

Solbad Nachrichten



www.LCSOLBAD.de

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

Nr. 314 Februar

Eine Veranstaltung des



*Dieter Baumann
der Olympiasieger
präsentiert:*

„Körner, Currywurst, Kenia“

Ein locker, leichter Abend über Laufen, Leben, Last und Lust

Freitag

11. März. 2011, 20 Uhr

im Forum der Gesamtschule Borgholzhausen

Eintritt 15,- Euro (LC Mitglieder 12,50 €)

Vorverkauf: LC Geschäftsstelle Borgholzhausen, Klingenhagen 1, in allen Geschäftsstellen des Haller Kreisblattes und im Active-Sportshop Bielefeld und Gütersloh



mit freundlicher Unterstützung



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

www.kreisch.com

Telefon: 05241/9308-0 | Telefax 05241/9308-28 | E-Mail: Info@kreisch.com



SO LÄUFT'S

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

ACTIVE
SPORTSHOP

LEX LaufEXperten

QUALIFIZIERTER
LEX
PARTNER

Bielefeld

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

Gütersloh

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

Herford

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

Osnabrück

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

Solbad Nachrichten Februar 2011

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-9
DIE JUGENDSEITEN: Erfolg bei den Hallen-Meisterschaften.....	10
TRIATHLON: Ausschreibung für den 7. Sparkassen-Triathlon.....	11
WALKING: Termine für den Hermannslauf.....	12
STELLENANZEIGE: Wir suchen EDV-Kräfte.....	13
WIR STELLEN VOR: Anderas Becker, Triathlon.....	15
SKATING: 6. ISTM/ Die Saison hat begonnen.....	17
VERANSTALTUNGEN DES LC: Vorschau.....	18
KLEIN-ABER FEIN: Die internen Läufe zum Jahreswechsel/Anfang.....	19
X-TREM-LAUF: Mitstreiter gesucht.....	20
AUSSCHREIBUNG: Deutsche Crosslaufmeisterschaften.....	21
HERMANN: Das Training hat begonnen.....	22
AUF DEM WEG NACH NEW YORK: Traumziel.....	23
LA-TERMINE: Februar, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	24
JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG: Einladung.....	25
WIR STELLEN VOR: Getränkehaus Steiner.....	27
PRESSESPLITTER: Berichte und Fotos vom Weihnachtscross.....	28/33
ERGEBNISSE: Dezember/Januar.....	34
BESTENLISTEN: Die erfolgreichen Sportler.....	35/36

TITELFOTO: Baumann kommt nach Pium (Entwurf: 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

Redaktion:

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

Herausgeber:

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

Vertrieb:

Christiane Meier- Flottmann
LC-Geschäftsstelle

Anzeigen:

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

Für den Inhalt verantwortlich:

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

Erscheinungsweise: monatlich

Druckauflage: 800

Kostenlose Ausgabe für Mitglieder des
LC Solbad Ravensberg

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



A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de





01. 02. Sascha Greshake
01. 02. Björn Hellfeld **30 Jahre**
01. 02. Daniel Kühnpast
02. 02. Marion Stolpmann
03. 02. Monika Böhne
03. 02. Elke Diekhaus
03. 02. Victoria Willcox-Heidner
04. 02. Gabriele Bredenbals
04. 02. Bärbel Bruns
04. 02. Dr. Hans Scheller
05. 02. Annegret Büscher
05. 02. Ian Mathewson
05. 02. Lena Christin Remmert **10 Jahre**
05. 02. Lara Celine Remmert **10 Jahre**
06. 02. Annegret Albersmann
06. 02. Katharina Kemper
06. 02. Axel Matthies

07. 02. Heiko Kaiser
07. 02. Helmut Spira
07. 02. Ulrike Voß
08. 02. Christina Musielak
09. 02. Hartmut Derr **60 Jahre**
09. 02. Hans Godt
11. 02. Siegfried Kemper
11. 02. Volker Tarrach
11. 02. Markus Konstantin Potthast
12. 02. Thomas Bekel
12. 02. Karl-Ludwig Horst
12. 02. Hartwig Riesenbeck
13. 02. Frank Dorn
13. 02. Matthias Kositzke
13. 02. Florian Wermeling
13. 02. Anke Zurmühlen
14. 02. Eva Kötter
15. 02. Dr. Hans-Wigh Elten
15. 02. Anna Marie Rohlfing
15. 02. Wolfgang Flottmann-Schwanke
16. 02. Elke Franz-Pohlmann **40 Jahre**
17. 02. Malin Schürfeld
17. 02. Jan-Philip Tappe
18. 02. Günther Hartke
18. 02. Dennis Hofbücker
18. 02. Walter Stöner
19. 02. Helga Schack
19. 02. David Urban

19. 02. Dieter Wessel
20. 02. Anika Beckwermert **20 Jahre**
20. 02. Niels Beckwermert **20 Jahre**
21. 02. Heinrich-W. Martens **60 Jahre**
21. 02. Andreas Korte
22. 02. Clemens Dickob
22. 02. Hermine Rösler
22. 02. Holger Steuer
23. 02. Jan Ameling
23. 02. Kai Engels
23. 02. Michael Hanraths
24. 02. Patrick Naerger
24. 02. Birgit Scheibig
25. 02. Siemke Lüdorf
25. 02. Brigitte Schwarz
26. 02. Simon Bartelsmeier
26. 02. Janis Löffeld **20 Jahre**
26. 02. Dirk Rüter
26. 02. Jutta Stolle
27. 02. Fabia Ruhe
28. 02. Birgit Riecke
28. 02. Holger Beck



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 766

Pascal Birke	Jg. 1998	Leichtathletik	Westring 64	49326 Melle
Andreas Becker	Jg. 1965	Triathlon	Hauptstraße 28	76698 Ubstadt-Weiher
Heiko Furtmann	Jg. 1971	Leichtathletik	Erlenweg 2	33790 Halle
Heike Furtmann-Schauties	Jg. 1968	Leichtathletik	Erlenweg 2	33790 Halle
Jonas Lange	Jg. 2002	Leichtathletik	Maschweg 79a	33790 Halle

Herzlich Willkommen!

Austritte:

Hartmut Splett, Borgholzhausen, Fam. Röndigs, Steinhagen, Rolf Uhlemeier, Werther, Mechthild Mechau, Halle, Adi Lange, Werther

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 !



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

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



Redaktionsschluss für die Ausgabe

März

ist am 22.02.11

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

Lauffreife in Borgholzhausen

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

Jeden Mittwoch und jeden Freitag

um 19:00 Uhr

ab Ravensberger Stadion statt.

Mittwochs auch Walking – Treff. Der Freitags- Lauffreife ist nicht unbedingt mit Begleitung, ansonsten sind immer Lauffreifebegleiter dabei. Umkleide- und Duschkmöglichkeiten vor Ort.

Wettkampf mit dem Alter

Köln – Gesundheitliche Einschränkungen und Leistungsminderungen sind nicht auf das Altern, sondern in erster Linie auf ungünstige Gewohnheiten und fehlendes Training zurückzuführen. Diese Auffassung vertreten Dieter Leyk und seine Koautoren im neuen Heft des Deutschen Ärzteblatts (Dtsch Arztebl Int 2010; 107[46]: 809–16).

Sportlich aktive Alte haben eine um fast vier Jahre erhöhte Lebenserwartung und sind häufig sogar schneller als viele jüngere Läufer.

Die Sportwissenschaftler analysierten in ihrer Untersuchung die Ausdauerleistungen von über 600 000 Marathon- und Halbmarathonläufern und befragten die Teilnehmer zu ihren Lebensgewohnheiten und ihrer Gesundheit.

Der Marathonlauf eignet sich deswegen so gut als Untersuchungsmodell, weil für den Wettbewerb ausreichend trainiert werden muss und die Sportler ihren Alltag auf den Sport ausrichten. Ungünstige Merkmale wie Adipositas, Rauchen und Bewegungsmangel kommen dann seltener vor, und die Leistungsminderungen lassen sich eher auf biologische Alterungsprozesse zurückführen.



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 m²
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!

Erst nach dem 54. Lebensjahr kommt es zu Leistungsminderungen, die aber insgesamt gering ausfallen. Über ein Viertel der 50- bis 69-Jährigen hatte erst in den letzten fünf Jahren mit dem Lauftraining begonnen und trotzdem erfolgreich an einem Marathon teilgenommen. Bemerkenswert ist auch, dass die Älteren zum Erhalt ihrer Ausdauer nicht mehr trainieren müssen als ihre jüngeren Mitstreiter. © Lu/aerzteblatt.de

(s. auch Bericht Seite 3)

- 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



„Herbstgold“ – Kopfstand statt Ruhestand

Anmerkung der Redaktion

Wir haben die DVD käuflich erworben und planen im Rahmen eines kleinen Laufes, anschließendem Grillen, den Film vorzuführen. Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.

„Herbstgold“ erzählt die lebensbejahende Geschichte von fünf Leichtathleten, die sich auf eine Weltmeisterschaft vorbereiten. Ihre größte Herausforderung ist das Alter: Die potentiellen Weltmeister sind **zwischen 80 und 100 Jahre alt**. Mit Ehrgeiz und Humor trotzen sie der eigenen Vergänglichkeit. Auf der Zielgeraden des Lebens wollen es die greisen Sportler noch einmal wissen und geben alles für die Goldmedaille in Finnland. Ihr Motto: „Kopfstand statt Ruhestand! Ausruhen können wir uns nach dem Tod.“

Alfred, der 100-jährige Diskuswerfer aus Wien und ein passionierter Aktzeichner, lässt sich ein halbes Jahr vor der WM ein künstliches Kniegelenk einsetzen. Denn er will „irgendwie weitermachen“ und fühlt sich zu jung für den Ruhestand. Doch wird er bis zum Wettkampf wieder auf den Beinen stehen?

Jiří, der 82-jährige Hochspringer aus Tschechien, trainiert seine Ausdauer beim Treppenlauf im Plattenbau. Der ehemalige Pferdezüchter träumt davon, noch einmal die 1-Meter-Marke zu knacken. Seine Frau massiert den buckligen Rücken und mahnt: „Sei vorsichtig, Du musst doch kein Held mehr sein!“

Ilse, die 85-jährige Kugelstoßerin aus Kiel, läuft zu neuer Hochform auf, seitdem ihr Mann verstorben ist und sie ein neues Leben in der neuen Stadt begonnen hat;

Herbert (93) aus Stockholm rennt gegen die Einsamkeit an und vermisst „das Sexuelle“ in seinem Witwerleben; und Gabre aus Italien verkündet mit halb gespielter Empörung, dass sie niemandem ihr Alter verrät, bis eine Sportskameradin sie aus Versehen vor laufender Kamera outet.

Es ist ein Wettkampf gegen das Alter und andere kleine Hindernisse. Sie wollen noch ein letztes Mal auf dem Treppchen stehen oder einfach nur dabei sein. Wer wird in Finnland ankommen? Wer wird sich in Würde zurückziehen? Wer wird verbittert bis zum Ende kämpfen? Eine Geschichte vom Verlieren und Gewinnen, von Rückschlägen und großen Triumphen. Herbstgold ist eine Hommage an das Leben, wie es sein kann: nicht glatt und faltenfrei, aber voller Humor und Willenskraft.

Weitere Infos:

<http://www.herbstgold-derfilm.com/>



Werbetechnik

Aktuelles Angebot



Wir entwickeln und produzieren:

- Digitaldrucke

in gigantischen Größen auf verschiedenen Materialien

*PVC-Folien & Banner
Stoffmaterial
Planenmaterial*

- Beschriftungen

für Fahrzeuge, Schilder, Banner, Fensterscheiben uvm.

- Displays

zahlreiche Arten von Displays für Messen & Events

- Lichtwerbung

wir beraten, bauen und installieren Ihre individuelle Lichtwerbeklamme

- Flyer, Textildruck,

Visitenkarten, Stempel und mehr...

schriftart
Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung

05201 66 85 75
www.schriftart-info.de

„Das Positive überwiegt“ Friedhelm Boschulte aus Borgholzhausen ist die Sportpersönlichkeit des Jahres 2010

Borgholzhausen. „Das können die doch nicht machen“, entfuhr es Friedhelm Boschulte, als er von der Entscheidung hörte. Mit „die“ meint Boschulte (65) die Jury der Altkreis-Sportlerwahl, die ihn zur Sportpersönlichkeit des Jahres 2010 gewählt hat und bei der Ehrung am 28. Januar im Haller Sportpark Hotel auszeichnen will. Davon hielt der langjährige Chef des LC Solbad Ravensberg zunächst gar nichts. Bis ihn seine Lebensgefährtin umstimmte.

Philipp Kreuzer hat mit Boschulte gesprochen.

Friedhelm, die meisten Menschen wären sehr stolz und glücklich, wenn sie mit diesem Titel geehrt würden. Was hat dich anfangs zweifeln lassen?

FRIEDHELM BOSCHULTE: Das ist ein Preis für ein Lebenswerk. Wenn ich so etwas überhaupt verdiene, dann kommt es zu früh. Ich stehe doch noch voll im sportlichen Leben, als Aktiver wie als Funktionär.

Vor Jahren wollte man dich schon einmal als Altkreis-Sportpersönlichkeit auszeichnen, das hast du aber zu verhindern gewusst.

BOSCHULTE: Ich konnte das damals noch so eben abbiegen, aber diesmal habe ich zu spät davon erfahren. Ich kann ja die Leute, die die Sportlerwahl organisieren, jetzt nicht mehr vor den Kopf stoßen. Aber mit denen aus meinem Verein, die davon wussten und mir das nicht gesagt haben, gibt es jetzt ein ernstes Wort zu reden (lacht).

Trotz deines Unverständnisses: Welchen Stellenwert hat dieser Titel für dich?

BOSCHULTE: Ich tue, was zu tun ist. Für den Verein, für Laufveranstaltungen. Das ist selbstverständlich. Ich werde diesen Preis am 28. Januar nicht nur für mich, sondern auch stellvertretend für die vielen ehrenamtlichen Helfer und Unterstützer des LC Solbad entgegennehmen. Ich bin der Ober-Indianer, der Häuptling, aber ohne die anderen würde es doch nicht gehen.

Du bist seit der LC-Gründung vor 40 Jahren Vorsitzender des Vereins. Wie schafft man es, ein Amt so lange auszuüben?

BOSCHULTE: Das Positive überwiegt, so einfach ist das. Sonst hätte ich ja schon längst die Brocken hingeschmissen. Aber bevor das hier alles so klingt, als wäre ich so ein guter Mensch und würde alles immer nur für andere machen: Ich bekomme viel für mich selbst. Ich habe in diesem Amt ganz viel gelernt und lerne immer noch. Und ich treffe immer neue Menschen.

Wie viele Jahre als Vorsitzender werden noch folgen?

BOSCHULTE: Eigentlich soll 2012 Schluss sein. Aber wir müssen erst mal Personen haben, die das übernehmen wollen und können. Es wird ja nicht leichter, jemanden für ehrenamtliche Arbeit zu finden.

Warum ist das so?

BOSCHULTE: Weil die Anforderungen an die Menschen gestiegen sind und immer weiter steigen. Das gilt beruflich genauso wie familiär. Die Leute können sich heute einfach nicht mehr so viel nebenbei aufbürden wie zum Beispiel noch in den 60er Jahren. Wir müssen deshalb versuchen, die Vereinsarbeit auf noch mehr Schultern als bisher zu verteilen.

Machst du dir Sorgen um den LC Solbad oder um den Amateursport im Allgemeinen?

BOSCHULTE: Nein, denn es gibt zum Glück auch heute noch viele Idealisten. Aber es könnten ja immer noch mehr sein. Da ist dann allerdings auch die Politik gefordert. Zum Beispiel durch weitere steuerliche Vergünstigungen und eine größere Öffentlichkeit für diejenigen Menschen, die sich ehrenamtlich und für andere einbringen. Nicht nur im Sport, sondern auch in vielen anderen Bereichen der Gesellschaft. Wir als Verein leisten ja was, zum Beispiel Erziehung, Bildung, Gesunderhaltung, Integration.

Was ist dein größter Wunsch für das neue Jahr?

BOSCHULTE: Gesundheit, dass alle schön fit bleiben. Und dass es ein gutes Miteinander gibt, in allen Bereichen. Ich wünsche mir außerdem, dass es unseren 800 Mitgliedern weiter so gut gefällt im Verein wie bisher. Die sind es ja neben den vielen Helfern auch, für die ich den Preis stellvertretend entgegennehmen werde.

HK- Bericht u. Foto: Philipp Kreuzer
Fotomontage: Sabine Lünstroth



LEEKER

... und Zuhause hat Pause

Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

Vorsitzender:

Friedhelm Boschulte
(05425/6287)
mail: boschulte@lcsolbad.de

Geschäftsstelle

Sabine Lünstroth
05425/7135
info@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:

Günter Schillings
(0173/8686665)

Inline:

Johannes Gerhards
(0521/63447)
mail: john@loveandskate.de

Koordination Radsport

Mountain-Bike:

Günter Schillings
(0173/8686665)

Ergebnisse

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

Triatlonsprecher/Training

Rad Straße:

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

Walking

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

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



Da steckt mehr für Sie
drin, als Sie denken:
die Allianz
RiesterRente.

Bei der Allianz RiesterRente zahlt der Staat für Ihre Altersvorsorge mit. Und zwar durchschnittlich 40% der Beiträge. Fragen Sie mich, wie viel Sie dazubekommen. Ich berate Sie gerne.

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 



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

Neujahrsempfang

Das neue Jahr gemeinsam begrüßt/LC Solbad lief und traf sich dann zum Empfang

Borgholzhausen (cwk). Mit seinem Trainingslauf und anschließenden Empfang zum Neuen Jahr setzte der LC Solbad Ravensberg gestern eine Tradition fort. Das Laufangebot machte der Verein wieder in Kooperation mit dem von seinem Mitglied Andreas Ewert geleiteten Hermannslaufkurs.

Rund 80 Aktive machten sich morgens nach 9 Uhr auf den Weg durch eine verschneite Winterlandschaft, vom Ravensberger Stadion aus wurde u.a. die Ravensburg angelaufen. „Es war teils ein Schneewanderung, teils ein lockerer Lauf“, fasste Andreas Ewert den »Frühsport« zusammen, bei dem der Spaß im Vordergrund stand. Zum Glück hatten die dünne Neuschneedecke von ca. zwei Zentimetern einige gefährlich glatte Passagen entschärft; hier und da aber mussten die Gruppen auch Tief Schnee-Herausforderungen meistern. Zwei Aktive kamen unterwegs leicht zu Fall; aber alle kehrten unversehrt ins Stadion zurück. Nach dem Duschen warteten beim Neujahrsempfang im Bürgerhaus Schnitten und Getränke; zum geselligen Beisammensein und Fachsimpeln in entspannter Runde gesellten sich weitere LC-Mitglieder, die nicht am Lauf hatten teilnehmen können. Für die Ausrichtung des Empfangs war diesmal die **Inline-Skating-Abteilung unter John Gerhards verantwortlich – liebevoll wurde die Vereinsfamilie beköstigt.**

Vorsitzender Friedhelm Boschulte konnte viele langjährige Mitglieder begrüßen, unter ihnen auch Leistungsträger wie die **Strothmanns** und **Ilona Pfeiffer**, die zwei Tage zuvor als Silvesterlaufsiegerin in Gütersloh für den letzten Höhepunkt des alten Jahres gesorgt hatte. Insgesamt war im Bürgerhaus eine optimistische Grundstimmung vor dem Sportjahr 2011 spürbar.



Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**
Tanztee
Live mit der Tanzband SUNNYS

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

Bediener für elektr. Zeitmessanlage gesucht

Im Verein werden Interessenten gesucht, die sich vorstellen können, demnächst und in Zukunft die **Zeitmessanlage** des LC Solbad zu bedienen. Nicht nur bei Inlineveranstaltungen, auch bei Leichtathletikläufen und vergleichbaren Events. **Hermann Halff** möchte dieses Amt im nächsten Jahr zurückgeben, es wäre also an der Zeit, neue Ehrenamtliche zu gewinnen, die sich in die **"Tücken der Technik"** einweisen lassen. Beim Inline Short Track Meeting und bei den LA-Veranstaltungen dieses Jahres besteht die Möglichkeit, einmal da rein zu schnuppern. Eine besondere Vorkenntnis in der **EDV ist nicht unbedingt erforderlich**. Wer hat Lust und Interesse? Telefonische Kontaktaufnahme bitte mit der Geschäftsstelle oder bei den Vorsitzenden Friedhelm und John.

WILDE LÄUFE

Liebe Solbader,

die neuen Breitensportkalender für die Saison 2011 – Westfalen – Niedersachsen und ganz Deutschland - sind eingetroffen und werden vom Verein überall kostenlos verteilt.

Bevor die Saison richtig beginnt, möchten wir euch(mal wieder) über wilde Läufe informieren.

Für euch Läuferinnen und Läufer kann eine Teilnahme u.U. problematisch sein.

Das gilt für: Versicherungen (Sporthilfe – Versicherungsschutz) Haftung, Anerkennung der Leistung (Alle erzielten Leistungen werden nicht anerkannt) u.v.m.

Auch der **Breitensportkalender informiert darüber in einem besonderen Artikel**.

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

Alles andere sind **Wilde Läufe**, wo wir als Verein (Mitglied im FLVW) unsere Mitglieder von einer **Teilnahme abraten**.

Wünschen Euch allen, eine erfolgreiche Laufsaison 2011.

Aktuelle News

Anmeldestop für den Hermannslauf: Es sind bereits 6800 Voranmeldungen erfasst!

Anmeldungen für den Luisenturmlauf weiterhin möglich. Auch hier besteht ein Teilnehmerlimit, deshalb empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung. **Zweite verbilligte Anmeldefrist bis zum 14.2.!**

Jetzt schnell anmelden: /www.lcsolbad.de

Das Highlight: Dieter Baumann kommt nach Borgholzhausen! Karten für den 11. März ab sofort erhältlich. Auch schriftl./telef. Bestellungen möglich in der LC-Geschäftsstelle: Info@lcsolbad.de

SO LÄUFT'S SO LÄUFT'S

ACTIVE SPORTSHOP *Einkaufs - Gutschein für Helfereinsatz* **ACTIVE SPORTSHOP**

Wir möchten Eure Treue für die Veranstaltungen des LC Solbad Ravensberg künftig belohnen. Für jeden Helfereinsatz gibt es einen Bonuspunkt. Gültig jeweils für eine Saison. Bei den jeweiligen Veranstaltungen erhaltet Ihr einen Teilnahme-Stempel. Am Ende des Jahres gibt es eine Ausschüttung für die gesammelten Bonuspunkte:

Name: _____
 Vorname: _____
 Straße: _____
 Plz./Wohnort: _____

<input type="checkbox"/>	Bis zu 3 Helfereinsätzen	10.-- €
<input type="checkbox"/>	4 bis 6 Helfereinsätze	15.-- €
<input type="checkbox"/>	über 6 Helfereinsätze	25.-- €

SO LÄUFT'S SO LÄUFT'S



"Wer hilft mit?" Treuekarten jetzt einlösen!

Helft alle mit, dass unsere Veranstaltungen, die auch gleichzeitig ein Aushängeschild unseres Vereins sind, optimal abgewickelt werden können, und das ist nur mit ausreichend Helfer und Helferinnen möglich. Über „Neulinge“ freuen wir uns besonders. Es sind auch diejenigen angesprochen, die meinen, "Ich helfe doch immer, ich brauche das doch nicht extra schriftlich festzulegen." Bitte gebt auch Ihr diesen Zettel ab, nur so haben wir einen genauen Überblick und können exakt planen, bzw. können die Aufgaben gleichmäßig auf viele Schultern verteilen.

Erinnert Euch: Wir hatten uns ein besonderes Bonbon für alle Helfer – gleich welcher Art oder Veranstaltungen ausgedacht. Auch 2011 gibt es die sogenannte „Treuekarte“ des LC, wonach jeder Helfereinsatz festgehalten/abgestempelt wird. Am Jahresende erhalten dann alle Helfer besondere Zuwendungen für ihren Einsatz:

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

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

Die Gutscheine können **ab sofort in den Active-Shops in Gütersloh und Bielefeld** eingelöst werden. Sollten noch Helfereinsätze bestätigt werden müssen oder Gutscheine ausgestellt werden, bitte deswegen in der **Geschäftsstelle des LC melden!**

Für den Luisenturmlauf könnt ihr euch ganz bequem online als Helfer eintragen, nur ausfüllen und absenden. www.lcsolbad.de. „Wer hilft mit“

SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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



13. Lauf- u. Nordic-Walking - Kurs des LC Solbad Ravensberg



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

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

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

Zeitraum:

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

Treffpunkt:

Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Die Übungseinheiten finden bei jedem Wetter statt.

	B e g i n n :	Mittwoch, 06. April
	E n d e:	Mittwoch, 22. Juni
Kursbetreuer:	Laufen	Nordic-Walking
	Friedhelm Boschulte	Birgitt Lange
	Heinz-Dieter Scholz	Elke Kahmann
	Sabine Lünstroth	Karola Weber

Übergewicht, Alter, Rauchen, Unsportlichkeit sind keine Hindernisse!



Wir bauen langsam auf.

Angebot und Leistungen:

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

Allgemeine schriftliche Informationen zum Lauf- und Walking -Training

1 Info - Abend (Ernährung u. Ausrüstung)

Namensschild / Präsent

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

1 x Lex-Laufmagazin

Getränke gratis - Umkleiden/Duschen im Stadion

Nudelparty/Abschluss-Grillen – auf Wunsch: Teilnahme am Schnupperlauf oder Walking
der "Nacht von Borgholzhausen" am 18. Juni

Kursgebühr Laufkurs 25,00 Euro

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

Nach Ende des Kurses ist lang noch nicht Schluss!! Sie können sich der großen Läufer-schar des LC Solbad anschließen und mit der gewohnten Betreuung Ihre Laufkenntnisse vertiefen. Wir bieten für Neueinsteiger, die nur im Sommer (bis 30.10.2011) laufen möchten, eine Schnupper-Mitgliedschaft für 20,00 Euro an. Bei ganzjähriger Mitgliedschaft werden 10,00 Euro der Kursgebühr auf den Jahresbeitrag von 65,00 Euro angerechnet.

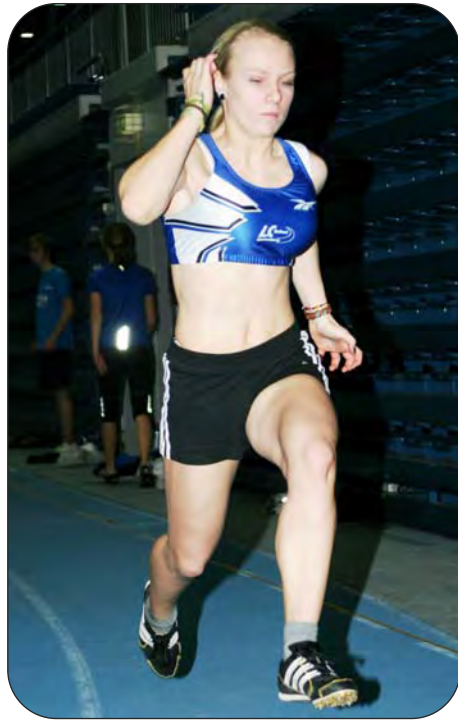
Anmeldungen: LC Solbad Ravensberg, Klingen-hagen 1, 33829 Borgholzhausen, Tel.: 05425/7135

- "Nachmeldungen" zum 1. Termin am 06.04. möglich"-

Öffnungszeiten Geschäftsstelle - auch HK Geschäftsstelle - Mo. – Fr. 9 bis 13:00 Uhr, Donnerstags durchgehend bis 16:30 Uhr

LEICHTATHLETIK: Sieg im B-Finale 8,23 Sek. für Friederike Schick

Dortmund/Borgholzhausen (cwk). Um einen Platz, um eine einzige Hundertstelsekunde verpasste Sprinterin Friederike Schick (LC Solbad Ravensberg) das 60-m-Finale bei den Westfälischen B-Jugendhallemesterschaften in Dortmund. Aber dann konnte sich die 15-Jährige immerhin als Gewinnerin des B-Finales entschädigen – in 8,23 Sekunden, die noch viel Spielraum



„Die Zeit stellt nicht zufrieden, da müssen wir gar nicht drum herum reden“, meinte ihr Trainer Gregor Winkler und war sich mit Landesdisziplintrainer Dieter Rotter einig, dass diese Titelkämpfe nach der Weihnachtspause unglücklich terminiert sind. Fast drei Wochen lang stand die Seidensticker Halle nicht für das Training zur Verfügung. Winklers Fazit: „Für eine Westfalenmeisterschaft war's zu wenig, für den Saisonzeitpunkt aber in Ordnung.“

Im vierten Vorlauf trafen zwei Talente aus dem LA-Kreis Bielefeld aufeinander. Die ein Jahr ältere Brackwederin Frauke Polklesener siegte in 8,23 Sek. und qualifizierte sich noch für das A-Finale; Friederike Schick wurde in 8,29 Sek. Dritte, um knapp eine Stunde später den Spieß umzudrehen und im indirekten Vergleich zwei »Hundertstel« schneller zu sein als Polklesener (8,25/8.). Den Titel gewann die Favoritin Annika Drazek (TV Gladbeck) in glänzenden 7,60 Sek. vor Franziska Liermann (LG Kreis Gütersloh, 7,98).

LC-Dreikampfsieg Schülerhallensportfest

Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Nur mit einem Mini-Aufgebot beteiligte sich der Altkreis am stark besetzten Schülersportfest des VfB Fichte in der Seidensticker Halle. Dennoch sprang ein Sieg heraus: D-Schüler **Tarik Schiller** (LC Solbad Ravensberg) war mit 804 Punkten bester Dreikämpfer der Klasse M8 und erzielte im Weitsprung (3,47 m) wie im Schlagballwurf (28,5 m) auch jeweils die **beste Einzelleistung**.

Bei ihrem Debüt als A-Schülerin sprang **Chiara Sochart** (LC Solbad, W14) mit 1,37 m einen Zentimeter höher als bei ihrem letzten Wettkampf in der Seidensticker Halle, musste sich im großen Feld aber mit dem 7. Rang begnügen. C-Schüler Julius Ehrmann (TV Werther, M10) wurde Dritter

Meyer verbessert 1000-m-Sieg in 2:53,6 Min.

Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Erfolgreicher Einstand in der neuen Altersklasse: A-Schüler Patrick Meyer (LC Solbad Ravensberg), mit Jahresbeginn in die M15 aufgerückt, avancierte beim SVB-Mittelstreckenabend in der Seidensticker Halle zum weitaus schnellsten Nachwuchsläufer über 1000 m und verbesserte seine im letzten Sommer aufgestellte Bestzeit um fast fünf Sekunden.

Bei den Schüler-Westfalenmeisterschaften in Recklinghausen hatte er mit 2:58,42 erstmals die drei Minuten unterboten; jetzt sprangen bei Handstoppung viel versprechende 2:53,6 Min. heraus. Besonders krass war die Zeitdifferenz zum M14-Sieger, der im ersten Wertungsrennen des Bielefelder Volksbank-Schülercups 3:25,4 Min. benötigte. In der W15 belegte **Jana Geisemeier** (LC Solbad, 2:56,5 Min.) den 4. Rang. Im Rahmenprogramm wurden auch Läufe für die älteren Klassen angeboten. Den 800-m-Frauenwettbewerb gewann W40-Seniorin **Siemke Lüdorff** (LC Solbad) in 2:35,6 Min.; über 1000 m wurde ihr Vereinskollege **Günther Hartke** (M55) mit 3:55,0 Min. gestoppt.

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

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



Physiotherapiepraxis

Karin DeGryse & Claudia Egbert-Wickermann

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

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

Mehr Motivation
durch Gruppenkurse

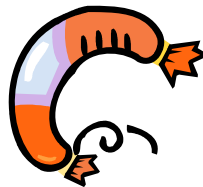
- Nordic-walking
- Gerätefitkurs
- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik / (Pilates)
- Gymnastik-Kurs für Junggebliebene
- Beckenbodengymnastik

Das Therapie-Forum

Ein Treffpunkt zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit

7. Sparkassen-Triathlon in Versmold

08.05.2011



„Es geht um die Wurst“

Bereits zum 7. Mal richtet der LC SOLBAD RAVENSBERG den Sparkassen-Triathlon aus. Nach dem Umzug 2008 in das Kurt-Nagel-Parkstadion geht es Anfang Mai wieder um die sprichwörtliche Wurst: Jede/r Finisher/in erhält im Ziel wieder eine original Versmolder Wurst überreicht.

Die Online-Anmeldung für die ausgeschriebenen Wettkämpfe ist bereits frei geschaltet. Schon heute sind rund 25% der insgesamt zur Verfügung stehenden 500 Startplätze bereits vergeben. Um einen reibungslosen Ablauf für alle Athleten zu gewährleisten, hat sich die Kooperationsgemeinschaft des LC Solbad Ravensberg und der SPVG Versmold selbst dies Teilnehmerlimit auferlegt. Auch wenn mancher Triathlet angesichts des langen Winters noch nicht ans Schwimmen und Radfahren denkt, sollten sich die Interessenten mit der Anmeldung, besonders auch auf der Volksdistanz, beeilen.

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

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

Ein besonderes Augenmerk gilt es auch in diesem Jahr auf die Schüler Wettbewerbe für die A und B-Schüler zu legen.

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

Eine, von vielen Zuschriften vom Triathlon

2010

Hi Triathleten,

ich hatte leider keinen NEO mit und war einer der, ich glaube, 5 Leute die im Einteiler geschwommen sind. Nach 10 Metern im Wasser dachte ich, ich erriere. Aber die Organisation und die Helfer am Beckenrand haben mir so gut zugesprochen, das ich spätestens auf der Laufstrecke riesig Spass bekommen habe. Ein RIESEN-LOB an all die Helfer und an die Organisation. Ein Super - Triathlon mit einer noch besseren Location. Alles war bestens organisiert und Laufen im Park mit IRONMAN-Feeling (Bändchen am Arm) war einfach das Größte !!!!

Ein Super - Triathlon mit einer noch besseren Location. Alles war bestens organisiert und Laufen im Park mit IRONMAN-Feeling (Bändchen am Arm) war einfach das Größte !!!!

Ich war total begeistert - alles war einfach absolut Top !! **Sportliche Grüße Andreas**



Sportnahrung aus Halle

ViBo SPORTS®

NUTRITION



Online bestellen

www.vibosports.com

Grüner Weg 14 · Halle

Versand & Selbstabholer

HOCHWERTIGE SPORTERNÄHRUNG · WERTVOLLE NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
PRAKTISCHES SPORTZUBEHÖR · KOSMETIK



Da der **Hermannslauf 2011** bereits am 17. April stattfindet, startet der LC-Solbad am 5. Februar 2011 mit dem **Walkingtraining**. Das Training beginnt mit 1,5 Stunden und die Trainingszeiten verlängern sich dann von mal zu mal. Gäste sind beim Training herzlich willkommen.

- 05. Feb. 2011 **Parkplatz Clever Schlucht**
- 12. Febr. 2011 **Parkplatz Clever Schlucht**
- 19. Febr. 2011 **Parkplatz Friedrichshöhe**
- 26. Febr. 2011 **Parkplatz Friedrichshöhe**
- 05. März 2011 **Sportplatz Werther**
- 06. März 2011 **Luisenturmlauf**
- 12. März 2011 **Ascheloh**
- 19. März 2011 **Ascheloh**
- 26. März 2011 **Sportplatz Werther**
- 02. April 2011 **Ascheloh**
- 09. April 2011 **Ascheloh**



Trainingsbeginn ist immer um 14:30 Uhr!!!!

Rückfragen bei Elke Kahmann (Tel. 05421/4698) und Gaby Bredenbals (Tel: 05201/4530).

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





Miki-Service

der vielseitige Dienstleister
für Haus,
Garten und Industrie

Michael Kieling
Kleekamp 2

33829 Borgholzhausen
Telefon 0 54 25 / 13 17

STELLENANZEIGE

Gesucht wird

EDV-erfahrene Kraft
für Laufauswertungen

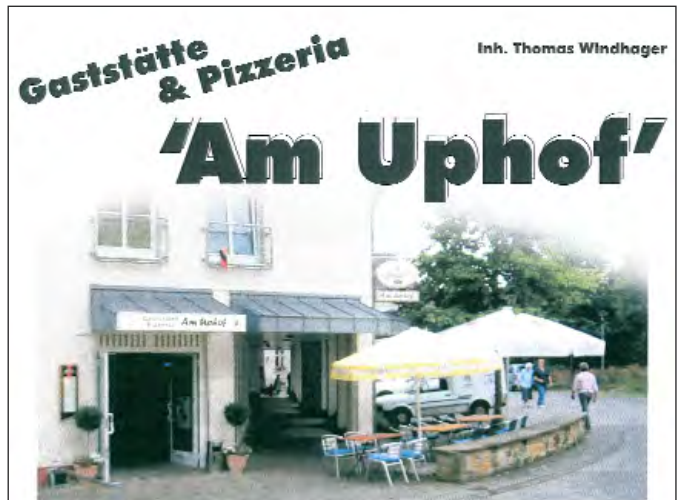
Für unsere verschiedenen Lauf-Veranstaltungen muss die Datenerfassung erfolgen und die Läufe etc. müssen EDV-Technisch ausgewertet werden. Dafür haben wir derzeit noch nicht genügend Kräfte zur Verfügung. Ausscheiden, Krankheit, Urlaub oder Verhinderungen stehen bei Veranstaltungen immer mal an, deshalb ist es notwendig, dass wir in diesem Bereich vereinsmäßig gut aufgestellt sind. Ggf. steht für die Saison 2011 eine Umstellung auf ein anderes System an.

Wir benötigen zur Auswertung der Laufveranstaltungen auf ehrenamtlicher Basis noch zwei bis drei Mitglieder, die sich zutrauen, mit entsprechenden Programmen usw. diese Dinge umsetzen zu können. Ebenso noch zwei Personen für die Auswertungen für die Stadion-Veranstaltungen. (nicht unbedingt EDV-Kenntn. erforderl.)

Software steht zur Verfügung; gründliche Einarbeitung und Assistenz bei vorherigen Veranstaltungen ist gewährleistet.

Wo sind die vielen Computer-Freaks, gern auch jüngere, die sich zutrauen, dem Verein in dieser Hinsicht zu helfen und solche Aufgaben übernehmen können?

Kontakt: Geschäftsstelle 05425 / 7135



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

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



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

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

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 m³ bis 20 m³
- ⇒ 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. (05425) 6222 | www.gebr-speckmann.de

Kley Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateurmeister

Sanitäre Anlagen
Bauklempnerei
Schwimmbadtechnik
Pumpenanlagen

Heizungsanlagen
Öl- und Gasfeuerungen
Lüftungsanlagen
Solaranlagen
Kernbohrungen

Stöwe-Wichlinghauser-Weg 54-33829 Borgholzhausen

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

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

Als neues Mitglied möchte ich mich auch den anderen Mitglieder kurz vorstellen!

Ich heiße Andreas, werde aber von ALLEN Andy genannt.

Ich bin jetzt 45 Jahre alt, habe aber erst im Jahr 2003 mit dem Laufen angefangen. Das heißt, gelaufen bin ich zwar oft, bin aber nie über 5 km hinausgekommen. Aber dann, beim 1. Weiherer Hardtseelauf im Jahre 2003, bin ich endlich meine ersten 10 km gelaufen - ich muss sagen, es hat mir Spaß gemacht.

Und zwar so viel Spaß, dass ich 2004 meinen ersten Marathon in Köln gelaufen bin. 2005 habe ich mit dem Bienwald-Marathon im März in Kandel (Pfalz), dem Hornisgrinde-Marathon im Juli in Bühl (Baden) und dem Marathon im Oktober in München (Bayern) gleich dreimal die 42,195 km gemeistert.

2006 bin ich gleich im Januar den 50 km Ultramarathon in Rodgau (Hessen) und am 08. Juli den Zermatt-Marathon in der Schweiz gelaufen. Im Dezember habe ich dann in Sondershausen (Thüringen) 700 Meter unter Tage den „Unter-Tage-Marathon“ absolviert.

Am 22.07.2007 nahm ich zum zweiten Mal am Hornisgrinde-Marathon teil, den ich in persönlicher Bestzeit lief. Im Dezember folgte dann die Teilnahme an der Deutschen Ultra-Marathonmeisterschaft über 50km in Bottrop.

2008 absolvierte ich erneut drei Marathonläufe: Am 06.04. den Deutsche Weinstraßen-Marathon, am 26.07 den Swiss Alpin



Andreas Becker, Hauptstraße 28, 76698 Ubstadt-Weiher, Tele: (01 76) 2 97 71 727 oder (0 72 51) 68 5 68, E-Mail: ABecker@gmx.net

Marathon in der Schweiz und am 19.10. den TUI Palma de Mallorca Marathon in Spanien.

2009 bin ich dann in Dublin (Irland) den Marathon gelaufen! Klasse.....

2010 ging ich noch einen Schritt weiter. Ich habe meinen ersten Triathlon gemeistert: 1,9km Schwimmen, 90km Radfahren und dann noch 21km Laufen - das war einfach nur toll. Im Oktober bin ich dann am Bodensee meinen jährlichen Marathon gelaufen.

Für 2011 habe ich mir vorgenommen, beim Kraichgau Challenge Triathlon meine Zeit vom letzten Jahr zu verbessern. Im Spätjahr werde ich die „Tour de Tirol“ angehen: An drei Tagen in Folge Laufen!!! 10km, Marathon und Halbmarathon!

Meine größte Herausforderung ist es, den Wüstenmarathon in Marokko (Marathon des Sables) zu laufen. Hier müssen in 6 Etappen (pro Etappe ca. 25 – 80 km) innerhalb von 7 Tagen insgesamt über 230 km bewältigt werden.



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

Weitere Reisen
auf gro-co.de



In etwa einem Monat steht für die Inlineskater des LC Solbad Ravensberg der erste Höhepunkt des Sportjahres an: Das traditionelle Inline Short Track Meeting findet am **19. Februar bereits zum 6. Mal** in der Sporthalle Borgholzhausen statt. Die beliebte Hallenveranstaltung lockt wie immer zahlreiche vor allem jugendliche Speedskater aus dem In- und Ausland an. Auch im vergangenen Jahr war das ISTM die **erfolgreichste Veranstaltung des "NRW YoungStarCups"**. Während bei den übrigen 9 Rennen der Teilnehmerdurchschnitt zwischen 70 und 80 Sportlern lag, konnte sich Borgholzhausen über mehr als 100 Finisher freuen. Das ist für eine Jugendveranstaltung im Inlinesport schon eine beachtliche Zahl.

Auch aktuell hoffen die Organisatoren auf einen neuen Melderekord. "Genauerer können wir zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht sagen, da sich die Skater in der Regel relativ kurz vor Meldeschluss einschreiben" bleibt Abteilungsleiter und Cheforganisator Johannes Gerhards dennoch gelassen, zumal bereits Sportler aus der Skaterhochburg Gera und einigen niedersächsischen Vereinen bereits zugesagt haben. Am kommenden Wochenende startet die Indoorsaison, der LC wird sich an Rennen in Hildesheim und Leverkusen beteiligen und auch dort kräftig die Werbetrommel rühren. Als Sonderwertung steht eine Schulmeisterschaft der PAB Gesamtschule für vereinslose Sportler auf dem Programm. Hier leitet Gerhards seit Jahren sehr erfolgreich gut frequentierte Inline AGs im Rahmen des Offenen Ganztags. Auch für die ganz jungen Skaterinnen und Skater aus der Bambini-Gruppe des Vereins bietet sich hier vor Ort die Gelegenheit, einmal Wettkampfluft zu schnuppern.

Natürlich sind auch alle übrigen Vereinsmitglieder herzlich eingeladen, sich persönlich ein Bild von dem rasanten Rollensport zu machen. **Die Veranstaltung beginnt um 10 Uhr, der Eintritt ist frei, für Essen und Trinken ist gesorgt.** Die Ausschreibung und weitere aktuelle Informationen nicht nur zu dieser Veranstaltung finden sich auf der Webseite des Vereins www.LCSolbad.de

der-rollenshop .de

AM-WING

Das gelbe Gold



www.der-rollenshop.de

☎ 05206-91740-10

✉ info@der-rollenshop.de

Speedskating - Die Saison hat begonnen

Während sich die "älteren Semester" noch im Winterschlaf befinden oder ganz gezielt an ihrem Formaufbau arbeiten, hat für die jugendlichen Speedskater des LC Solbad die Saison bereits begonnen. **Jan Grimmelt** und **Leon Roos** absolvierten am vergangenen Wochenende sogar einen gelungenen "Doppelauftritt" mit der Teilnahme an den offenen Niedersachsen-Meisterschaften in Hildesheim und dem ersten Wertungsrennen des NRW YoungStarCups (YSC) in Leverkusen.

"Tatsache ist, dass die NRWler doch noch ein wenig stärker sind", resümierte Leon Roos seine Erfahrungen. Hatte er in Hildesheim trotz Start in einer höheren Altersklasse noch den zweiten Platz eingeheimst, reichte es in Leverkusen "nur" zu Platz 6. Dennoch sieht Trainer **Johannes Gerhards**, der an beiden Wettkämpfen als (Ober)schiedsrichter teilnahm, einen seit Wochen bestehenden Aufwärtstrend. Gleiches gilt auch für Jan Grimmelt, der in Hildesheim nur wegen seines verhaltenen Starts im Einzelsprint Platz eins in der Gesamtwertung verfehlte. Das gelang ihm aber in Leverkusen umso eindeutiger. "Jan ist mehr der Ausdauerspezialist, was er im letzten Jahr ja auch schon beim Run-and-Roll-Day unter Beweis gestellt hat", meint sein Trainer, "dennoch versuchen wir im Training natürlich auch, an den Schwachstellen zu arbeiten. Wenn Jan weiterhin so hoch motiviert ist, besteht durchaus noch enormes Steigerungspotenzial".

Da im Inlinebereich seit Jahresbeginn die Alterklassen an andere Sportarten angepasst wurden, starten Grimmelt und Roos nicht mehr in der gleichen AK. Hinzu kommt ein weiteres Kuriosum: Durch die Einführung einer neuen Juniorenklasse für die 18- und 19jährigen könnte auch **Patrick Naerger** nach einem Jahr bei den Aktiven wieder als Junior starten und womöglich sogar seinen deutschen Meistertitel aus dem Jahr 2009 wiederholen. Dass die **DM Marathon 2011 in Bielefeld stattfindet**, kann da nur als zusätzliche Motivation gelten. Doch zunächst hat für Patrick das Abitur absolute Priorität: "Da müssen die Grundlagen für meine Zukunft gelegt werden, der Sport kann zurzeit leider nur die zweite Geige spielen" lautet der Kommentar des derzeit erfolgreichsten Solbadskaters.

Ihren ersten Wettkampf bestritt dagegen die 6jährige **Fiona Elbracht**. Zusammen mit Bruder **Vincent** trainiert sie einmal pro Woche in der Sporthalle Borgholzhausen und erreichte in Leverkusen den **4. Platz** in der Schülerklasse D. Vincent landete in der stärker besetzten AK Sch C auf **Rang 5**. Vor ihm waren allerdings nur "alte Hasen" platziert, die schon seit 2 - 3 Jahren den Wettkampfsport betreiben. Insofern können beide hochzufrieden sein mit ihrem Abschneiden und sich auf die Zukunft freuen.

Diese beginnt bereits am 19.02. mit dem "Heimspiel" im Rahmen des 6. Inline Short Track Meetings, zu dem wieder über 100 Inlineskater aus ganz Deutschland und dem benachbarten Ausland erwartet werden. Niedersachsen wird gar mit dem gesamten Landeskader anreisen, dazu kommt die aktuelle Leistungs-Spitze aus NRW und weitere jugendliche Talente. Auch dem Breitensport wird ein Forum geboten: so ist beispielsweise eine Schulmeisterschaft der PAB Gesamtschule in das Programm integriert.

Hier noch die Zeiten und Platzierungen im Detail:

Speedskating Landesmeisterschaft Niedersachsen 22.01.2011

2. Alterklasse Cadetten

Grimmelt, Jan (4. über 2 Rd Einzelsprint in 23,946 sec; 1. über 4 Rd in 48,079 sec 1. über 15 Rd 3:00,369 sec)

2. Alterklasse Junioren A

Roos, Leon Sebastian (4. über zwei Rd Einzelsprint in 23,119 sec; 2. über 4 Rd in 58,641 sec; 2. über 20 Rd in 3:55,327 sec)

Hallenmeeting Leverkusen 23.01.2011

4. Altersklasse Schüler D

Elbracht, Fiona (4. Sprintausscheidung halbe Runde in 16,99 sec; 4. Geschicklichkeit in 13,57 sec; 4. über eine Runde in 31,36 sec)

5. Altersklasse Schüler C

Elbracht, Vincent (5. Sprintausscheidung halbe Runde in 09,96 sec; 5. Geschicklichkeit in 16,44 sec; 5. über drei Runden in 54,22 sec)

1. Altersklasse Cadetten

Grimmelt, Jan (2. über zwei Rd Einzelsprint in 0:24,37 sec; 1. 15 Rd Punkte; 1. 15 Rd Ausscheidung)

6. Altersklasse Junioren B

Roos, Leon Sebastian (6. über zwei Rd Einzelsprint in 23,86 sec; 5. 15 Rd Punkte; 4. 15 Rd Ausscheidung)

Zweirad Thomas



Fahrräder & Zubehör Handel & Service



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

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

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

Veranstaltungen des LCSolbad Ravensberg

2011

Sa. 19. Febr.

Inline Short-Track Meeting
Sporthalle Borgholzhausen



So. 06. März

Luisenturm - Volkslauf, Halbmarathon und 12,5 km
Start: 10.00 Uhr
Start und Ziel: Ravensberger Stadion

Fr. 11. März

Kabarett-Auftritt Dieter Baumann in Borgholzhausen
20 Uhr PAB-Aula



**Mittw. 06. April
bis Mittw. 22. Juni**

Lauf- und Walking-Kurs
Mittwochs und Freitags 19 Uhr Ravensberger Stadion

Sa. 07. Mai

Werfer-Sportfest | Ravensberger Stadion

So. 08. Mai

Sprint – Triathlon – 500 – 20 – 5 km
Austragungsort: Vermold
mit Volks- und Staffel -Triathlon
Start u. Ziel: Freibad und Park-Stadion Vermold

Mi. 01. Juni

Haller Skate - Nacht

Sa. 18. Juni

36. Nacht von Borgholzhausen
Veranstaltungsmeile in der Innenstadt
20:30 Uhr Firmen-Lauf mit Walking 3 Meilen = 4,8 km
21:45 Uhr „Die Nacht“ - Haupt - Lauf über 6 Meilen = 9,6 km
Ab 23 Uhr Siegerehrungen auf dem Kirchplatz



Mittw. 29. Juni

Breitensport Veranstaltung „Großer Preis der Solbad-Nachrichten“
Rund um das Ravensberger Stadion

Fr. 08. Juli

Feuerwehr – Volkslauf in Vermold - Oesterweg

Fr. 15. Juli

5000 m Stadion – Meeting |Ravensberger Stadion
mit Schüler- Rahmenwettbewerb. 800 m/1000 m



So. 18. Sept.

LA-Sportfest
Hochsprung/Stabhochsprung
Einlagewettbewerb: 1000 m u. 10.000 m Mä/Fr.

Sa. 01. Okt.

8. Bockstiegel - Lauf von Bielefeld nach Werther 18 km
Rahmenwettbewerb: 10 km

Sa. 08. Okt.

Mini-Mehrkampf f. Schüler/Schülerinnen
(Dreikampf/Vierkampf) | Ravensberger Stadion



So. 18. Dezember

Int. Weihnachts-Crosslauf 16 km (11.00 Uhr)
mit 5 km Jedermann-Crosslauf (11.10Uhr) – 7,5 km Walking -
Start und Ziel: Ravensberger Stadion
Wettkampfbüro u. Siegerehrung: Forum der Gesamtschule

Alle Termine auch im Internet: H o m e p a g e: www.Lcsolbad.de

Silvester-Lauftreff Borgholzhausen und Neujahrslauf

Eis und Schnee haben den Läufern über die Jahreswende doch erheblich zugesetzt. Unser traditionell eigenes Hermanns-Lauf-Training am 2. Weihnachtstag haben wir frühzeitig abgeblasen, weil es unmöglich war, auf den Wegen ordentlich zu laufen und die Verletzungsgefahr einfach zu groß gewesen wäre.

An Silvester wurden dann auch etliche Läufe in ganz Nordwestdeutschland abgesagt, u.a. auch der Osnabrücker Lauf. Gütersloh fand statt, siehe Bericht an anderer Stelle.

Auch eine lange Tradition hat der Treff des „harten Kerns“ am Silvestertag, wo sich etliche Solbader zu einem gemütlichen Lauf mit anschließendem Beisammensein treffen. Auch dieser Treff litt darunter, dass einige wegen des Blitzeises dem Treffen fernbleiben mußten, immerhin ein wirklich harter Kern von rund 15 Läufern und einer Läuferin fand sich dann doch ein und konnte sturzfrei eine Runde rund um Pium laufen. Für die Vorbereitung und Herrichtung für die „Bewirtung“ geht ein besonderer Dank an **Rolf Gottenströter** und **Peter Bollmeyer**.

Etwas bessere Bedingungen und größere Teilnehmerfelder hatten wir dann am 2. Januar, wo der LC ebenfalls schon seit Jahren zu einem gemütlich, lockeren Neujahrslauf einlädt.



Krankengymnastik
Spiraldynamik
Bobath/Vojta
McKenzie/Manualtherapie
Inkontinenzbehandlung
Fußtherapie

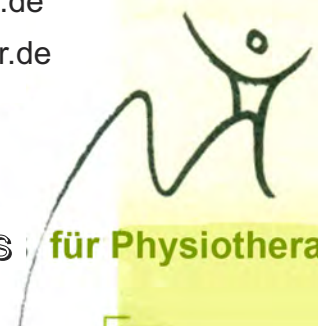
FunRun/Nordic Walking
Sport-Reha/Med. Gerätetraining
Leistungsdiagnostik
Massage/Fango/Lymphdrainage
Fußreflexzonenmassage

www.physiotherapie-werther.de
info@physiotherapie-werther.de

PRAXIS für Physiotherapie

Ravensberger Str. 45
33824 Werther/Westfalen
Telefon 05203-6900

Markus Majer
Hilke Engel-Majer



Suchen Euch,

für das 1. Trainingslager in Rein in
Taufers (Südtirol)

vom 11. bis 17.07.2011

und Teilnahme am

9. Tiefroschtn X-trem

(23 km/1600HM)

Der Lauf findet am **16.07.2011** statt,
wobei die Teilnahme hierbei keine Be-
dingung ist.

Ein ausführlicher Bericht stand in der
September-Ausgabe 2010.

Mehr Info auch unter:
www.mackinacki

Wir freuen uns auf Eure Zusage.

Jens-Erik Bergmann
Birkenweg 56 a
33775 Vermold
Tel.: 05423-931850

Rolf Dietrich
Ahornweg 1
49176 Hilter a. TW
Mobil: 0173-7221320
Fax: 05424-3965441
Tel.: 05424-37579



●●●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

Bartling GmbH & Co. KG Haller Weg 4 33829 Borgholzhausen Telefon (05425) 9495-0 Telefax (05425) 7198

Ausflug: LC fährt zu den Deutschen Crosslaufmeisterschaften

Am Sonnabend, den 5. März finden in Lönningen, Kreis Cloppenburg, die Deutschen Meisterschaften im Crosslauf statt. Zu diesen Meisterschaften, da die Anreise nicht allzu weit ist, möchte der LC Solbad Ravensberg mit großem Aufgebot teilnehmen. Wir werden zu der Fahrt einen eigenen Bus einsetzen. Jeder kann teilnehmen, hier gilt der Aufruf für alle ambitionierten Langstreckenläufer im LC, besonders auch die Altersklassenläufer. Jeweils 3 Starter bilden eine Mannschaft. Die genauen Meisterschaftswettbewerbe mit ihren Startzeiten sind unten aufgeführt. Wir möchten auch alle Breitensportler einladen, mitzufahren, bei einer Deutschen Meisterschaft zuzuschauen, im Rahmenwettbewerb teilzunehmen und die DM hautnah erleben sowie unsere Starter anzufeuern, so dass wir mit hoffentlich vielen Erfolgserlebnissen zurückkehren. **Am darauffolgenden Sonntag findet unser Luisenturmlauf in Borgholzhausen statt;** die DM-Starter können sich dann als **Helfer** nach ihrem anstrengenden Sonnabend **zur Verfügung stellen.**

Für alle DM-Starter übernimmt der LC die Startgelder und Fahrtkosten, „Fans“ zahlen eine Spende für die Busfahrt. Abfahrt am Sonnabend, 5. März um 7:00 Uhr in Borgholzhausen, Stadion. Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk sollte mitgenommen werden.

Meldeschluss für Fahrt und Wettbewerbe ist bei m LC auf der Geschäftsstelle spätestens am 12. Februar.

Als Rahmenwettbewerbe außerhalb der Meisterschaften werden angeboten:

4,3 km Idealistenstart für alle 9:30 Uhr | 2,3 km Schülerinnen W 12 bis 15 10:00 Uhr | 2,3 km Schüler M 12 bis 15 10:15 Uhr. Der örtliche Ausrichter VfL Lönningen bietet eine eigene Homepage mit Infos, Streckenplänen usw. für diese Meisterschaften an: <http://cross-dm-2011.de>

(8) Wettbewerbe – Startzeiten

Lauf	Startzeit	Altersklasse	Streckenlänge	Runden
L01	10:30 Uhr	Senioren M 60 bis M 75, Seniorinnen W 45 bis W 70	5,27km	1 x grün, 3 x rot
L02	11:00 Uhr	Senioren M 50 und M 55	5,84km	4 x rot
L03	11:30 Uhr	Senioren M 40 und M 45	5,84km	4 x rot
L04	12:00 Uhr	Weibliche Jugend B	3,79km	1 x grün, 2 x rot
L05	12:30 Uhr	Männliche Jugend B	4,36km	3 x rot
L06	13:00 Uhr	Weibliche Jugend A	4,36km	3 x rot
L07	13:30 Uhr	Männliche Jugend A	6,75km	1 x grün, 4 x rot
L08	14:15 Uhr	Männer Mittelstrecke	3,79km	1 x grün, 2 x rot
L09	14:45 Uhr	Junioren	8,23km	1 x grün, 5 x rot
L10	15:30 Uhr	Frauen, Juniorinnen und Seniorinnen W 35 bis W 40	6,75km	1 x grün, 4 x rot
L11	16:15 Uhr	Männer Langstrecke	10,28km	7 x rot

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!

Herrmannslauf - Trainingstermine		2010/2011		
Tag- Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Ort	Adresse
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	8:10 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

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



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



Wenn du bereit bist, kann kommen was will.



Öffnungszeiten

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



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



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



Ziel: New York City Marathon 2011

Steckbrief:

Name: Fabian Lippold

Alter: 28 Jahre

Beruf: Betriebswirt

Hobbys: Bergsteigen, Reisen und natürlich Laufen

Seit ca. 5 Jahren bin ich regelmäßiger Läufer und nehme gerne an Volksläufen und anderen Laufveranstaltungen, wie der Night Cup Serie und auch dem Hermannslauf teil. Mein Grund für die Teilnahme am New York Marathon ist, dass ich mir ein besonderes Erlebnis von diesem berühmten Lauf in einer der aufregendsten Städte der Welt verspreche. Für das regelmäßige Training bedeutet es außerdem einen hohen Motivationsschub, wenn man ein solches Ziel vor Augen hat. Die Chance bei einem solchen „Event“ dabei zu sein, ist eine persönliche Belohnung für die vielen Trainingskilometer.

Steckbrief:

Name: Jan-Philip Tappe

Alter: 28 Jahre

Beruf: Mediaberater (Marketing/Werbung)

Hobbys: Musik, Festivals, Sport im Allgemeinen und Fußball und Laufen im Besonderen Sport war für mich schon immer ein großes Thema. Vor 3-4 Jahren entwickelte sich dann die Idee erstmals am Hermannslauf teilzunehmen. In kleiner privater Trainingsrunde wurde dann die Grundlage für die Hermannslauf Premiere 2008 gelegt. Im selben Jahr folgte auch noch der Münster Marathon. Seitdem bin ich recht häufig bei verschiedenen Läufen vom Hermannslauf bis zur Night Cup Serie mit der Nacht von Borgholzhausen dabei. Die Trainings-Laufrunden am Wochenende blieben auch in den folgenden Jahren mehr oder weniger regelmäßig bestehen, aber für 2011 war unbedingt ein neues, großes Ziel notwendig, um wieder frische Motivation für die langen Trainingsläufe bei Wind und Wetter zu haben. Da kam die Idee 2011 am New York Marathon teilzunehmen gerade recht. Nur braucht so eine Aktion nun mal einen recht langen Vorlauf, um tatsächlich an die begehrten Startplätze zu kommen. Und so ist jetzt Anfang 2011 schon alles für das persönliche Lauf-Highlight New York Marathon organisiert. Das Training dafür sieht im Moment so aus, dass neben dem Job unter der Woche leider meistens nur Zeit für eine abendliche Trainingsrunde Zeit ist. Am Wochenende steht dann immer eine gut zweistündige Laufrunde durch den Teuto auf dem Programm. Jetzt heißt es also „Meter machen“, zuerst für den Luisenturmlauf, den Hermannslauf und dann um die Herausforderung New York Marathon zu meistern!

Spätestens nach dem eindrucksvollen „New York-Laufbericht“ von Annemarie Bluhm-Weinhold (Ausgabe Januar) liebäugeln noch mehr Läufer mit dem Gedanken, einmal in New York zu starten. Die Solbad Nachrichten begleiten die beiden jungen Athleten, die wir hier vorstellen, auf den Weg dorthin. Berichten über ihre Hoffnungen, Trainingseinheiten, Erfahrungswerte, vielleicht auch Enttäuschungen, die sie bei den Vorbereitungs Läufen, sowie Luisenturmlauf, Hermann, Nacht von Borgholzhausen usw. sammeln.

Info: (Quelle: Wikipedia) Insgesamt sind fünf Brücken auf der Strecke zu überqueren. Es ist ein anspruchsvoller Marathon, der im Vergleich zu den großen Marathons in Deutschland wie Berlin, Hamburg, Frankfurt oder Köln im Elitfeld rund zwei Minuten und von Freizeitläufern ca. 5 bis 10 Minuten langsamer gelaufen wird.

Lauf- und Walking Termine Februar 2011

zusammengestellt von Peter Polomsky

Sa. 05.02.	Beginn: Walkingtraining Hermannslauf	www.lcsolbad.de
Sa. 05.02.	Herzebrocker Crossduathlon	www.Herzebrockersv.de
So. 06.02.	LC Solbad Fahrt nach Apeldoorn/NL	www.lcsolbad.de
So. 06.02.	Midwintermarathon Apeldoorn/NL	www.midwintermarathon.nl
So. 06.02.	Bissendorfer Crosslauf	www.laufen-os.de
So. 06.02.	Westd. Hallenmeisterschaften in Leverkusen	www.flvw.de
Sa.12.02.	Ahorn Night Crosslauf Paderborn	www.ahorncrossnight.de
So.13.02.	Winterlaufserie Hamm 15 km	www.lg-hamm.de
So.13.02.	SVB Hallenmeeting Bielefeld	www.svb-leichtathletik.de
So.13.02.	Zweiter Meldeschuss: Luisenturmlauf	www.lcsolbad.de
Sa.19.02.	6. Inline Short Track Meeting in Borgholzhausen	www.lcsolbad.de
So.20.02.	OWL Hallen - Schülermeisterschaften in Paderborn	www.flvw-bielefeld.de
Sa / So. 26 / 27.02.	Deutsche - Leichtathletikmeisterschaften in Leipzig	www.leichtathletik.de
Sa.26.02.	Baukasten Marathon Bad Salzuflen mit Walking	www.lc92.de
So.27.02.	Winterlaufserie Hamm 21,1 km	www.lg-hamm.de
So.27.02.	Meldeschluss: Luisenturmlauf	www.lcsolbad.de

Vorankündigung März

Fr. 04.03.	Sportabzeichen Ehrung im Haus Hagemeyer - Singenstroth	www.lcsolbad.de
Sa.05.03.	DM Cross in Lönigen	www.leichtathletik.de
Sa.05.03.	OWL Hallenmeisterschaften M / F / Jg. In Bielefeld	www.flvw-bielefeld.de
So.06.03.	Luisenturmlauf 2011	www.lcsolbad.de
So.06.03.	Westf. Schüler A Hallenmeisterschaften in Paderborn	www.flvw.de
Fr. 11.03.	Dieter Baumann kommt nach Borgholzhausen	www.lcsolbad.de

ca. 200 Veranstaltungen, sowie TV Tipps und vieles mehr findet Ihr für eure Terminplanung 2011 auf unserer Homepage: www.lcsolbad.de Terminkalender Klickt euch mal rein !!!!

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

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



**Kompetenz in
Walking, Nordic Walking,
Laufen und Triathlon**

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 - 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 - 403 10 45
Mo. - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr | Sa. 9.30 - 15.00 Uhr | info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de

*...schaut doch
mal rein!!!!*

Announcements

Einladung zur Jahreshauptversammlung

Hiermit laden wir zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

am Freitag, den 25. März 2011, Beginn 19.00 Uhr

in das Haus Hagemeyer, Borgholzhausen ein.

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

Ablauf der Versammlung

Empfang ab 19 Uhr im großen Saal des Hauses Hagemeyer mit Begrüßung und Vorlegung des schriftlichen Jahresberichtes für 2010

Ehrungen von Jubilaren und Sportlern des Jahres

Nach diesem Programm geht es weiter mit der offiziellen

Tagesordnung:

- 1.) Berichte des Vorstandes und der Fachwarte – Statistiker – Lauffreß – Triathlon – MTB – Skating – Schüler/Jugend
- 2.) Kassenbericht, Bericht der Kassenprüfer und Entlastung
- 3.) Veranstaltungsplanungen 2011 – Stadion/Volksläufe – mit Erläuterung des Helferstabes und Festlegung der Organisationsstäbe „Projekt : Wer hilft mit!“
- 4.) Trainingsangebote – Kurse - Reiseplanungen
- 5.) Sonstige Vereinsaktivitäten 2011 – auch Planungen Festausschuß
- 6.) Aussprache und Verschiedenes.

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

Jahres 2010.

J
H
V

SIMPLY CLEVER



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



Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

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

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



**Autohaus
BRINKER**

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

Getränkehaus Steiner



Wenn Sie mal keine Lust aufs Kisten schleppen haben:

Kein Problem, Steiner bringt's!

Wir schaffen Ihre Getränke einfach und schnell nach Hause.



Ihnen fehlt noch die Bierzeltgarnitur für Ihre Gartenparty?
Kein Problem – wir haben alles was Sie brauchen:

- Bierzeltgarnituren, Tische und Stühle
- Stehtische
- Marktschirme
- Theken, Kühltruhen, Zapfanlagen
- Ausschankwagen und Kühlanhänger
- verschiedene Gläser

Sollte es Ihnen an Personal fehlen, besorgen wir Ihnen gern qualifizierte Kräfte, die sich während Ihrer Feier um das Wohl Ihrer Gäste kümmern.

Bei der Bewirtung unserer eigenen Veranstaltungen – insbesondere der Nacht von Borgholzhausen oder der Crosslauf- und Luisenturmlauf-Veranstaltungen – können wir uns auf den Service der Fa. Steiner voll und ganz verlassen.

**GETRÄNKEHAUS
STEINER**

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

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

<http://www.getraenkehaus.de>

Altkreis- Sportlerwahl 2010/Sport-Persönlichkeit des Jahres-Friedhelm Boschulte

v. Christian Helmig

Die Besten eines traumhaften Jahres

Eine Turnerin aus Werther, ein Karatekämpfer aus Halle und eine Volleyball-Mannschaft aus Steinhagen brachten im vergangenen Jahr von Deutschen Meisterschaften erste Plätze mit in heimische Gefilde. Seit gestern Abend haben Nadine Jarosch, Detlef Hans Serowy und die U 16-Junioren der Sportvereinigung einen weiteren Titel gemeinsam: Sie sind die Altkreisportler des Jahres 2010.

Seit der Premiere 1984 unterstützt das Haller Kreisblatt diese Aktion, die sich unter Aktiven und Anhängern des lokalen Sports ungebrochener Beliebtheit erfreut. Und auch in diesem Jahr hatten Sie, liebe Leserinnen und Leser, das letzte Wort: Über 1 300 Zuschriften, so viele wie selten zuvor in der 27-jährigen Historie der Sportlerwahl, erreichten die HK-Redaktion. Per Internet, per Post und aus allen Ecken der Welt: Von Borgholzhausen bis Bolivien, von Steinhagen bis Sterling im US-Bundesstaat Virginia stimmten Sie für Ihre Favoriten ab. Gemeinsam mit dem Votum der Vertreter der fünf kommunalen Sportverbände im Altkreis sowie der Sponsoren (Technische Werke Osning, Kreissparkasse Halle, Stadtparkasse Versmold und Haller Kreisblatt) ergab sich aus Ihrer Wahl ein Gesamtergebnis, das einen denkwürdigen Abschnitt in der Geschichte des Altkreisports widerspiegelt. Besonders für die Sieger brachte das Jahr 2010 noch viel mehr als die Erinnerung an große Siege mit sich. „Ich habe mir einen Lebenstraum erfüllt“, sagte Detlef Hans Serowy, nachdem er im Oktober in Coburg die Deutschen Karate-Meisterschaften der Masterklasse Ü 50 gewonnen hatte. Ein Erfolg dieser Größenordnung war zuvor keinem anderen Kampfsportler aus dem Altkreis gelungen. Doch Detlef Hans Serowy ist weitaus mehr als das sportliche Aushängeschild seines Vereins Karate Dojo Mushin Halle. Als Vorsitzender und Trainer



Sascha Greshake



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



Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

- ✓ 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.

investiert er unzählige Stunden, um Nachwuchs-, Hobby- und Leistungssportlern die Faszination der Karatekunst zu vermitteln. Nicht zufällig hatte sein Verein den 51-Jährigen auch für die Wahl zur Sportpersönlichkeit des Jahres vorgeschlagen. Angesichts dieser Leistungen wird auch der Zweitplatzierte mit dem Wahlausgang leben können - wenngleich **Sascha Greshake** (22) einen Rekord verpasste. Nach 2007, 2008 und 2009 wäre der Leichtathlet des LC Solbad Ravensberg bei einem weiteren Sieg der erste heimische Sportler gewesen, der den Titel vier Jahre in Folge getragen hätte. Am Ende fehlten Greshake, der mit 2,08 Meter im Hochsprung und 8,37 Sekunden über 60-Meter-Hürden anno 2010 immerhin zwei Altkreis-Rekorde in der Halle aufstellte, nur wenige Stimmen zu dieser Bestmarke. Über einen Satz nach vorne darf sich Fabius Schubert freuen. Der 16-jährige Spitzenschwimmer des SC Steinhagen-Amshausen wurde nach Platz sechs im Vorjahr diesmal Dritter. Noch ein Jahr jünger als Schubert ist Nadine Jarosch, doch bei der Wahl zur Altkreis-Sportlerin des Jahres gehört die zierliche Wertheranerin schon heute zu den ganz Großen. 2004 als Nachwuchstalent des Jahres ausgezeichnet, stand die Turnerin 2006 und 2008 bei den Frauen ganz vorne. Nun also zum dritten Mal - und das aus gutem Grund: Je zwei Mal Gold (an Boden und Balken) und Silber (Sprung und Mehrkampf) lautete Jaroschs Ausbeute bei den Deutschen Meisterschaften in der Altersklasse 15. Kampfrichter und über 1 000 Zuschauer in Detmold waren von den Vorstellungen der Gymnasiastin verzaubert. Am Ziel ihrer Träume ist Nadine Jarosch aber noch lange nicht: 2012 möchte sie bei den Olympischen Spielen in London starten. Während sich Jaroschs Konzentration auf wenige Höhepunkte im Jahr richtet, begeistert Sina Speckmann seit mehr als einem Jahr nahezu Woche für Woche die ständig wachsende Fangemeinde des Handball-Drittligisten HSG Union '92 Halle. Auf Anhieb entwickelte sich die 24-jährige Rückraumspielerin nach dem Wechsel aus Steinhagen zur erfolg-



Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Sportlerin des Jahres 2010

1. **Nadine Jarosch**
(Turnen/Werther)
2. **Sina Speckmann**
(Handball/Union '92 Halle)
3. **Christine Schubert**
(Schwimmen/SCSA)
4. **Natalie Fichtner**
(Fußball/BV Werther)
5. **Annegret Albersmann**
(Triathlon/LC Solbad)
6. **Birgit Holmstoel**
(Schwimmen/SCSA)
7. **Lena Flottmann**
(Handball/Spvg. Steinhagen)
8. **Marianne Niemann**
(LA, Inlineskating/LC Solbad)
9. **Sabina Schlüter**
(Fußball/TuS Langenheide)
10. **Sabine Engels**
(Leichtathletik/LC Solbad)

Sportler des Jahres 2010

1. **Detlef Hans Serowy**
(Karate/Dojo Mushin Halle)
2. **Sascha Greshake**
(Leichtathletik/LC Solbad)
3. **Fabius Schubert**
(Schwimmen/SCSA)
4. **Felix Schäfermeier**
(Radsport/Versmold)
5. **Christian Lang**
(Segelfliegen/FSV Ravensberg)
5. **Heiner Steinkühler**
(Handball/Spfr. Loxten)
7. **Christopher Koderisch**
(Tennis/TC BW Halle)
8. **Julian Kunzenbacher**
(Golf/GC Teutoburger Wald)
9. **Steve Rulik**
(Schwimmen/SCSA)
10. **Dr. Rainer Middelhaue**
(Tennis/Halle)

Mannschaft des Jahres 2010

1. **Spvg. Steinhagen**
(U 16 Volleyball)
2. **HSG Union '92 Halle**
(Frauenhandball)
3. **Spvg. Steinhagen**
(Kunstturnen)
4. **TV Werther**
(Leichtathletik M 50/M 60)
5. **LC Solbad Ravensberg**
(Duathlon)

reichsten Torschützin des Teams. Speckmann belegte Platz zwei, »Bronze« ging, wie bei den Männern, an ein Schwimm-Ass aus der Familie Schubert - Fabius-Schwester Christine (14), die 2009 als Talent des Jahres geehrt worden war. Der Titel Mannschaft des Jahres ging erstmals ins Volleyball-Lager. Die U 16-Junioren der Spvg. Steinhagen feierten Erfolge auf allen Ebenen. Als NRW-Vizemeister qualifizierten sie sich für die DM, belegten hier Platz acht. Den Vogel schossen die Schützlinge von Trainer und Lehrer Matthias Mohrhoff jedoch ab, als sie in nahezu identischer Besetzung in Berlin den Titel des Deutschen Schulmeisters ans Steinhagener Gymnasium holten. Damit sicherten sie sich einen großen Bahnhof bei der Rückkehr und Platz eins vor dem Titelverteidiger HSG Union 92 Halle sowie den Steinhagener Turnerinnen. Für Letztere ist 2010 mit dem Aufstieg in die Verbandsliga ebenfalls ein Traum wahr geworden.



«SIECKENDIEK»
Reisebüro & Omnibusverkehr

Gartenreisen

Cornwall historische Fischerdörfer, mildes Klima und blühende Gärten
Sa, 19.06. - Sa, 26.06.11 / Sa, 16.07. - Sa, 23.07.11
Zwei echte Lebensreisen. Wir haben für Sie 2 traumhafte Hotels reserviert. Das eine in Penzance mit Blick auf St. Michael Mount und das andere im bezaubernden Newquay. Das ist Cornwall pur. Und wir haben auch die Reise auf eine Woche geplant, damit man ein bisschen Zeit hat zum Schauen und Genießen!!
Juni 949,- € / Juli 989,- € p.P. im DZ

Südenenglische Gärten
oder mitten im Paradies
Do, 05.05. - Di, 10.05.11 und Do, 30.06. - Di, 05.07.11
Diese Lebensreise ist ein Traum, egal, ob Sie im Mai die Pracht der früh blühenden Rhododendren oder im Sommer die Rosenpracht genießen, hier ist man zu jeder Jahreszeit fasziniert! Jeder Garten ist anders, und jeder ist wieder schöner!
Fahrt im modernen Reisebus, 4* Cophorne Hotel inkl
Halbpension, Reiseleitung, div. Eintritte 799,- € p.P. im DZ

Gartenparadiese in den Niederlanden
Landgut De Wiersse und De Rosenhaege
Mi, 11.05.11 und Mi, 29.06.11
Fahrten im modernen Reisebus, Eintritt u. Führung De Wiersse, Eintritt und Führung Rosenhaege 49,- p.P.

Jan Jan Boomkamp und der Wassergarten von Ada Hofmann
Sa, 30.04.11 und Sa, 16.07.11
Fahrten im modernen Reisebus, Eintritt und Führung Jan Boomkamp, Eintritt und Führung im Garten Ada Hofmann 49,- p.P.

Blütenzauber und Barock
Gartenräume im Südemland!
Do, 26.05.11 / Mi, 15.06.11 / Sa, 24.09.11
Lehnen Sie sich morgens gemütlich zurück und freuen Sie sich auf diesen abwechslungsreichen Tag. Liebevoll widmet sich die Familie Kasten in Papenburg der Aufzucht von Orchideen in einer besonderen Umgebung. Lassen Sie sich von der Farbenvielfalt der beliebten „Phalaenopsis“ bezaubern.
Fahrten im modernen Reisebus, Führung in der Orchideenfarm, Eintritt und Führung Gut Altenkamp, Mittagessen im Gewölbekeller Gut Altenkamp, Führung Festung Bourtonge 59,- p.P.

Niederrheinische Gartenparadiese
Kwekerij Oudolf und der Garten Imig
Sa, 04.06.2011 Rosenblüte
Sa, 03.09.2011 Herbstzauber
Genießen Sie den Tag in zwei wunderschönen und doch so unterschiedlichen Privat-Gärten am Niederrhein! Fahrten im modernen Reisebus, Eintritt u. Führung Garten Oudolf, Eintritt u. Führung Garten Imig 49,- p.P.

Buchung und Beratung:
Fritz Sieckendiek GmbH & Co. KG
Reisebüro Peckeloh, Tel.: 0 54 23 94 14-30
Reisebüro Warendorf, Tel.: 0 25 81 63 32 96

www.gartenreise.travel

LEICHTATHLETIK:

Hohes Niveau des Freizeitsportlers Sascha Greshake hält weiter mit

Borgholzhausen (cwk). Erst ein einziges Mal war Sascha Greshake unterm Hallendach höher gesprungen als vorgestern beim Internationalen Meeting in Clarholz, wo ihm — ein »Flop« über 2,06 m gelang. Seinen Altkreis-Hallenrekord (2,08 m) hat der Solbader im letzten Februar beim SVB-Meeting in der Seidensticker Halle aufgestellt.

Eine Verbesserung auf 2,09 m, die auch die Qualifikation für die Hallen-DM in Leipzig bedeutet hätte, war zum Greifen nahe: Greshake zeigte gleich drei fast erfolgreiche Versuche über die auf 2,06 m folgende Höhe. „Ganz knapp war's vor allem beim dritten Mal, da habe ich etwas zu früh aufgemacht und die Latte mit den Fersen noch leicht nach unten gedrückt“, bedauerte der 22-Jährige, wirkte aber keineswegs unzufrieden. Ohne spezielles Training 2,04 m in Paderborn und jetzt 2,06 m in Clarholz – das kann sich mehr als sehen lassen.

Bei 1,90 m war er in den Wettkampf eingestiegen und blieb bei allen Höhen bis einschließlich 2,06 m ohne Fehlversuch. Der Leverkusener Sebastian Kneifel (Bestleistung 2,21 m) patzte sogar einmal bei 2,06 m, wurde aber letztlich mit 2,12 m Dritter hinter dem favorisierten 2,34-m-Springer und Europacupsieger von 2007, Eike Onnen (LG Hannover), der mit 2,21 m Meetingrekord sprang, sowie dem Holländer Douwe Amels (2,12 m). Die Plätze 4 und 5 teilten sich mit je 2,09 m die Slowaken Michal Durkac und Lucas Beer. Greshake wurde also nicht – wie erste Informationen besagten – Fünfter, sondern Sechster.

Als drittbesten deutscher Teilnehmer bezwang er u.a. den höhengleichen Hannoveraner Jan Hentel (Bestleistung 2,15 m). Im Jugendwettbewerb überquerte der für Bayer Leverkusen startende Bielefelder Mateusz Przybylko ebenfalls 2,06 m, versuchte sich danach aber gleich an 2,13 m und scheiterte hier dreimal.

Sascha Greshake verzichtet trotz seiner exzellenten Form auf die Westfälischen Hallenmeisterschaften in Dortmund: „Dort bin ich noch nie gut gesprungen, die Anlage liegt mir nicht.“ Ohnehin möchte er wegen der Konzentration auf seine Ausbildung und des Abendschulbesuchs keine weiten Fahrten investieren. „Die OWL-Hallenmeisterschaften werde ich aber wohl mitnehmen“, kündigt er an.



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

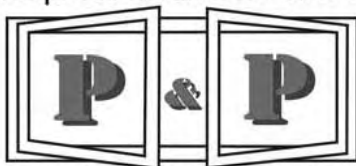
Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802

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!

LEICHTATHLETIK: Oldies elfmal Spitze im Landesverband/ Altkreis-Bilanz in der Seniorenbestenliste

Altkreis Halle (cwk). Traditionell ist die Altkreis-Leichtathletik in der westfälischen Seniorenbestenliste stark vertreten. 2010 sprangen 73 Platzierungen heraus – etwas weniger als im Jahr zuvor, weil einige Leistungsträger verletzungsbedingt ausfielen oder ihre Möglichkeiten nicht ausschöpfen konnten. So startete Solbads Langstrecken-Ass **Ilona Pfeiffer** nach ihrem »Comeback« nur noch auf einer einzigen offiziellen Strecke und Gerhard Schlüter (TV Werther) musste sich auf die Crossmeisterschaften im November beschränken.

2009 hatte die Bilanz zwölf erste Plätze eingeschlossen; diesmal stehen Altkreis-Oldies elfmal an der Spitze. Alle gehören den Klassen M50 und älter an, von den Jüngeren kam **Dirk Strothmann** (LC Solbad, M40) am weitesten nach vorn – als Zweiter über 10 km hinter Marcus Biehl.

Obwohl der frühere 8000-Punkte-Zehnkämpfer Eckart Müller (TV Werther, M50) wegen seiner Knieprobleme nur die beiden Mannschaftswettkämpfe bestritt, war er erneut die Nr. 1 im Hochsprung (1,66 m) und Kugelstoß (13,61 m), dazu noch Zweiter im Diskuswurf (43,14 m). Drei »Medaillenplätze« sammelte in dieser Klasse auch Bernd Nedderhoff (LC Solbad Ravensberg), der mit 34:45 Min. über 10 km (2.), 1:16:58 Std. im Halbmarathon (3.) und vor allem mit 2:42:52 Std. im Marathon (2.) wieder exzellente Straßenlaufzeiten erreichte.

In der M55 verteidigte der Deutsche Kugelstoß-Seniorenmeister Johann Stein (TV Werther) mit 13,88 m seine Spitzenposition; Teamkollege Gerd Lipinski führt den Dreisprung an und ist in sieben weiteren Wettbewerben platziert. Franz Koch vor Aloys Tenkhoff und dem Weitsprung-Spitzenreiter Hans-Werner Breinfeld: Im 100-m-Sprint der M60 teilen sich Wertheraner die ersten drei Plätze – ein seltenes »Triple«. Reinhard Heinrich (frühere 1500-m-Bestzeit 3:44,8 Min.) nutzte seine Chance über 1000 m, ist aber auch auf drei weiteren Strecken dabei.

Viermal stehen Altkreis-Senioren in der M65 ganz vorn. **Karl-Friedrich Anwander** (LC Solbad), ein **Muster an Beständigkeit, bleibt nach 3:28:13 (2009) mit nunmehr 3:28:45 Std. der schnellste Marathonläufer dieser Klasse**. Dominierend sind auch die Springer des TV Werther – im Hochsprung Helmut Weber mit seinem neuen, beim DM-Sieg aufgestellten westfälischen M65-Rekord (1,56 m), im Weit- und Dreisprung Claus-Werner Kreft (5,01/11,28 m). **Einen 2. Rang für den LC lief Rudolf Voss im Halbmarathon heraus.**

In ihrer neuen Klasse W35 hat **Ilona Pfeiffer** die (inzwischen wieder aus Westfalen abgewanderte) Weltklasseläuferin Irina Mikitenko und die frühere Jugendmeisterin Peggy Lange-Austrup vor sich. Drei Solbaderinnen dürfen sich jeweils über einen 2. Rang und weitere Platzierungen freuen: **Siemke Lüdorff** (W40, 800 m 2:28,69 Min.), **Sabine Engels** (W40, Halbmarathon 1:30:35 Std.) und **Marianne Niemann** (W55, Marathon 3:28:53 Std.).



Fremdgehen ist out.

Treue wird belohnt...

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

Handeln Sie jetzt!

Von Menschen...
...für Menschen

Hotline: 05241/104-105
www.volksbank-guetersloh.de/vertrauen

Volksbank
Steinhagen

Die Altkreis-Platzierungen auf einen Blick

Senioren

M30, 5000 m: 5. Elmar Remus (LC) 16:52,01 Min.
M40, 10 km Straßenlauf: 2. Dirk Strothmann (LC) 33:25 Min.
M45, 10 km Straßenlauf: 7. Jens Erik Bergmann (LC) 35:29 Min.
Halbmarathon: 5. Bergmann 1:17:25 Std.
M50 1500 m 10. Igor Rebkaló (LC) 5:20,23.
Marathon: 6. Norbert Molsbeck (LC) 2:57:52
10 km Straßenlauf: 7. Reiner Vemmer (LC) 39:26 Min.
10 km Straßenlauf: 6. Rudolf Voss (LC) 43:15 Min.
Halbmarathon: 2. Voss 1:37:17 Std.
Marathon: 1. Karl-Friedrich Anwander (LC) 3:28:45 Std.

Seniorinnen

W35, 10 km Straßenlauf: 3. Ilona Pfeiffer 36:48 Min.
W40, 400 m: 3. Siemke Lüdorff 67,24 Sek.
800 m: 2. Lüdorff 2:28,69 Min.
1500 m: 4. Lüdorff 5:24,42 Min.
5000 m: 10. Lüdorff 21:27,64 Min.
10 km Straßenlauf: 9. Sabine Engels 40:58 Min.
Halbmarathon: 2. Engels 1:30:35 Std.
Marathon: 9. Engels 3:24:42 Std. -
W45, Marathon: 9. Adelheid Grumbach 3:38:33 Std.
W50, Halbmarathon: 10. Dr. Anne-Marie Calder 1:39:47 Std.
Marathon: 5. Dr. Calder 3:33:19 Std.
W55, 5000 m: 3. Marianne Niemann 21:45,39 Min.
10 km Straßenlauf: 5. Niemann 44:27 Min.
Halbmarathon: 4. Niemann 1:36:12 Std.
Marathon: 2. Niemann 3:28:53 Std.
W65, 10 km Straßenlauf: 8. Annemarie Henkel 56:50 Min.
Halbmarathon: 5. Henkel 2:02:53 Std.



Igor Rebkaló



Altkreis News

das Online-Abo vom Haller Kreisblatt



Willkommen bei den Altkreis News

[Hilfe / Anleitung] - [Benutzerzentrum]

RESSORTS:
Überregional
Allgemein

Halle
Borgholzhausen
Stell
Verh
Wert
Guet

Lokal
Sport

Familie
Anzeige

Download
Gesamt

Datum v
heutige

Mo Di

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




Lokales Bielefeld

Ooch, wie ist das schön!

Wie bei Applikation

Großes Finale mit «Waka waka»

**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 · (0 52 01) 15-115



Die Heimatzeitung!

Ergebnisse zusammengestellt von Peter Polomsky

31.12. Silvesterlauf Münster 10 km		
6. Stefanie Schadt	2. WHK	42:33 Min.
11. Jürgen Bischof	2. M 45	39:31 Min.
31.12. Silvesterlauf Gütersloh 10 km Frauen		
1. Ilona Pfeiffer	1. W 35	38:42 Min.
25. Fiona Mathewson	1. WSC	53:45 Min.
49. Annemarie Henkel	1. W 65	1:01:13 Std.
10 km Männer		
28. Jörn Strothmann	4. M 35	42:56 Min.
45. Harald Voß	11. M 45	45:09 Min.
103. Hubert Kaiser	29. M 40	48:56 Min.
165. Christian Schmidt	46. M 45	51:17 Min.
228. Andreas Husemann	24. M 50	54:14 Min.
246. Ian Mathewson	31. M 50	55:29 Min.
5 km Frauen		
5. Isabel Dickob	1. WJB	21:22 Min.
14. Cornelia Schlie	14. W 40	37:15 Min.
5 km Männer		
62. Günther Hartke	5. M 55	25:37 Min.
89. Michael Schlie	10. M 50	28:02 Min.
08.01. Oelder Crosslauf 8.300 m		
19. Jürgen Bischof	2. M 50	36:23 Min.
09.01. Straßenlauf Bönen, 10 km		
242. Fiona Mathewson	1. WSB	51:35 Min.
249. Ian Mathewson	32. M 50	51:54 Min.
09.01. Steinfurter Traillauf		
3. Stefanie Schadt		36:36,6 Min.
09.01. Clarholzer Hochsprung Meeting		
6. Sascha Greshake		2,06 m
15.01. Dortmund Westf. Hallenmeisterschaften 60 m B Finale		
Friederike Schick	1 WJB	8,23 Sek.
15.01. Schülerhallensportfest Bielefeld Hochsprung		
Chiara Sochart	7. W 14	1,37 m
50 m		
Anna Rethofer	9. W 10	9,27 Sek.
Christine Reeger	13. W 10	9,63 Sek.
Weitsprung		
Anna Rethofer	15. W 10	2,73 m
Christine Reeger	18. W 10	2,55 m
Dreikampf 50 m - Weit - Ball		
Tarik Schiller	1. M 8	804 Pkt.
21.01. Läuferabend SV Brackwede 800 m		
1. F Simke Lüdorff		2:26,6 Min.
Jana Geisemeier	4. W 15	2:56,5 Min.

Detmolder Glühbier

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

Heiß trinken!

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

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



von Ravensberg

**Nach Laufen und Wandern.....
Gemütlichkeit im Café!**

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

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

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



...nichts geht mehr...!

Top-Plätze für Greshake und das Frauenteam (HK, Claus-Werner Kreft)

Borgholzhausen (cwk). Nach der Deutschen Bestenliste gilt die »Westfälische« mit ihren Top-20-Jahresstatistiken als Gradmesser für den Wert und die Einstufung einer Leistung. In den Haupt-, Jugend- und Schülerklassen hat der LC Solbad Ravensberg 2010 insgesamt 24 Platzierungen erreicht – deutlich weniger als im Jahr zuvor (41).

Für die schwächere Bilanz gibt es vor allem diesen Grund: In der zurückliegenden Freiluftsaison traten zwei Leistungsträger des Vereins kaum in Erscheinung – **Ilona Pfeiffer** wegen ihrer hartnäckigen Fußverletzung und **Sascha Greshake** wegen der Konzentration auf seine Ausbildung mit dem Besuch einer Abendschule. Der 22-Jährige schaffte es immerhin, sich bei seinem einzigen 110-m-Hürdenwettkampf (15,24 Sek. als Ostwestfalenmeister in Minden) den Spitzenrang in der Juniorenklasse zu sichern.

Damit holte er erneut einen 1. Platz in den Altkreis, nachdem er 2009 mit 2,13 m zum saisonbesten westfälischen Hochspringer aller Klassen avanciert war. In seiner Paradedisziplin blieb er als »Minimalist« (nur zwei Starts) bei 1,96 m hängen, bewies aber kürzlich mit 2,04 m unterm Paderborner Hallendach, das er die zwei Meter noch immer im Griff hat. Seine weiteren Chancen – vor allem im Zehnkampf (6304 Punkte im Vorjahr) – blieben 2010 ungenutzt.

Ilona Pfeiffer konnte erst im Herbst wieder ins Wettkampfgeschehen eingreifen – mit erstaunlichem Erfolg nach so langer, fast neunmonatiger Pause. Beim Wiedenbrücker Christkindlauf über 10 km lag eine Bestzeit zwar noch nicht in Reichweite; doch mit 36:48 Min. schob sich die 35-Jährige auf den 7. Rang der von Rekordläuferin Irina Mikitenko angeführten Frauenbestenliste des FLVW und hätte fast sogar noch eine DLV-Platzierung erreicht.

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

Die LC Platzierungen in der Westfälischen Bestenliste

Hauptklassen

Männer, 110 m Hürden: , 6. Sascha Greshake 15,24 Sek.,
Hochsprung: 7. Greshake 1,96 m.
Frauen, 10 000 m: 6. Stefanie Schadt 39:58,19 Min.
10 km Straßenlauf: 7. Ilona Pfeiffer 36:48 Min.
10 km Mannschaft: 16. LC Solbad 2:08:51 Std. (Pfeiffer 36:48 Min., Marianne Niemann 44:27, Fiona Mathewson 47:36).
Halbmarathon: 13. Schadt 1:26:35 Std.
Halbmarathon Mannschaft: 2. LC Solbad 4:35:25 Std. (Schadt 1:26:35, Sabine Engels 1:30:35, Annemarie Bluhm-Weinhold 1:38:15).
Marathon Mannschaft: 6. LC Solbad 10:59:39 Std. (Engels 3:24:42, Christine Diekhaus 3:45:25, Bettina Bremer 3:49:32), 13. LC Solbad II 11:25:32 (Adelheid Grumbach 3:38:33, Sigrid Rüter 3:50:11, Bluhm-Weinhold 3:56:48).

Jüngere Klassen

(Bei klassenübergreifenden Platzierungen wird die Leistung nur in der jeweiligen »Stammklasse« aufgeführt und in Klammern auf weitere Nennungen verwiesen.)

Junioren, 110 m Hürden: 1. Sascha Greshake 15,24 Sek. Hochsprung: 5. Greshake 1,96 m.
Weibliche Jugend A, 5000 m: 1. Lena Kombrink-Lübbe (W15) 20:44,49 Min. (16.Juniorinnen), 13. Jenny Ewert (WJB) 21:59,62. –
In der WJB und W15 wird diese Laufstrecke in den Bestenlisten nicht geführt.
Weibliche Jugend B, 1500 m: 13. Isabel Dickob 5:09,93 Min. (20.WJA). 3000 m: 10. Dickob 11:39,11 Min. (18.WJA), 14. Jenny Ewert 11:48,38.
Schüler A – M14, 1000 m: 12. Patrick Meyer 2:58,42 Min. 2000 m: 5. Meyer 7:02,68 Min.
Schülerinnen A – W15, 100 m: 9. Friederike Schick 12,74 Sek. 3000 m (keine DLV-Bestenlisten- und Meisterschaftsdisziplin, daher nur 4 Läuferinnen): 3. Lena Kombrink-Lübbe 11:46,26 Min. (13.WJB).

Mannschaftlich ragt der 2. Rang des Solbader Halbmarathon-Frauentrios hinter LSF Münster heraus. Der besondere Clou: Ohne die verletzte Nr. 1 des Vereins, Ilona Pfeiffer, gelang dieser Erfolg, den sich die Westdeutschen Mannschaftsmeisterinnen **Stefanie Schadt, Sabine Engels** und **Annemarie Bluhm-Weinhold** teilen. Sie behaupten sich auch auf dem 22. Platz der deutschen Top-50-Bestenliste. Und so warten auf sie die einzigen DLV-Bestennadeln, die 2010 in den Altkreis gehen.

Für eine wertvolle LC-Platzierung im Nachwuchsbereich sorgte A-Schülerin **Friederike Schick** (W15). Weil ihre Paradedisziplin, der 100-m-Sprint, in Westfalen derzeit eine überdurchschnittliche Leistungsdichte aufweist, muss sie sich mit dem 9. Rang begnügen – trotz ihrer Steigerung auf 12,74 Sekunden, die ihr auch eine Berufung in den Landeskader einbrachte. In der M14 sicherte sich Mittelstreckentalent **Patrick Meyer** einen beachtlichen 5. Platz über 2000 m, auf der halb so langen Distanz steht er an 12. Stelle.

Schnäppchenmarkt

Salomon RX MOC (neu, nie getragen)

Info: Relax-Schuh von Salomon. Leichtes, bequemes Obermaterial aus elastischem Mesh in Verbindung mit einer ungedämpften Zwischen- und Außensohle. Leichtes Hinein- und Herausschlüpfen! Schonend für die Füße!

Größe: EUR 45 1/3 (fällt klein aus); UK 10 1/2

Farbe: schwarz-rot

Preis: 30€ evtl. Versandkosten

(UVP des Herstellers: 64,95€)

Telefonnummer: 0 52 01-66 59 29



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

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

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 Umwelt
 WEHRWEG

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

 **Volksbank
Halle/Westf. eG**