansteiner 18. M 40 1:34:46 Std.

85. Hans Dieter Wierum 5. M 55 1:38:23 Std.

97. Reinhard Stricker 9. M 50 1:40:24 Std.

115. Christian Schmidt 27. M 45 1:44:19 Std.

### 21,1 km Frauen

7. Sabine Engels 1. W 40 1:31:52 Std.

14. Dr. Anne Marie Calder 1. W 50 1:39:47 Std.

### 10 km Männer

26. Norbert Molsbeck 5. M 50 38:49 Min.

33. Reiner Vemmer 2. M 55 39:26 Min.

37. Gunnar Feicht 7. M 45 39:55 Min.

43. Holger Beck 8. M 40 40:20 Min.

62. Christian Duprè 12. M 40 42:02 Min.

69. Frank Dorn 14. M 40 42:40 Min.

88. Jürgen Schönke 1. M 60 44:22 Min.

### 10 km Frauen

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

12. Ilka Brinkmann 2. W 35 47:55 Min.

### 07.11. New York Marathon, Frauen

Adelheid Grumbach 3:38:33 Std.

Sigrid Rüter 3:50:11 Std.

Annemarie Blum Weinhold 3:56:48 Std.

Elke Diekhaus 4:15:39 Std.

Svenja Siltmann 4:34:50 Std.

Marlies Siltmann 4:34:50 Std.

Britta Ewert 5:36:00 Std.

### Männer

Andreas Ewert 2:59:13 Std.

Andreas Wend 3:53:02 Std.

Franz Dammann Kölsch 3:54:40 Std.

Stephan Triller 3:59:41 Std.

Henry Brockmeyer 4:00:12 Std.

Dr. Michael Dickob 4:06:07 Std.

Hartwig Riesenbeck 4:20:15 Std.

Peter Knaust 4:22:43 Std.

Jürgen Siltmann 4:34:50 Std.

### 13.11. Detmolder Herbstlauf, 10 km Nordic Walking

Günther Weber 1.M 60 1:24:16 Std.

### 20.11. Brenken

#### OWL Cross- und Waldlaufmeisterschaften

#### 1.460 m

Fiona Mathewson 6. W 11 6:37 Min.

#### 2.900 m

Patrick Meyer 2. M 14 10:34 Min.

Lena Kombrink – Lübbe 2. W 15 12:52 Min.

#### 5.780 m

Sabine Engels 1. W 40 24:45 Min.

Doris Potthoff 2. W 45 27:37 Min.

Marianne Niemann 2. W 55 28:07 Min.

#### 8.660 m

Jörn Strothmann 2. M 35 32:11 Min.

### 20.11. Crosslauf Ibbenbüren, 8.100 m

Elmar Remus 3. M 30 31:45,1 Min.

### 20.11. Humfeld, 21,1 km

1. Jens Erik Bergmann 1. M 45 1:21:08 Min.

### 10 km

Fiona Mathewson 1.SchB 54:23 Min.

Ian Mathewson 2. M 50 54:29 Min.

### 21.11. Crosslauf Ostercappeln

#### 1.100 m

Pascal Birke 1. M 12 3:51 Min.

#### 2.350 m

Janna Geisemeier 3. W 14 10:41 Min.

Jessica Geisemeier 4. W 14 11:37 Min.

Nina Geisemeier 6. W 14 12:52 Min.

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

Lena Kombrink Lübbe	2. W 15	9:25 Min.
Patrick Meyer	1. M 14.	7:37 Min.
Jan Geisemeier	8. M 14.	10:23 Min.
Jens Meyer	8. M 40	12:19 Min.
Fritz Geisemeier	9. M 45	10:29 Min.
<b>6.100 m</b>		
Fritz Geisemeier	29. M 45	27:27 Min.
Siegfried Kemper	9. M 55	26:22 Min.
Bernhard Hippler	13. M 55	30:37 Min.
<b>28.11. Westfälische Crosslaufmeisterschaften</b>		
<b>2700 m</b>		
Meyer, Patrick	6. M 14	10:07 Min.
<b>5300 m</b>		
Pfeiffer, Ilona	1. W 35	21:31 Min.
Bluhm-Weinhold, Anne	6. W 40	27:13 Min.
Potthoff, Doris	4. W 45	26:08 Min.
Niemann, Marianne	2. W 55	27:00 Min.
Strothmann, Jörn	3. M 35	35:25 Min.
<b>28.11. Oelder Nikolauslauf 11,5 km</b>		
8. Jürgen Bischof	1. M 45	43:27 Min.

## Letzte Pressemeldung (HK)

Die Führung knapp, aber sicher verteidigt  
Ilona Pfeiffer erweitert Titelsammlung

Lüchtringen/Altkreis Halle (cwk). „Ich habe mich ins Ziel gerettet“, sagte Ilona Pfeiffer erleichtert, nachdem sie erneut Westfalenmeisterin auf der Cross-Langstrecke geworden war. In Lüchtringen, jenseits der Weser am Solling und damit im östlichsten Zipfel des Landes gelegen, hatte ihr nicht – wie vor Jahresfrist – die Brackwederin Kirsten Heckmann am meisten zugesetzt, sondern die überraschend starke Münsteranerin Jana Hempelmann. Schon bald nach dem Startschuss zum ca. 5300 m langen Rennen löste sich Titelverteidigerin Pfeiffer vom Feld und schien mit konstantem Tempo einem ungefährdeten Sieg entgegenzulaufen. „Irgendwann rief man mir zu, mein Vorsprung betrage 60 Meter, da habe ich das Gas ein wenig rausgenommen. Doch als ich mich in einer Kurve kurz umschaute, waren's nur noch 15 bis 20 Meter“, berichtete sie später. Hempelmann, drei Jahre jünger als die Solbaderin, blies zum Schlussangriff; doch Ilona Pfeiffer hatte sich noch Körner aufgespart und blieb in 21:33 gegenüber 21:33 Min. vorn. Heckmann (21:51) musste sich mit Rang 3 begnügen. Das von **Doris Potthoff** und **Marianne Niemann** vervollständigte Solbad-Team führte sie zum Titelgewinn mit neun Punkten Vorsprung vor dem jüngeren Frauentrio der LG Hamm; bei den Seniorinnen war der LC konkurrenzlos. Leider sorgte die Auswertung erneut für Irritationen und Diskussionen. So wurde Marianne Niemann der Klasse W50 zugeordnet, obwohl sie hinter der Favoritin Elfie Hüther den W55-Vizetitel erwarb. Als vierte Solbaderin war **Annemarie Bluhm-Weinhold(27)** am Start. Erwartungsgemäß konnte LC-Jungsenior **Jörn Strothmann** seine 2007 begonnene Titelserie nicht fortsetzen; aber nach langwierigen orthopädischen Problemen zeigte er ansteigende Tendenz, kam gegen Ende des 9200-m-Rennens stark auf und wurde in 35:25 Min. Klassendritter. Den Nachwuchs des LC Solbad vertrat A-Schüler **Patrick Meyer** (M14) mit einem starken Lauf über ca. 2700 m. Im 29-köpfigen Feld wurde er, zeitgleich mit dem Fünften (je 10:07 Min.), Klassensechster.

**Detmolder  
Glühbier**

„Aus kühlem Blondem wird helles Dunkelrotes“  
**Detmolder Pilsener mit frischem  
 Sauerkirsch- und Apfelsaft, natürlichem  
 Zimt und weihnachtlichen Gewürzen.  
 Wärmt Körper und Seele an den  
 kalten Tagen des Jahres!**

**Heiß trinken!**

Private-Brauerei Straße Detmold, GmbH & Co. KG  
 Palaisstraße 1-13 • 32750 Detmold  
 Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an: info@brauerei-strate.de

Erhältlich in:  
**4-er Trägern, 16 x 0,5l Trägerkästen,  
 2l Mopsi-Flaschen sowie  
 15 und 30 Liter-Fässern.**



# Damme

## Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | 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](mailto:Oliver-Damme@web.de)



## Hermannslauf

... jedes Jahr im Frühling.

Auch in diesem Jahr wollen wir zwischen den Feiertagen einen Trainingslauf auf der Strecke des Hermannsweges vom Hermannsdenkmal in Detmold zur Sparrenburg in Bielefeld durchführen. Streckenlänge ca. 30 Kilometer.

Dieser Trainings - Hermannslauf wird organisiert durch



Mein bester  
Hermannslauf

## LC SOLBAD RAVENSBERG



am Sonntag, (2. Weihnachtstag), den 26. Dezember 2010

**Treffpunkt: 8 Uhr vor dem ACTIVE Sportshop  
in Bielefeld, Niederwall 51**

Von dort aus gemeinsame Busfahrt zum Hermannsdenkmal.  
Kostenbeitrag: 4,00 Euro für LC-Mitglieder / € 7,00 für Nicht-Mitglieder  
Walker: 3,00 € (bitte im Bus bereithalten)

**Anmeldungen bis zum 22.12.2010 im ACTIVE-Sportshop Bielefeld (Tel. 0521-171116) oder  
Gütersloh (05241- 212994 und LC Solbad Ravensberg (Tel. 05425/ 7135 - Fax: 933124)**

**Neu: Auf Wunsch können Walker eine hälftige Strecke (ab Schopketal)  
gehend/wandernd zurücklegen. Busausstieg dort möglich. Bitte bei Anmeldung  
bekanntgeben, ob Walker.**

Auch Mountain – Biker können bis zum „Hermann“ mitfahren und von dort aus bikend die Strecke zurücklegen.

*Dieser Trainingslauf hat keinen Wettkampfcharakter. Es wird erwartet, daß sich Laufgruppen nach Leistungsstärke bilden und zusammen laufen. Eine Erfrischungsstation im Schopketal wird eingerichtet. Auch am Ziel auf der Bielefelder Promenade Ausschank von warmen Getränken. Der Trainingslauf findet nur bei annehmbaren Witterungs- und somit Laufbedingungen statt. Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.*



**M**  
**Graf Metternich**  
**QUELLEN**

Natürlich-GLASklarer Genuss!

Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste 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. 052 33/94 05 - 0

Für die Gesundheit  
**WEHRWEG**

[www.laufend-in-form.de](http://www.laufend-in-form.de)

**Laufend in Form**  
 mit dem AOK-Onlineprogramm

**AOK**

**Ich bin dabei**  
 AOK Westfalen-Lippe – Gesundheit in besten Händen

**AOK**  
 Die Gesundheitskasse.

**www.C14-bikes.com**

*C14*

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

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

**www.bluschke.com**



# „Kraft und Ausdauer.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Rainer Peters läuft voran. Beruflich und privat. Als Vorstand der Volksbank Halle/Westf. eG trägt er Verantwortung für die Zufriedenheit von mehr als 20.000 Kunden, den wirtschaftlichen Erfolg der über 9.000 Mitglieder sowie die Motivation des 90-köpfigen Mitarbeiter-Teams. Die nötige Energie holt er sich in seiner Freizeit. Als begeisterter Läufer weiß er, wie man jedes Ziel erreicht: mit Leidenschaft, Kondition und der richtigen Strategie.

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

 **Volksbank  
Halle/Westf. eG**