

# Solbad Nachrichten



## WEIHNACHTS-CROSS 2011





# ACTIVE SPORTSHOP

LEX LaufEXperten

33602 Bielefeld  
Niederwall 51 · Telefon 05 21 - 17 11 16

33330 Gütersloh  
Münsterstraße 5 · Telefon 0 52 41 - 21 29 94

32052 Herford  
Rennstraße 26 · Telefon 0 52 21 - 12 15 50

49074 Osnabrück  
Bierstraße 13 · Telefon 05 41 - 2 05 19 55

*Allen Läuferinnen und Läufern  
wünschen wir für 2012  
Glück, Gesundheit und viel Spaß  
im Training und Wettkampf.*

→ ACTIVE RUNNER'S OUTLET

GROSSE MARKEN - KLEINE PREISE

ACTIVE  
RUNNER'S OUTLET



Jetzt mit erweiterten  
Öffnungszeiten:

Dienstags bis Freitags  
14.00 - 18.30 Uhr

Samstags  
10.00 - 16.00 Uhr

STÄNDIG NEUE TOP-ANGEBOTE !

Niederwall 51 Ecke Ravensberger Strasse · 33602 Bielefeld · ☎ 05 21 - 98 91 40 40



JANUAR

2012



Solbad Intern S. 1-8  
Berlin ist ausgebucht S. 10  
Wir bedanken uns S. 11  
Das is ja interessant S. 12  
Jugendseiten S. 14-15  
LC-Termine S. 27  
Hermann 2012 S. 29-30



Presse:  
Ehrung S. 22  
Laufsplitter S. 23  
Marathon-Erfolg S. 26  
Cross in Herten S. 36



#### Ausschreibungen

Schüler-Hallensportfest S. 16  
Luisenturmlauf S. 17  
Die Nacht ist nicht mehr fern S. 25



Jahresabschluss S. 19  
Abschied und Hochzeit S. 20  
ISTM-Ausschreibung S.-21



Das Titelbild zeigt Fotos vom  
Weihnachtscross-Lauf



Training für den Hermann S. 9



Ergebnisse S. 32-34



RTF.-Auswertungen S. 13

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

# A. BOCKSTETTE

## BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

Teutoburger Straße 27  
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

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

# AB



- 01. 01. Surftreff
- 01. 01. Irmgard Lange
- 03. 01. Jürgen Reinold
- 04. 01. Elisabeth Winter
- 05. 01. Celina Fabienne Theuner
- 05. 01. Stefanie Schmidt
- 05. 01. Andreas Justus
- 05. 01. Udo Lange
- 05. 01. Hildegard Bartelsmeier **75 Jahre**
- 05. 01. Marlies Jacobs **75 Jahre**
- 07. 01. Svenja Diekhaus
- 07. 01. Beate Welpinghus
- 08. 01. Annkatrin Mammel
- 09. 01. Gerhard Stolpmann
- 09. 01. Cordula Remmler
- 10. 01. Nils Milde
- 10. 01. Regina Schäfer

- 10. 01. Michael Bock
- 10. 01. Rolf Schimmel
- 10. 01. Detlef Flottmann
- 11. 01. Sina Lünstroth
- 11. 01. Cornelia Schlie
- 11. 01. Wilhelm Schack
- 12. 01. Jonathan Cierpinski
- 14. 01. Karsten Brademann
- 15. 01. Ian Constabel
- 15. 01. Bernd Gresselmeier
- 16. 01. Anne-Marie Calder
- 16. 01. Herta Mormann
- 18. 01. Alfons Willikonsky
- 19. 01. Mina Hörnschemeyer
- 19. 01. Michaela Pfeiffer
- 20. 01. Ulrich Remmert
- 21. 01. Klemens Keller
- 21. 01. Jürgen Schönke
- 21. 01. Manfred Scharf
- 22. 01. Sven Ihlenfeld
- 22. 01. Pia Allerdißen
- 23. 01. Jan Geisemeier
- 23. 01. Janna Geisemeier
- 23. 01. Jessica Geisemeier
- 23. 01. Nina Geisemeier
- 23. 01. Bärbel Podschun
- 24. 01. Carmen Dorn
- 24. 01. Tanja Schulte

**50 Jahre**

- 24. 01. Harald Wetzlar
- 24. 01. Wilhelm Hawer
- 25. 01. Urs Husemann
- 26. 01. Berit Weiß
- 26. 01. Andrea Brinkhoff
- 27. 01. Werner Goldbecker
- 28. 01. Meik Schewe
- 28. 01. Rainer Scheibig
- 28. 01. Eckard Happich
- 28. 01. Marianne Helffeld
- 29. 01. Tarik Schiller
- 29. 01. Tom Lucas
- 29. 01. Karl-Hermann Kleine
- 29. 01. Martin Hirschfeld
- 29. 01. Karola Weber
- 30. 01. Andreas Prochnow
- 31. 01. Robin Schröder
- 31. 01. Christel Wujek
- 31. 01. Detlef Deßaules

**70 Jahre**

**60 Jahre  
60 Jahre**



**Als neue Mitglieder begrüßen wir:**

Aktueller Mitgliederstand: 783

	Jahrgang	Abteilung
Josefine Kehl	2001	
Hilke Engel-Majer	1967	Leichtathletik
Markus Majer	1965	Leichtathletik

**Austritte:**

Ute Liehegener	Bochum
Florian Hanß	Köln
Friederike und Julius Schick	Halle
Frank Großheimann	Langenberg
Felix Haschke	Borgholzhausen
Heinrich Martens	Werther
Jutta Stolle	Melle
Claudia Pohlmann	Halle

**STROM- UND GASVERSORGUNG**  
VERSMOLD GMBH

*Ihr regionaler Energiepartner –  
fair und zuverlässig*



Solbad Nachrichten



## LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

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



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

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





Redaktionsschluss für die Ausgabe

Februar  
am 23. Januar

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

#### 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



Schuhe + Sport

# Reichelt

Im Herzen von Halle!

Unser kostenloser Service für Sie:

Laufbandanalyse  
Elektronische Fußvermessung  
Erstellung einer  
Belastungsdiagnose  
Aushändigung des Fußpasses

unsere Schuhmarken:



unsere Sportmarken:



Schuhe Equipment und Textil



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

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

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

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



...schon  
angemeldet???

## Midwinter-Marathon Apeldoorn am Sonntag 5. Februar

Die beliebte Fahrt zum Midwinter-Marathon Apeldoorn findet dieses Jahr wieder auf einem angestammten Termin, nämlich am Sonntag, den 5. Februar statt. (siehe Ausschreibung). Nachmeldungen in Ausnahmen vor Ort noch möglich.

**Busabfahrt am So. 5. Febr. um 9:00 Uhr ab Borgholzhausen, Parkplatz Stadion .**

Der Apeldoorn Lauf findet jetzt mit Start und Ziel in der Innenstadt statt. Zentrale Lage. An diesem Sonntag sind die Geschäfte etc. in Apeldoorn geöffnet!

## Jugendherbergs-Ausweis

Wir weisen darauf hin, dass der LC Solbad Ravensberg Mitglied im Deutschen-Jugendherbergs-Werk ist. Dazu verfügen wir auch über eine gültige DJK-Gruppenkarte. Mit diesen Gruppenkarten weisen die Gruppenleiter die Mitgliedschaft des LC im DJH nach und ermöglichen den Teilnehmern einer Gruppenfahrt etc. den Aufenthalt in jeder Jugendherberge, ohne dass der einzelne Teilnehmer eine eigene Mitgliedskarte benötigt. Eine Gruppe muss normalerweise aus mindestens 4 Personen bestehen.

Wer also Interesse an einer Reise und Übernachtung in einer Jugendherberge hat, kann sich deswegen an die LC -Geschäftsstelle wenden.



Jahreshauptversammlung des LC Solbad am 23. März

Es wird darauf hingewiesen, dass die Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg diesmal am

**Freitag, den 23. März 2012 um 19.30 Uhr**

im Haus Hagemeyer in Borgholzhausen stattfindet.

Wer einen Antrag auf Beschlußfassung hat oder in der Versammlung besondere Aufklärung erwartet, wird gebeten, dieses vorab dem Vorstand einzureichen.

Die Einladung und Bekanntgabe der Tagesordnungspunkte erfolgt in der Februar-Ausgabe der Solbad-Nachrichten.



Haben sich Eure Daten im letzten Jahr geändert ?



z. B. Name  
**Anschrift/Telefonnummer**

**Bankverbindung**

Dann teilt uns dieses bitte schnellstmöglichst schriftlich  
oder per Mail ([info@lcsolbad.de](mailto:info@lcsolbad.de)) mit.

Die **neue Bankverbindung** benötigen wir bis spätestens **25.01.2012**.

**Der Halbjahres-Beitrag für das Jahr 2012 wird Anfang Februar eingezogen.**

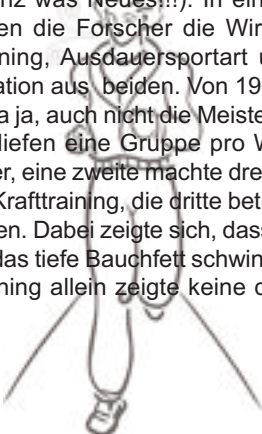
Durch Eure Mithilfe erleichtert Ihr uns die Arbeit für den Verein.

Vielen Dank !!!



### Aus einer dpa-Meldung Joggen bringt am meisten

Die Meisten haben es wahrscheinlich in der überörtlichen Tageszeitung gelesen (dpa-Meldung). Welche Sportart am besten Hüftfett abbaut. Das haben Wissenschaftler untersucht. Ihr Fazit: Ausdauersportarten bringen am meisten – (Ach nee, das war doch ganz was Neues!!!). In einer Studie verglichen die Forscher die Wirkung von Krafttraining, Ausdauersportart und einer Kombination aus beiden. Von 196 Teilnehmern (Na ja, auch nicht die Meisten für eine Studie) liefen eine Gruppe pro Woche 20 Kilometer, eine zweite machte dreimal in der Woche Krafttraining, die dritte betrieb beide Sportarten. Dabei zeigte sich, dass Ausdauersport das tiefe Bauchfett schwinden lässt. Krafttraining allein zeigte keine deutlichen Effekte.



Restaurant  
**Haus Hagemeyer**  
**Singenstroth**  
Tanztee  
von 15.00-18.00 Uhr  
Live mit der Tanzband SUNNYS



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



Zum Jahreswechsel wünscht der LC Solbad Ravensberg allen mit ihm Verbundenen

**Gesundheit,  
Glück  
und Erfolg.**

Auch das Jahr

**2011**

war sportlich und organisatorisch eine gute Saison mit vielen Aktivitäten. Zum guten Gelingen haben wieder mal

**alle Mitglieder**

beigetragen, insbesondere aber die

**Übungsleiter,  
Vorstandsmitglieder**

und weiteren

**Funktionsträger**

und

**Veranstaltungs - Obmänner**



# DANKE!

...für all eure Helfereinsätze!

### Treuekarte

Das Jahr ist nun zu Ende und damit auch alle Veranstaltungen. Wem noch die Treuekarte fehlt oder auch nur ein Eintrag, der möge sich bitte in der Geschäftsstelle melden.



Kompetenz in Walking, Nordic Walking, Laufen & Triathlon

**WIR SCHREIBEN  
PERSÖNLICHE  
BERATUNG  
GROSS!**

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 - 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 - 403 10 45

info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr · Sa. 9.30 - 17.00 Uhr





### 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**  
(0162-3267597)  
05201-1589943  
mail:LCracer@web.de

#### Inline:

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

#### Koordination Radsport

#### Mountain-Bike:

**Günter Schillings**  
(0162-3267597)

#### Ergebnisse

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

#### Triathlonsprecher/Training

#### Rad Straße:

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

#### Walking

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

#### Birgitt Lange

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

**Elke Kahmann**  
(05425/4698)



## Gemeinsam mehr erleben.

In unserem LC Solbad Ravensberg trifft man immer nette Leute, teilt gemeinsame Interessen und setzt sich füreinander ein. Wenn Sie einmal fachlichen Rat brauchen, bin ich gern für Sie da.

Vermittlung durch:

**Lars Lehmann**, Allianz Hauptvertretung

Freistr.3, D-33829 Borgholzhausen

lars.lehmann@allianz.de, www.allianz-lars-lehmann.de

Tel. 0 54 25.93 02 21, Fax 0 54 25.93 02 23

**Hoffentlich Allianz.**

**Allianz**



## Malermeister

# 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



# Veranstaltungsmarkt 2012

Was gibt's Neues im Lauf- und Veranstaltungsjahr 2012?

Die Saison wird einmal beherrscht von den Olympischen Spielen in London (ab 27. Juli bis 12. August.). Erstmals und ein Novum bedeutet, dass gleichzeitig im Olympiejahr Europameisterschaften in der Leichtathletik ausgetragen werden, und zwar vom 27. Juni bis 1. Juli in Helsinki/Finnland.

Ferner König Fußball mit der Europameisterschaft vom 8. Juni bis 1. Juli in Polen und Ukraine.

Einige Veränderungen im Laufsektor bahnen sich an. Der Marathon-Markt insgesamt scheint gesättigt. Es gibt einige Absagen (u.a. Regensburg, Porta-Westfalica). Steinfurt im März wird wohl auch ausfallen, da arbeitet man an einem neuen Konzept. Die Deutschen Meisterschaften im Crosslauf finden dieses Mal am 10. März in Ohrdruf statt. Die Veranstalter in Hamburg haben die Austragung der Deutschen Marathon-Meisterschaften zurückgegeben, diese werden jetzt in den nächsten 3 Jahren innerhalb des München-Marathon ausgetragen. Erstmaliger Termin in 2012 ist der 14. Oktober. An diesem Tage wird zum 50. Male der Marathonlauf am Essener Baldeneysee ausgetragen. Hamburg wechselt übrigens mit dem Marathon-Termin vom ungeliebten Mai wieder auf das letzte Aprilwochenende. Das hat zur Folge, dass sich der Termin wieder mit dem Hermannslauf am 29. April überschneidet.

Unsere Nacht von Borgholzhausen findet am Sonnabend, den 16. Juni statt. An diesem Wochenende überschneidet es sich mit den Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften, die in Bochum-Wattenscheid am 16./17.6. stattfinden, dürfte aber uns nicht in besonderem Maße berühren.

Fußball-Europameisterschaft  
Glück gehabt – „Nacht nicht betroffen“



„Glück gehabt“ meldete Peter Polomsky unmittelbar nach der Auslosung der Gruppen und Spielpläne für die Europameisterschaft im kommenden Jahr in Polen und Ukraine. Unsere Nacht von Borgholzhausen wäre wohl im Interesse betroffen gewesen, wenn just an diesem Abend ein Spiel der Yogi-Truppe stattgefunden hätte. So können wir uns am 16. Juni ganz aufs Laufen konzentrieren.

9. Juni Deutschland - Portugal

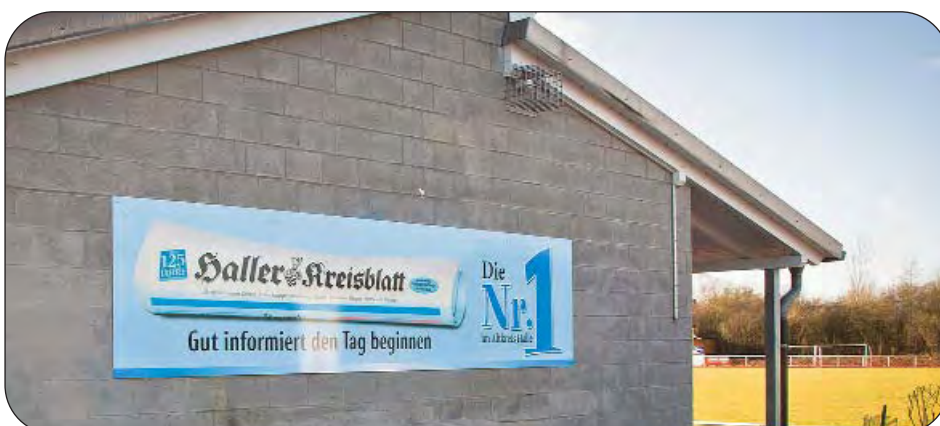
13. Juni Deutschland - Niederlande

16. Juni Nacht von Borgholzhausen

17. Juni Deutschland – Dänemark



Am Sonnabend 29. September findet unser Bockstiegel-Lauf in Werther statt.



...über die oben aufgeführten Veranstaltungen berichtet das **Haller Kreisblatt** natürlich, wie immer, aktuell und informativ.

Seit Anfang Dezember verschönert eine neue Bande der Zeitung unser Stadion in Borgholzhausen.





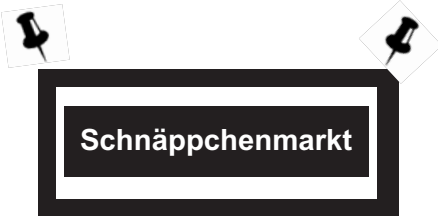


# 125 JAHRE

REGIONAL  
VERLÄSSLICH  
LEIDENSCHAFTLICH  
ÜBERZEUGEND

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

Wir machen den Weg frei.



Ein Leben ohne Laufen ist möglich! Aber nicht sinnvoll.

Frei nach Vicco v. Bülow

Lundia-Systemregal (Naturholz) mit vielfältigsten Aufbaumöglichkeiten (bis zu ca. 6 m breit und ca. 2,50 m hoch) mit 3 Schubkästen und 2 Türen an Selbstabholer abzugeben. Preis VB. Tel. 05425-5320

## STOLL

Gebäude-Service

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

**Wir über uns:**

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

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



**Niederlassungen in:**

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

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

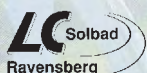
Geschenkgutschein

für

Marion Musterfrau

über einen

Lauf- und Walkingkursus  
des



18. April bis 27. Juni 2012



### Hermannslauftraining für Walker vom LC Solbad



Der Hermannslauf 2012 findet wieder am letzten Aprilwochenende - 29. April 2012 - statt. Der LC Solbad startet am 18. Februar 2012 mit dem Walkingtraining zur Vorbereitung für den Hermannslauf. Das Training umfasst 10 Trainingseinheiten, wird von zwei Übungsleiterinnen durchgeführt und beginnt mit 1,5 Stunden. Die Trainingszeiten verlängern sich dann von mal zu mal. Gäste, auch wenn sie nicht am Hermannslauf teilnehmen, sind beim Training in unserer schönen Umgebung herzlich willkommen. Trainingsbeginn ist immer um 14.30 Uhr.

- 18. Februar 2012    Parkplatz Clever Schlucht
- 25. Februar 2012    Parkplatz Clever Schlucht
- 04. März 2012     Luisenturmlauf - Sonntag Start 10.00 Uhr
- 10. März 2012     Parkplatz Friedrichshöhe
- 17. März 2012     Parkplatz Werther Straße
- 24. März 2012     Parkplatz Friedrichshöhe
- 31. März 2012     Werther Sportplatz
- 07. April 2012     Clever Schlucht
- 14. April 2012     Parkplatz Ascheloh
- 21. April 2012     Parkplatz Ascheloh
- 28. April 2012     Abholung der Startunterlagen und Lagebesprechung



Für Rückfragen und weitere Auskünfte stehen:

Elke Kahmann (Tel.: 05421 / 4698) und Gaby Bredenbals (Tel: 05201 / 4530) gerne zur Verfügung.



# FOTO-FALLE.DE

Professionelle Sportbilder

WWW.FOTO-FALLE.DE

- PREISWERT
- SCHNELL
- ZUVERLÄSSIG





PHOTORUN/SCC EVENTS



## Der BMW BERLIN-MARATHON 2012 ist ausverkauft

So früh wie nie zuvor ist der BMW BERLIN-MARATHON ausverkauft. Knapp zehn Monate vor dem Startschuss am 30. September 2012 sind alle 40.000 Startplätze des größten deutschen Marathons ausverkauft. Die letzten 1.000 Startplätze waren mit einer Spende von 42,195 Euro für den RTL Spendenmarathon 2012 verbunden, einer Aktion gegen Kinderarmut in Deutschland. Lediglich Reiseveranstalter haben noch Arrangements im Angebot, die mit einem Startplatz verbunden sind. 2011 war der BMW BERLIN-MARATHON im Februar ausverkauft. Die Anmeldung für den 39. BMW BERLIN-MARATHON 2012 hatte am 20. Oktober begonnen. Plätze für den Marathon der Inlineskater sind weiter vorhanden.

Der BMW BERLIN-MARATHON war zuletzt in den Schlagzeilen, nachdem der Kenianer Patrick Makau dort am 25. September in 2:03:38 Stunden einen Marathon-Weltrekord aufgestellt hatte. Die Strecke gilt als die schnellste weltweit. Innerhalb der letzten 13 Jahre wurden hier sieben Marathon-Weltrekorde erzielt, zwei bei den Frauen, fünf bei den Männern.





## LESERSERVICE

**Charlotte Sandmann**  
**Paradies in Flammen**

Um ihren Vater vor dem Ruin zu bewahren, willigt Helena ein, einen Mann zu heiraten, den sie nie zuvor gesehen hat. Ihr Zukünftiger, Jonah Aldermann, ist der Spross einer reichen Kolonialherren Familie auf der Insel Java. Per Schiff macht sich Helena 1883 auf die Reise in ihr neues Leben. Noch ahnt sie nicht, dass die heimtückischen Aldermanns sie nur als Spielball ihrer eigenen Interessen missbrauchen. Besiegelt schließlich der Ausbruch des Vulkans Krakatau ihr Schicksal?



**3,95 €**

**Marie Louise Fischer**  
**Elbchaussee**

Claudia Wolff-Kröger kann sich nicht zwischen zwei Männern entscheiden – und eigentlich will sie das auch gar nicht, denn die beiden ergänzen sich prima. Da wäre zum einen Ehemann Knut, ein wohlhabender Arzt, der sie in die besten Kreise Hamburgs eingeführt hat und bei dem sie sich geborgen fühlt. Stürmische Leidenschaft erlebt sie hingegen mit ihrem jüngeren Liebhaber Ralf. Doch will sie für diesen heißblütigen Kerl wirklich auf Sicherheit und Wohlstand verzichten?



**3,95 €**

**Lisa Jackson**  
**Noch einmal sollst du büßen**

Als Marnie, Tochter des steinreichen Hotel-Magnaten Victor Montgomery, mitten in der Nacht den Motor ihrer Yacht anlässt und aufs offene Meer hinausfährt, ahnt sie nicht, dass ihr an Bord ein blinder Passagier auflauert. Adam Drake war einst die rechte Hand ihres Vaters, bevor dieser ihn wegen eines schlimmen Verdachts fristlos vor die Tür gesetzt hatte. Jetzt sinnt Drake augenscheinlich auf Rache. Oder führt er etwas ganz anderes im Schilde? Trotz ihrer Angst fühlt sich Marnie von dem attraktiven Eindringling angezogen.



**3,95 €**

**Konsalik**  
**Nächte am Nil**

Alf Brockmann, ein deutscher Wissenschaftler, gerät im Vorderen Orient zwischen die Kriegsfrenten. Der feindliche Geheimdienst ist ihm auf den Fersen und will den Forscher ausschalten. Als Brockmann klar wird, wie wenig sein eigenes Leben in diesem mörderischen Konflikt zählt, entschließt er sich zur Flucht. Doch der einzige Weg führt Hunderte von Kilometern durch die sengend heiße Wüste. Um nicht als Fraß für die Geier zu enden, benötigt er die Hilfe der zwielichtigen, aber wunderschönen Aisha.



**3,95 €**



**Die Heimatzeitung!**

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

Klingenhagen 1, Borgholzhausen | Rosenstr. 15, Halle | Berliner Str. 1, Versmold  
und bei **Büro & Schule Leidinger**, Brinkstr. 7, Steinhagen und Ravensberger Str. 37, Werther



Der LC Solbad Ravensberg dankt allen treuen Anzeigenkunden für die Unterstützung zur Herstellung der Solbad-Nachrichten im vergangenen Jahr. Wir hoffen, dass uns unsere Partner auch in Zukunft unterstützen, um diese Vereinszeitung in gleicher Qualität auch im Jahr 2012 anbieten zu können. Durch diese Anzeigenkunden ergeben sich viele Kontakte von Lesern und Mitgliedern, die bei ihren Einkäufen bevorzugt die LC-Partner berücksichtigen.

LC Solbad Ravensberg, Redaktion, Sabine Lünstroth

### A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

Teutoburger Straße 27  
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 360  
Fax: 05425 / 5005  
www.autohaus-bockstette.de

### LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

Samstag am 27. November  
von 15.00-18.00 Uhr

Live mit der Band SUNNY'S

Singenstroth 10 | 33829 Borgholzhausen

### Wir schreiben PERSONLICHE BERATUNG GROSS!

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### Roiko

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### STOLL

Bau- und Sanierungsservice

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### Am Uhuhof

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### Peter Bollmeyer dena

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### Malermeister Damme

Malerfachbetrieb

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### ETB

Elektronik Thomsen & Bode

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### GETRÄNKEHAUS JENNER

BORGHOLZHAUSER · Bielefelder Str. 2

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

### Zweirad Thomas

Fahrräder & Zubehör Handel & Service

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### WER WEIß, WAS ER WILL, WILL IHN.

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### STROM- UND GASVERSORGUNG

VORANIM GARD

Ihr regionaler Energiepartner - fair und zuverlässig

### Bücherland Westfalen

Herzlich willkommen in meinem Bücherland!

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### Volksbank

REGIONAL VERLÄSSLICH LEIDENSCHAFTLICH UBERZEUGEND

125 JAHRE

www.volksbank.de

### PROFIT

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### GEBR. SPECKMANN

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### Kley

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### Ebrachs

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### FOTO-FALLE.DE

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### Krombacher ALKOHOLFREI

Wir bedrucken, beflochten: Trikots, T-Shirt, Sweat-Shirt, Aufhänger, Jogginganzüge, Kapuzenpullover...

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### Die schönsten Laufstrecken 2012

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### GERT WEBER SPORTPARK

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### JAKOBI POKALE

Pokale - Ehrenpreise - Medaillen - Orden usw.

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### Autohaus BRINER

Der neue Stadtauto ERLEBEN SIE IHN LIVE!

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### ...birtling

Für alle, die es frisch mögen.

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### Reichelt

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### Gemeinsam mehr erleben.

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### Falafel - Shawarma - frische Salate - Pizze

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### HILGO

Kunststofffenster, Haustüren, Rollläden, Wintergärten

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### Werbetechnik

Aktuelles Angebot

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### telecomfort

Wir machen Kommunikation komfortabel!

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### Spezialitäten aus dem Ravensberger Land

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### Genießer gesucht.

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### Heinrich Barteldrees FRUCHTSAFTKELTEREI

Fruchtsäfte fördern die Gesundheit!

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### ewy sports

REISEN LAUFSHOP TRAINING

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### ACTIVE SPORTSHOP

Mein bester Hermannslauf

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### von Ravensberg

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### www.C14-bikes.com

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### www.bluschke.com

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### SCHAEFER KURIERDIENST & LOGISTIK

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### "EN JOB, IN DEM ICH WAS BEWEGEN KANN"

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft

### ALKOHOLFREI

Detmolder Pilsener

... das Fleisch mit Leidenschaft

... das Fleisch mit Leidenschaft



Das is ja interessant.....

v. Hilke + Markus

Alle, die diese Zeitung lesen, laufen, mehr oder weniger regelmäßig, mit mehr oder weniger Ehrgeiz oder sind mal regelmäßig gelaufen oder würden gerne laufen, sind aber aus den verschiedensten Gründen noch nicht dazu gekommen. Wir sind uns alle klar darüber, was Laufen eigentlich ist, ich meine rein technisch betrachtet. Und für die, die sich über so etwas Theoretisches noch keine Gedanken gemacht haben, sei gesagt, Laufen ist eine Art des Menschen (und vieler Tiere) sich fortzubewegen, die sich vom einfachen Gehen dadurch unterscheidet, dass der Läufer kurzzeitig den Bodenkontakt vollständig verliert oder mit anderen Worten: der Läufer springt von einem Bein auf das andere und bewegt sich dabei fort. So, damit könnte man bereits alles wirklich Wichtige über das Laufen gesagt haben. Oder aber man ist unserer Auffassung, hinter dieser Art sich von A nach B zu bewegen steckt irgendwie noch mehr. Wir möchten euch, liebe Läufer, alle 3 Monate davon berichten: von wissenswerten, kuriosen, wissenschaftlichen, nützlichen, lesenswerten, lustigen Geschichten, die so alle hinter dem Laufen stecken.

### Warum die Neanderthaler ausstarben,

während wir überlebten und was das mit dem Laufen zu tun hat (Markus) Zehn Jahrtausende lebten wir, der Homo sapiens, und die Neanderthaler hier in Europa in friedlicher Koexistenz. Da stellt sich zwangsläufig die spannende Frage, warum nur wir überlebten, während sich die Spuren der Neanderthaler vor etwa 30.000 Jahren verlieren. Wenn man die Erkenntnisse der Klimaforschung mit den Interpretationen der Paläontologen zusammenführt, entsteht ein Szenario, welches diese Frage durchaus plausibel beantwortet.

„Die Neanderthaler waren uns in jeder Hinsicht überlegen. Sie waren stärker, zäher und möglicherweise sogar klüger: Sie hatten kräftigere Muskeln, stärkere Knochen, waren von Natur aus besser gegen die Kälte geschützt und hatten, das legen die Fossilienfunde nahe, ein größeres Gehirn. Die Neanderthaler waren unglaublich begabte Jäger und geschickte Waffenhersteller, und es ist denkbar, dass sie noch vor uns eine Sprache entwickelten. Beim Rennen um die Herrschaft über diese Welt hatten sie einen gewaltigen Vorsprung. Die Neanderthaler hatten sich, als die ersten Exemplare des Homo sapiens (vor etwa 40.000 Jahren) in Europa auftauchten, dort bereits seit fast 200.000 Jahren gut etabliert.“ So schreibt Christopher Mc Dougall in seinem Buch „Born to run“. Es dauerte nur etwa 10.000 Jahre nach unserer Ankunft und der Neanderthaler verschwand – warum?

5.000 Jahre bevor wir aus Afrika nach Europa einwanderten veränderte sich das europäische Klima: der lange Winter, die letzte große Eiszeit, endete und eine Warmzeit setzte ein. Und mit ihr veränderte sich die Vegetation entscheidend: die Wälder traten ihren Rückzug an, geringere Niederschläge schufen ein Grasland, welches bei der Jagd neue Strategien erforderte. Nutzte der Neanderthaler vorzugsweise die Deckung der Wälder, um sich der Jagdbeute auf kurze Distanz zu nähern (denn Pfeil und Bogen wurden erst vor etwa 20.000 Jahren erfunden, bis dahin dienten Speere als Waffen mit der größten Reichweite), so fehlte ihm fortan die Deckung. Diese veränderten äußeren Bedingungen gereichten uns zum entscheidenden Vorteil: wir waren hervorragende Läufer, die Neanderthaler nicht! Die größere Muskelmasse stellte während der vorangegangenen Kälteperiode eine wich-

tige Voraussetzung für das Überleben der Neanderthaler dar: die Muskulatur ist vergleichbar mit der Zentralheizung unserer Häuser, sie garantiert die Wärmeproduktion. Außerdem ist sie bei der Jagd in Wäldern auf engem Raum von Vorteil, wenn diese kräftiges Zupacken an verwundetem oder in die Enge getriebenem Wild erfordert. Man vermutet, dass ein Neanderthaler im Schnitt etwa 75 Kilogramm auf die Waage brachte, unsere Vorfahren hingegen nur etwa 45 Kilogramm. Bei einer 40-km-Strecke reduziert es die durchschnittliche Laufgeschwindigkeit um etwa 2 Minuten pro Kilometer! Aber warum ist das nun so wichtig? Nun, unsere Vorfahren brachten eine schon seit Jahrtausenden in Afrika erprobte Jagdstrategie nach Europa mit: die Hetzjagd. Ich erwähnte bereits, dass wir bis vor kurzer Zeit über keine distanzfähigen Waffen verfügten. Und auch ein Speer oder Pfeil und Bogen sind nicht so tödlich, dass mit dem ersten Versuch die Beute erlegt werden kann. Es blieb den Menschen keine Wahl: wenn sie die verletzte, fliehende

Beute erlegen wollten, sie mussten sie zu Fuß verfolgen, kilometerweit, stundenlang. Christopher Mc Dougall: „Dr. Bramble:“Wir sind die einzigen Säugetiere, die den größten Teil ihrer Körperwärme durch Schwitzen abgeben. Alle durch ein Fell geschützten Geschöpfe dieser Welt kühlen sich in erster Linie durch die Atmung ab... Aber die Menschen verfügen mit ihren Millionen Schweißdrüsen über den besten luftgekühlten Motor, den die Evolution je auf den Markt gebracht hat.“... Im Klartext: Wer an einem Sommertag zehn Kilometer ohne Pause laufen kann, wird im Tierreich zu einer tödlich wirkenden Macht. Wir können beim Laufen Wärme abgeben, aber galoppierende Tiere können nicht hecheln (, sie müssen dazu stehen bleiben! M.M.)“ Wir haben einen leichten Körperbau, perfekt an das Laufen angepasste Knochen und Muskulatur, können unseren Wärmehaushalt besonders unter warmen Umgebungstemperaturen hervorragend steuern, kurz, wir sind das ausdauerndste Säugetier, welches die Evolution je hervorbrachte.

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



# ETB



**Elektrotechnik Thomas Bäcker**

Elektrotechnikermeister, BdH

Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen

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

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

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



# LEECKER

... und Zuhause hat Pause

Jahreswertung RTF 2011 - OWL					
Platz	Vereinswertung	WK Verein ausgegeben	Punkte	km	Summe
1	Rad-Treff Borchon	86	4.061	154.294	
21	LC Solbad Ravensberg	15	355	13.664	23,67
Jahreswertung Seniorinnen 2011					
Platz	Name	Verein	Punkte	km	
3	Langner, Sieglinde	LC Solbad Ravensberg	30	1221	
Jahreswertung Frauen 2011					
Platz	Name	Verein	Punkte	km	
49	Azzolini, Manuela	LC Solbad Ravensberg	25	902	
Jahreswertung Männer Senioren 2011					
Platz	Name	Verein	Punkte	km	
34	Voßpeter, Helmut	Helmut	35	1323	
43	Langner, Manfred	Manfred	28	1131	
Jahreswertung Männer 2011					
Platz	Name	Verein	Punkte	km	
69	Schillings, Günter	LC Solbad Ravensberg	68	2551	
109	Möller, Joachim	LC Solbad Ravensberg	52	1983	
133	Essenmann, Tim	LC Solbad Ravensberg	45	1807	
221	Becker, Hartwig	LC Solbad Ravensberg	29	1176	
286	Harting, Norbert	LC Solbad Ravensberg	25	902	
	Hirschfeld, Martin	LC Solbad Ravensberg	18	668	
14.12.2011 Manfred Langner Tel.: 0521-334965					



**Gaststätte & Pizzeria**  
Inh. Thomas Windhager

## 'Am Uphof'

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

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

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

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

## 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**



### LEICHTATHLETIK: Viel mehr als Schweiß und Knüppelei

Laufgruppe von Horst Hammer nutzte die letzte Woche der Herbstferien zu einem gemeinsamen Trainingslager.

Es ist ein von Nebel durchzogener Tag dieser Mittwoch, der 2. November 2011. Trainiert wird dennoch. Schließlich ist es der letzte Tag im Trainingslager in der Gemeinde Colbitz, ein 3.000 Seelen-Dorf gut 20 Kilometer von Magdeburg. Auf dem Sportplatz des örtlichen HSV wird auf der Aschebahn trainiert und zwei Läufer bahnen sich gesondert der Gruppe ihren Weg durch den Ort. Die Kälte, sie spürt man kaum, der Schweiß tropft von der Stirn.

Die Beine sind schon ein wenig schwer nach vier Tagen Trainingslager. Paarlauf, Läufe durch den Colbitzer Lindenwald und Übungen mit dem Autoreifen, des Trainers altgediente Waffe, haben seine Spuren hinterlassen.

Doch es wurde nicht nur trainiert in diesen vier Tagen, in der Sportstätte Colbitz, die Trainer Horst Hammer schon zum wiederholten Mal als Domizil für das jährliche Trainingslager auswählte, auch in diesem Herbst eine gute Wahl.

Die Städtetour durch Magdeburg gegen Ende des Trainingslagers war wieder eine willkommene Abwechslung, vor allem auch einkaufstechnisch. Während die Mädels: Antonia, Jenny, Gina, Britta und Ilona auf die Jagd gingen, nach neuer Klamotte, bahnten sich auch die männlichen Mitglieder der Laufgruppe ihren Weg durch die Einkaufsmeile von Magdeburg.

Auch kulturell hat die sachsen-anhaltinische Landeshauptstadt mit der mit der „Grünen Zitadelle“, das letzte Projekt des österreichischen Künstlers Friedewald Hundertwasser, einiges zu bieten. Das farbenfroh und außergewöhnlich gestaltete Bauwerk diente für Viele als willkommenes, weil nicht alltägliches Fotomotiv und war auch für die Läufer wieder eine Reise wert, die das imposante Bauwerk bereits von



den vergangenen Trainingslagern kannten. Nach einem Nachmittag in Magdeburg machten wir uns wieder auf den Weg Richtung Colbitz, um den letzten Abend des Trainingslagers vorzubereiten, der nicht zuletzt durch ein außergewöhnliches Abendessen abgerundet wurde. Pascal, dessen Vater Frank, wie immer leckere Würstchen besorgt hatte, ermöglichte uns so leckeres Fleisch vom Grill - und das mitten im November. Und auch Bananen, gab es zur Freude der Läufer, die auf das exotische Pflanzengewächs als gesunden Snack und Nachtschiff gerne zurückgriff. Die Verpflegung in der Sportstätte Colbitz war auch in diesem Jahr wieder absolut in Ordnung und ließ keine Wünsche offen.

Ansonsten standen auf den weiblichen Zimmern eine „Beauty-Farm“ (Britta: „Ilona, die wird heute frisiert“) und auf den männlichen, gemeinsames Musik hören auf dem Programm, das von manchen mit einem letzten Saunagang ergänzt wurde. Die Aufgüsse von Max wollten Patrick, Florian, Horst und die frisch frisierte Ilona an diesem letzten Abend nicht missen und genossen die

letzte Gelegenheit zu einem entspannten Saunagang (Horst: „Es gibt nichts Besseres!“)

Die Nachtruhe, sie wurde an diesem Abend zumindest auf den männlichen Zimmern mit erfrischenden Kaltgetränken ein wenig nach hinten verschoben, bot für einige Läufer die Chance, das beschauliche Colbitz bei Nacht zu begutachten.

Der nächste Tag, er begann wie die Tage zuvor, um 7.30 Uhr. Nach dem letzten gemeinsamen Frühstück, was auch in diesem Jahr ebenso wie das sonstige Essen absolut in Ordnung war, wurde die Zeit vor der Abfahrt zu einer abschließenden Trainingseinheit, die von jedem Läufer anders genutzt wurde. Während sich Ilona und Florian noch einmal den 11 Kilometer langen Weg durch den Colbitzer Nebel bahnten, trainierte der Rest der Gruppe noch einmal fleißig auf dem Sportplatz, um den Trainingslager einen standesgemäßen Abschluss zu verleihen. Und so endet auch dieser Text, wie er begonnen hat. Mit Schweiß. Dieses Trainingslager der Laufgruppe war jedoch deutlich mehr als das.

## Zweirad Thomas



**Fahrräder & Zubehör  
Handel & Service**



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

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

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

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



Eine Wiederholung sei gerne gesehen.

Für die finanzielle Unterstützung bei der Organisation des Trainingslagers möchte wir uns ganz herzlich beim Förderverein des LC Solbad Ravensberg bedanken, der uns mit seinem Engagement vier tolle Tage ermöglichte, die zum Zusammenwachsen der Gruppe beigetragen und uns ein intensives Training ermöglicht haben. Abschließend soll auch Trainer Horst Hammer erwähnt werden, der wieder all die Strapazen auf sich genommen hat, um uns ein gutes Trainingslager zu bieten. Dafür von deinem ganzen Team ein großes „Dankeschön“.

### Sieben »Trepptchen«-Plätze für den Altkreis/ Birkes 800-m-Debüt / Schröders Dreikampfsieg

Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Bei den Kreishallenmeisterschaften der Schülerklassen M/W13 und jünger hatte das Altkreis-Aufgebot keinen leichten Stand gegen die starke Bielefelder Konkurrenz. Den einzigen Sieg brachte D-Schüler Kevin Schröder (Spvg. Vermold) aus der Seidensticker Halle mit: Er gewann den Dreikampf der Klasse M8 und als Zweiter vervollständigte **Tarik Schiller** (LC Solbad) den Doppelerfolg.

Die wertvollste Solbader Einzelleistung gelang Pascal Birke (M13) auf der 800-m-Mittelstrecke, die ab 2012 anstelle der 1000 m ins männliche Schülerprogramm rückt und überraschend schon jetzt ausgeschrieben worden war. Zwar musste sich Birke hinter Tjard Gößling (SVB, 2:23,46) und Lennart Altenbäumer (TSVE, 2:25,21) mit dem Bronzerang begnügen, lieferte aber mit 2:26,25 Min. ebenfalls eine schnelle Zeit ab.

Dreikampf-Vizemeisterinnen wurden die D-Schülerinnen Annalena Große-Wächter (TV Werther), der nur sechs Punkte zum W9-Sieg fehlten, und Melissa Root (Spvg. Vermold) in der W8. Aufs »Trepptchen« kamen außerdem **Jonas Schürmann** (LC, 800 m M11) und **Merlin Reinhardt** (LC, Dreikampf M9). „Leider fielen bei uns aussichtsreiche B-Schüler wie Linus Ernst und Thanakorn Songkhorat aus“, bedauerte LC-Vorsitzender Friedhelm Boschulte.



Herzlich willkommen  
in meinem Bücherland!

*Marie  
Marina Bergmann*

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr, Sa. 10 – 14 Uhr  
33829 Borgholzhausen · Freistraße 10  
Telefon (0 54 25) 9 53 78 90







**Einladung und Ausschreibung**  
**Schüler-Hallensportfest**  
**VfB Fichte Bielefeld**  
**Samstag, 28. Januar 2012**  
 Seidensticker Halle  
 Bielefeld, Werner-Bock-Straße  
 - Elektronische Zeitmessung -

- Veranstalter:** VfB Fichte Bielefeld e. V.
- Anlagen:** Die Halle verfügt über einen Kunststoffbelag – sowohl im Sprint- als auch im Sprungbereich! ☺ ➔ **Dornenlänge bis 6 mm!**
- Bestimmungen:** Die Veranstaltung ist offen für Westfalen und angrenzende Landesverbände. Die Wettbewerbe werden nach den Bestimmungen der IWB und der DLO (2012) ausgetragen und stehen unter amtlicher Aufsicht des FLVW, Kreis Bielefeld.
- Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art.
- Startgeld:** 2,00 €/Einzelwettbewerb, 4,00 €/Dreikampf  
Keine Nachmeldegebühr!
- Meldungen** bis zum **23. Januar** auf DLV-Meldebogen (Angabe der Bestzeiten)  
**Eckhard Wiens:** Thorenfeld 3, 32425 Minden Fax 0571-9424195  
[eintracht-minden-la@gmx.de](mailto:eintracht-minden-la@gmx.de)

**Nachmeldungen** werden am Veranstaltungstag bis 60 Minuten vor Beginn des jeweiligen Wettbewerbs entgegen genommen, **sofern dies nicht den Ablauf der Veranstaltung stört.**

**Auszeichnungen:** **Urkunden Plätze 1 bis 8 ➔ Dreikampf: jede/r Teilnehmer/in ☺**  
**Jahrgangswertung**

**Wettbewerbe:**

<b>U16</b> MW14/15 Jg.1997/98	<b>U14</b> MW12/13 Jg. 1999/2000	<b>U12</b> MW10/11 Jg. 2001/2002	<b>U10 - MW9/8</b> <b>U8 - MW7 u. j.</b> Jg. 2003 u. jg.
60 m ZE	60 m ZE	50 m ZE	<b>Dreikampf</b> - 50 m - Weitsprung - Schlagball
60 m-Hürden ZE	60 m-Hürden ZE		
	Weitsprung	Weitsprung	
Hochsprung	Hochsprung	Hochsprung	

- Alle Läufe werden als **Zeitendläufe** ausgetragen.
- Hochsprung: Anfangshöhe nach Absprache an der Wettkampfstätte; Steigerung 4 cm
- Weitsprung: U16/U14/U12 **kein Endkampf!** **Jede/r** Teilnehmer/in erhält **4 Versuche.**

Sonntag 4. März 2012  
**Int. Luisenturmlauf**  
Borgholzhausen



Wir machen den Weg frei!



Herzlich willkommen am 4. März 2012 beim 39. Int. Volkslauf und Luisenturmlauf



Einladung und Ausschreibung zum  
**Halbmarathon 21,1 km**



**Volkslauf 12,5 km mit (Nordic) Walking**

**Start 10:00 Uhr**

**Start und Ziel** befinden sich wieder im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

Es siegten auf der Halbmarathon – Strecke **2011**: Elias Sansar in 1:15:19 Std. ( LG Lage Detmold)  
und bei den Frauen Kirsten Heckmann ( SV Brackwede ) in 1:24:34 Std.

**Auf einem anspruchsvollem Kurs durch den Teutoburger Wald.  
Erster Test für den Hermannslauf 2012 und die kommenden Frühjahrsläufe.  
5. Wertungslauf Active-Trail-Running-Cup 2011/2012**



**04. März Luisenturmlauf in Borgholzhausen**  
**29. April Hermannslauf, Detmold-Bielefeld**



Mit Rücksicht auf die Jagdpächter bittet der Veranstalter, das Training auf der Original-Strecke im Vorfeld aus Gründen des Jagd- und Forstschutzes zu unterlassen.





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

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

Friedrich Elbracht  
Kleekamp 137 a · 33829 Borgholzhausen



Wer  
weiß,  
was er  
will,  
will ihn.



GEBR | **SPECKMANN**

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

**Kley** Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateurmeister

Sanitäre Anlagen  
Bauklempnerei  
Schwimmbadtechnik  
Pumpenanlagen

Heizungsanlagen  
Öl- und Gasfeuerungen  
Lüftungsanlagen  
Solaranlagen  
Kernbohrungen

Stöwe-Wichlinghauser-Weg 54-33829 Borgholzhausen

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

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

### Abschied von Florian Hanß

Nach neun Jahren verlässt Florian Hanß die Inlineabteilung des LC Solbad, um sich nahe seinem Wohnort Köln dem Race Team des TSV Bayer 04 Leverkusen anzuschließen. Nach eigenen Angaben ist ihm dieser Schritt nicht leicht gefallen, schließlich hat er im LC das (Speed)Skaten gelernt und war einer unserer erfolgreichsten Sportler, nicht zuletzt wegen **einiger Medaillen bei Deutschen Meisterschaften**, aktuell Bronze in der AK 30 beim Marathon 2011 in Bielefeld. Florian gehörte zu den Gründungsmitgliedern des teams der-rolenshop.de - sein Foto zierte immer noch Webseite und Katalog des Unternehmens - und hielt im Jahre 2007 vorübergehend den deutschen Rekord der AK 30 über 300 m Einzelsprint. Seit einigen Jahren wohnt er berufsbedingt in Köln und schaffte es nur noch selten, nach Ostwestfalen zu kommen. Sportlich wird er auch in seinem neuen Verein, bei dem er schon seit geraumer Zeit mit trainiert, weiterhin Akzente setzen. Die Inlineabteilung wünscht natürlich Viel Erfolg, und unsere Skater denken gerne an gemeinsame Zeiten zurück...

von John Gerhards



Das Foto ist von Daniel Pütter und entstand 2007 auf der Eisschnelllaufbahn in Grefrath.



Vivi und Kosi (Genevieve und Matthias Kositzke) haben bei Bilderbuchwetter am 22.10.2011 geheiratet. Der



gratuliert noch ganz



**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>



### *Abschlussfeier der Skating-Abteilung*

Die Luisenturmhütte war voll besetzt, als sich die Inlinekinder und ihre Eltern zum Jahresabschluss versammelten. Nach einer kleinen Schatzsuche wärmten sich alle bei Kaffee, Kakao und Kuchen auf, bevor alle Kinder ihre Wichtelpakete auspacken konnten. Trainer **Johannes Gerhards** bedankte sich bei den Jugendlichen **Jana Zielke**, **Charlotte Wend** und Gruppenhelfer **Leon Sebastian Roos** (Foto unten) für die tatkräftige Unterstützung beim Training und informierte alle Beteiligten über wichtige Detailfragen rund um die Inlineabteilung. In den nächsten beiden Monaten steht die Vorbereitung auf das 7.Inline short track meeting am 18.02.2012 im Mittelpunkt beim Training. Dazu wurde ein vom LSB gefördertes Mikroprojekt ins Leben gerufen, mit dem vor allem die jugendlichen Ehrenamtler unterstützt werden sollen.

Ein ganz herzlicher Dank gilt darüber hinaus dem Förderverein, der die Feier bezuschusst hat.





**A U S S C H R E I B U N G und E I N L A D U N G**

**zum 7. Inline Short Track Meeting  
am 18. Februar 2012**

**in der Sporthalle der PAB Gesamtschule in Borgholzhausen**

**Veranstalter**

**und Gesamtleitung:** LC Solbad Ravensberg e.V.

**Schirmherr:**

Klemens Keller, Bürgermeister der Stadt Borgholzhausen

**Wettkampfgericht:**

DRIV Wettkampfrichter (nach Möglichkeit stellt jeder teilnehmende Verein einen Wettkampfrichter)

**Oberschiedsrichter:**

Henning Roos

**Zusatzprogramm:**

Wertungsrennen des NRW YoungStarCups  
Teamverfolgung für Landesverbandsteams

**Teilnahmeberechtigt:**

Damen und Herren aller Klassen mit Lizenz des Deutschen Rollsport- und Inlineverbandes DRIV (entscheidend ist ausschließlich der Eintrag in der DRIV Datenbank). Internationale Sportler mit vergleichbarer Qualifikation. Sofern in einer Klasse weniger als drei Meldungen vorliegen, werden in der entsprechenden Klasse keine Wettkämpfe ausgetragen. Die Läufer haben dann die Möglichkeit, in der nächst höheren Klasse zu starten.

**Wir bedrucken, beflocken:**



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

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



### LEICHTATHLETIK: Boschulte für Veranstalter-Verdienste geehrt/ German-Road-Races e.V. verlieh Preise

Borgholzhausen (cwk). Diese Ehrung für Friedhelm Boschulte erfolgte auf einer bundesweiten Sportebene und hat deshalb besonderes Gewicht: German-Road-Races e.V. (GRR), ein Zusammenschluss hochrangiger Laufveranstalter, zeichnete kürzlich bei seiner 16. Jahrestagung in Münster den Vorsitzenden des LC Solbad Ravensberg aus – neben zwei jungen Top-Athleten und einem engagierten Trainer.

„Mit der »Nacht von Borgholzhausen« hat Friedhelm Boschulte ein **Gütezeichen deutscher Straßenlaufkultur geschaffen**“, lautet der Kernsatz der Laudatio. GRR-Presse-sprecher Wilfried Raatz aus Darmstadt, als Organisator und Journalist eine der bekanntesten Persönlichkeiten in der deutschen Laufszenen, griff sie in seinem Tagungsbericht auf.

Den GRR-Nachwuchsförderpreis erhielten im selben Rahmen die LaufTalente Martin Grau (TSV Höchststadt/Aisch) und Gesa-Felicitas Krause (LG Eintracht Frankfurt), deren toller Auftritt bei der WM in Daegu allen Leichtathletik-freunden in bester Erinnerung ist. Die 19-Jährige erreichte überraschend das Finale über 3000 m Hindernis und stellte mit 9:32,74 Min. einen neuen U20-Europarekord auf. Das geehrte Quartett wurde vervollständigt durch den 40-jährigen Hessen Bernd Meuser, der den GRR-Trainerpreis erhielt.

German Road Races e.V. und die Nacht von Borgholzhausen mit ihrem unermüdlichen »Motor« Friedhelm Boschulte pflegen seit vielen Jahren enge Kontakte. Sie stehen auch für die Verbindung der »Nacht« zu großen Lauf-Events wie den deutschen Citymarathons; GRR-Vorsitzender Horst Milde war jahrelang Chef des Berlin-Marathons. Der Zusammenschluss (Website: [www.germanroadraces.de](http://www.germanroadraces.de)) hat sich die Förderung der nationalen Straßenlaufszene verschrieben – von der Öffentlichkeitsarbeit bis zur Sanitätsversorgung bei Laufveranstaltungen. Hier bereitet man eine Fortbildungsmaßnahme für »Rennärzte« vor. Gesundheitlichen Risiken für Läufer vorzubeugen, ist auch ein Anliegen der von Friedhelm Boschulte geleiteten Veranstaltungen.



### GERMAN ROAD RACES e.V.



Jetzt kostenlos  
Prospekte anfordern.



**NEU!**

**Gold Coast Marathon, Halbmarathon  
und 5 km-Lauf » 01.07.2012  
Reisezeitraum: 23.06. – 04.07.2012**

Fliegen Sie mit uns auf den Roten Kontinent. Zum ersten Mal bieten wir in 2012 den Gold Coast Marathon an. Erleben Sie einen schnellen Lauf direkt an der Goldenen Küste Australiens. Des Weiteren bieten wir Ihnen mit unseren unterschiedlichen Reiseoptionen viele Möglichkeiten Australien zu entdecken. Freuen Sie sich auf die Unbeschwertheit und Gastfreundlichkeit dieses einzigartigen Kontinentes und fliegen Sie mit uns ans andere Ende der Welt.

### DIE SCHÖNSTEN LAUFREISEN 2012



#### Laufseminar Runner's World Camp

18.02. – 25.02.2012  
25.02. – 03.03.2012  
17.03. – 26.03.2012

Dubai	27.01.2012
Marrakesch	29.01.2012
Laufkreuzfahrt <b>neu</b>	
„Südliche Karibik“	04.02.2012
Malta	26.02.2012
Jerusalem <b>neu</b>	16.03.2012
Lissabon	18.03.2012
Mallorca	18.03.2012
Rom	18.03.2012
New York City 1/2	18.03.2012
Barcelona <b>neu</b>	25.03.2012
Two Oceans	07.04.2012
Paris	15.04.2012
Wien	15.04.2012
Boston	16.04.2012
Hamburg	29.04.2012
Edinburgh	20.05.2012*
Vancouver	06.05.2012
Laufkreuzfahrt <b>neu</b>	
„Griechische Inseln“	12.05.2012

Rio de Janeiro	24.06.2012
Gold Coast <b>neu</b>	01.07.2012
Stockholm Jubiläum	14.07.2012
Berlin	30.09.2012*
London 1/2	07.10.2012*
Chicago	07.10.2012*
Istanbul	14.10.2012*
Mallorca	14.10.2012*
Peking	21.10.2012*
NYC Marathon	04.11.2012*
Laufkreuzfahrt <b>neu</b>	
„Östliche Karibik“	06.11.2012*
Athen	11.11.2012*
4-Day Challenge Zypern	22. – 25.11.2012*
Florenz	25.11.2012*
Honolulu	09.12.2012*

\* voraussichtliche Termine

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

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



### Aktuelles von der Leichtathletik Solbader Bestenlisten-Erfolge und eine geänderte Senioren-Startge- meinschaft

Altkreis Halle (cwk). Kürzlich hat der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) die Veröffentlichung seiner Bestenlisten 2011 abgeschlossen. Die Highlights aus Sicht des LC Solbad Ravensberg: Hochspringer **Sascha Greshake** schaffte in einer olympischen Disziplin der Männer-Hauptklasse wieder den Sprung auf einen Spitzenrang und steht mit 2,11 m an 15. Stelle; A-Schüler **Patrick Meyer** erreichte fast die gleiche Platzierung im 5-km-Straßenlauf – als Sechzehnter mit 17:09 Min.

Der 15-Jährige sorgte für die eigentliche Überraschung und für eine Art Durchbruch nach langer Durstrecke. Man muss schon mindestens 14 Jahre zurückblättern, um ein Altkreis-Talent in der deutschen Schülerbestenliste (Top 30) zu finden: 1997 gelang das dem vielseitigen Solbader Marco Maalem, der in der M15 u.a. mit 11,10 Sek. über 80 m Hürden und mit 12,58 m im Dreisprung glänzte. Patrick Meyer erzielte seine 5-km-Bestzeit am 11. Juni beim Oelder Citylauf; an dem 18 Jahre alten Kreisrekord von Elmar Remus (16:27 Min.), der damals einen exzellenten 4. Platz in der »Deutschen« brachte, konnte er aber nicht rütteln.

Sascha Greshake dürfte derzeit der **beste »Hobbysportler«** in der nationalen Hochspringergilde sein. Bekanntlich überquerte er ohne gezieltes Leistungstraining die 2,11 m beim Jubiläumssportfest seines Vereins am 18. September. In der DLV-Statistik teilt er sich den 15. Platz mit dem Sindelfinger René Stauß, der vor 2011 immerhin schon 2,17 m gemeistert hat.

10 000 m und 10 km Straßenlauf: In diesen eng verwandten Wettbewerben holten die LC-Langstrecklerinnen um **Ilona Pfeiffer** drei Bestenlisten-Platzierungen. Darunter der 16. Rang des 10-km-Teams, das sich mit 1:57:30 Std. knapp vor der LG Lage-Detmold (1:57:33) behauptet. **Stefanie Schadt** und **Sabine Engels** erhalten die **DLV-Bestennadel in Silber**; **Gold** sicherte sich einmal mehr **Ilona Pfeiffer**. Nach der Verletzungsmisere des Jahres 2010 gelang der Neuaufbau – allerdings noch ohne (Halb-)Marathonstarts. Über 10 km schob sie sich unter die Top 30 (35:48 Min./27.), auf der Bahn (39:09,12/39.) schöpfte sie ihr Potenzial nicht aus.

Die DAMM-Mannschaftsranklisten bestätigen den Doppelerfolg, den sich die vom TV Werther angeführte Senioren-Startgemeinschaft erhofft hatte: Erstmals sind beide Teams die Nr. 1 in Deutschland. Die M50 führt mit 10804 Punkten nach den neuen Wertungstabellen erneut ganz überlegen vor der LG Plettenberg/Herscheid (9463), der LG Filder (9343) und dem Ex-Meister LAC Quelle Fürth (9169); die M60 ist mit 7724 Zählern Spitzenreiter vor dem Pulhei-



Die Fotos zeigen Patrick Meyer in Herten.

mer SC (7705) und der LG Radolfzell (7552).

Kurz vor Ablauf der Frist hat sich der TuS Eintracht Minden entschlossen, die Startgemeinschaft zu verlassen – wegen seiner Konzentration auf die Mittelstreckenstaffel, aber auch aus Enttäuschung über den Ausfall des deutschen DAMM-Finales 2011. Als neuer Partner wurde die SV Brackwede ins Boot geholt; drei Vereine treten 2012 unter dem Namen StG Werther/Brackwede/Kirchlind an.

Am 30. November endete auch die Wechselfrist für Athleten, die kaum Veränderungen im Altkreis brachte. Einzige Ausnahme: **Friederike Schick**, die sich 2010 als schnellste Sprinterin des LA-Kreises auf 12,74 Sek. über 100 m steigerte und im vergangenen Sommer pausierte, wechselt vom LC zur Bielefelder TG. Der Hintergrund sind gute Kontakte zu BTG-Sprinterinnen und auch Staffelperspektiven.

GERRY WEBER WORLD

## GERRY WEBER SPORTPARK



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

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

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



### Nochmals: Startpässe

Ein Aufruf zur Erinnerung an alle wettkampforientierten Leichtathleten: Für offizielle Wettkämpfe ist der sogenannte DLV-Startpass Bedingung. Dazu muss ein Antrag vom Athleten und Verein gestellt werden (ohne Lichtbild), so dass der Startpass vom Verband ausgestellt werden kann. Bei ostwestfälischen, westfälischen oder anderen höherwertigen Meisterschaften ist eine Teilnahme ohne Startpass nicht möglich. Auch Schüler und Jugendliche brauchen einen solchen Startpass. Mitglieder, die noch keinen Startpass besitzen und Interesse haben, sollten sich daher recht bald in der Geschäftsstelle oder bei einem der Zusammenkünfte melden.

Lizenzen für Radsportler können ebenfalls beantragt werden.  
Das gleiche gilt für den DTU – Startpass für unsere Triathleten.

Wegen Lizenzierung der Skater bitte direkt an Abteilungsleiter John Gerhards wenden.

## Physiotherapiepraxis

Karin DeGryse & Claudia Egbert-Wickermann

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

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



Mehr Motivation  
durch Gruppenkurse

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

### Das Therapie-Forum

Ein Treffpunkt zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit

## JAKOBI POKALE

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



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

**Es kann nur einer der preiswerteste sein**

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



# Ein heißer Tip! 16. Juni

## Die Nacht von Borgholzhausen



### ●●● bartling

Lebensmittel-Verpackungen,  
die Appetit machen.



## Für alle, die es frisch mögen.

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

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



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



LEICHTATHLETIK: Strothmann-Sieg Nr. 5  
Marathon-Erfolg am Twistesee

Arolsen/Borgholzhausen (cwk). Fünfmal hatte Dirk Strothmann den Arolser Advents-Waldmarathon schon bestritten und vier Siege gefeiert, als er am Wochenende zum sechsten Mal antrat. Und der 42-Jährige vom LC Solbad Ravensberg blieb erneut in der Erfolgsspur: Von Beginn an lief er ein-sam an der Spitze, erreichte das Ziel nach 2:46:27 Stunden und distanzierte seinen Hauptkonkurrenten um fast zwölf Minuten.

„Ich war hier schon wesentlich schneller“, resümierte er, „aber diesmal bin ich ja auch ohne Marathon-Vorbereitung an den Start gegangen“. Erst kurzfristig hatte er erfahren, dass der landschaftlich reizvolle, schwierige und nicht offiziell vermessene Lauf doch wieder stattfinden sollte – mit einem anderen Veranstalter und unter dem Titel »Twistesee-Adventsmarathon«. Belohnt wurde der Sieg wieder mit einem kostenlosen Wochenende für die ganze Familie in einem Wellness-Hotel. „Außerdem habe ich noch einen super Lebkuchen-Weihnachtsbaum bekommen“, freute sich der Solbader.

Der von ihm deutlich auf Rang 2 verwiesene Kasseler Alex Orlob (2:58:24) hatte bei einem Stadtmarathon immerhin eine 2:43-er Zeit abgeliefert. Das wertet die Leistung von Dirk Strothmann auf, der einmal mehr zeigte, was er auch ohne spezielles Training abrufen kann. Die äußeren Bedingungen für das knapp 120-köpfige Starterfeld – Sonnenschein und gut zu belaufende Wege – waren günstig. Achtbar hielten sich auch zwei weitere Solbader: **Gunnar Feicht** (3:35:10 Std.) wurde Klassenfünfter in der M45 und belegte insgesamt den 17. Rang; **Hans-Dieter Wierum** (4:06:29/61.) war zweitbesten M60-Senior.

**Pfeiffer wieder die Nr. 1 in Wiedenbrück Jahresbestzeit unterboten / Klassensieg für Niemann**

Wiedenbrück/Altkreis Halle (cwk). Der 19. Christkindlauf über offiziell vermessene 10 Kilometer durch Wiedenbrücks historische Altstadt lockte wieder ein Riesenfeld an – 1051 Finisher, davon 284 Frauen. Die Resonanz aus dem Altkreis war diesmal relativ schwach; aber der LC Solbad Ravensberg stellte einmal mehr die dominierende Frau: Ilona Pfeiffer feierte ihren sechsten Sieg seit 2005 und setzte als i-Tüpfelchen noch die persönliche Jahresbestzeit von 35:44 Min. drauf.

Ihre Serie war nur vor zwölf Monaten unterbrochen worden, als die langwierige Fußverletzung noch nachwirkte und sie der starken Kölner Juniorin Jana Soethout unterlag. Jetzt lief sie schon wieder eine gute Minute schneller als im Vorjahr (36:48), schneller auch als 2009 bei ihrem fünften Sieg (36:17) – der Aufschwung ist unver-



kennbar. Die leichte Verbesserung ihrer bisherigen Saisonmarke vom Oelder Citylauf im Juni (35:48) bringt sie in der deutschen Bestenliste einen Platz nach vorn (jetzt 26.). In Wiedenbrück ließ sie einer der besten westfälischen Juniorenlangstrecklerinnen, Melanie Kionka von der LG Hamm (36:52 Min., Saisonbestzeit 36:08), keine Chance. Erstaunlich auch wieder die Leistung der 58-jährigen Solbaderin **Marianne Niemann**, die ihre W55-Konkurrenz deklassierte, insgesamt Dreizehnte wurde und mit 43:26 Min. ihre Saisonbestmarke (42:55) bestätigte.

Bei den Männern fehlten die meisten Leistungsträger des Altkreises; aber der noch nicht vereinsgebundene Haller Henning Weßling lieferte erneut ein respektables Ergebnis ab. Als Neunter der stark besetzten Klasse M40 unterbot er mit 36:56 Min. das 37-er Limit. Exakt eine Minute mehr benötigte **Kay Leuteritz** vom LC Solbad.





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](http://www.von-ravensberg.de)

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

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

### Termine: Januar

zusammengestellt Peter Polomsky

So.08.01	Egmond /NLHalve Marathon
So.08.01.	BönenerStrassenlauf
So.08.01.	Clarholzer Hochsprung Meeting
So.08.01.	Westd. Sen. Hallenmeisterschaften in Düsseldorf
<b>So.08.01.</b>	<b>LC Neujahrslauf</b>
Sa.14.01.	OelderCrosslauf
Sa.14.01.	Westf. Hallenmeisterschaften in Dortmund
<b>So.15.01.</b>	<b>Erster Meldeschluss: Luisenturmlauf 2012</b>
So. 22.01.	1. Hütten- Cross Georgsmarienhütte
So. 22.01.	Westf. U 20 Hallenmeisterschaften, Bielefeld
Fr. 27.01.	1. Paderborner Springermeeting.
Sa. 28.01	Fichte Schülersportfest
So. 29.01	Schüler Hallenmeeting, Paderborn <b>abgesagt</b>

### Vorankündigungen Februar

Sa. 04.02.	Herzebrocker Cross – Duathlon
So. 05.02	BissendorferCrosslauf
So. 05.02.	Midwinter Marathon Apeldoorn / NL
Sa. 11.02.	Ahorn CrosslaufNight, Paderborn
So. 12.02.	Winterlaufserie 10 km Hamm
<b>So. 12.02</b>	<b>Zweiter Meldeschluss: Luisenturmlauf 2012</b>
So. 12.02.	SVB Hallenmeeting
Sa. 18.02.	OWL Hallen Meisterschaften in Bielefeld



Link zu diesen Veranstaltungen, weitere Termine,

TV Tipps und vieles mehr

findet Ihr auf unserer Homepage: [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de) Terminkalender

**Achtung: Für eure Wettkampfplanung 2012 sind schon über 180 Termine aufgeführt.**

**Klickt euch mal rein !!!!**

\*\*\*\*\*



# SCHAEFER

## KURIERDIENST & LOGISTIC

### 33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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



## SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



**Glocken-Beune**



Glocken-Beune GmbH & Co. // Westfälische Fleischwarenfabrik // Hesselteicher Straße 16 // D-33829 Borgholzhausen

[www.glocken-beune.de](http://www.glocken-beune.de)



Dr. jur. Holger Rostek  
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose  
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Torsten Giesecke  
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek  
Fachanwalt für Strafrecht

**Dr. Rostek  
Dr. Klose  
Partner GbR**

**Rechtsanwälte**

*Laufend gut beraten!*

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



## Hermannslauf-Training 2012

Tag/Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Ort		Dauer
So. 15.01.2012	9:30 Uhr	Wichlinghauser Weg / Osningstr	Halle, Fa. Storck	Paulinenweg / Margarethe-Windhorststr	1:45 h
Sa. 21.01.2012	Training in 4 Gruppen	Training in 3 Gruppen	Ravensberger Stadion Borgholzhausen	Wichlinghauser Weg / Osningstr.	2:00 h
So. 12.02.2012	9:30 Uhr	Zugfahrt Hilter Training in 4 Gruppen	Borgholzhausen Bahnhof	Industriestr.	18 km 26 km
Sa. 25.02.2012	9:30 Uhr	Training in 3 Gruppen	Ravensberger Stadion Borgholzhausen Quelle	Wichlinghauser Weg / Osningstr.	2:00 h
So. 11.03.2012	9:30 Uhr	Generalprobe Training in 4 Gruppen	Busfahrt ab Gymnasium am Waldhof	Am Waldhof Bielefeld	22, 26, 31 km
Sa. 24.03.2012	14:00 Uhr	Training in 3 Gruppen	Ravensberger Stadion Borgholzhausen	Wichlinghauser Weg / Osningstr.	2:00 h
So. 15.04.2012	9:30 Uhr	Training in 4 Gruppen	Peter auf m Berge	Bergstr. 45	2:30 h
Sa. 21.04.2012		Training in 3 Gruppen	Ravensberger Stadion Borgholzhausen	Wichlinghauser Weg / Osningstr.	2:00 h
So. 29.04.2012	8:30	Hermannslauf	Gymnasium am Waldhof	Am Waldhof	

### Einladung zur Sportabzeichenehrung 2011

Liebe Sportabzeichenteilnehmerinnen, liebe Sportabzeichenteilnehmer,  
die Sportabzeichensaison 2011 ist um. Vielen Dank für Euer Engagement.

Die Sportabzeichenehrung für 2011 findet am

Freitag, 17. Februar 2012 um 19:00 Uhr im Haus Hagemeyer-Singenstroth

statt. Bitte meldet Euch bis zum 9. Februar zur Ehrung an, dies erleichtert die Vorbereitung!

Euch allen ein gesundes neues Jahr 2012!

Wilhelm Habighorst  
Sportabzeichen-Obmann



#### 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

## Falafel - Shawarma -

## frische Salate - Pizza

### Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802





## Hermannslauf am 29. April 2012

Der LC Solbad Ravensberg wird wieder eine grosse Mannschaft zum Hermannslauf über 31,1 km durch den Teutoburger Wald an den Start bringen. In den vergangenen Jahr gehörten wir regelmässig zu den größten Teilnehmer – Gruppen.

Meldeschluss ist Ende Februar, mit einer vorzeitigen Ausbuchung dürfte zu rechnen sein.

Die Online-Anmeldungen werden am 6. Januar eröffnet. Die Bielefelder sind im Meldeportal von Mika-Timing auf Davengo umgestiegen. (wir vom LC gehen den umgekehrten Weg). Es gibt ganz neu den Einmal-Chip.

Unter [www.hermannslauf.de](http://www.hermannslauf.de) gibt es weitere Infos. Korrekte Vereinsangabe LC Solbad Ravensberg nicht vergessen und genau bezeichnen.

Ausschreibungs-Unterlagen mit dem Meldeformular sind aber auch in der LC-Geschäftsstelle erhältlich. Wir möchten auch in 2012 wieder die größte und teilnehmerstärkste Gruppe beim „Hermann“ sein. Bitte nicht allzu lange warten mit der Anmeldung, da der Hermann sicher vorzeitig ausgebucht sein wird.

Wir bitten alle Mitglieder, zunächst sich Online anzumelden. Als größte Gruppe erhalten wir sicher wieder eine Bonuszahlung und bei der Abholung der Startunterlagen am Veranstaltungs-Wochenende erhält jedes gemeldete LC – Mitglied auch dank eines Sponsors ein Gratis-Geschenk. Der LC wird wieder mit einem eigenen Info- und Ausgabestand vertreten sein.



## Willkommen beim 41. Hermannslauf

Die Vorbereitungen für den 41. Hermannslauf am 29.04.2012 erleben mit der Veröffentlichung der **Ausschreibung** am **06.12.2011** ihren ersten Meilenstein. Das 10-köpfige Organisationsteam des TSVE 1890 Bielefeld hat bereits kurz nach der letzten erfolgreichen 40. Auflage des bundesweit bekannten und beliebten Volkslaufs mit den Vorbereitungen begonnen >>>



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](http://www.telecomfort.de)

33775 Versmold  
Münsterstr. 23

Tel. 05423/474593

[info@telecomfort.de](mailto:info@telecomfort.de)

# Heinrich Barteldrees

## FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern  
die Gesundheit!*



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

SIMPLY CLEVER



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



Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

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

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



**Autohaus**  
**BRINKER**

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel: (0 52 41) 9 60 10, Fax: (0 52 41) 96 01 11

info@autohaus-brinker.de, www.autohaus-brinker.de



Ergebnisse Dezember  
zusammengestellt von peter.polomsky@hotmail.de

## 26.11. Mesumer Adventlauf 5 km

5. M 12	Aaron Thieß	24:20 Min.
---------	-------------	------------

## 26.11. Adventmarathon Arolsen

1.	Dirk Strothmann	1. M 40	2:46:26 Std.
17.	Gunnar Feicht	5. M 45	3:35:09 Std.
61.	Hans Dieter Wierum	2. M 60	4:06:28 Std.

## 27.11. Oelder Nikolauslauf 11,5 km

13. M 50	Ian Mathewson	57:58 Min.
2. WSA	Fiona Mathewson	1:05,25 Std.

## 27.11. Herten

### Westf. Crosslaufmeisterschaften

#### 3.100 m

2. M15	Patrick Meyer	10:24 Min.
--------	---------------	------------

#### 5.300 m Frauen

1.	Ilona Pfeiffer	1. W 35	19:31 Min.
10.	Sabine Engels	3. W 40	22:38 Min.
13.	Antje Strothmann	3. W 40	23:00 Min.
30.	Marianne Niemann	2. W 55	25:04 Min.

### Mannschaftswertung

2. LC Solbad	I. Pfeiffer, S. Engels, A. Strothmann	1:05:29 Std.
--------------	---------------------------------------	--------------

#### 10.400 m

12.	Jörn Strothmann	3. M 35	38:56 Min.
-----	-----------------	---------	------------

## 27.11. Düsseldorf

### Westd. Sen. Hallenmeisterschaften

#### 1.500 m

1. W 50	Siemke Lüdorff	5:20,82 Min.
---------	----------------	--------------

#### 800 m

5. M 55	Günther Hartke	3:01,68 Min.
---------	----------------	--------------

## 02.12. Wiedenbrücker Christkindellauf

### 10 km Frauen

1.	Ilona Pfeiffer	1. W 35	35:44 Min.
13.	Marianne Niemann	1. W 55	43:26 Min.
27.	Heike Furtmann Schauties	4. W 40	46:48 Min.
35.	Mechthild Böhme	8. W 40	47:16 Min.
90.	Fiona Mathewson	2. WSB	52:39 Min.

### 10 km Männer

36.	Henning Weißling	9. M 40	36:56 Min.
46.	Kay Leuteritz	12. M 40	37:56 Min.
121.	Heiko Furtmann	31. M 40	42:03 Min.
271.	Ralf Niemann	51. M 45	46:05 Min.
308.	Christian Schmidt	61. M 45	47:19 Min.
421.	Torsten Baltrusch	82. M 45	49:16 Min.
492.	Ian Mathewson	35. M 50	51:15 Min.

## 03.12. Everswinkeler Nikolauslauf 7,5 km

25. W	Katharina Kemper	3. W 20	41:40 Min.
41. W	Cornelia Schlie	10. W 40	51:45 Min.
38. M	Siegfried Kemper	2. M 55	34:32 Min.
78. M	Michael Schlie	17. M 50	42:21 Min.

## 04.12. Snertloop de Lutte /NL 9,6 km

5. Sen.	Jörn Strothmann	35:32 Min.
60. Sen.	Christopher Wolf	52:09 Min.
99. M 50	Michael Schlie	60:11 Min.
107. M 50	Rolf Gottenströter	66:20 Min.
20. M 60	Friedhelm Boschulte	54:23 Min.
23. M 60	Werner Kampwerth	54:44 Min.
101. W 35	Cornelia Schlie	64:56 Min.

#### 5 km

21. W 35	Daniela Kreie	31:32 Min.
----------	---------------	------------

## 04.12. Adventslauf Lage

### 10 km

9. M 50	Ian Mathewson	51:32,3 Min.
---------	---------------	--------------

#### 5 km

2. WSB	Fiona Mathewson	24:53,6 Min.
5. MSC	Aaron Thieß	25:41,6 Min.
2. M 55	Günther Hartke	26:40,7 Min.

## 09.12. Rietberger Adventslauf

### Männer 10 km

14.	Henning Weißling	5. M 40	37:11 Min.
23.	Kay Leuteritz	8. M 40	38:26 Min.
179.	Ralf Niemann	35. M 45	49:55 Min.
198.	Ian Mathewson	25. M 50	50:56 Min.
208.	Torsten Baltrusch	39. M 45	51:28 Min.

### Frauen 10 km

50.	Eva Kötter	13. W 40	55:21 Min.
-----	------------	----------	------------

## 10.12. Bielefeld

### Schüler Hallen Kreismeisterschaften

#### Dreikampf: 50m, Ball, Weitsprung

2. M 8	Tarik Schiller	899 Pkt.	8,76 Sek.	34,00 m	3,65 m
7. M 8	Simon Gräsner	690 Pkt.	8,97 Sek.	20,00 m	3,11 m
3. M 9	Merlin Reinhardt	842 Pkt.	8,60 Sek.	26,50 m	3,56 m
4. W 8	Anna Bode	678 Pkt.	9,77 Sek.	11,00 m	3,02 m

#### 800 m

9. M 10	Aaron Thieß	3:01,45 Min.
3. M 11	Jonas Schürmann	2:59,22 Min.
5. M 11	Moritz Dickob	3:06,73 Min.
3. M 13	Pascal Birke	2:26,25 Min.

# Werbetechnik

**Aktuelles Angebot**



RollUp Display  
inkl. Digitaldruck  
Werbefläche  
2000 x 850 mm  
bei druckfertiger Vorlage  
ab 99,-  
zzgl. MwSt.

**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](http://www.schriftart-info.de)

## 800 m

9. M 10	Aaron Thieß	3:01,45 Min.
3. M 11	Jonas Schürmann	2:59,22 Min.
5. M 11	Moritz Dickob	3:06,73 Min.
3. M 13	Pascal Birke	2:26,25 Min.

## 50 m

8. W 10	Anna Retthofer	8,57 Sek.
4. M 10	Robin Engelbrecht	8,37 Sek.
5. M 11	Jonas Schürmann	8,60 Sek.

## Weitsprung

13. W 10	Anna Retthofer	3,10 m
4. M 10	Robin Engelbrecht	3,78 m
6. M 11	Jonas Schürmann	3,51 m



So sehen Sieger aus !  
v.l. Dirk Strothmann, Marcus Biehl, Ingmar  
Lundström. Foto: HK



## MALLE im März 2012

10 Tage - 2 Personen / DZ

18.3. bis 28.3.2012 Palma de Mallorca

Wer hat Lust 10 Tage ( ideal für Radfahrer ! )  
Halbpension HOTEL TIMOR Kat. 4 - 3 span.Sterne

Flugdaten = 18.3.

5 h ab Paderborn Hinflug + 28.3. ex Palma 20.30 h zurück

Leider können wir, Marlies + Jürgen Siltmann  
Kaupmanns Kamp 42  
33775 Versmold

Tel. 05423/41620 siltmanns@t-online.de

die bereits gebuchte Reise, (angezahlt) nicht antreten.

Kosten ( total günstig ) 881,00 € komplett für  
2 Peronen + Umbuchungskosten !

Rückfragen kurzfristig + gerne !

Bäckerei · Konditorei



# Genießer gesucht.

Für handgemachte Backwaren, herzhaftes  
Snacks, traumhaftes Frühstück, süße  
Köstlichkeiten, besondere Kaffee-  
spezialitäten 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.



18.12.2011

Weihnachtscrosslauf 16 km

3. Strothmann, Dirk	2. M 40	56:02,1
9. Strothmann, Jörn	4. M 40	58:45,2
39. Leuteritz, Kay	16. M 40	1:04:19,2
42. Bischof, Jürgen	3. M 50	1:05:19,4
44. Niermann, Udo	4. M 50	1:05:33,5
7. Engels, Sabine	2. W 40	1:09:34,3
113. Müllenhof, Christopher	22. M 20	1:12:22,2
138. Furtmann, Heiko	38. M 40	1:13:58,7
139. Kansteiner, Ulrich	39. M 40	1:14:00,5
14. Niemann, Marianne	1. W 55	1:14:12,8
146. Steiner, Gerd	33. M 45	1:14:26,4
149. Dorn, Frank	43. M 40	1:14:33,2
165. Hegenbarth, Amadeus	1. M JB	1:16:04,0
192. Tappe, Jan-Philip	27. M 20	1:17:47,2
193. Diekmann, Reimund	45. M 45	1:17:48,1
199. Anwander, Karl-Friedrich	2. M 65	1:18:06,9
217. Zielke, Hans-Jürgen	52. M 40	1:18:56,6
228. Strunk, Michael	13. M 55	1:19:20,3
242. Niemann, Ralf	55. M 45	1:20:30,5
32. Furtmann-Schauties, Heike	8. W 40	1:20:35,8
258. Stricker, Reinhard	36. M 50	1:21:11,7
266. Studt, Jochen	2. M 60	1:21:27,0
272. Kemper, Siegfried	18. M 55	1:21:49,3
38. Grabau, Ilka	8. W 35	1:21:50,5
306. Kaiser, Hubert	75. M 45	1:23:12,6
50. Böhme, Mechthild	12. W 40	1:24:35,3
52. Bluhm-Weinhold, Annemarie	13. W 40	1:25:06,0
57. Winter, Elisabeth	9. W 45	1:26:01,6
69. Diekhaus, Elke	13. W 45	1:28:36,9
73. Bremer, Bettina	17. W 40	1:28:43,4
395. Gräsner, Bernd	100. M 45	1:29:25,8
418. Knaust, Peter	32. M 55	1:30:28,3
85. Vogt, Ingeborg	19. W 45	1:30:40,1
91. Säuberlich, Friederike	21. W 40	1:31:49,7
94. Siltmann, Marlies	8. W 50	1:32:08,9
442. Meiwes, Matthias	75. M 50	1:32:23,5
443. Beune, Detlev	108. M 45	1:32:34,7
454. Abel, Jürgen	92. M 40	1:33:22,5
459. Bock, Michael	94. M 40	1:34:25,7
461. May, Detlef	80. M 50	1:34:35,3
112. Dijk van, Brigitte	4. W 60	1:34:56,3
465. Baltrusch, Torsten	111. M 45	1:35:06,6
117. Röthemeyer-Kreiansiek, Ga	27. W 40	1:35:28,7
118. Stolpmann, Marion	16. W 35	1:35:30,4
119. Koetter, Eva	28. W 40	1:35:52,3
474. Wolf, Christopher	43. M 20	1:36:42,8
479. Dammann-Kölsch, Franz	82. M 50	1:37:26,8
485. Hunger, Adolf	37. M 30	1:37:49,9
127. Hainke, Marion	17. W 35	1:37:59,0
136. Henkel, Annemarie	1. W 65	1:39:54,7
502. Baranski, Markus	104. M 40	1:43:44,9
167. Kemper, Katharina	17. W 20	1:49:01,3
173. Plumpe, Melanie	25. W 30	1:54:45,3
174. Schlie, Cornelia	34. W 40	1:54:45,8

Jedermannlauf 5 km

2. Meyer, Patrick	1. M SA	17:18,4
6. Birke, Pascal	2. M SB	19:13,9
9. Deßaules, René	1. MJA	20:13,0
11. Geisemeier, Jan	1. M 50	21:23,4
2. Ewert, Jenny	1. W JA	22:22,0
3. Geisemeier, Janna	1. W SA	22:35,7
24. Deßaules, Detlef	2. M 55	23:23,8
5. Geisemeier, Jessica	2. W SA	23:38,7
28. Brune, Günther	1. M 60	24:04,0
31. Thieß, Aaron	3. M SC	25:46,6
40. Meyer, Jens	5. M 40	27:19,0
46. Schlie, Michael	4. M 50	28:06,0
16. Husmann, Zora	2. W SB	28:26,8
19. Geisemeier, Nina	3. W SA	29:21,4
22. Lampe, Charlotte	1. W SC	30:56,1

Walking 7,5 km

Weber, Günther	57:20,8
Brinkmann, Karola	1:01:57,8
Radtke, Manfred	1:03:39,5
Niermann, Udo	1:05:33,5



## Bergwandern: Gruppenfreizeit in Südtirol Ortlergruppe

Leichte Bergwanderungen im Reich der Dreitausender... auch für Einsteiger!



Die Tourentage bieten u. a. die Besteigung von **4 Dreitausendern** inmitten einer großartigen Gebirgslandschaft und... hervorragende *Ausblicke* auf das fast **4000m hohe vergletscherte Ortlermassiv**. Dazu leckere Südtiroler Küche und Gastlichkeit.

Alle Bergtouren können zudem mit **leichtem Tagesgepäck** unternommen werden! Beste Voraussetzungen für einen **Urlaub unter und auf Dreitausendern...**

**Voraussetzungen:** sportliche Einstellung, gute Gesundheit, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, gute Kondition, Spaß an Unternehmungen in der Gruppe.

**Termin:** 08.07. - 14.07.2012    Anmeldeschluss: 01.06.2012    **max. 10-12 Personen**

**Leistungen:** 6 Nächte im Lager mit Frühstücksbuffet, Tourentee, Tourenbrot, 3-Gänge-Menü; Rucksacktransport zur Hütte und zurück; Tourenführung    Preis: 535 €

.....

## Wandern & Wein, Natur & Kultur ... kleine Fluchten an der Mosel



Panoramawanderungen über ein [Feiertagswochenende](#) in einer romantischen Flusslandschaft, Weinbergführung, Weinprobe, pittoreske Orte, Spitzenweine und der bekannte, aber leichte CALMONT Klettersteig warten. [Hier mag man verweilen und die Seele baumeln lassen...](#)

**Voraussetzungen:** sportliche Einstellung, etwas Kondition und Trittsicherheit, Spaß an Unternehmungen in der Gruppe.

**Termin:** 28.04. - 01.05.2012    Anmeldeschluss: 20.03.2012    **max. 10-12 Personen**

**Leistungen:** 3 Nächte im Doppelzimmer mit Dusche/WC und Frühstück in Privatpension oder in einer Ferienwohnung mit Frühstück; Weinbergführung mit Winzer, Weinprobe; Tourenführung; 2-maliger Zug- und Taxitransfer im Rahmen der Wanderungen.    Preis: 190 €

## Weitere Informationen Durchführung Anmeldung



Wolfram Kleis  
lizenzierter  
**Bergwanderführer**

Hüfferstr.32  
32547Bad Oeynhaus  
Tel. 05731 22364  
[wolframd.kleis@web.de](mailto:wolframd.kleis@web.de)



### Highlights durch Pfeiffer, Schlüter und Meyer /15-jähriger Solbader wird Vizemeister

Herten/Altkreis (cwk). Das Crossmeisterschaftsrennen um den westfälischen Frauen-Langstreckentitel hatte viel Spannung versprochen. Doch dann wurden diese 5300 Meter zu einer klaren Angelegenheit für die 36-jährige Solbaderin Ilona Pfeiffer, die zum vierten Mal in Folge diesen Wettbewerb dominierte und mit 22 Sekunden Vorsprung vor der überraschend starken Dortmunder W40-Seniorin Uta Doyscher ins Ziel lief.

Eine gemeldete Mitfavoritin, Heike Bienstein von der Dortmunder LGO, war nicht angetreten; eine andere Titelkandidatin, 10-km-Westfalenmeisterin und Hermannslaufsiegerin Silke Pfenningschmidt (SV Brackwede), kam mit Formrückstand: Die Lehrerin hatte gerade eine Klassenfahrt hinter sich, erst am Schluss schob sie sich auf den 3. Rang vor. Ilona Pfeiffer aber kontrollierte das Feld von Beginn an, war zu keinem Zeitpunkt gefährdet und blieb mit 19:51 als einzige Frau unter zwanzig Minuten. Im 48-köpfigen Gesamtfeld hielt sich auf Rang 10 auch **Sabine Engels** (22:38 Min.) sehr achtbar. Sie und **Antje Strothmann** (23:00) teilten sich in der Seniorinnenklasse W40 die Plätze 3 und 4. Zudem waren sie neben Ilona Pfeiffer an zwei Mannschaftserfolgen beteiligt: In der Frauen-Gesamtwertung gab sich der LC Solbad als Vize nur dem Münsteraner LSF-Team geschlagen; bei den Seniorinnen durfte der Titel bejubelt werden. Die Wittgensteinerin Conny Wagener (23:44 Min.), neu in die W55 aufgerückt, verwies **Marianne Niemann** (25:04) auf den Vizerang.

Bei den M55-Senioren gelang Gerhard Schlüter, der nach Klaus Gebauers krankheitsbedingtem Verzicht allein den TV Werther vertrat, die erfolgreiche Titelverteidigung: In 20:56 Min. nahm er seinem Hauptkonkurrenten Thomas Vogl (Recklinghäuser LC) 14 Sekunden ab. Jungsenior **Jörn Strothmann** (LC Solbad, M35), dessen Bruder **Dirk** sich für den Arolser Advents-marathon entschieden hatte, wurde auf der längsten Distanz von 10,4 km Klassendritter in 38:56 Min. und belegte in der Männer-Gesamtwertung den 12. Rang.

Für ein herausragendes Ergebnis im Nachwuchsbereich sorgte A-Schüler **Patrick Meyer** (M15). Einen vorderen Platz hatte man dem Solbader nach seinen seit Wochen sehr konstanten Leistungen zugetraut. Dass er aber im 45-köpfigen Feld (einschließlich M14) nur den Favoriten Leif Gunkel vom SC Fretter vor sich hatte, war überraschend und überzeugend zugleich. Meyer behielt immer die Übersicht und verwies den starken Siegerländer Jonas



**Detmolder  
Glühbier**

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

**Privat-Brauerei Strate Detmold GmbH & Co. KG**  
Palaisstraße 1-13 • 32756 Detmold  
Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an: [info@brauerei-strate.de](mailto:info@brauerei-strate.de)  
[www.brauerei-strate.de](http://www.brauerei-strate.de)

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

*Privat-Brauerei Strate Detmold GmbH & Co. KG • Palaisstraße 1-13 • 32756 Detmold  
Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an: [info@brauerei-strate.de](mailto:info@brauerei-strate.de)*

**Jeden Samstag und Sonntag ist Schautag von 10–18 Uhr**

- **Kunststofffenster**
- **Haustüren**
- **Rollladen**
- **Wintergärten**

**HILGO**

**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**



**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

Gesundheit in besten Händen.

Wir garantieren auch 2012: Spitzenleistungen ohne Zusatzbeitrag!

**RUNTER VON DER COUCH**  
 Werden Sie aktiv mit den Angeboten der AOK NORDWEST.  
[www.aok.de/nw](http://www.aok.de/nw)

**www.C14-bikes.com**

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

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

**www.bluschke.com**





"EIN JOB, IN DEM ICH WAS  
BEWEGEN KANN."

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Der beste Zeitpunkt, das Thema Vorsorge anzugehen?  
Ist genau jetzt, wo Sie in den Beruf starten! Die beste  
Vorsorgelösung? Ist diejenige, die zu Ihnen passt. Wir  
helfen Ihnen herauszufinden, welche das ist. Sprechen  
Sie mit unseren Beratern oder gehen Sie online:  
[www.vb-halle.de](http://www.vb-halle.de)

Volksbank  
Halle/Westf. eG

