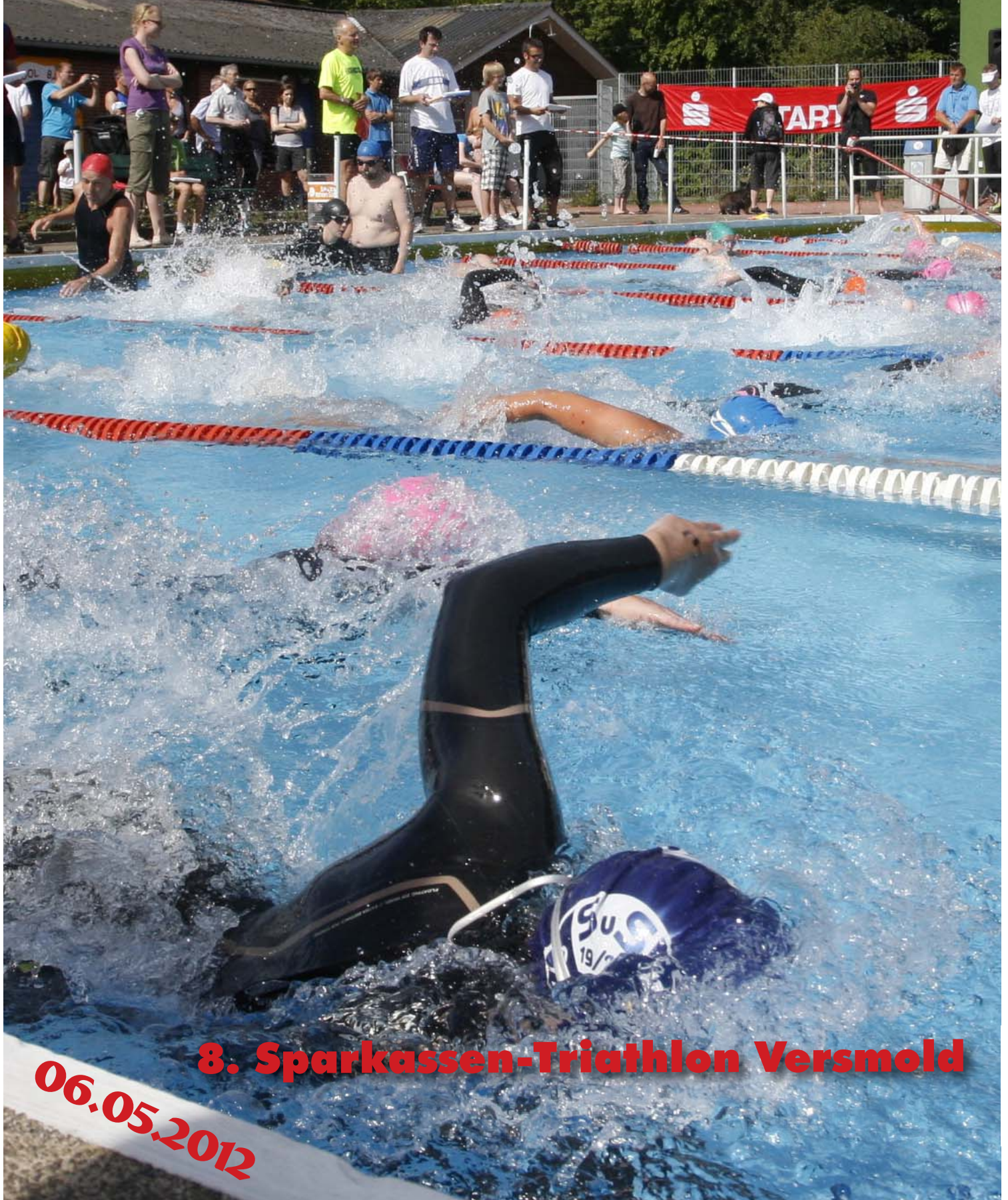


Solbad Nachrichten



8. Sparkassen-Triathlon Versmold

06.05.2012

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


F E B R U A R


2 0 1 2


	Solbad Intern	S. 1-8
	Buchkritik	S. 11
	Backe-Backe-Kuchen	S. 13
	Jugendseiten	S. 14-15
	Laufbericht	S. 23
	Neujahrslauf	S. 26
	LC-Termine	S. 27


	Presse:	
	Erfolge beim Hütten-Cross	S. 16
	Sportlerwahl	S. 28
	Erfolge für Greshake u. Köhne	S. 30
	Silvesterläufe	S. 33


	Ausschreibungen	
	Luisenturmlauf	S. 17
	Die Nacht ist nicht mehr fern	S. 25

	Erfolge in der Halle	S. 19
	Ausschnitte aus der Claas-Zeit.	S. 20-21
	ISTM-Einladung	S.-22

	Wir stellen vor	S. 34
	Das Titelbild zeigt ein Foto vom Sparkassen-Triathlon 2011	

	Training für den Hermann	S. 9
	Einladung „Winter-Kehr-Aus“	S.10

	Ergebnisse	S. 32-33
	Umfrage, ganz wichtig	S. 36

	RTF.-Auswertungen	S. 12
	Sonstiges	
	Hermannslauftraining Sportabzeichen-Ehrung	S. 29

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

AB



01. 02.	Sascha Greshake	
01. 02.	Björn Hellfeld	
01. 02.	Daniel Kühnpast	
02. 02.	Marion Stolpmann	
03. 02.	Monika Böhne	70 Jahre
03. 02.	Elke Diekhaus	
03. 02.	Victoria Willcox-Heidner	
04. 02.	Gabriele Bredenbals	
04. 02.	Dr.Hans Scheller	60 Jahre
05. 02.	Annegret Büscher	
05. 02.	Lena Christin Remmert	
05. 02.	Lara Celine Remmert	
06. 02.	Annegret Albersmann	
06. 02.	Katharina Kemper	
06. 02.	Axel Matthies	
07. 02.	Heiko Kaiser	50 Jahre
07. 02.	Helmut Spira	

07. 02.	Ulrike Voß	40 Jahre
08. 02.	Christina Musielak	
09. 02.	Hartmut Derr	
09. 02.	Hans Godt	
11. 02.	Siegfried Kemper	
11. 02.	Volker Tarrach	
11. 02.	Markus Konstantin Potthast	
12. 02.	Thomas Bekel	40 Jahre
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	
17. 02.	Malin Schürfeld	
18. 02.	Günther Hartke	
18. 02.	Dennis Hofbücker	
18. 02.	Walter Stöcker	
19. 02.	Helga Schack	70 Jahre
19. 02.	David Urban	
19. 02.	Dieter Wessel	60 Jahre
20. 02.	Anika Beckwermert	
20. 02.	Niels Beckwermert	

21. 02.	Heinrich-W. Martens	
21. 02.	Andreas Korte	
22. 02.	Clemens Dickob	20 Jahre
22. 02.	Hermine Rösler	
22. 02.	Holger Steuer	
22. 02.	Katrin Schneider	
23. 02.	Michael Hanraths	
24. 02.	Patrick Naerger	20 Jahre
24. 02.	Birgit Scheibig	50 Jahre
25. 02.	Siemke Lüdorff	
25. 02.	Brigitte Schwarz	
25. 02.	Aaron Thieß	
26. 02.	Simon Bartelsmeier	
26. 02.	Janis Löffeld	
26. 02.	Dirk Rüter	
27. 02.	Fabia Ruhe	
28. 02.	Birgit Riecke	
28. 02.	Holger Beck	
28. 02.	Mika Fynn Uthman	10 Jahre
29. 02.	Moritz Dickob	



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 791

	Jahrgang	Abteilung
Heike Bommersheim	Jg. 1977	Skater
Finn Luca Engelhardt	Jg. 2005	Skater
Ronja Duerkop	Jg. 2006	Skater
Emma Eilen	Jg. 2006	Skater
Anna-Louise Bode	Jg. 2003	Leichtathletik
Dilan-Laura Harasimik	Jg. 2001	Leichtathletik
Beatrice Müller	Jg. 1966	Leichtathletik
Henning Weißling	Jg. 1969	Leichtathletik
Annalena Großewächter	Jg. 2002	Leichtathletik
Susanne Hess	Jg. 1964	Triathlon
Dominik Watty	Jg. 1979	Triathlon
Anja Busch	Jg. 1974	Leichtathletik
Greta Engelbrecht	Jg. 2005	Leichtathletik
Matthias Landwehr	Jg. 1970	Leichtathletik

STROM- UND GASVERSORGUNG

VERSMOLD GMBH

Ihr regionaler Energiepartner –
fair und zuverlässig



Austritte: Birgit Wolfes, Birgit Toben, Jonathan Cierpinski, Hans-Jürgen Gebauer, Fiona Mathewson, Ian Mathewson

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

März

am 22. Februar

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 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!

Manchmal ist das größte auf Erden ganz klein.

Lisa

6. Januar 2012 · 3.210 g · 50 cm

Wir freuen uns über die Geburt unserer Tochter.

Sabine und Louis Zwaan

Unser besonderer Dank gilt dem Team der Entbindungsstation des Klinikums Halle.



Das Jahr fängt ja gut an! „Herzlichen Glückwunsch“

Liebe Solbader,

die neuen Breitensportkalender für die Saison 2012 – Westfalen – Niedersachsen und ganz Deutschland - sind eingetroffen und werden vom Verein überall kostenlos verteilt. Wer diese wichtige Informationsquelle noch nicht hat, kann sich in der Geschäftsstelle melden.

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

Wünschen Euch allen, eine erfolgreiche Laufsaison 2012.





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) 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 !!!



Meldungen – bitte immer vollständigen Vereinsnamen angeben!

An dieser Stelle sei noch einmal der Hinweis erlaubt: Bitte gebt immer – bei Online-Anmeldungen oder schriftlichen Anmeldungen bei allen möglichen Veranstaltungen den vollständigen Vereinsnamen "LC Solbad Ravensberg" an. Bitte nicht verhunzen und LC Solbad oder LCRavensburg oder sonst noch was anderes unvollständiges - mit und ohne Bindestrich - schreiben.

Bei falscher Schreibweise finden wir euch nicht in den Ergebnislisten oder müssen zigmal filtern und anschließend, damit die Reihenfolge stimmt, wieder mühsam in unsere Liste einfügen.

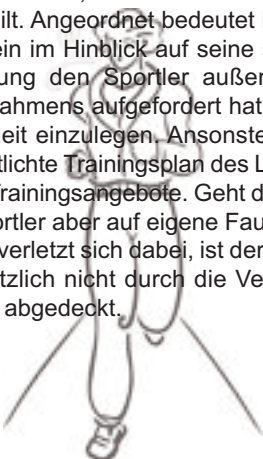
Bei den Online-Anmeldungen zum „Hermann“ haben schon wieder fünf Kandidaten den Vereinsnamen falsch geschrieben, einer sogar seinen eigenen Namen.

Also: Bitte mehr Sorgfalt bei den Meldungen, dauert für euch 2 Sekunden für uns sonst langwierige Kleinarbeit. Wer nachweislich geschludert hat, erscheint nicht mehr in der Ergebnisliste in den Solbad-Nachrichten.

Vereinsname:	LC Solbad Ravensberg
--------------	----------------------

Einzeltraining versichert?

Legt ein aktives Vereinsmitglied im Rahmen seiner Sportart eine Trainingseinheit ein, um sich auf einen Wettkampf vorzubereiten, ist dies ein versichertes Einzeltraining. Es ist jedoch wichtig, dass die Einheit vom Vorstand des Vereins oder vom Trainer angeordnet wurde, damit der Versicherungsschutz gilt. Angeordnet bedeutet hier, dass der Verein im Hinblick auf seine sportliche Zielsetzung den Sportler außerhalb des Vereinsrahmens aufgefordert hat, eine Zusatzeinheit einzulegen. Ansonsten gilt der veröffentlichte Trainingsplan des LC Solbad für alle Trainingsangebote. Geht der ehrgeizige Sportler aber auf eigene Faust trainieren und verletzt sich dabei, ist der Schaden grundsätzlich nicht durch die Vereinversicherung abgedeckt.



Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband **SUNNYS**



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

Einladung zur Jahreshauptversammlung

Hiermit laden wir zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

am Freitag, den 23. März 2012, 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 Vorstandswahlen statt und es gibt einige Veränderungen.

Ablauf der Versammlung - Beginn um 19 Uhr!

Empfang ab 19 Uhr im großen Saal des Hauses Hagemeyer mit Begrüßung und Vorlegung des schriftlichen Jahresberichtes für 2011
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 – Lauftreff – Triathlon – MTB – Skating – Schüler/Jugend
- 2.) Kassenbericht, Bericht der Kassenprüfer und Entlastung
- 3.) Vorstandswahlen – Wir wählen einen neuen Vorstand, da unser Vorsitzender nicht mehr kandidiert.
- 4.) Veranstaltungsplanungen 2012 – Stadion/Volksläufe – mit Erläuterung des Helferstabes und Festlegung der Organisationsstäbe „Projekt: Wer hilft mit!“
- 5.) Trainingsangebote – Kurse - Reiseplanungen
- 6.) Sonstige Vereinsaktivitäten 2012 – Planungen Festausschuss
- 7.) Aussprache und Verschiedenes.

Danach und diesmal zum Abschluss erfolgt eine Dia-Show mit Eindrücken des Jahres 2011.

Unter Punkt Verschiedenes sind viele Themen zu erörtern und Absprachen zu treffen, z. B. Meldewesen, Mannschaftsmeldungen, Fahrten, Aktivitäten etc.

Eine große Anzahl der wichtigsten Veranstaltungsausschreibungen, Volkslauf- und Straßenlaufkalender sowie sonstige Infos liegen an diesem Abend aus.

Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 10. März 2012 in schriftlicher Form beim Vorstand zu stellen.

Der Vorstand LC Solbad Ravensberg

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)
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.

09. 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.

Bockstiegel Lauf

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Bediener für elektr. Zeitmessenanlage gesucht

Im Verein werden Interessenten gesucht, die sich vorstellen können, demnächst und in Zukunft die Zeitmessenanlage des LC Solbad zu bedienen. Nicht nur bei Inlineveranstaltungen, auch bei Leichtathletikläufen und vergleichbaren Events. Hermann Halff hat dieses Amt jahrelang ausgefüllt und inzwischen mit Volker Atzler und Uwe Constabel gute Nachfolger gefunden. Es kann aber immer mal jemand ausfallen, deshalb möchten wir noch weitere neue Ehrenamtliche 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?

Das Gleiche gilt für das Stadion-Auswertungsprogramm für leichtathletische Veranstaltungen. Auch hier möchten wir weitere

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

Personen neben Wolfgang Neugrewe finden und einarbeiten.

Telefonische Kontaktaufnahme bitte mit der Geschäftsstelle oder bei den Vorsitzenden Friedhelm und John.



125 JAHRE

REGIONAL

VERLÄSSLICH

LEIDENSCHAFTLICH

ÜBERZEUGEND

www.volksbank-guetersloh.de

Wir machen den Weg frei.



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



Winter-Kehr-Aus ...

Zu unserem „Winter-Kehr-Aus“ möchten wir alle Walker und Walkerinnen einladen.

**Am Mittwoch, den 07.03.2012
um 19.00 Uhr in die Gaststätte**

Sedan in Werther

Alte Bielefelder Str. (Nähe Busbahnhof)

Dieses gemütliche Beisammensein möchten wir auch nutzen um einige Dinge zu besprechen (z.B. Fahrt nach De Lutte, JHV bei Hagemeyer) und natürlich Themen, die Euch am Herzen liegen.

Wie immer gibt es eine Speisekarte auf der Rückseite dieser Einladung.

Bitte gebt die Anmeldung mit Essenswunsch bis zum **22. Febr. 12** bei Euren Übungsleitern ab.

Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen.

Karola

Elke

Birgitt

Wer derzeit nicht am Training teilnehmen kann, aber kommen möchte, bitte anmelden bei Birgitt Lange (Tel. : 05203 / 88 48 23 od. adi.lange@t-online.de)

Buchkritik „Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede“

(Markus) Zwei Leidenschaften bestimmen Haruki Murakamis Leben: Schreiben und Laufen. Für Murakami bedeutet das Laufen ein zweites Leben, in dem er sich Kraft, Inspiration, vor allem Zähigkeit zum Schreiben holt. Der Einfall und Entschluss, Romanautor zu werden, kam ihm beim Sport. Nach langsamen ersten Schritten hat er sich in den vergangenen dreißig Jahren professionalisiert: Längst sind zu den jährlichen Marathons auch Triathlons und Ultraruns von 100 Kilometern Länge hinzugekommen. Für seinen Grabstein wünscht er sich die Inschrift: Haruki Murakami 1949-20**, Schriftsteller (und Läufer)- Zumindest ist er nie gegangen.

Zufällig fiel mir in einer Buchhandlung beim Stöbern durch die Regale dieses 2010 erschienene Buch in die Hände: der laufende, leicht bekleidete japanische Autor auf dem Titelbild und das überschaubare Format (und der damit zu erwartende Leseaufwand) weckten mein Interesse. Es handelt sich um eine Art Autobiographie in Form eines Tagebuchs.

Auch wenn mir der kleine Japaner bei der Lektüre seines Buchs an manchen Stellen etwas merkwürdig erschien – aber wenn wir ehrlich sind, sind wir alle das wohl auch, von außen und anderen betrachtet – so kann man sich an einer Vielfalt verschiedenster Stellen eines Grinsens nicht erwehren, denn vieles ist uns Läufern so vertraut, so bekannt. Und so las ich dieses Buch in einem Fluss, ohne auf den ersten Blick genau zu wissen, warum eigentlich. Aber es muss wohl diese innere Verbundenheit mit Murakami sein, die ich bei der Lektüre seines Buchs stetig wuchs. Und wenn er in der zweiten Hälfte seine Erlebnisse bei diversen Wettkämpfen schildert, konnte ich meinen Mitreisenden in der Bahn ein lautes, herzhaftes Lachen nicht ersparen: „Es regnete oder die Wellen waren so hoch, dass ich beim Kraulen kaum Luft holen konnte, oder es war so kalt, das ich beim Radrennen fast erfror. Daher rechne ich stets schon mit dem Schlimmsten, wenn ich mich in Tokyo ins Auto setze, um die 350 Kilometer zu diesem Wettkampf nach Niigata zu fahren. Ich bin fest überzeugt, dass etwas Schreckliches geschehen wird. ... Als ich das ruhige, heitere Meer sah, fühlte ich mich fast betrogen. Oh nein, so leicht würde ich mich nicht drankriegen lassen. Wahrscheinlich war das nur der trügerische Schein, und in Wirklichkeit lauerten auf mich unberechenbare Gefahren. Vielleicht ein Schwarm giftiger Quallen. Oder ein hungriger Bär kurz vor dem Winterschlaf würde sich auf mich und mein Rad stürzen. Oder ein Blitz würde mich beim Laufen genau in den Kopf treffen. Vielleicht griff mich auch ein Schwarm wütender Hornissen an. Oder meine Frau, die an der Ziellinie auf mich wartete, hatte einige meiner düstersten Geheimnisse (da könnte es welche geben) aufgedeckt. Irgendetwas, ich weiß nicht was, wird geschehen.“

Am Ende seines kurzweiligen Buchs schließt er mit den Worten: „Zum Schluss möchte ich dieses Buch allen Läufern widmen,



Für uns gelesen, von Markus Majer

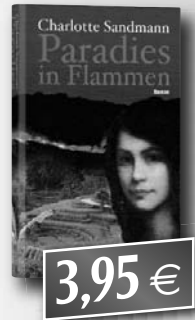
denen ich auf meinem Weg begegnet bin, die ich überholt habe und die mich überholt haben. Wenn ihr nicht gewesen wärt, wäre ich vielleicht nie weitergelaufen.“

Haruki Murakami „Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede“
btb-Verlag 2010



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?



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?



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.



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.



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

Jahreswertung RTF 2011 - OWL					
Platz	Vereinswertung	WK Verein ausgegeben	Punkte	km	Summe
1	Rad-Treff Borchten	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

- 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

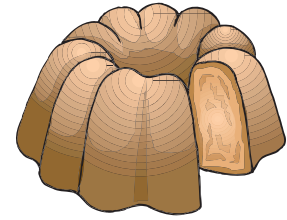
etb-th.baecker@elektrocity.de · www.etb-elektrotechnik-baecker.de

LEEKER

... und Zuhause hat Pause

Backe, Backe Kuchen!

..für die Luise!



Der erste Lauf des Jahres!

Am 04. März 2012 findet in Borgholzhausen der Luisenturmlauf statt und wir würden uns wieder über eure Kuchenspenden freuen!

Gerne nehmen wir Torten-Kuchen und Blechkuchen aller Art.



Die Kuchenspenden werden am 04. März ab 8:00 Uhr im Forum der Gesamtschule entgegen genommen.



WANTED !

Bevor wir bei "Seltmann Weiden" einen Großauftrag starten.....

wir suchen weiße Kuchenteller -
Durchmesser bis ca. 22 cm.
(auch beige- oder weiß mit Rand,
keine bunten)

Wer möchte seinen Schrank aufräumen,
wer seinen Keller entrümpeln?
Bitte abgeben in der Geschäftsstelle,
oder zum Lauftraining am Stadion
mitbringen für Andrea Kahl.

Vielen Dank im Voraus!

Der Festausschuss

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***

Asthma, Allergie & Schule



Sport und Asthma

Asthmakranke Kinder und Jugendliche sollen Sport treiben! – das scheint auf den ersten Blick keine gute Idee zu sein. Schließlich ist doch ein Drittel der Asthmakinder ganz vom Schulsport befreit. Und für die Hälfte spielt Sport leider auch in der Freizeit praktisch keine Rolle.

→ Asthma und Sport sind keine Gegensätze!

Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass die Teilnahme an sportlichen Aktivitäten für Asthmatiker eine eindeutige Verbesserung der Lungenfunktion bewirkt.

So ist nachgewiesen, dass durch Sport die Kontaktfreudigkeit steigt, dass die Zahl der Asthmaanfälle abnimmt und dass die Möglichkeit besteht, die tägliche Medikation zu reduzieren. Auch Sauna und Wechselduschen wirken hier stabilisierend und härten den Körper ab.

Für Kinder und Jugendliche mit Asthma bronchiale hat Sport eine herausragende Bedeutung, da sie in diesem Bereich die größte Einschränkung erfahren und doch gerade bei Spiel und Sport dabei sein, toben und herumtollen möchten, wie es ihre Freunde tun. Wenn das asthmakranke Kind Sport vermeidet oder der Sport ihm sogar untersagt wird, kann es bestimmte Bewegungsabläufe nicht lernen. Das Zusammenspiel der Muskeln wird nicht richtig geübt, außerdem entsteht ein erheblicher Trainingsmangel. Dadurch werden „Ungeschicklichkeit“ und Enttäuschung bei körperlicher Aktivität begünstigt. Zudem erhält das Kind oft noch eine schlechte Sportnote. Dies alles führt dazu, dass ein von Asthma betroffenes Kind von seinen Alterskameraden zunehmend isoliert wird und mitunter sogar Hänseleien ausgesetzt ist.

Die „Alles-oder-Nichts“-Vorstellung, der asthmakranke Schüler sei entweder entschuldigt und vom Sportunterricht befreit oder er müsse alles mitmachen, ist unangemessen. Diese Haltung fördert einen Misserfolg.

Werden einige wichtige Verhaltensregeln beachtet, kann eine vernünftige Zusammenarbeit zwischen Lehrern, Eltern, Mitschülern und Asthmakindern recht unproblematisch sein:

1. Der asthmakranke Schüler muss konsequent seine Dauertherapie mit den verordneten Medikamenten durchführen.
2. Die regelmäßige Selbstbeurteilung bzw. Benutzung des Peak-flow-Meters vor dem Sportunterricht hilft den momentanen Lungenzustand zu beurteilen. Eine wirksame Anfallsvorbeugung ist durch die Benutzung eines Dosier-Sprays (Sport-Spray) vor dem Sport möglich.
3. Das Ausmaß der Belastbarkeit des einzelnen Asthmatikers sollte den Eltern bekannt sein und den Sportleitern mitgeteilt werden. Die Belastbarkeit kann anhand eines Lauftests in einer entsprechend eingerichteten Arztpraxis oder einer Asthmaambulanz ermittelt werden. (S. dazu auch das in dieser Mappe enthaltene Attest.)
4. Ein „Kaltstart“ sollte vermieden werden. Mindestens zehn Minuten sind als Aufwärmphase einzuhalten, damit der Körper „auf Touren kommt“. Wichtig ist das richtige Aufwärmen: Zuerst eine Minute traben, dann ein halbe Minute laufen, danach wieder eine Minute traben und so weiter; diese Einheit insgesamt viermal wiederholen! Die



Belastung sollte anschließend nicht zu schnell – mit individuellen Pausen – gesteigert werden.

5. Während des Sports sollte das von Asthma betroffene Kind bei Luftnotsituationen Ruhepausen einlegen dürfen, in denen es Atemübungen (Lippenbremse) macht oder ein Dosis-Aerosol anwendet. Der Lehrer oder Übungsleiter sollte dem Kind ausreichend Zeit lassen, da es selbst am besten beurteilen kann, ob und zu welchem Zeitpunkt es weitermachen kann.
6. Es gibt trotz aller Vorsichtsmaßnahmen Zeiten, in denen der Asthmatiker keinen Sport treiben sollte. Dies ist der Fall bei bestehender Atemnot und akuten Infekten, zwei bis drei Tage nach einem Asthmaanfall sowie 24 Stunden nach einer Hyposensibilisierungsbehandlung.
7. Pollenallergiker sollten während der Pollenflugzeit oder bei anderen erhöhten Schadstoffbelastungen in der Außenluft nicht im Freien Sport treiben, sondern in der geschlossenen Halle bleiben.
8. Die Sportlehrer sollten zu Beginn eines jeden Schuljahres über die Erkrankung des Schülers informiert und aufgeklärt werden. Eventuell kann eine ärztliche Befreiung von der Sportzensur notwendig sein (Attest!). Vom Sport selbst sollte das Kind aber nicht befreit werden, da sich das Asthma und seine Auswirkungen dadurch eher noch verschlimmern können.
9. Eventuell kann eine ein- bis zweijährige Teilnahme an einer Asthasportgruppe als Grundlage für eine bessere Integration dienen.
10. Als besonders geeignete Sportarten haben sich erwiesen: Schwimmen, Kanu- und Kajakfahren, Rudern, Geländelauf mit Pausen (Orientierungslauf), Radfahren, Ballspiele, Tischtennis, Badminton, Eislaufen, Radfahren, Alpin-Ski. Ski-Langlauf ist nach ärztlicher individueller Beratung möglich. Eher ungeeignet sind Kraftsport, Ringen und Boxen.

Quelle:
St. Theiling, R. Szczepanski, Th. Lob-Corzilius (2001).
Der Luftkurs für Kinder mit Asthma.
Ein fröhliches Lern- und Lesebuch für Kinder und ihre Eltern,
Trias-Verlag Stuttgart.

Zweirad Thomas



**Fahrräder & Zubehör
Handel & Service**



Giant, Schauff, 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 10⁰⁰ - 19⁰⁰ · Mittwochs von 14⁰⁰ - 19⁰⁰ · Sa. 9⁰⁰ - 13⁰⁰

LEICHTATHLETIK: Double für Meyer/LC-Erfolge beim Hütten-Cross

Georgsmarienhütte/Borgholzhausen (cwk). Beim 1. Hütten-Cross des TV Georgsmarienhütte liefen **Patrick Meyer** (15) und **Pascal Birke** (13) eindrucksvolle Erfolge für den LC Solbad Ravensberg heraus. Als zweifacher Gesamtsieger dominierte Meyer den Cross-Sprint (ca. 600 m) mit 4,4 Sekunden Vorsprung vor einem zehn Jahre älteren Läufer und setzte sich dann auch über 2200 m in 7:57 Min. souverän durch.

Hier nahm er dem zweitbesten U18-Starter mehr als Minute ab; den 3. Rang belegte **Jan Geisemeier**, dessen Schwestern **Janna** und **Jessica** für einen LC-Doppelsieg in der weiblichen U18 sorgten. Pascal Birke (M14) unterstrich sein Talent mit 8:56 Min. als überlegener Klassenbesten. Weitere Solbader Platzierungen (Auswahl): Kurzstrecke – M12: 13. **Moritz Dickob**. – M50: 2. **Michael Dickob**. – M60: 2. **Detlef Deßaules**. Langstrecke – M50: 9. **Fritz Geisemeier**.

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de



Kompetenz in Walking, Nordic Walking, Laufen & Triathlon

**WIR SCHREIBEN
PERSÖNLICHE
BERATUNG
GROSS!**

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 052 41 403 10 44 | Telefax: 052 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



Sonntag 4. März 2012
Int. Luisenturmmlauf
Borgholzhausen



Wir machen den Weg frei!



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



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

Bislang liegen dem Organisationsbüro bereits einschließlich der Cup-Starter rund 650 Meldungen vor. Der LC Solbad Ravensberg wird wohl auch dieses Jahr das Meldeportal vorzeitig schließen, wenn das Teilnehmerlimit erfüllt ist. Die zweite verbilligte Voranmeldefrist endet am 12. Februar, interessierte Läufer sollten sich sputen, spätestens bis zu diesem Termin ihre Online-Anmeldung zu vollziehen.

Es werden aber für die Luise noch weiterhin an einigen Stellen hilfreiche Hände benötigt. - Strecke und Wettkampfbüro -. Wer hat noch Zeit und Lust, für 2 bis 3 Std. mitzuwirken, damit die Veranstaltung ohne Pannen abläuft und zu einem vollen Erfolg wird. Bitte ganz dringend möglichst bald in der Geschäftsstelle melden.



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

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

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137 a · 33829 Borgholzhausen



Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.



GEBR | **SPECKMANN**

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen
T. (0 54 25) 62 22 | 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

Solbads Jugendskater starten in die Hallensaison

von John Gerhards



Foto links: Das Vereinsteam in Lechtingen. Foto rechts: Jan Grimmelt und Leon Sebastian Roos.

Sechs SpeedskaterInnen des LC Solbad nahmen am vergangenen Sonntag an der offenen Landesmeisterschaft von Niedersachsen in Lechtingen teil. Hauptsächlich ging es den Youngstern um das Sammeln von Wettkampferfahrungen vor dem "Heimspiel", dem 7.inline short track meeting, am 18.02. in der Sporthalle Borgholzhausen. Greetje Stockhecke und Fiona Elbracht mussten sich als jüngerer Jahrgang der Schüler C mit neuen Konkurrentinnen auseinandersetzen. Es reichte am Ende für die Plätze 11 und 15, wobei Greetje überzeugend das C-Finale gewinnen konnte und dabei schneller unterwegs war als einige aus dem B-Finale.

Um ein Haar verfehlte Vincent Elbracht das Podest bei den Schülern B. Beim Geschicklichkeitslauf rutschte er zweimal aus und kam zu Fall, rappelte sich aber blitzschnell wieder auf und fuhr trotzdem noch die fünftbeste Zeit. Besser lief es im Einzelsprint - hier wurde er Dritter - gewann schließlich sogar den Vorlauf über drei Runden und erreichte so das A-Finale. Matthias Haase hatte etwas Pech mit einem Zeitfehler und landete auf Gesamtplatz 7.

Die beiden B-Junioren Jan Grimmelt und Leon Sebastian Roos lieferten sich ein Kopf-an-Kopf-Rennen um die Plätze 3 und 4. Jan war schneller im Einzelsprint, Leon holte auf im Massenstart über 5 Runden. Leider behinderten sich beide im abschließenden 20 Runden Rennen gegenseitig und mussten so der niedersächsischen Konkurrenz - immerhin Deutsche Vizemeister in der Teamverfolgung - den Vortritt lassen.

In den vier Wochen bis zum ISTM ist aber noch genügend Zeit, an der individuellen Form zu feilen. Hauptsache, es hat Spaß gemacht, und die Erfahrungen werden sich irgendwann auch auszahlen.

Ergebnisse im Detail:

Schüler C Damen

11. Stockhecke, Greetje (10. 2 Rd Einzelsprint in 38,432; 11. Geschicklichkeit in 18,25; 12. 3 Rd Massenstart in 55,484)
15. Elbracht, Fiona (14. 2 Rd Einzelsprint in 39,900; 15. Geschicklichkeit in 19,84; 15. 3 Rd Massenstart in 59,833)

Schüler B Herren

4. Elbracht, Vincent (3. 2 Rd Einzelsprint in 31,662; 5. Geschicklichkeit in 49,31; 4. 3 Rd Massenstart in 45,900)
7. Haase, Matthias (4. 2 Rd Einzelsprint in 31,813; 7. Geschicklichkeit in 51,66; 6. 3 Rd Massenstart in 46,683)

Junioren B Herren

3. Grimmelt, Jan (4. 2 Rd Einzelsprint in 25,767; 4. 5 Rd Massenstart in 1:01,070; 3. 20 Rd Massenstart in 4:09,834)
4. Roos, Leon Sebastian (5. 2 Rd Einzelsprint in 26,734; 3. 5 Rd Massenstart in 1:00,872; 4. 20 Rd Massenstart in 4:10,781)



Das Speed-Team mit Baldur Schlingemann (rechts) zu Besuch im TECHNOPARC in Harsewinkel.

Inlineskater Baldur Schlingemann ist deutscher Marathon-Vizemeister

Full Speed

Auf acht kleinen Kunststoffrollen fahren der ehemalige Claasianer Baldur Schlingemann und das fast 20-köpfige „CLAAS Speed-Team“ full speed, mit Höchstgeschwindigkeiten. „Bei den Deutschen Meisterschaften im Inlineskaten in Bielefeld haben wir die 50 km/h-Marke geknackt“, sagt der 69-jährige Sportler. Der Einsatz hat sich für Baldur Schlingemann gelohnt: Er trägt in seiner Altersklasse den Titel Deutscher Vizemeister. In 1 Stunde 32 Minuten hat er den Marathon, also genau 42,195 Kilometer, zurückgelegt, der in diesem Jahr in Bielefeld stattfand. Die Strecke führte über den Ostwestfalendamm und durch den 535 Meter langen Tunnel. Die Geschwindigkeits-Blitzer waren ausgeschaltet, denn sonst hätte manch einer womöglich ein ungewolltes „Erinnerungsfoto“ kassiert.

Mit seinem großen Erfolg bei den Deutschen Meisterschaften qualifizierte sich Baldur Schlingemann für die Weltmeisterschaften 2012 in Damp an der Ostsee. Und die Europameisterschaften in Frankreich hat der Inlineskater ebenfalls fest im Blick. Der frühere Leiter des CLAAS Ersatzteillagers in Harsewinkel und später in Hamm sowie das „CLAAS Speed-Team“ halten sich daher in Top-Form. „Jetzt im Winter trainieren wir zweimal in der Woche zwei

Stunden“, berichtet Baldur Schlingemann, „zum Beispiel in der Sporthalle der Universität Bielefeld und in der Ostwestfalahalle in Kaunitz. In Gütersloh suche man derzeit noch nach Trainingsmöglichkeiten, denn die Mitglieder des Speed Teams kommen aus ganz Ostwestfalen.

Das Inlineskaten ist für Baldur Schlingemann mittlerweile weit mehr als das Hobby, das er vor 10 Jahren für sich entdeckte. Seit seiner Pensionierung betreibt er den Sport profimäßig, was nicht zuletzt die Trikots mit den Logos von CLAAS und anderen Sponsoren zeigen. „Das Laufen im Team macht unheimlich viel Spaß, so dass ich mir fast keinen schöneren Sport vorstellen kann“, sagt Baldur Schlingemann.



Vor dem TECHNOPARC demonstriert das Speed-Team sein Können.



Immer ganz vorn mit dabei – das Motto von Baldur Schlingemann.

.....aus der internen Claas-Zeitung!!!



am 18. Februar 2012
in der Sporthalle der PAB Gesamtschule in Borgholzhausen

Wenn sich an anderen Orten unserer Republik die Jecken ihre Pappnasen und die Narren ihre Kappen aufsetzen geht es in Borgholzhausen wieder sportlich rund, im wahrsten Sinne des Wortes: Der LC Solbad veranstaltet zum siebten Mal sein Inline Short Track Meeting, das sich im vergangenen Jahr zu Deutschlands größtem Hallenevent für Rollenflitzer entwickelte. Auch bei der Neuauflage werden wieder ca. 150 hauptsächlich jugendliche Speedskater aus dem In- und Ausland erwartet, darunter einige amtierende deutsche Meister. Gegenüber dem Vorjahr gibt es einige Neuerungen im Programmablauf, die die gesamte Palette des Inlinesports darstellen und das Ganze für Aktive und Zuschauer noch interessanter machen sollen.

So werden wir erstmals einen Teamverfolgungswettbewerb anbieten und damit der Tatsache Rechnung tragen, dass sich Sportler aus mehr als 5 Bundesländern auf den Weg nach Ostwestfalen machen. Vorrang haben die Landesverbandsteams, darunter die deutschen Vizemeister aus Niedersachsen, in Ausnahmefällen werden auch Vereinskmannschaften zugelassen.

Grundsätzlich sind in jeder Altersklasse - von Schüler D (bis 7 Jahre) bis zu den A-Junioren (18-19 Jahre) drei Wettbewerbe zu absolvieren: bei den jüngeren gibt es einen Dreikampf aus Geschicklichkeit, Kurzsprint und Langstrecke, die älteren fahren Sprintausscheidung (Qualifikationsrennen mit Vorläufen, wobei immer die besten eine Runde weiter kommen), Punkterennen (in bestimmten Runden werden bei Zieldurchfahrt Punkte für die vorderen Plätze vergeben) und Ausscheidungsrennen (der/die jeweils Letzte in bestimmten Runde haben das Rennen zu beenden, bis nur noch 3 - 5 Sportler das Finale bestreiten).

Auch für die "älteren Semester" werden Rennen angeboten, und vielleicht gibt es noch das eine oder andere Überraschungspaket, wie einen Showkampf um die schnellste Runde, an der sich nur Skaterinnen und Skater mit einer bestimmten Referenzzeit auf Kurzstrecken beteiligen dürfen. Hier hätten auch die Lokalmatadoren Markus Pape und Patrick Naerger die Möglichkeit, sich dem heimischen Publikum zu präsentieren. Besonders gespannt darf man darauf sein, wie sich die Nachwuchsskater der im vergangenen Jahr personell enorm angewachsenen Inlineabteilung des LC Solbad bei ihrem Heimspiel schlagen werden. Mütter, Väter, Omas, Opas, Geschwister, Freunde und Vereinskollegen werden sicherlich ihr Bestes geben, um die Kinder zu beobachten und anzufeuern.

Alle interessierten Mitbürger sind herzlich eingeladen, sich am 18. Februar in der Sporthalle Borgholzhausen selber ein Bild von der Attraktivität und Rasanz unserer Sportart zu machen. Für Essen und Trinken ist gesorgt, der Eintritt ist frei, die Stimmung wie immer großartig, und das ganz ohne Karneval, Dreigestirn und Dauerfeierstress...

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 Golden 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

**Grosse-
Coosmann**
Sportreisen

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 neu	
„Südliche Karibik“	04.02.2012
Malta	26.02.2012
Jerusalem neu	16.03.2012
Lissabon	18.03.2012
Mallorca	18.03.2012
Rom	18.03.2012
New York City 1/2	18.03.2012
Barcelona neu	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 neu	
„Griechische Inseln“	12.05.2012

Rio de Janeiro	24.06.2012
Gold Coast neu	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 neu	
„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

Weitere Reisen
auf gro-co.de

New York, New York

Ein paar Wochen liegt der New York Marathon nun zwar schon zurück, aber dennoch sind die Erinnerungen an einen der wohl spannendsten und interessantesten Läufe noch sehr lebendig.

Nach ca. einjähriger Vorbereitung war es am 06.11.2011 um 10.10 Uhr endlich soweit. Zu den Klängen von New York, New York erfolgte der Start auf der Verrazano Bridge in Staten Island. Das Wetter war erstklassig zum Laufen, sonnig und mit blauem Himmel, Bilderbuchwetter. So waren die gut drei Stunden Wartezeit im Startbereich schnell vergessen. Obwohl mit gut 47.000 Startern ein Teilnehmerrekord aufgestellt wurde, war insbesondere der Start so gut organisiert, dass wir von Beginn an ohne größeres Gedränge unser Tempo laufen konnten. Vom Start an war auch der besondere Spirit des New York Marathon zu spüren.

Die Strecke führte durch alle fünf Stadtteile von New York (Staaten Island, Brooklyn, Queens, The Bronx und Manhattan) und es gab auf den 26,2 Meilen keinen einzigen Meter, der nicht von Zuschauern gesäumt war. Dank unserer Namensschilder an den Trikots gab es immer wieder persönliche Anfeuerungen durch die New Yorker. Je näher der Central Park und damit das Ziel kam, desto dichter und lauter wurde die Zuschauermenge an der Strecke. Diese Kulisse sorgte dann noch mal für die nötige Motivation, um die letzten Meilen ins Ziel zu laufen. Mit unserer Zeit von 3.52.51 Sekunden sind wir recht zufrieden, denn damit war die persönliche Zielsetzung von einer Zeit unter 4 Stunden erfüllt. Die Strecke in New York hat es doch in sich mit vielen Wellen und den Brücken, die es zu überwinden gilt.

Neben der schon erwähnten wirklich großartigen Zuschauerkulisse, macht vor allem auch die erstklassige Organisation den New York Marathon zu einem echten Erlebnis und einem der schönsten Läufe. Von der Ausgabe der Startnummern auf der Marathonmesse über die Versorgung vor und während des Laufs bis hin zur Betreuung im Zielbereich hat immer wirklich alles reibungslos geklappt. Also gibt es von unserer Seite hier eine verdiente „Eins mit Sternchen“ in der Gesamtwertung!

Ohne Übertreibung lässt sich sicher feststellen, dass der New York Marathon ein herausragendes Laufereignis ist und jeden Trainingskilometer wert war! Wer eine entsprechende Herausforderung sucht, dem können wir dieses Laufevent nur empfehlen. Wir haben schon kurz nach dem Finish direkt laut über einen zweiten Start im Big Apple nachgedacht. Eine erneute Teilnahme früher oder später ist in den nächsten Jahren also nicht unwahrscheinlich...

v. Jan-Philip Tappe und Fabian Lippold



**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>

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

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

Neujahrslauf 2012



Neujahrslauf in Borgholzhausen

Der LC hatte am 8. Januar alle Vereinsmitglieder und Freunde zum mittlerweile schon traditionellen Neujahr-Trainingslauf eingeladen. Bei dem fröhlichen Laufspaß hatten sich trotz Regen in verschiedenen Gruppen viele Läuferinnen und Läufer aufgemacht. Das neue Jahr mit guten Vorsätzen und gemeinsam langsam laufend beginnen, war das Motto der Solbader.

Anschließend kamen alle zum Neujahrsempfang im Bürgerhaus in Borgholzhausen zusammen, um sich bei den vielen Helfern und Sponsoren für die Unterstützung der vergangenen Saison zu bedanken. Viele anregende Gespräche wurden geführt.

Für die Ausrichtung und die Bewirtung war der Festausschuß mit **Andrea Kahl**, **Christiane Meier-Flottmann** und **Marion Heptner** verantwortlich, an diese geht ein besonderer Dank, denn allen mundete es vorzüglich.

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

Termine: Februar

Sa. 04.02.	Herzebrocker Cross – Duathlon
So. 05.02	Bissendorfer Crosslauf
So. 05.02.	Midwinter Marathon Apeldoorn / NL
Sa. 11.02.	Ahorn CrosslaufNight, Paderborn
So. 12.02.	Winterlaufserie 10 km Hamm
So. 12.02	Zweiter Meldeschluss: Luisenturmlauf 2012
So. 12.02.	SVBrackwede Hallenmeeting Seidensticker-Halle
So. 12.02.	Ostwestfalen-Hallenmeisterschaften Paderborn Mä/Fr.und U 18/U 20
Fr. 17.02.	Sportabzeichen-Ehrung Borgholzhausen
Sa. 18.02.	OWL Hallen Meisterschaften in Bielefeld Schüler U 14-U 16
Sa. 18.02.	Inline Short Track Meeting Borgholzhausen
Fr./Sa. 25./26.02.	Deutsche Leichtathletik Hallen- Meisterschaften in Karlsruhe
Sa. 25.02.	Bad Salzuflen Marathon
So.26.02.	Winterlaufserie Hamm 21,1 km

Vorankündigungen März

Sa./So. 03./04. 03.	Deutsche Senioren Hallenmeisterschaften in Erfurt
So.04.03.	LUISENTURMLAUF 2012
So.04.03.	BTG Hallensportfest, Seidenstickerhalle
So.04.03.	Westf. Jugend U 16 Hallenmeisterschaften in Paderborn
Sa.10.03.	Volkslauf Langenberg
Sa.10.03.	LSF Straßenlauf Münster
Sa.10.03.	Deutsche Crosslaufmeisterschaften in Ohrdruf / Thüringen
Sa.10.03.	SVB Schüler Hallen – Cup
So.11.03.	Osnabrücker OTB Crosslauf

Link zu diesen Veranstaltungen, weitere Termine, TV Tipps und vieles mehr findet Ihr auf unserer Homepage:

www.lcsolbad.de Terminkalender

Achtung:

Für eure Wettkampfplanung 2012 sind schon über 200 Termine aufgeführt.

Klickt euch mal rein !!!!

Letzte Meldungen vom Haller Kreisblatt

LEICHTATHLETIK:

Linus Ernst gewinnt den 60-m-Sprint

Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Beim Jugend- und Kindersportfest des VfB Fichte Bielefeld in der Seidensticker Halle avancierte Linus Ernst (LC Solbad Ravensberg, M14) zum schnellsten 60-m-Sprinter seiner Klasse, als er sich mit 8,37 Sek. und einer »Hundertstel« Vorsprung vor dem Herforder Leo Kohz sowie elf weiteren Konkurrenten durchsetzte.

Zugleich qualifizierte sich Ernst problemlos für die westfälischen Hallentitelkämpfe Anfang März in Paderborn (A-Norm 8,50 Sek.). Außerdem wurde er Dritter über 60 m Hürden und mit 1,50 m Zweiter im Hochsprung. Hier ließ er überraschend den in der letzten Saison zweitbesten westfälischen Springer des Jahrgangs 1998, Felix Brand (PSV Bielefeld, Bestleistung 1,60 m), hinter sich.

Seine Vereinskollegin **Chiara Sochart** (W15) egalisierte ihre im letzten Sommer aufgestellte Hochsprung Bestmarke von 1,52 m - als Zweite hinter der Brackwederin Hannah Sonneck (1,56). Der Solbaderin fehlen nur noch zwei Zentimeter an der westfälischen A-Norm.

Bei den »Kindern« (so die neue offizielle Bezeichnung für die bisherigen »Schüler/innen« der Klassen M/W 11 und jünger) war der Altkreis im M9-Dreikampf am erfolgreichsten. Der brachte erneut einen Doppelsieg; aber gegenüber den Kreismeisterschaften im Dezember drehte der Solbader **Tarik Schiller** den Spieß um und verwies den Vermolder Kevin Schröder auf Rang 2.



Herzlich willkommen
in meinem Bücherland!

Olwe
Marina Bergmann

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



SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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

Sportlerin des Jahres 2011

1. Nadine Jarosch (Werther)
2. Christine Schubert (SC Steinhagen-Amshausen)
2. Katrin Thiede (HSG Union '92 Halle)
4. Franziska Bröckl (Halle / FSV Gütersloh)
5. Kerstin Serowy (Karate Dojo Mushin Halle)
6. Celestina Kansy (SC Steinhagen-Amshausen)
7. Ilona Pfeiffer (LC Solbad Ravensberg)
8. Sabine Engels (LC Solbad Ravensberg)
9. Jasmin Kreinsiek (BV Werther)
10. Marianne Niemann (LC Solbad Ravensberg)



Gemeinsam auf Platz zwei: Schwimmerin Christine Schubert (SCSA) ...



... und Handballerin Katrin Thiede aus Halle. FOTOS: HK/ASTS



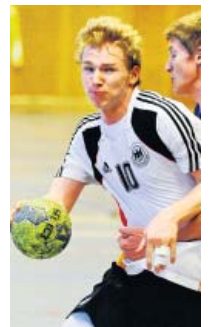
Altkreisportlerin des Jahres 2011: Nadine Jarosch blickt auf ein überragendes Jahr zurück. Bei der WM in Tokio wurde die Turnerin aus Werther beste Deutsche im Mehrkampf. FOTO: B. SCHWALL



Altkreisportler des Jahres 2011: Triathlet Daniel Knoepke, hier bei seinem Sieg in Harsewinkel, WM in Tokio wurde die Turnerin aus Werther beste Deutsche im Mehrkampf. FOTO: B. SCHWALL

Sportler des Jahres 2011

1. Daniel Knoepke (Borgholzhausen)
2. Julian Posschl (Vermold/TBV Lemgo)
3. Julian Kunzenbacher (GC Teutoburger Wald)
4. Sebastian Herrmann (Spvg. Steinhagen)
5. Sascha Greshake (LC Solbad Ravensberg)
6. Christian Blankert (Spvg. Steinhagen)
6. Tim Esselmann (LC Solbad Ravensberg)
8. Jörg Wecke (LC Solbad Ravensberg)
9. Jan-Lennard Struff (TC BW Halle)
10. Christian Lang (FSV Ravensberg)



Platz zwei: Handballer Julian Posschl aus Vermold. FOTO: NIC



Platz drei: Golfer Julian Kunzenbacher aus Halle. FOTO: A. HEIM

Jarosch, Knoepke und TG Hörste siegen

ALT-KREIS-SPORTLERWAHL 2011: Turnerin, Triathlet und Handball-Nachwuchsteam erhalten die meisten Stimmen

VON CHRISTIAN HELMIG

■ Altkreis Halle. Erst ein Radfahrer, dann ein Hochspringer, zuletzt ein Karatekämpfer und nun ein Triathlet. Die Männer an der Seite von Nadine Jarosch wechseln Jahr für Jahr. Die Turnerin aus Werther aber bleibt bei der Altkreis-Sportlerwahl eine feste Größe – und das, obwohl sie erst 16 Jahre alt ist. Zum vierten Mal wurde Jarosch von den HK-Lesern, Vertretern der Stadt-sportverbände und Sponsoren der Wahl jetzt auf Platz eins gewählt. Sieger bei den Männern wurde »Ironman« Daniel Knoepke aus Borgholzhausen, die Handball-B-Jungen der TG Hörste sind die Mannschaft des Jahres 2011.

Wer sonst? – ist man angesichts des märchenhaften Aufstiegs von Nadine Jarosch in den

vergangenen zwölf Monaten geneigt zu fragen. EM-Qualifikation, DM-Bronze und zum krönenden Abschluss beste deutsche Mehrkämpferin bei der Weltmeisterschaft in Tokio – besser hätte der Sprung der Gymnastin auf die große Bühne ihres geliebten Sports nicht verlaufen können. Auch die Jury ließ an ihrer Meinung keinen Zweifel und erhob Jarosch mit der Idealpunktzahl 100 zur heimischen Top-Athletin.

Jarosch nun schon Zweite der ewigen Bestenliste

Mit ihrem vierten Sieg nach 2006, 2008 und 2010 überholt die Eliteturnerin in der ewigen Bestenliste der Sportlerwahl verdiente Größen wie Schwimmerin Annegret Völcker oder Tischtennis-Ass Nicole Struse, die in den 80er und 90er Jahren jeweils drei Mal erfolgreich wa-

ren. Sollte sich Jaroschs Traum von der Olympiateilnahme in London im Sommer erfüllen, hat sie ohne Zweifel beste Chancen, den Abstand zu Rekordhalterin Antje Strohmann weiter zu verkürzen. Die Läuferin des LC Solbad hatte von 1996 bis 2001 sechs Mal in Folge triumphiert.

So souverän Jaroschs Sieg war, so spannend ging es auf den Plätzen dahinter zu. Mit 78 Punkten kamen eine Schwimmerin und eine Handballerin gleichauf auf Rang zwei ins Ziel: Christine Schubert (15 Jahre) vom SC Steinhagen-Amshausen machte nach der Wahl zum Talent des Jahres 2009 und Platz drei im Vorjahr einen weiteren Satz nach vorne. Katrin Thiede (29), Torjägerin des Drittligisten HSG Union '92 Halle, folgte Teamkollegin Sina Speckmann, die 2010 »Silber« gewonnen hatte.

Während Jarosch, Schubert und Thiede bereits zu den

Stammgästen der Ehrung gehören, die gestern Abend im Landhotel Jäckel stattfand, gab es bei den Männern gleich eine doppelte Premiere: Zum ersten Mal überhaupt war der Borgholzhausener Daniel Knoepke nominiert, als erster Triathlet in der fast drei Jahrzehnte langen Wahl-Historie sicherte er sich mit 92 Punkten die Krone. Ein Erfolg, den der 29-Jährige unter anderem seinem tollen Auftritt bei den Weltmeisterschaften zu verdanken hat.

»Ironman« Knoepke feiert doppelte Premiere

Beim »Ironman« auf Hawaii glänzte Knoepke auf der 3,8-Kilometer-Distanz als schnellster Schwimmer der Hauptklasse und kam nach zusätzlichen 180 Kilometer Radfahren und dem Marathonlauf mit einer Zeit von 9:28:50 Stunden als 172. der Gesamtwertung ins Ziel.

Mit 88 Punkten dicht dahinter rangiert Handballer Julian Posschl (19) aus Vermold, der im Trikot des Juniorennationalteams überzeugte und im November sein erstes Bundesligaspiel für den TBV Lemgo absolvierte. Platz drei ging an Golfer Julian Kunzenbacher (66 Punkte). Das 19-jährige Aushängeschild des GC Teutoburger Wald hat sich in der Spitze der deutschen Amateurgolfer etabliert.

Mannschaft des Jahres wurde wie im Vorjahr ein Nachwuchsteam: Nach den U 16-Volleyballern aus Steinhagen ging der Sieg diesmal an die B-Jugend-Handballer der TG Hörste (36 von 50 möglichen Punkten). Der Oberligist lieferte sich in der Leisergumst ein enges Rennen mit den Landesliga-Aufsteigern der Spvg. Hesselteich (34) und den Jazz-Dancerinnen des SC Halle (32), die den Sprung in die Regionalliga schafften.

Mannschaft des Jahres 2011

1. TG Hörste (Handball B-Jungen)
2. Spvg. Hesselteich (Handball)
3. SC Halle »Miss-Tique« (Jazz-Dance)
4. Spvg. Steinhagen (Fußball)
5. LC Solbad Ravensberg (Triathlon)

Über 1 300 stimmen ab

■ Die Altkreis-Sportlerwahl erfreut sich ungebrochener Beliebtheit. Erneut gaben mehr als 1300 Leserinnen und Leser exklusiv über die Internetseite und den Gewinncoupon des Haller Kreisblattes ihre Stimme ab und sorgten so für ein aussagekräftiges Ergebnis. Herzlichen Dank!



Altkreis-Mannschaft des Jahres 2011: Die B-Jungen stiegen in die Handball-Oberliga, wurden Dritter der Bezirksmeisterschaft und Kreispokalsieger.

BILD: ANDRE SCHNEIDER

Fairplay-Preis für SCSA-Duo

Ehrenpreise vergeben

■ Neben den Pokalen und Urkunden für die Sportlerinnen und Sportler des Jahres wurden gestern Abend vor rund 230 geladenen Gästen im Landhotel Jäckel in Künsebeck zahlreiche Ehrenpreise überreicht.

Wie berichtet wählten die Vertreter von Stadtsportverbänden und Sponsoren der Wahl die Borgholzhausener Turnerin Helga Zurmühlen zur Sportpersönlichkeit des Jahres im Altkreis Halle. Männliches Talent des Jahres wurde Fußballschiedsrichter Luca Maurer von der Spvg. Steinhagen, sein weibliches Pendant ist Tennisküken Luisa Meyer auf der Heide vom TC BW Halle. Der Fairplay-Preis ging an Schwimmerin Sineem Akca und ihre Trainerin Annegret Völcker vom SC Steinhagen-Amshausen.

Einen ausführlichen Bericht von der Sportlerwahl lesen Sie in unserer Montagsausgabe.



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



LEICHTATHLETIK:

Greshake gleichauf mit Bubenik Geteilter 4. Rang in Clarholz

Clarholz/Borgholzhausen (cwk). Beim großen Hochsprung-Event im Kreis Güters-loh, dem gestern zum neunten Mal ausgetragenen Clarholzer Hallenmeeting, mischte Sascha Greshake (LC Solbad Ravensberg) erneut im Kreis der Zwei-Meter-Springer mit 2,02 m bedeuteten den 4. Platz, den er sich mit keinem Geringeren als dem slowakischen Olympiakandidaten Matus Bubenik (Bestleistung 2,21 m!) teilte.

„Ich bin im Dezember nur zweimal in der Seidensticker Halle gesprungen, wegen meiner Klausurphase werde ich auch auf die Westfalenmeisterschaften am kommenden Wochenende verzichten“, erklärte der 23-Jährige, der sich weiterhin auf seine Ausbildung konzentriert und in Clarholz wohl als einziger »Freizeitsportler« im zwölfköpfigen Elitefeld antrat. Nervös sei er deshalb nicht gewesen, ganz im Gegenteil: Er habe ja nichts zu verlieren gehabt und ganz locker in den Wettkampf gehen können.

Wie im Vorjahr, als er mit 2,06 m Sechster wurde, stieg er bei 1,90 m ein, nahm diese Höhe und auch die folgenden 1,94 und 1,98 m ohne Probleme. Dann wurden 2,02 m aufgelegt – auch hier baute Greshake, um im Jargon der Höhenjäger zu bleiben, ein Haus darüber. Seine ostwestfälischen Fans durften jetzt mehr erwarten; doch bei 2,06 m riss der Faden, sein Trainingsdefizit beeinträchtigte die Anlaufesicherheit: Dem »Reinlaufen« in die Latte folgte ein weiterer

misslungener Versuch; bei der dritten Chance aber scheiterte er nur ganz knapp. „Seit längerem ruft Sascha sein Potenzial immer dann nicht ab, wenn ich dabei bin“, bedauerte sein Trainer Gregor Winkler lächelnd. Immerhin durften sich beide über die Platzierung freuen: Neben dem holländischen Sieger Douwe Amels (2,15 m) und dem Slowaken Michal Durkac (2,12) sprang nur ein Deutscher, der Leverkusener Kai Schiffer (2,09), **höher als der Altkreis-Rekordler**.

Bestzeit und Bronze für Max Köhne

Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Für Maximilian Köhne hat sich der Start bei den West-

fälischen U20-Jugendmeisterschaften in jeder Hinsicht gelohnt: Der noch 17-Jährige verbesserte seine bisherige, 2011 im Freien aufgestellte 800-m-Bestzeit (2:03,95) auf 2:01,51 Min. und wurde in der Seidensticker Halle auch mit einer unerwarteten Platzierung – dem Bronzerang – belohnt.

„Max ist ein taktisch kluges Rennen gelaufen und hat sich gegen das Spitzenduo hervorragend gehalten“, lobte Trainer Horst Hammer, der von der Leistung seines Schützlings sichtlich beeindruckt war.



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

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.

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

Ergebnisse Januar
zusammengestellt von peter.polomsky@hotmail.de

Silvesterläufe:

10 km Münster

1. M 50	Jürgen Bischof	38:14 Min.
---------	----------------	------------

15 km Werl/Soest

60. W 35	Marion Stolpmann	1:27:57 Std.
63. W 50	Marion Heptner	1:30:42 Std.
85. M 55	Jürgen Helffeld	1:17:31 Std.
4. W 65	Annemarie Henkel	1:28:12 Std.

Nordic-Walking Männer

60.	Klaus Dieter Henkel	2:13:25 Std.
-----	---------------------	--------------

9,8 km Osnabrück

Frauen

1. W 35	Ilona Pfeiffer	35:59 Min.
6. W 40	Cordula Reinhardt	46:09 Min.
12. W 30	Ilka Grabau	47:44 Min.
5. W 50	Marlies Siltmann	50:21 Min.
11. WHK	Katharina Kemper	55:23 Min.
94. W 40	Britta Ewert	61:11 Min.

Männer

2. M 30	Elmar Remus	35:45 Min.
2. M 40	Andreas Ewert	36:45 Min.
3. M 40	Jens Erik Bergmann	37:38 Min.
49. M 50	Jürgen Siltmann	46:45 Min.
54. M 50	Siegfried Kemper	47:05 Min.

11km Rödinghausen

Frauen

1.	Antje Strothmann	53:07 Min.
----	------------------	------------

Männer

13.	Gunnar Feicht	53:18 Min.
-----	---------------	------------

Gütersloh

10 km

4. M 35	Jörn Strothmann	36:16 Min.
4. M 40	Kay Leuteritz	37:17 Min.
37. M 40	H.-Jürgen Zielke	45:18 Min.
1. M 60	Ralf Hübner	46:27 Min.
24. M 50	Reinhard Stricker	47:07 Min.
56. M 40	Henning Weßling	47:40 Min.
99. M 45	Torsten Baltrusch	51:47 Min.

5 km

3. MSC	Aaron Thieß	23:58 Min.
10. M 50	Detlef May	24:54 Min.

10 km Nordic Walking

5. M	Udo Niermann	1:30:38 Std.
------	--------------	--------------

Innsbruck 5,6 km

13. W 50	Gabi Ortner	32:46 Min.
14. M 60	Wolfgang Neugrewe	32:46 Min.

08.01. Herzbreck – Clarholz

Hochsprungmeeting

4.	Sascha Greshake	2,02 m
----	-----------------	--------

08.01. Bönen 10 km

142.	Hans Dieter Wierum	6. M 60	46:25 Min.
------	--------------------	---------	------------

08.01. Düsseldorf

Westd. Sen.-Hallenmeisterschaften

5. M 55	Günther Hartke	74:52 Min.
---------	----------------	------------

22.01. Crosslauf Georgsmarienhütte

600 m Sprint

1.	Patrick Meyr	1:44,2 Min.
----	--------------	-------------

900 m

17. MK U12	Aaron Thieß	4:07,5 Min.
------------	-------------	-------------

2.000 m

13. MJ U 13	Moritz Dickob	12:11,1 Min.
1. MJ U 15	Pascal Birke	8:56,0 Min.
1. MJ U 18	Patrick Meyer	7:56,2 Min.
3. MJ U 18	Jan Geisemeier	9:03,8 Min.
1. WJ U 18	Jana Geisemeier	10:30,0 Min.
2. WJ U 18	Jessica Geisemeier	10:59,8 Min.
5. WJ U 18	Nina Geisemeier	14:02,9 Min.
4. MJ U 20	René Deßaules	9:35,5 Min.
2. M 50	Michael Dickob	10:36,6 Min.
1. M 60	Detlef Deßaules	12:06,1 Min.

6.600 m

9. M 50	Fritz Geisemeier	37:15,0 Min.
---------	------------------	--------------

22.01. Bielefeld

Westf. U 20 Hallenmeisterschaften

800 m

3. MJ U 20	Maximilian Köhne	2:01,51 Min.
------------	------------------	--------------

27.01 Bielefeld

800m SVB Mittelstreckentag

4. WKU 10	Anna Bode	3:24,80 Min.
22. MKU 12	Aaron Thieß	3:18,62 Min.
12. MJ U 13	Jonas Schürmann	3:00,92 Min.
2. MJ U 16	Dominik Kinner	2:26,79 Min.
5. MJ U 18	Jan Geisemeier	2:31,78 Min.
3. WJ U 18	Jana Geisemeier	2:51,02 Min.
4. WJ U 18	Jessica Geisemeier	2:53:00 Min.
6. WJ U 18	Nina Geisemeier	3:21,81 Min.
1. M 55	Günther Hartke	2:31,78 Min.

28.01. Duisburg

Winterlaufserie 10 km

1667.	Michael Pinsch	129. M 30	52:58 Min.
-------	----------------	-----------	------------

28.01. Bielefeld

Fichte Schüler Hallensportfest

50 m

11. MK U 11	Timon Kleine	8,81 Sek.
21. MK U 11	Malte Kleine Brockmann	11,50 Sek.
23. MK U 12	Aaron Thieß	9,23 Sek.
30. WK U 12	Anna Rethofer	8,78 Sek.

60 m

1. MJ U 15	Linus Ernst	8,37 Sek.
------------	-------------	-----------

60 m Hürden

3. MJ U 15	Linus Ernst	11,32 Sek.
------------	-------------	------------

Hochsprung

8. MK U 11	Merlin Reinhardt	0,95 m
6. MK U 12	Aaron Thieß	1,14 m
2. MJ U 15	Linus Ernst	1,50 m
11. WJ U 13	Charlotte Lampe	1,05 m
8. WJ U 14	Zora Husmann	1,14 m
2. WJ U 16	Chiara Sochart	1,51 m

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

Weitsprung

10. MK U 11	Vinzent Engelmann	3,31 m
14. MK U 11	Timon Kleine	3,14 m
21. MK U 11	Malte Kleine Brockmann	2,18 m
18. MK U 12	Aaron Thieß	3,40 m
28. WK U12	Anna Rethofer	3,45 m

Dreikampf 50 m – Weitsprung – Schlagball

1. MK U 10	Tarik Schiller	979 Pkt.
6. MK U 10	Simon Gräsner	727 Pkt.
1. K U 8	Greta Engelbrecht	488 Pkt.
10. WK U 10	Anna Bode	710 Pkt.

LEICHTATHLETIK:

Pfeiffer dominiert zum vierten Mal in Osnabrück/Vier Silvesterläufe / Sieg auch für Antje Strothmann

Altkreis Halle (cwk). Vorgestern war der Alt-kreis an vier Silvesterläufen beteiligt – am erfolgreichsten in Osnabrück, wo die Solbaderin Ilona Pfeiffer bei dem im Vorjahr wegen Schneeglätte ausgefallenen »Kultlauf« (1205 Finisher im Hauptrennen über ca. 9,8 km) ihren vierten Triumph in Folge feierte. In Rödinghausen gewann ihre LC-Kollegin **Antje Strothmann** einen kleineren, aber auch mit namhafter Konkurrenz besetzten Silvesterlauf.

Seit Ilona Pfeiffer für den LC Solbad startet, lässt sie jedes Jahr mit einem Sieg am 31. Dezember ausklingen – vor zwölf Monaten in Gütersloh und jetzt erneut in der niedersächsischen Großstadt. „Das hat sie wieder ganz souverän gemacht“, freute sich auch ihr Coach Bernd Hippler. Am nächsten kam ihr, wie schon zwei Jahre zuvor, Christin Kulgemeyer (TV Georgsmarienhütte, Hermannslauf-Dritte 2010), die ab 1. Januar für den Silvesterlaufveranstalter OTB antreten wird. Wie auch Streckenrekordlerin Jutta Karsch (34:45 Min./1991), deren Marke Pfeiffer irgendwann gern verbessern möchte. Diesmal reichten exakt 36 Minuten, um Kulgemeyer (38:45) klar zu distanzieren.

Die 36-Jährige ließ den Herringhausener Sebastian Maschmeyer hinter sich und gab sich in dem Riesefeld nur vier Männern geschlagen. Unmittelbar vor ihr lief Vereinskollege **Elmar Remus** (35:46 Min./4.) ins Ziel. In den Top Ten reihte sich mit **Andreas Ewert** (36:46/8.) noch ein weiterer Solbader ein; der 48-Jährige wurde Zweiter der Doppelklasse M40/45, in der Jens Erik Bergmann (37:39/12.) »Bronze« für den LC beisteuerte. Bei den Frauen führte Kerstin Vahrenhorst (LiVe-Lauftreff Vermold, 45:00/3.W40) das Alt-kreis-Aufgebot vor den Solbaderinnen **Cordula Reinhardt** (46:10-/6.W40) und Ilka Grabau (47:45/12.W30) an.

In Rödinghausen bezwang **Antje Strothmann** (53:07 Min.) die lange durch Verletzungen zurückgeworfene frühere Hermanns- und Bockstiegeellaufsiegerin Antje Kemmner (Espelkamp) um 26 Sekunden. Beim 15-km-Klassiker von Werl nach Soest vertraten **Jürgen Hellfeld** (M55, 1:17:31 Std.), **Marion Stolpmann** (W35, 1:27:57) und **Marion Heptner** (W50, 1:30:42) den LC.

Drei heimische Läufer zählten zum ersten Dutzend von 563 männlichen Teilnehmern am 28. Gütersloher Silvesterlauf: Daniel Knoepke, in Borgholzhausen lebend und für den TV Buschhütten startend, wurde in 36:11 Min. Sechster hinter seinem Bielefelder Triathlonkollegen Marcelo Ruiz und fünf Sekunden vor dem Solbader **Jörn Strothmann**, der allmählich wieder Anschluss an seine frühere Form findet. Als Zwölfter mit 37:17 Min. hielt sich auch **Kay Leuteritz** (LC) achtbar. Bei den Frauen kam W50-Klassensiegerin **Anne Albersmann** (LC, 46:50 Min./20.) am weitesten nach vorn.

Fundsache:

GARMIN Brustgürtel gefunden (wahrscheinlich beim Neujahrslauf verloren?) Abzuholen Geschäftsst. 05425-7135

Schon mal vormerken:

Der neue Lauf- und Walking-Kurs vom LC Solbad Ravensberg startet am 18. April in Borgholzhausen.

Genauere Ausschreibung folgt in Kürze.

Info u. Anmeldung:

Geschäftsstelle 052425/7135



Bäckerei · Konditorei



Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

Als neues Mitglied möchte ich mich gerne vorstellen. Na ja neues Mitglied ist vielleicht nicht ganz richtig. Seit einem Jahr bin ich nun beim LC Solbad Ravensberg (Abteilung Triathlon).

Ich heiße Andreas Korte, bin 35 Jahre alt, komme gebürtig aus Warendorf-Hoetmar und arbeite als stellvertretender Vertriebsleiter beim Sendenhorster Fensterprofilhersteller VEKA.

Sport habe ich schon immer gemacht. Angefangen bin ich mit Fußball, Tennis, Inline skaten und Bergsteigen. Letzteres hat mich so fasziniert, das im Laufe der Jahre die Touren immer länger und die bestiegenen Berge immer höher wurden. So war ich bereits zwei Mal in Nepal und konnte Ende 2010 im Rahmen einer Expedition den noch relativ unbekanntem und abgeschiedenen Berg „Himlung Himal“ (7126 Meter) besteigen. In diesem Jahr fliege ich nach Peru und suche in den Anden eine neue Herausforderung.

Aber wie bin ich zum Triathlon gekommen:

Vor 4 Jahren hatte ich mir eine typische Laufverletzung zugezogen. Es war eine Sehne entzündet und ich musste rund 1 Jahr lang meine Laufschuhe stehen lassen. Alternativ bin ich angefangen zu schwimmen und habe mir ein Rennrad gekauft. Als ich dann wieder laufen konnte war mir ziemlich schnell klar, dass ich künftig alle drei Sportarten ausüben wollte.

Eine Saison lang versuchte ich „auf eigene Faust“ zu trainieren und Triathlon-Wettkämpfe zu bestreiten. Ich merkte sofort, dass ich so nicht weiter komme und habe mich beim LC Solbad gemeldet. Hier wurde ich von Anfang an bestens von den Vereinskollegen aufgenommen und fühlte mich direkt sehr wohl. Gerade beim gemeinsamen Training konnte ich von der Erfahrung der Vereinskollegen profitieren und eine Menge dazu lernen.

Mit der direkten Aufnahme in die Mannschaft für die Liga-Wettkämpfe hätte ich nicht gerechnet. Umso schöner war es, das wir am Ende der Saison in die Verbandsliga aufgestiegen sind, ein tolles Gefühl...



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!

Achtung Umfrage!!!!

Kurzfristig musste sich unsere Tochter (18) im Dezember, in Heidelberg, einer schwierigen Operation unterziehen. Ehrensache, das man da noch den Beistand der Eltern braucht. So war es mir nur noch möglich die Solbad Nachrichten digital herzustellen, für den Druck war keine Zeit mehr.

Das nehme ich zum Anlass und stelle die Frage, wer möchte die Zeitung überhaupt noch gedruckt und wer liest sie nur digital. Versteht mich nicht falsch, ich drucke gerne, nur nicht für den Papierkorb.

Nur für Mitglieder und Abonnenten

Name:

Vorname:

Ich möchte die Solbad Nachrichten

gedruckt

nur digital

ich lese die Zeitung gar nicht



Bitte ausfüllen, ausschneiden und an die Geschäftsstelle

LC Solbad Ravensberg
Klingenhagen 1
33829 Borgholzhausen

senden.
oder telefonisch unter: 05425/7135
Fax: 05425/933124

Bequemer und schneller geht es natürlich online.

lcsolbad.de
Startseite
Umfrage.pdf
anklicken
ausfüllen
senden

Solbad Nachrichten

Solbad Nachrichten

Solbad Nachrichten

ALKOHOLFREI

SEIT 1863
BRAUEREI STRATE DETMOLD

Detmolder Pilsener
Echt handgebraut

ALKOHOLFREI

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

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

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASklarer
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs

Graf Metternich-BRUNNEN classic
Graf Metternich-QUELLE medium
Graf Metternich-QUELLE naturvorteil

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

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

Volksbank
Halle/Westf. eG

