

Dezember 2012 | Nr. 336

Solbad Nachrichten



LC Solbad
Ravensberg



Hermannslauf Vorbereitungsseminar

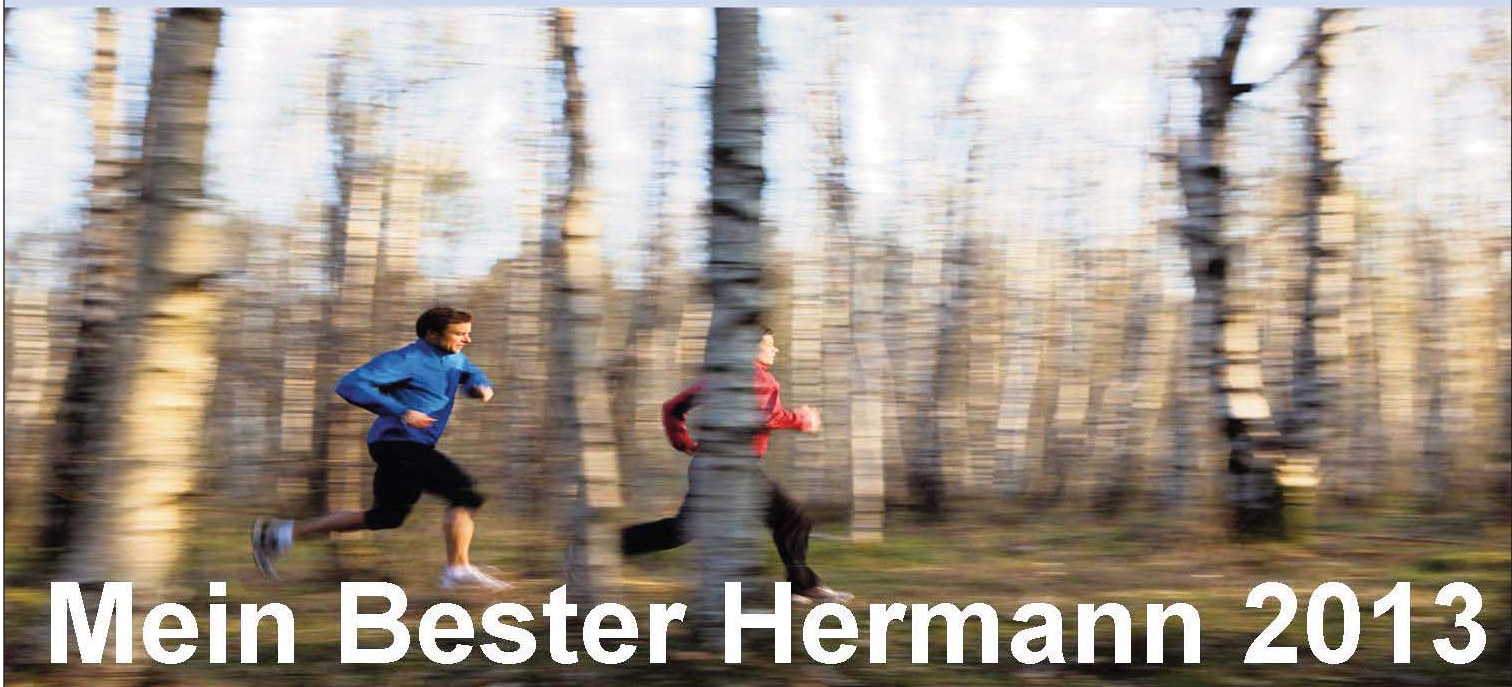
ACTIVE
SPORTSHOP

Anmeldungen ab sofort möglich unter www.active-sportshop.de

Unsere Leistungen:

- 13 Trainingsläufe Trainingsläufe jeweils Sonntags auf Trainingsstrecken im Teuto / wechselnde Treffpunkte
- Individuelle Trainingspläne für jede Leistungsgruppe
- ACTIVE Wertgutschein € 15,00
- NEU 2 Themenabende – 1. Vortrag zu Hf orientiertes Lauftraining
2. Laufunterstützendes Krafttraining (Athletics Training)
- 5 Leistungsgruppen von A=2:30h und schneller bis D=„Ankommen“
- Optional: Leistungsdiagnostik im Fitness First Bielefeld für nur € 69,00
- Teilnahmegebühr ab 89,00 €!

Wir freuen uns auf eure Anmeldung!
Euer Active Sportshop Team



Mein Bester Hermann 2013

DEZEMBER 2012



Solbad Intern S. 1-11
 Buchtipps S. 14
 Jugendseiten S. 18-19
 Neujahrstreff S. 20
 Mein Sportabzeichen S. 21
 Medikamente S. 24
 LC-Termine S. 26



Presse:
 Meller-Crosslauf S. 28
 Böckstieggellauf S. 32-35
 Teutolauf S. 40



Ausschreibungen und Sonstiges
 Apeldoorn S. 16-17
 Boston-Marathon S. 25
 Weihnachtsgeschichte S. 27
 „Weißt du noch?“ S. 32-33



Sportrevue S. 12-13



Sparkassen-Triathlon S. 22-23



Das Titelbild
 ...zeigt John und seine Kinder bei der Sportrevue
 Foto: Vater Kapp



Ergebnisse S. 35-36



Weihnachtsgrüße S. 15
 Vorfreude auf den Sommer

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

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

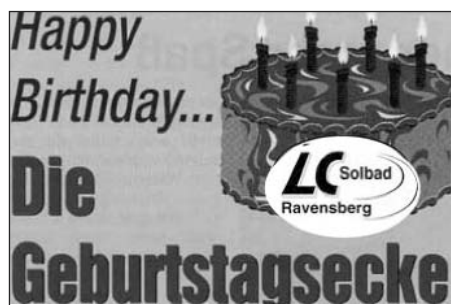
Teutoburger Straße 27
 33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de

AB



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

- | | |
|------------------------------------|-----------------|
| 08. 12. Ewald Karnath | |
| 08. 12. Joachim Schwarz | |
| 09. 12. Nicole Lucas | |
| 09. 12. Karl-Heinz Mormann | |
| 09. 12. Henning Roos | |
| 09. 12. Neilan Kempmann | |
| 10. 12. Gabriele Licher-Eversmann | |
| 11. 12. Werner Ahlemeyer | |
| 12. 12. Anita Beste | |
| 12. 12. Volker Pott-Abendroth | |
| 12. 12. Oliver Rempe | |
| 12. 12. Nele Kleine-Brockmann | |
| 12. 12. Uwe Constabel | |
| 13. 12. Horst Hammer | |
| 13. 12. Jörg Lange | |
| 13. 12. Christiane Meier-Flottmann | |
| 13. 12. Matthias Haase | |
| 14. 12. Peter Knaust | |
| 14. 12. Günter Neuhalfen | |
| 14. 12. Sina Unger | |
| 14. 12. Helge Zenner | |
| 15. 12. Christiane Holt | |
| 16. 12. Björn Justus | |
| 16. 12. Claudia Naeger | |
| 18. 12. Horst-Günther Brune | |
| 18. 12. Sabine Engels | |
| 19. 12. Ulrike Suchomel | |
| 20. 12. Fiffi Grumbach | 50 Jahre |

- | |
|----------------------------------|
| 21. 12. Gertrud Schulte |
| 23. 12. Werner Jacobs |
| 24. 12. Tobias Limberg |
| 25. 12. Zora Husmann |
| 25. 12. Jörg Hinrichs |
| 25. 12. Markus Peperkorn |
| 26. 12. Hanna Friedrich |
| 27. 12. Günter Schwab |
| 27. 12. Kornelia Seelhöfer |
| 28. 12. Nils Birkemeyer |
| 29. 12. Anne Henkel |
| 30. 12. Annemarie Bluhm-Weinhold |
| 30. 12. Claus-Werner Kreft |



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 777

	Abteilung
Birgit Toben	Leichtathletik
Daniela Kreie	Leichtathletik
Silke von der Heide	Leichtathletik
Heidrun Bowenkamp	Leichtathletik
Nele Atzler	Leichtathletik



Austritte:

Heiko Kaiser, Halle, Manuela Azzolini, Bielefeld, Norbert Hartig, Bielefeld, Marius Lantzke, Halle, Bernd-Gerhard Arndt Steinhagen, Christiane Lupp, Borgholzhausen, Michael Hanraths, Versmold, Frank und Carmen Dorn, Halle Carsten Dehmer, Versmold

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



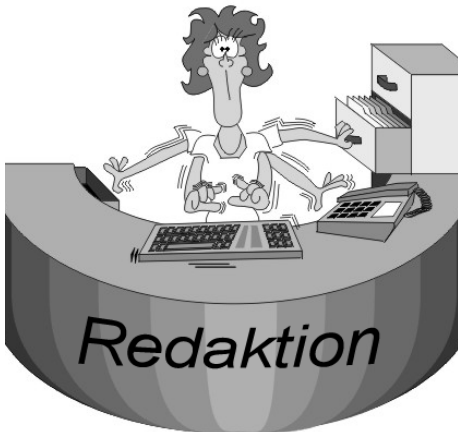
- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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



Redaktionsschluss für die Ausgabe

Januar

am 20. Dezember

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



Impressum:

Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg
Klingenhagen 1
33829 Borgholzhausen
05425/7135

Redaktionsanschrift:
Schlehenstr. 7
33803 Steinhagen
Tel.: 05204/920785

e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de

Redaktion:
Sabine Lünstroth (05204/920785)
Friedhelm Boschulte (05425/6287)

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 e. V.
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



Die Piumer Sonntagsrunde ist inzwischen fester Bestandteil im Lauftreff-Angebot des LC und wird liebevoll und kompetent von Rolf Göttenströter und Ehepaar Dammann-Kölsch betreut. Im Winter vielleicht auch eine Alternative für Läufer, die nicht gerne in der Dunkelheit laufen. Schaut doch mal vorbei!

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!



VERANSTALTUNGEN 2013



Datum		Ort
So. 06.01	Interner LC -Neujahrs – Lauf ohne Wettkampfcharakter u. anchl.	Neujahrsempfang im Bürgerhaus
Sa. 09.02	7. Internationales Inline Short-Track Meeting	Sporthalle Borgholzhausen
So. 03.03	Luisenturm – Volkslauf Start: 10.00 Uhr Start und Ziel:	Ravensberger Stadion
Fr. 15.03	Jahreshauptversammlung	Haus Hagemeyer
16. 4. -26.06	Lauf- und Walking-Kurs Mittwochs und Freitags 19 Uhr	Ravensberger Stadion
So. 05.05	Sparkassen- Triathlon u. Duathlon Start u. Ziel:	Park-Stadion Versmold
Sa. 25.05	Mini-Mehrkampf	Ravensberger Stadion
So. 26.05	Offene Vereinsmeisterschaft Tri/Duathlon Auf den Spuren der Saurier	WiehenPark, Bad Essen
Mi. 15.05	Haller Skate – Nacht	Halle
Sa. 15.06	38. Nacht von Borgholzhausen Veranstaltungsmeile in der	Innenstadt
Fr. 28.06	Feuerwehrlauf – Volkslauf in Versmold	Oesterweg
Fr. 12.07	5000 m Stadion – Meeting mit Schüler- Rahmenwettbew. 800 m	Ravensberger Stadion
Sa. 28.09	10. Böckstiegel - Lauf von Bielefeld nach Werther 18 km	Werther
So. 15.12	Int. Weihnachts-Crosslauf 16 km, 10 km (11.00 Uhr)	Ravensberger Stadion

In der Planung befindet sich noch der Helferdank. Wir möchten Helfer, die mehrmals im Jahr dem Verein bei den verschiedenen Veranstaltungen geholfen haben, zum Tagesausflug mit dem Bus, einem Bowlingabend oder Wandertag mit Einkehr einladen. Habt Ihr noch Vorschläge?, Anruf genügt.






Sonntag 3. März 2013
Int. Luisenturmlauf
Borgholzhausen
Halbmarathon 21,1 km
Volkslauf 12,5 km mit (Nordic) Walking

Luisenturmlauf 2013, die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren, die Ausschreibungen stehen in Kürze zur Verfügung und die Online-Anmeldung wird freigeschaltet. Erfahrungsgemäß ist der Lauf schnell ausgebucht, also schnell anmelden.

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



*Liebe Leserinnen, liebe Leser,
die Redaktion und der Vertrieb der
SOLBAD-NACHRICHTEN*

*wünscht allen Mitgliedern, Inserenten und Lesern ein frohes
Weihnachtsfest und ein gesundes erfolgreiches Jahr 2013
Ein besonderer Dank geht auch an die vielen Helfer bei unseren
Veranstaltungen und Verteiler der Zeitung, auf die wir uns wieder
das ganze Jahr verlassen konnten.
Der LC Solbad dankt im Übrigen allen Förderern für die wertvolle
Unterstützung.*

Trainingstermine

In diesen Nachrichten veröffentlichen wir noch einmal eine genaue und aktualisierte Übersicht aller feststehenden Trainingszeiten. Es gilt inzwischen der Winterplan. Wir bitten um besondere Beachtung. Am besten ausschneiden und aufheben.

Wir weisen insbesondere noch einmal auf die Trainingsmöglichkeiten in der Seidensticker-Halle in Bielefeld hin.

Der Sonntags-Lauftreff in Halle ist während der Wintersaison jeweils erst um 9.30 Uhr, Parkplatz Fa. Storck in Halle.

Hier noch das Angebot über die Feiertage und im Neuen Jahr:

So. 16.12. Weihnachts- Crosslauf Borgholzhausen 5 und 16 Kilometer, mit Walking

So. 25.12. (1. Weihnachtstag)
kein Lauftreff

Mittwoch 27.12.2012
Lauftreff wie gewohnt

31. Dez.
10.00 Uhr Interner Silvesterlauf,
Treffpunkt: Stadion

Es findet von uns aus kein Hermannslauf-training am 2. Feiertag statt.

Zieglersche
APOTHEKE

Inh. Jochen Zinnel



Freistraße 7
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 221

Fax.: 05425 / 930028

<http://www.zieglersche-apotheke.de>
zieglersche-apotheke@t-online.de



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

Elke Kahmann

05421/4698

Ihr Leben verdient individuellen Schutz.

Jedes Leben schreibt seine eigenen Geschichten. Aber leider nicht immer nur schöne. Informieren Sie sich daher rechtzeitig über Ihre existenziellen Risiken, damit Sie für den Fall der Fälle bestens abgesichert sind. Auf schnelle Hilfe und unseren persönlichen Service können Sie sich in jedem Fall verlassen.

Lars + Tanja Lehmann

Allianz Hauptvertretung
Freistr. 8, 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



Büro für Gebäudetechnik



Andreas Bzdega

M. Bzdega
Schubertstraße 10
33829 Borgholzhausen
Tel. 054254014
Fax.054254015
Mobil 0171/8268655
HKTbzdega@AOL.com

Elektro
Kommunikation
EDV, Datennetze
Heizung
Klima
Lüftung
Sanitär
Schwimmbeckenbau



Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Malermmeister
Oliver Damme
Haller Weg 7
33829 Borgholzhausen

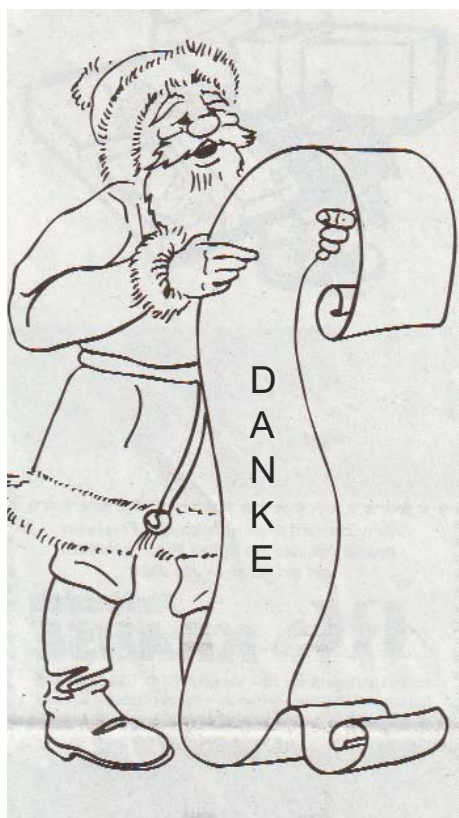
Tel.: 05425/955318
Fax: 05425/9338931
Mobil: 0171/3781461
E-Mail: Oliver-Damme@web.de



Der FÖRDERVEREIN des LC Solbad wünscht allen seinen Mitgliedern sowie allen Mitgliedern des LC SOLBAD Ravensberg und auch allen Lesern der Solbad Nachrichten eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2013.

Alles Gute, Gesundheit und schöne sportliche Erfolge für das neue Jahr !

Für jede Unterstützung in der zurückliegenden Zeit in Form von persönlichem Einsatz oder finanzieller Unterstützung für den jugendlichen sportlichen Nachwuchs des LC Solbad sei auch an dieser Stelle wieder recht herzlich gedankt.



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

„So schlau sein wie Papa.“

„Das nächste Urlaubsziel.“

„Mehr Zeit für uns.“

„Den Betrieb in der Familie halten.“

„Eine Surfschule in Kapstadt.“

Jetzt beraten lassen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir stellen Ihre ganz eigenen Wünsche und Ziele in den Mittelpunkt.
So finden wir gemeinsam für Sie in jeder Lebenslage und für jedes Bedürfnis die richtige finanzielle Lösung.
Besuchen Sie uns in einer Geschäftsstelle in Ihrer Nähe oder auf www.volksbank-guetersloh.de

Besuchen Sie uns auf Facebook!
facebook.de/VolksbankGuetersloh

Volksbank
Gütersloh eG



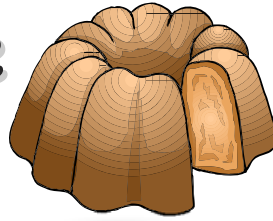
**Wer weiß,
was er will,
will ihn.**



GEBR | SPECKMANN

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen
T. (05425) 6222 | www.gebr-speckmann.de

Backe, Backe



Kuchen!



...für den Weihnachtslauf am 16.12.2012

Gerne nehmen wir Torten-Kuchen und Blechkuchen aller Art.

Ganz besonders möchten wir darauf hinweisen, dass wir jede Menge Kuchen benötigen.

Der Weihnachts-Crosslauf ist noch um einen 10 km Lauf aufgestockt worden, d.h., noch mehr Teilnehmer und Kuchenesser.

Außerdem reisen immer mehr Zuschauer und Angehörige mit an, die ebenfalls von uns beköstigt werden möchten und sollen.

Bitte unterstützt uns entsprechend!

Die Kuchenspenden werden am 16. Dezember ab 9:00 Uhr im Forum der Gesamtschule entgegen genommen.



Vielen Dank, sagt schon mal der Festausschuss!

FOTO-FALLE.DE

Professionelle Sportbilder

WWW.FOTO-FALLE.DE

- PREISWERT
- SCHNELL
- ZUVERLÄSSIG

LC Solbad Ravensberg



Luisenturm-Lauf
Böckstiegel-Lauf



Leichtathletik



Weihnachtscross-Lauf



Skating



Walking



Radsport



Lauftreff



Triathlon

Treuekarte




Klingenhagen 1
33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425/7135
Fax: 05425/933124

info@lcsolbad.de

www.lcsolbad.de

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

Name: _____

Vorname: _____

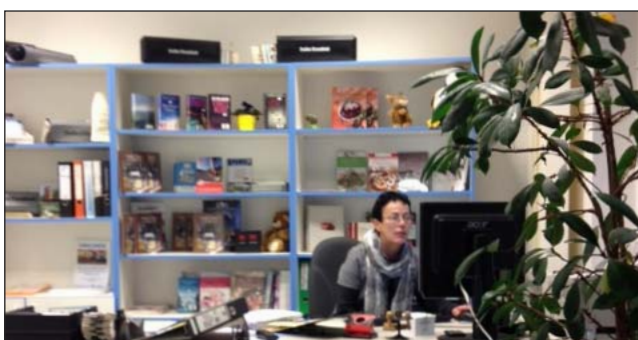
Straße: _____

Plz./Wohnort: _____

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

An alle fleißigen Helfer:

Habt Ihr schon alle Stempel für eure Helfereinsätze, wenn nicht, besucht mich in der neuen, schönen Geschäftsstelle, Freistr. 3.





LESERSERVICE



Apfel, Zwetschge & Holunder

9,99 €

Apfel, Zwetschge & Holunder

Im Spätsommer sind die Früchte voller Farbe und Geschmack, die Sonne hat wahre Sinneserlebnisse gezaubert. Die Stände auf dem Wochenmarkt sind bunt und vielfältig wie nie. Das ist die Zeit für die Verwertung von Äpfeln, Zwetschgen und Holunder.



Basilikum

2,95 €

Basilikum

Sie lieben Basilikum, verwenden es gern beim Kochen oder ziehen es selbst im Beet oder auf der Fensterbank? Dann gibt dieses Buch Ihnen eine Fülle von Anregungen und Tipps, wie Sie Duft und Würze noch besser genießen können! Sie finden leckere Rezepte - von Basilikum-Käsetarte über das klassische Pesto bis zum Basilikum-Eisparfait.



Omas beste Haushaltstipps

4,99 €

Omas beste Haushaltstipps

Jeder kennt die kleinen und mittleren Katastrophen im Haushalt: Eingebrenntes auf dem Herd, Angebranntes im Topf, eine stumpfe Spüle und verkalkte Wände in der Dusche. In diesem Buch gibt es jede Menge Tipps, wie so etwas einfach und umweltfreundlich bewältigt werden kann.



Mützen, Hüte & Beanies

9,99 €

Mützen, Hüte & Beanies

25 Entwürfe bekannter Strickdesignerinnen bieten Feminines bis Sportliches und kombinieren bekannte Techniken wie Zopf-, Spitzen- oder Intarsienmuster mit modernen Formen und Details. Die kessen Hüte, Baskenmützen, Beanies oder kuschelwarmen Wintermützen sind im Nu fertig und eignen sich auch hervorragend als Geschenk.



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

Freistraße 3, Borgholzhausen | Rosenstraße 15, Halle | Berliner Straße 1, Versmold und bei Büro & Schule Leidinger, Brinkstr. 7, Steinhagen und Ravensberger Str. 37, Werther

Einfach bestellen unter Telefon 05201-15118

Der Förderverein des LC Solbad bittet um Unterstützung

Liebe Solbader,

- auch in diesem Jahr wollen wir wieder beim

Weihnachts-Crosslauf am 16.12.12

- zur Unterstützung der Schüler- und Jugendarbeit selbstgebackene Plätzchen zum Verkauf anbieten. Dazu ist der Förderverein auf Plätzchenspenden angewiesen.
- Daher die Bitte an alle Weihnachtsbäcker/innen, dem Förderverein Plätzchen zu spenden. Die Plätzchen können bis Do., 13.12.12, in der Geschäftsstelle des LC oder bei allen Trainern der Schüler- und Jugendgruppen abgegeben werden. Verkauft werden die Plätzchen in Tüten zu etwa 200 Gramm. Bereits in Tüten verpackte Plätzchen erleichtern uns die Arbeit. Sie können aber auch lose abgegeben werden.

Vielen Dank im Voraus sagt der Förderverein.



Silvester-Laufftreff Borgholzhausen

Eine lange Tradition hat der Lauf-Treff des „harten Kerns“ am Silvestertag, wo sich etliche Solbader zu einem gemütlichen Lauf mit anschließendem Beisammensein treffen. Auch dieser Treff litt schon mal darunter, dass wegen Schneefall und Blitzeis einige dem Treffen fernbleiben mussten. In diesem Jahr wollen wir aber bei hoffentlich annehmbaren Temperaturen wieder einen gemütlichen Silvester-Laufftreff für alle anbieten. Neulinge sind herzlich willkommen. Treffpunkt:

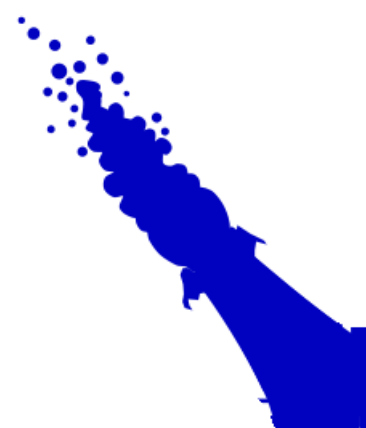
31. Dezember 10:00 Uhr

Ravensberger Stadion

Organisation:

Rolf Gottenströter und Michael Schlie.

Wir bitten alle, etwas ess- oder trinkbares mitzubringen, so dass wir anschließend noch gemütlich zusammensitzen können, bevor es dann abends auf die Silvesterfete geht.



Jahreshauptversammlung

Die Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg soll am

Freitag, den 15. März 2013

in der Gaststätte Hagemeyer-Singenstroth in Borgholzhausen stattfinden. Bitte diesen Termin jetzt schon vormerken.

Termine

Über die nationalen und internationalen Termine unterrichten wir durch den Abdruck des DLV-Terminkalenders für 2013. Mit dem Erscheinen des Volkslauf- und Straßenlauf-Kalenders und weiterer Terminkalender rechnen wir Mitte Dezember. Sie werden dann bei den Laufftreffs und Zusammenkünften verteilt oder können in der Geschäftsstelle abgeholt werden.

Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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

Letzte Höhepunkte im Jahr 2012

v. John Gerhards



Auch wenn die Rollsaison vorüber ist, gibt es einiges aus der Inlineabteilung zu berichten:

Da war zunächst mal die Abschlussveranstaltung des **NRW-YoungStarCups** in Datteln. Einige unserer jungen Vereinssportler haben sich erstmals an dieser Rennserie aus Hallen-, Bahn- und Straßenrennen beteiligt und erreichten respektable Ergebnisse. Da das Nachwuchstraining vor zwei bis drei Jahren quasi bei null begann, kann sich der **6. Platz** in der Vereinswertung durchaus sehen lassen.

Im einzelnen sieht die Abschlusswertung so aus:

Schüler D:
Alexander Haase 4. Platz
Schüler D Mädchen:
Natalie Scheidel 9. Platz
Schüler C:
Max Zimmermann 7. Platz
Nick Engelhardt 10. Platz

Foto von Rainer Haase: Der Trainer und seine Rasselbande

Michel Säuberlich 17. Platz
Schüler C Mädchen:
Fiona Elbracht 7. Platz
Greetje Stockhecke 14. Platz
Schüler B
Matthias Haase 5. Platz
Vincent Elbracht 6. Platz
Ian Constabel 8. Platz
Aurelius Kapp 14. Platz

Während dann am 11. November im Rheinland der Karneval begann, präsentierten sich die Inlinekinder bei der Sportrevue des Stadtverbandes Borgholzhausen und sorgten für ein echtes Highlight zum Abschluss. Die Zuschauer waren begeistert, es gab immer wieder Szenenapplaus, als die Kinder durch die Halle flitzten und Ausschnitte aus dem Trainingsprogramm zeigten. Ausma und Rieta Kobusch, Greetje Stockhecke und Antonia Becker hatten sich sogar extra einen Inlinetanz ausgedacht, der sehr gut ankam.

Schließlich versammelten sich alle, die Lust und Zeit hatten, mit ihren Eltern am 17. November zum Jahresabschluss in der Luisenturmhütte. Hier wurden Erfahrungen ausgetauscht und Pläne für die Zukunft geschmiedet.

Während die Kinder Wichtelgeschenke auspacken durften und den Wald "unsicher" machten, ließen es sich die Erwachsenen bei Kaffee und Kuchen gut gehen. Außerdem wurden die neuen Trikots in Augenschein genommen.

Wir bedanken uns schon jetzt beim Förderverein für die angekündigte Unterstützung.

Am **15. Dezember** werden sich die Mitglieder der Inlineabteilung dann zu ihrer jährlichen Abteilungssitzung treffen. Gäste sind herzlich willkommen. Man trifft sich in diesem Jahr bei Baldur Schlingemann, auch um endlich mal dessen Vizeweltmeistertitel im Inlinemarathon in der AK 70 gebührend feiern zu können.

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

ELTKAUF
Meister Service



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



Der Auftritt der Inliner bei der Sportrevue 2012 wurde von den Vätern Haase und Kapp festgehalten.



**GETRÄNKEHAUS
STEINER**

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

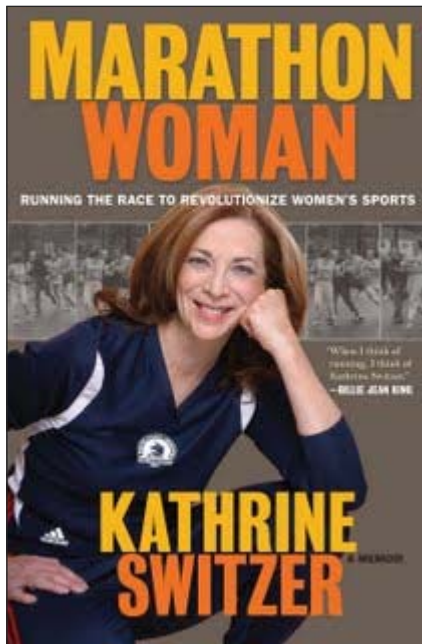
Öffnungszeiten: Mo - Fr. 9.00 - 13.00 Uhr · 14.30 - 18.30 Uhr
Sa 8.00 - 13.00 Uhr

<http://www.getraenkehaus.de>

Marathon Women - Katherine Switzer

Die Marathon-Strecke wurde für Frauen 1984 in Los Angeles olympisch. Bis dahin war es ein weiter Weg, denn noch vor 50 Jahren waren lange Laufstrecken für Frauen verpönt und 800 Meter die längste Strecke, die sie im Wettkampf laufen durften. In Deutschland machte sich vor allem Dr. Ernst van Aaken darum verdient, den Langstreckenlauf für Frauen voran zu bringen. In Amerika war es eine junge Frau, die den Läuferinnen den Weg auf die Marathon-Distanz ebnete: Katherine Switzer.

für uns gelesen von Antje Strothmann



Leben rief, setzte sich Katherine Switzer für die Langstreckenlaufenden Frauen ein. In ihrer 2011 auch in deutscher Fassung erschienenen Autobiografie, „Marathon Woman“, schildert sie sowohl ihre Anfänge als Läuferin, beschreibt ihre Trainingsbedingungen und die Wettkampfszene der Pionierjahre des Marathonlaufes, aber auch die Entwicklung des Marathonlaufes der Frauen bis zum Weltrekord von Paula Radcliffe.

Eine spannende Lektüre für kalte Winterabende! Und spätestens nach dem Lesen dieses Buches geht's mit neuer Motivation ab in die Lafschuhe...



(deutsche Fassung erschienen im „spomedis Verlag“, 2011)

Fotos: <http://www.flickr.com>

SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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

1967 mischte sich die damals 20jährige, angemeldet als „K.V. Switzer“, unter die Läufer des Boston-Marathons. Frauen waren damals nicht zugelassen und die Funktionäre wollten sie aus dem Rennen nehmen. Doch ihr Freund, ein Hammerwerfer, hielt ihr die Offiziellen vom Leib (die Bilder von dieser Szene gingen um die Welt) und Katherine erreichte das Ziel beim Boston-Marathon. Doch nicht nur als Läuferin, sondern später auch als Managerin eines amerikanischen Kosmetik-Konzerns, der eine weltweite Laufserie für Frauen ins

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Fröhliche Weihnachten und ein erfolgreiches Jahr 2013



wünschen der Walkingabteilung

Karola, Elke und Birgit



ZONDAG 12 MEI 2013

Heurnetocht DE LUTTE

De Sportief Wandafdeling van de Loopgroep De Lutte organiseert op **zondag 12 mei a.m.** een mooie wandeltocht in de Lutte-wijkgebied. Een org. maal, boorlijk en heerlijk geliefd in Twente.

De afstanden met starttijd zijn:

- 10 km - 09:30 uur tot 10:30 uur
- 15 km - 09:45 uur tot 10:30 uur
- 20 km - 09:00 uur tot 09:45 uur

Start- en eindpunt: Pannenkoekhuis De Strooper
Pannenkoekhuis, P.N. 75713 P.N. 1111 (Lutte)

De wandeltocht is kosteloos en gratis.

Inschrijvingen:
Volwassenen € 3,-
Kinderen € 1,- tot 12 jaar € 1,-

Voor meer informatie:
www.loopgroep.nl
of telefoonnummer
0541 501710

**Loopgroep
De Lutte**

**Organisatie Loopgroep De Lutte,
actief in en voor de loopsport.**

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



Ich melde mich hiermit zur Sportreise am 3. Feb. 2013 nach Apeldoorn wie folgt an:

Name, Vorname

Adresse, Tel. Nr.

ggf. Mail-Adresse

ChipNr.

Bemerkung: (Läufer, Begleiter, EZ. etc.)



Anmeldung für: Läufer

Begleiter

Den Reisepreis von

€ Gast incl. Reisepreis incl. Startgeb.

€ Mitglied LC Reisepreis incl. Startgeb.

€ Nur Reisepreis

Gesamt € habe ich auf das Konto 300 5204
KSK Borgholzhausen (BLZ 480 515 80)
überwiesen.

liegt per Verrechnungsscheck bei.

Verbindliche Anmeldung erfolgt erst nach Eingang des Reisepreises bzw. des Startgeldes

Ort, Datum, Unterschrift

LC Solbad Ravensberg, Freistr. 3, 33829 Borgholzhausen

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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



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

Start und Ziel in der City !

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

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

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

Start und Ziel seit der Änderung vor einigen Jahren für alle Wettbewerbe: Apeldoorn Innenstadt, Am Lolaan, Nähe Orpheus-Theater.

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

Abfahrt am Sonntag 3. Februar 2013 um 7:30 Uhr

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



Fahrpreis (für Mitglieder LC Solbad)

Erwachsene Euro 20,00
Jugend/Schüler Euro 10,00.

Nichtmitglieder und Begleiter sind willkommen (Fahrpreis € 25,00/€ 15,00)

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

Meldeschluss: 13. Januar 2013

Startgelder: Marathon € 25,00
Asselrunde € 20,00
Minimarath. € 14,00
8 km-Lauf € 10,00

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



Bitte Meldeschluß einhalten, danach erhöhte Startgebühren.

Meldungen bis zum 13. Jan 2013 unter Entrichtung der Start- und Fahrtkosten (Scheck oder Überw.) an die Geschäftsstelle des LC Solbad Ravensberg. Meldungen können nur bei vorheriger Entrichtung von Fahr- und Startgeld bearbeitet werden.

Für alle Voranmelder übernimmt der Verein die Hälfte des Startgeldes.

Läufer bitte die Original-Anmeldung (Anlage) ausfüllen und das Formular komplett abgeben!

Am 26.10. fand bereits das 19. Finnenbahn-Meeting auf einer 1.000 Meter langen Rindenmulchrunde in Schloß-Holte Stukenbrock statt. Mit dabei waren wir, das Team „Dreiviertel“, bestehend aus Nina, Janna und Jan Geisemeier, das Team „Alt, aber motiviert“, mit Wilhelm Hahnhorst, Peter Bollmeyer und Andreas Stockhecke, sowie „Fantasie“ mit Siemke Lüdorff, Volker Pott und Elmar Remus.

Nachdem wir nach der Anmeldung, die bereits nach zehn Minuten die maximale Teilnehmerzahl erreicht hatte, als Neueinsteiger auf einen Startplatz hoffen mussten, waren wir nun froh, dabei sein zu dürfen. Vor dem Start freuten wir uns schon, auf einen hoffentlich schönen Staffellauf. Am Anfang gab es eine Vorführung, wie der Wechsel funktionieren sollte.

Pünktlich um 19:00 Uhr ertönte das Startsignal und Jan, unser Startläufer, lief auf einer um 90 Meter verlängerten Runde im Fackelschein los. Danach liefen wir drei immer abwechselnd 1.000 Meter und langsam kam Routine in den Wechsel, zwischen Laufen und Warten.

1 1/2 Stunden laufen können ganz schön anstrengend werden. Während der Wartezeit wurden wir gut von unserer Schwester Jessica und unserem Vater mit wärmenden Decken betreut und dank eigener Zeitmessung wussten wir, wann wir wieder in die Wechselzone durften. So kamen wir nach 1:34:20 Minuten und insgesamt 21 Runden erschöpft, aber zufrieden ins Ziel.

Abschließend gab es in einem großem Zelt noch ein gemütliches Beisammensein und die Siegerehrung, dann ging es ab nach Hause.



Fotos oben: Drei glückliche Teilnehmer beim Finnenbahn-Meeting

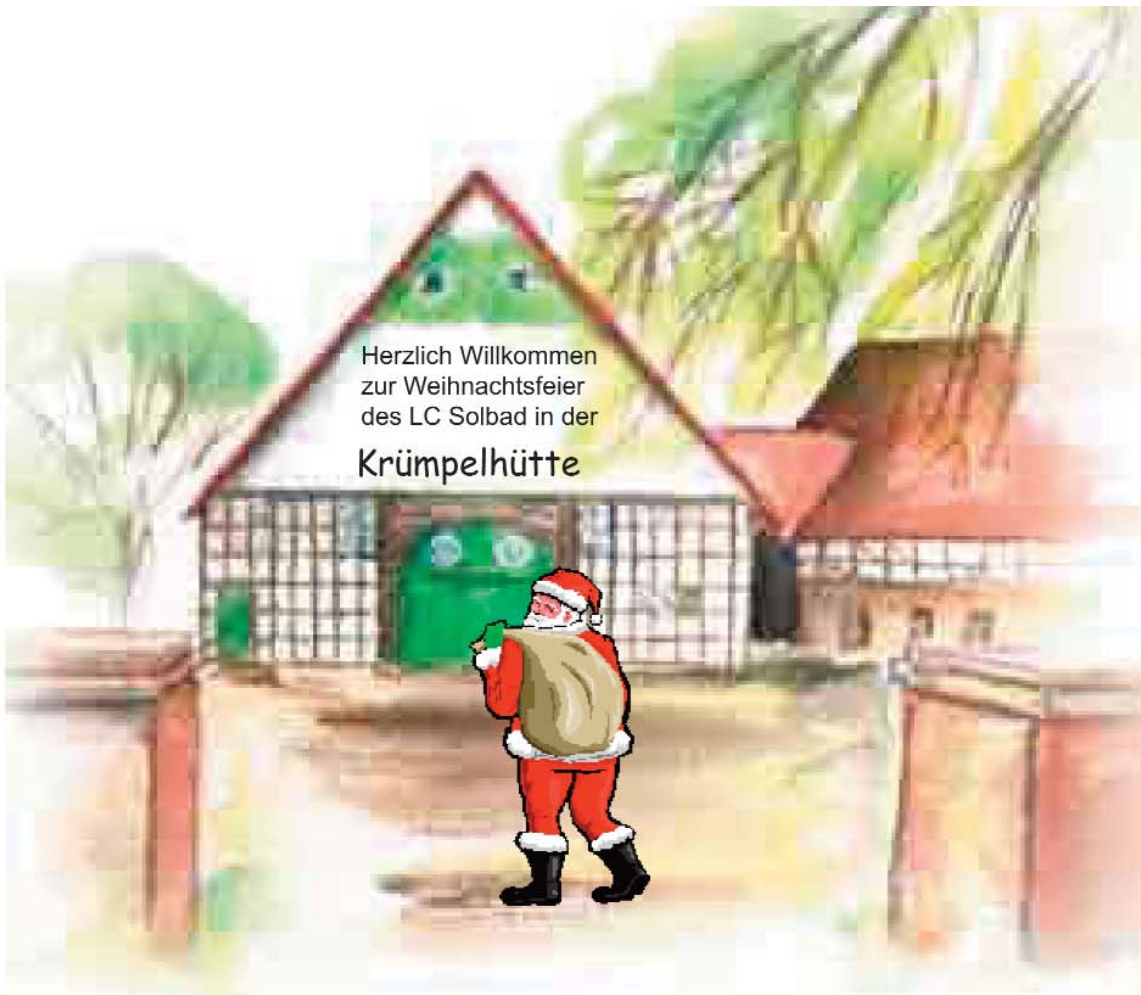
Foto unten rechts: Die Jugend trainiert im Winter unter anderem auch im Fitness-Studio



12 Lehrgangsteilnehmer und Lehrgangsteilnehmerinnen aus NRW absolvierten am 06.10.2012 erfolgreich die Prüfung zum C-Trainer Leichtathletik und dürfen nun als „lizenzierte C-Trainer Leichtathletik“ in den Vereinen tätig werden.

Neben den Bewegungsgrundformen der Leichtathletik (Laufen, Springen, Werfen) lernten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die jugendgemäße Lehrweise aller leichtathletischen Disziplinen kennen und hatten Gelegenheit, sich selbst u.a. im Hammerwerfen, Stabhochsprung, Speerwerfen und Hürdenlaufen zu versuchen.

Der Lehrwart des Verbandes, Herr Henning Eisfeld, zeigte sich hoch zufrieden über das Lehrgangsergebnis und überreichte folgenden Lehrgangsteilnehmerinnen und Lehrgangsteilnehmern mit den besten Wünschen für eine erfolgreiche Trainerarbeit in der Leichtathletik, die Trainer-Lizenzen: **Igor Rebkalo (auf dem Foto ganz links) Herzlichen Glückwunsch!**



Weihnachtsfeier

Am Donnerstag, den 13.12.2012 von 16:30 bis 19:00 Uhr

mit

einer Wanderung zur Krümpelhütte. Grillen und Kinderpunsch, Wichteln

Liebe Kinder, liebe Eltern,

Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe!!!!

Jedes Kind bringt ein Wichtelgeschenk im Wert von 3.-€ mit.

Auf eine ganz tolle Weihnachtsfeier mit Euch freuen sich
Cordula Reinhardt, Daniel Kühnpast und Johannes Reinhardt.

Wir treffen uns Nordholz 6, 33824 Werther.
An diesem Tag findet kein Training statt.

Der Förderverein bittet wieder um eine Plätzchenspende!



06.01.

Neujahrstreff

Spaß-Lauf

Mit Walking, Mountain - Biking und Skating

Gemeinsam ins Neue Jahr laufen/walken/biken/skateln! Trainingslauf für die ganze Familie, mit Jung und uralt, kostümiert oder einfach so. Alle Lauf- und Walking-Treffs sind ebenfalls eingeladen.

Beginnen wir das NEUE JAHR mit guten Vorsätzen, langsam zusammen laufend und bringt alle Freunde und Nachbarn mit, die bisher noch nicht laufen oder walken.

Der Neujahrslauf 2013 des LC soll eine gemeinsame fröhliche und bunte Ausdauer-Demo der großen LC-Sportfamilie in Borgholzhausen werden, auch wenn manchem noch die Silvesterfeier in den Knochen steckt.

Mitmachen ist angesagt! Keine Anmeldung erforderlich – einfach hinkommen und dabei sein. Nie war der Zeitpunkt so günstig für einen Lauf- oder Walking -Anfang. Ohne Zeitmessung – keine Sieger – keine Verlierer.

Wir treffen uns:

9.00 Uhr

die Halbmarathon-Runde des Luisenturm-Laufes
- rund um „Pium“ mit Besuch des Luisenturmes

Biker:

lockere Runde durch den Teuto

Skater: auf Rollen unterwegs - mal sehen, ob es die Witterung zuläßt ?

9.30 Uhr

die 10 km Runde des ursprüngliches Pflingstlaufes durch Barenberg und Teuto, mit Walking
die 5 km Jedermann-Runde entlang des Barenberges mit WALKING Auch für Schüler/innen

Es wird natürlich kein Startgeld erhoben. Umkleidemöglichkeiten und Duschen am Stadion.

Anschließend treffen wir uns, jedermann, ob Vereinsmitglied oder nicht – ist herzlich eingeladen, zum gemütlichen Beisammensein bei Schnittchen, Glühwein und weiterer Bewirtung im Bürgerhaus Borgholzhausen.

Hier auch Vereins-Infos, Veranstaltungen 2013, Reisen etc.

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

WhatsApp an eine Freundin am 11.11.2012 geschrieben

Booh, das muss ich jetzt mal kurz berichten !!

Der Kracher heute: SPORTABZEICHEN - Sondertermin in Pium. Ich total unbedarft und als ja soo versierte Sportlerin (dachte ich zumindestens) gehe frohgelaunt mit Franz Richtung Stadion.

Es war MEIN Wetter, trocken, kühl, perfekt für alle Schwierigkeiten, die da evtl. auf mich zukommen sollten.

Ich winke der 'PIUMER Sonntagsrunde' noch fröhlich hinterher, da ich an diesem Tag eh nicht so auf Berge 'aus' war.

Ich freute mich schließlich auf mein **Kurzprogramm** in Sachen Sportabzeichen, die Laufgruppe hatte ca. 80 - 90 Minuten-Programm, das sollte ich wohl in dieser langen Zeit schaffen !

Was soll ich dir sagen - ich war noch zugange, als die Truppe wieder ins Stadion eintraf !!

Gefühlte 30-mal, so oft war es wohl insgesamt, bin ich mit steifen Knochen in die blöde Sandkiste gehopst, um meine Weite von 2,80 m zu erreichen. Nach dem ca. 10. Versuch schlugen mir die Herren (Sportabzeichenobleute: Wilhelm, Andreas und Günther) den Standweitsprung vor, was dann zu allgemeinen Heiterkeitsausbrüchen der 3 Kampfrichter führte!

Wilhelm hatte mir das schon zu Anfang vorgeschlagen, was ich allerdings relativ energisch von mir wies, weil das doch wohl noch zu schaffen sei. 2,80 m .

"Ich spring da mal grad rein" war meine Antwort ziemlich unbekümmert.

Ich hatte dann doch auf seinen Vorschlag hin die Position eines Schanzenspringers a la Sven Hannawald am Rand der Grube eingenommen, um dann aber derart nach vorne zu plumpsen, also DAS hatte mit Weitsprung nix mehr zu tun ! Ich brauchte eine Weite von 1,50 m !!! Und ich landete immer so bei 1,10 m bis 1,25 m. Mann !

Daraufhin haben sie mich erst mal wohlwollend und zur Entspannung 'zur Kugel' geschickt.

Vermutlich kann ich morgen keinen Kuli mehr halten, aber das hat dann geklappt (erstmals in meinem Sportabzeichenleben). Vielleicht, weil es nur eine 3 kg Kugel war? Egal !

Ich lief noch ganz beflügelt von meinem Erfolg zurück zur Grube

Nach erneuten nahezu 20 Versuchen haben sie mich sozusagen mit ihren Blicken reingeschubst. 2,82 m

Ich war auch allmählich so sauer auf mich, Zack ! Auf einmal gings.

Dann ab zum Schleuderball, morgen kann ich nicht mal mehr schalten im Auto, ich habe die Weite übrigens nicht erreicht, egal, ich hatte ja noch den krönenden Abschluß vor mir (dachte ich ganz optimistisch) :

Den 3000 m Lauf, welchen ich letztendlich mit super wackeligen Sprungbeinen und herabhängendem rechten Arm nach 15.10 Minuten beenden konnte. Andreas , danke für deine Begleitung.

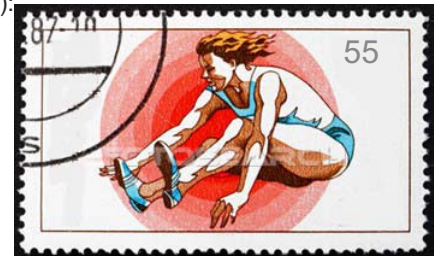
Ich war fix und alle und zur Belohnung sagt Franz (der ja schon lange wieder zu Hause war !):

"Das ging ja auch schon mal schneller " !!

Tschakka und liebe Grüße

Martina

Die nächste Briefmarke wird dem Weitsprungtalent Martina Kölsch gewidmet





Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

- DSL / Festnetz / Mobilfunk
- mobiles Internet
- Freisprecheinrichtungen
- und Zubehör

mit vor Ort Service

33829 Borgholzhausen
Freistr. 14
Tel. 05425/954088-0
www.telecomfort.de

33775 Versmold
Münsterstr. 23
Tel. 05423/474593
info@telecomfort.de

Partner

An dieser Stelle ein wirklich dickes **Danke-schön** an **Andreas Stockhecke, Ludger Toben, Günther Hartke** und **Wilhelm Habighorst** für ihre Geduld und ihren Humor an diesem tollen Sonntag

P.S.

Ich muss noch 200 m Schwimmen, das habe ich jahrelang auf den 30.12. geschoben, dieses Mal hat Wilhelm den Termin auf den 10.12. gesetzt, das wird knapp, aber irgendwie schaff ich auch das noch





Ausschreibung

9. Sparkassen- Triathlon und 1. Sparkassen- Duathlon Vermold

am 05. Mai 2013

mit NRW- Nachwuchscup



Veranstaltungstag

Sonntag, 05. Mai 2013

Veranstaltungsort

Kurt-Nagel-Parkstadion
Caldenhofer Weg 26
33775 Vermold



Veranstalter

Nordrhein-westfälischer Triathlon Verband (NRWTV)

Ausrichter

LC Solbad Ravensberg e.V., Borgholzhausen

in Kooperation mit

SPVG Vermold



Leitung

Udo Lange

Telefon 05423/5628

Mobil 0160/1469760



Informationen zur

Anmeldung

Hubert Kaiser

Mobil 0151/14292351

E-Mail triathlon@lcsolbad.de



Schirmherr

Thorsten Klute

Bürgermeister Stadt Vermold

Kontaktadresse

LC Solbad Ravensberg e.V.

Freistr. 3

33829 Borgholzhausen

Telefon 05425/7135

Fax 05425/933124

Online www.lcsolbad.de



NORDRHEIN-
WESTFÄLISCHER
TRIATHLON-
VERBAND



Kompetenz in Walking, Nordic Walking, Laufen & Triathlon




Jetzt neu!

BROOKS Pure cadence

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

Distanzen		Laufen	Radfahren	Laufen
	Duathlon	5km	20km	2,5km
		Schwimmen	Radfahren	Laufen
	Staffeltriathlon	500m	20km	5km
Teilnahmeberechtigung	<u>Ab 16 Jahren für Duathlon und Staffeltriathlon</u>			
	Ein Startpass wird nicht benötigt!			
	Die Weitergabe oder Tausch des Startrechtes ohne Zustimmung des Ausrichters führt bei allen Wettbewerben zur Disqualifikation. Der Veranstalter behält sich vor, aus für ihn wichtigen Gründen Anmeldungen zurückzuweisen bzw. ein Startverbot zu erlassen.			
	<u>Es gelten die Ordnungen der DTU.</u>			
Staffeln	Jede Staffel besteht aus einem Schwimmer, einem Radfahrer und einem Läufer. Es können auch zwei Disziplinen von einem Teilnehmer absolviert werden. Es können Frauen-/ Männer-/ Mixstaffeln teilnehmen.			
Startgeld		bis 20.02.2013	bis 20.04.2013	
	Duathlon	25 €	30 €	
	Staffeltriathlon	33 €	36 €	
Anmeldung	Voranmeldungen sind ausschließlich online möglich. Nachmeldungen, sofern noch freie Startplätze vorhanden, im Wettkampfbüro.			
	Anmeldung ist hier ab Mitte Dez. möglich			
	Voranmeldungen werden nur bis einschließlich dem 20.04.2013 angenommen. Danach sind nur noch Nachmeldungen am Veranstaltungstag möglich.			
	Das Startgeld muss bei der Anmeldung per Bankeinzug oder Überweisung bzw. Kreditkarte bezahlt werden. Nachmeldungen in bar vor Ort.			
Nichtantritt	Bei Nichtantritt besteht kein Anspruch auf Rückzahlung des Startgeldes			
Nachmeldungen	Nachmeldungen werden nur am Veranstaltungstag (sofern freie Startplätze vorhanden) bis 1. Std. vor dem jeweiligen Start angenommen. Die Nachmeldegebühr beträgt 5 €.			

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**

Schmerzmittel- Missbrauch im Ausdauersport

Der Gedanke erscheint verlockend... Nach monatelanger, intensiver Vorbereitung auf den bevorstehenden Wettkampf traten plötzlich Schmerzen auf, jeder Schritt ist eine Qual. Wie soll denn nur unter diesen Umständen das gesetzte Zeitziel oder die erhoffte Platzierung erreicht werden? Hotel, die Anreise mit dem Zug, alles schon gebucht, die Startgebühr bezahlt, die Lauf Freunde werden enttäuscht sein, wenn ich absage. Was liegt da näher als eines der frei verkäuflichen Medikamente einzuwerfen, die Schmerzlinderung versprechen und alles ist gut...

Was menschlich durchaus plausibel erscheint, ist tatsächlich ein tödliches Risiko. Nach aktuellen Studien nutzen mehr als die Hälfte der Teilnehmer am Bonn-Marathon 2011 bereits vor dem Lauf Schmerzmittel. Und tatsächlich entwickelten dann knapp 10 Prozent der Pillenschlucker Krämpfe vor allem im Magen-Darm-Bereich, hatten nach dem Lauf Blut im Urin oder im Stuhl oder hatten Herz-Kreislauf-Beschwerden bis hin zu Herz-Arrhythmien. 10 der rund 4000 Teilnehmer mussten ins Krankenhaus eingeliefert werden. Die meisten hatten aus Angst vor Schmerzen während oder nach dem Lauf vorsorglich Medikamente eingenommen. Ernst Jakob, Chefarzt für Innere Medizin an der Sportklinik Hellersen in Lüdenscheid untersuchte leistungsorientierte Freizeitsportler und stieß auf ähnliche Ergebnisse: danach nahmen rund 54 Prozent Schmerzmittel im Training oder vor Wettkämpfen. Was unter Alltagsbedingungen in der Regel komplikationslos verläuft wird unter den körperlichen Extremsituationen eines anstrengenden Wettkampfes zur unkontrollierbaren Zeitbombe. Jede intensive sportliche Belastung führt zu einer Minderdurchblutung des Magen-Darm-Traktes und der Nieren, weil die Muskulatur den meisten Sauerstoff beansprucht. Die Nieren leiden zudem unter dem akuten Flüssigkeitsverlust bedingt durch intensives Schwitzen sowie dem anfallenden Muskeleiweiß in der Blutbahn aufgrund zerstörter Muskulatur. So werden ohnehin existierende Nebenwirkungsrisiken bei der Einnahme von Schmerzmitteln drastisch vergrößert. Und nicht nur das: unsere sportliche Leistungsfähigkeit ist auch direkt in Gefahr durch unerwünschte Nebenwirkungen auf unseren Elektrolythaushalt. Da geben wir jede Menge Kohle aus, um mit Hilfe der richtigen Sportler-Nahrung schneller zu werden und dann machen uns das die Schmerz-Drops wieder kaputt...

Was lernen wir daraus? Schmerzmittel haben in unseren Körpern nichts zu suchen, wenn wir Sport treiben. Weil sie ein nicht zu unterschätzendes unmittelbares Gesundheitsrisiko darstellen. Und weil wir damit einen der wichtigsten Regelmechanismen behindern, welcher unser Überleben sichert: Schmerzen warnen uns vor



v. Markus Majer

drohenden Schädigungen unseres Körpers. Schmerzen beim Sport, ganz besonders wenn sie dabei zunehmen, sollten respektiert und mit einer Sportpause beantwortet werden – und nicht mit Schmerzmitteln. Diese nach der sportlichen Belastung genommen mit ausreichend viel Wasser und Elektrolyten können immer noch die unangenehmsten Schmerzen nach der Belastung rechtzeitig verhindern.



Bäckerei · Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

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

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

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

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

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

Handgemachte Qualität seit 1770.

BOSTON-MARATHON, der Klassiker unter den Marathonläufen weltweit!



Friedhelm Boschulte, Vorsitzender des LC Solbad, übernimmt seit vielen Jahren die Reiseleitung zum berühmten Boston-Marathon. Er kennt wie kein anderer bestens die Bostoner-Laufszene, die Stadt und die Streckenverhältnisse von über 25-maligen Besuchen und Teilnahmen am Klassiker Boston-Marathon, der 2013 zum 116. Male ausgetragen wird.

Termin 2013: am 15. April

Teilnehmerlimit: 20.000 - Es gibt Qualifikationszeiten ! Es sind nur noch wenige Startkarten verfügbar

Wir geben Startkartengarantie –auch ohne Quali

Anmeldeschluss: 19. Jan. 2013

Siehe Website: www.bostonmarathon.org
Vermittlung Flugreise (auch Anschlussreisen New York möglich)

mit **Grosse – Coosmann - Sportreisen**
Grundreise vom 12.4.bis 16.4.2013 (4 Übern./DZ-Basis) -
ab 1.374,00 €

Individuelle Reisewünsche auf Anfrage.

Reiseausschreibung und ausführliche Infos anfordern bei :
boschulte@lcsolbad.de

Der neue Katalog ist da!
www.gro-co.de

Grosse-Coosmann
Sportreisen

Die schönsten Laufreisen weltweit
2013

LEBI - UND LEBENSREISE VILNIUS
KOMMUNISMA **NEU**

11 NEW YORK CITY MARATHON

TABORISO
Dancing

**Wir sorgen
für Highlights!**

Musik- Events
Light- Shows
Veranstaltungstechnik

Dirk Tabor
33775 Versmold
www.taboriso.de

Telefon: 05423 4730900
Mobil: 0172 5205238

Termine Dezember

zusammengestellt von Peter Polomsky

Sa. 01.12.	Nicolauf Everswinkel
So.02.12.	Snertloop de Lutte/NL gemeinsame LC Busfahrt
Fr. 07.12.	Wiedenbrücker Christkindellauf ausgebucht
Sa.08.12.	Georgsmarienhütter Null 50 km
	Leider zum letzten mal !!!
Sa.08.12.	Schüler Hallen Kreismeisterschaften U 8 bis U 14
	Bielefeld, Seidenstickerhalle
So. 09.12.	Meldeschluss: Weihnachtslauf
So. 09.12.	Adventlauf Lage
Fr. 14.12.	Rietberger Adventlauf
Fr. 14.12.	Ahlener Winter - Citylauf
So.16.12.	Weihnachtslauf Borgholzhausen
So. 16.12.	Hallenmeeting M/F/Jg. Paderborn
So. 23.12.	Weihnachtslauf Lipperreihe
Mo.31.12.	LC interner Silvester – Trainingslauf
	Ravensberger Stadion
Mo.31.12.	Silvesterläufe: Gütersloh, Osnabrück,
	Werl, Rödinghausen u.v.m

Vorankündigung Januar

Di. 01.01.	Anmeldestart: Nightcup 2013
So.06.01.	LC Neujahrs - Trainingslauf
So.06.01.	Anmeldestart: Hermannslauf 2013
So.06.01.	Clarholzer Hochsprungmeeting
Sa.12.01.	Oelder Crosslauf
Sa.12.01.	3. Meller Bahnmarathon
So.13.01.	Erste Meldeschluss: Luisenturmlauf

Alle Angaben ohne Gewähr



Neu im LC-Shop:

Attraktiver Rucksack, Nylonfaser, schwarz, mit LC und Sponsor-Aufdruck; 45 cm hoch, mit seitlichen (ideal für Trinkflaschen) und vorderen Netztaschen, sowie Schuhfach unten.

Stabiles Tragesystem. Bestens für den Sportler und für Transport des Laufzubehörs.

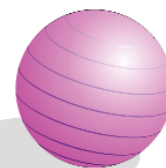
Jetzt ab sofort im LC-Shop in der Geschäftsstelle für 16 EUR.

Physiotherapiepraxis

Karin DeGryse & Claudia Egbert-Wickermann

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

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



Mehr Motivation
durch Gruppenkurse

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

Das Therapie-Forum

Ein Treffpunkt zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit



Die Weihnachtsgeschichte

auf der Natur- und Freilichtbühne in 33829 Borgholzhausen

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

Darum möchten wir, das PIUMER Bauerntheater Borgholzhausen e.V., Sie zum Abschluss der Adventszeit zu einer besonderen Einstimmung auf das bevorstehende Weihnachtsfest einladen. Genießen Sie die bezaubernde Atmosphäre unserer Freilichtbühne und freuen sich mit den Akteuren auf die traditionelle Darstellung der Geschichte rund um die Geburt des Christkinds.

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

Auf Ihren Besuch am:

Donnerstag, den 20.12.2012, Freitag, den 21.12.2012, Samstag, den 22.12.2012, jeweils um 18:30 Uhr

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

die Mitwirkenden

- des PIUMER Bauerntheater Borgholzhausen e.V., - des Jugendposaunenchores Neuenkirchen,
- der Sängerefreunde Borgholzhausen, - des Kinderchores der Grundschule Burg Ravensberg
- sowie die Solosängerin Nicole Exner. Befestigte Parkplätze sind ausreichend vorhanden und ausgeschildert, Eintrittskarten sind nur an der Abendkasse erhältlich!



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


Liban
Bistro • Bar • Restaurant

LEICHTATHLETIK: Zwei überlegene Pfeiffer-Siege

Melle/Altkreis Halle (cwk). Beim 36. Meller Crosslauf feierte Ilona Pfeiffer (LC Solbad Ravensberg, W35) einen souveränen Doppelsieg gegen chancenlose Konkurrenz. Auf der 3100-m-Distanz betrug ihr Vorsprung vor der Jugendlichen Melina Gryschka (Hannover 96) 75 Sekunden, im Hauptwettbewerb über 7400 m nahm sie der zweitbesten Läuferin sogar 4:43 Minuten ab – eine Demonstration der Überlegenheit.

Die Langstrecke hatte sie schon im Vorjahr dominiert und dazu einen 2. Rang im »Sprint« belegt. Sehr erfolgreich war diesmal auch der jüngste weibliche Nachwuchs des LC Solbad: Im Lauf über ca. 1125 m sorgten **Anna Bode** (W9), **Malin Bruhns** (W8) und **Katharina Riepe** (W7) für eine Serie von Klassensiegen gegen niedersächsische Konkurrenz.

Auf der männlichen Seite ragte Solbads Jugendtalent **Pascal Birke** heraus. Als M14-Klassenbester auf einer 2050 m langen Strecke erreichte er das Ziel nach 6:39 Minuten und mit 18 Sekunden Vorsprung vor dem Meller Moritz Blumenstein. Ein bislang gleichwertiger Konkurrent im eigenen Kreis, der für den TSVE Bielefeld startende Steinhagener Lennart Altenbäumer (7:28/6.), lag hier überraschend weit zurück.



„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
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.**

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

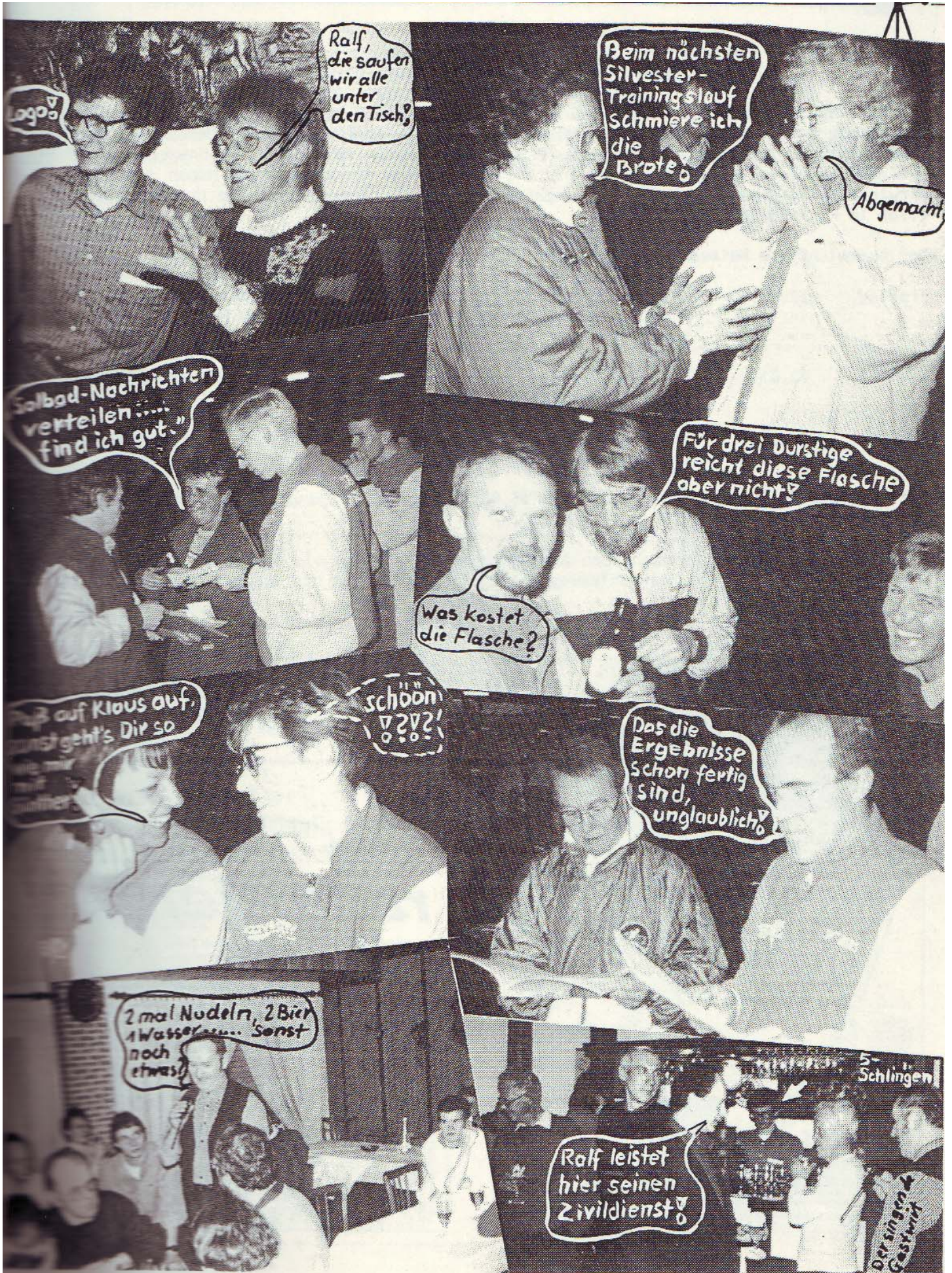
E-mail: Stoewe.kley-001@t-online.de

Trainingstermine (Stadionleichtathletik) beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison 2012/13)

Hallenzeiten	
Schüler/innen A/B/C (8-14 Jahre)	Montag 18:00 – 20:00 Uhr Ravensberger Stadion Igor Rebkaló 0176/96122990
Schüler/innen D 8 – 9 J.	Montag 16 – 17:00 Cordula Reinhardt Turnhalle Mühlenstr. Werther – Kooperat. TV-Werther-LC
(12-13 Jahre und 14-19 Jahre, wettkampforientiert)	Mittw. 18 – 20 Uhr Stützpunkttraining (0521 – 5215338) Seidensticker-Halle Bielefeld (G. Winkler)
Schüler/innen A/B (11-15 Jahre)	Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr, Dreifachturnhalle, Borgholzhausen Igor Rebkaló
Schüler/innen C/ D (6 – 11 Jahre)	Donnerstag, 16:30 – 18:00 Uhr, Turnhalle Süd, Borgholzhausen Cordula Reinhardt (05203 / 916490) Gruppenbetr.: Daniel Kühnpast
C u. B-Schüler (10 - 13 Jahre)	Freitag 15:30 – 17:00 Uhr Turnhalle Gymnasium in Werther - Kooperation TVW-LC Ilona Pfeiffer 0160 -4932179
Jugend/ A-Schüler	Mittwoch, 18.00 – 20:00 Uhr, Seidenstickerhalle Bielefeld Gregor Winkler (0521-5215338) Stützpunkttraining
Lauftraining	
Schüler/innen + Jugend (Mittelstrecke + Langlauf)	Dienstag, 17:00 Uhr, Lauftraining, Ravensberger Stadion, Borgholzsh. Horst Hammer (05423/930453) Ansonsten zusätzl. nach Vereinbarung (Sonntag: 11:30 Uhr (Treffpunkt Ravensb. Stadion))
Mä./Fr./Jug. Bahntraining	Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr, Bahn-Training, Ravensberger Stadion, Borgholzsh. - Aufwärmen-Stretching-Laufschule-Intervalltr. //Andreas Ewert (05425 / 7228)
LA + Lauf Sch/Jug./Erw. Seidensticker-Halle	Mittwoch, 20:00 – 21:30 Uhr, (ab Mitte Nov. 19:30) Seidenstickerhalle Bielefeld Horst Hammer

Trainings- und Lauftermine beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison) 2012/2013

Lauftreffs	Info:	Friedhelm Boschulte (05425 / 6287) Martina Kölsch (01604426767) Brigitte van Dijk (05201/ 669570) Brigitte Schwarz (05201-16942) Karola Weber (Walking 05204/ 887666)
Montag:		18:15 Uhr Lauftreff, Parkplatz Schloß Tatenhausen
Dienstag:		09:30 Uhr Nordic-Walking, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Mittwoch:		19:00 Uhr Laufgruppe (Einsteiger und Fortgeschrittene), Ravensberger Stadion 19:00 Uhr Walking, ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Donnerstag:		18:15 Uhr Lauftreff und Langlauftraining für alle, Parkplatz Schloß Tatenhausen
Freitag:		19:00 Uhr Offener Lauftreff, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Sonntag:		09:30 Uhr Langlauftreff (1-1,5 Std.) ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen (Rolf Gottenströter) Franz Dammann-Kölsch, Martina Kölsch
Triathlon:	Info:	Udo Lange (05423 /5628)
Schwimmen:		Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr Versmold Hallenbad Donnerstag, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr Versmold Hallenbad Infos: Udo Lange (05423 / 5628)
Radfahren:		MTB: Samstag 14:00 Uhr, Borgholzhausen, Stadion Günter Schillings, 01623267597 Angebot Gruppe Hesselteich: Sonntag 09:30 Uhr Radfahr-Treff jeweils ab Gaststätte Vahlenkamp (Kontakt: Rolf Uthmann) 05423- 7518
Laufen:		siehe Lauftreffs und Hallentraining
INLINE-Skating:		Dienstag 15:00 – 16:00 Sporthalle Borgholzhausen Inline AG in Kooperation mit AWO und der Gräfin Maria Bertha Grundschule Dienstag 19:00 – 21:00 Uhr Ostwestfalenhalle Kaunitz, Indoor-Skaten (unregelmäßig, Termine für 2012/13 werden rechtzeitig bekannt gegeben) Donnerstag 14:40 – 15:40 Sporthalle Borgholzhausen Inline AG in Kooperation mit der PAB Gesamtschule Donnerstag 16:00 – 17:30 Uhr Sporthalle Borgholzhausen Inlinetraining (ab Schüler B Jhg 2003) Freitag 16:00 – 17:30 Uhr Turnhalle Nord Borgholzhausen Inlinetraining (Schüler D und C, bis Jhg 2004) Freitag 18:00 Uhr – 20:00 Uhr: Sporthalle der Laborschule Bielefeld, Wintertraining (nur für Berechtigte im Rahmen des Hochschulsports) Alle Skate-Infos: Johannes Gerhards (0178/1690655)



ZEITEN-PLÄTZE

Gsnabrücker St...

Stuttgarter All...
Die Glocke
WESTFALEN-DI...
Haller Kreis

PRESESPLITTER

Leichtathletik: Deutsche Bestenlisten 1990 – gleich vier »Nadeln« gab's für den Nachwuchs

Toller Erfolg für das Solbader Frauenteam

- Hildegard Bartelsmeier gemeinsam mit

Maria und Monika Pautmeier auf Platz zwei

Erst jetzt läßt sich die großartige Leistung des Solbader Frauenteam beim Internationalen Berlin-Ma...
...haben ins rechte Licht rücken. Die gerade im DLV-Fachorgan »Leichtathletik« veröffentlichte (bundes-)
deutsche Bestenliste weist das Trio Maria Pautmeier, Monika Pautmeier und Hildegard Bartelsmeier als
zweitbeste Mannschaft 1990 in der Bundesrepublik aus. Ganze 54 Sekunden fehlen am Spitzenplatz, den
sich die Lokalmatadorinnen vom SC Charlottenburg gleichfalls am 30. September in Berlin gesichert ha-
ben. Und noch ein interessanter Aspekt: Mit ihrem Ostwestfalenrekord von 9:02:31 Stunden wären die
Bavensbergerinnen eine Woche später, am 7. Oktober in Karlsruhe, sogar Deutscher Mannschaftsmeister
der Frauen geworden, hätten damit also an Christina Sussties DM-Titel Ende der siebziger Jahre und an
der Cross-Siege der weiblichen LG-Jugend 1987/88 (Dorothee Mehan, Ute Fliescher, Anja Brinkmann)



Liebe (ältere) Solbader,

na, erkennt ihr Euch wieder?
Kleiner Tipp: Solbad Nachrichten
im Februar 1992.

Solche Fotos, Filme, Pressearti-
kel, alte Solbad-Nachrichten
usw. möchten wir Euch bei
einem

„Weißt du noch...?“-

Nachmittag präsentieren.

Bei leckerem Kaffee und Ku-
chen, vielleicht auch einem
Schnäpschen, lassen wir die
alten Zeiten mal Revue passie-
ren. In der Planung ist dafür der
April angedacht, also bitte nicht
in den Urlaub fahren.



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 Schrottsorgung
- ⇒ Minibaggerverleih
- ⇒ schnell und
- ⇒ zuverlässig

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen

Pascal Birke bezwingt Favoriten

Halver/Borgholzhausen (cwk). Nach rund 2600 Metern und kurz vor dem Ziel wurde es noch mal eng: Der Favorit für den M14-Jugendtitel bei den Westfälischen Crosslaufmeisterschaften in Halver, Christian Apprecht (MC Menden), bedrängte Pascal Birke; doch mit dem Glück des Tüchtigen brachte der Solbader seinen Überraschungssieg nachhause.

Konkurrent Apprecht war mit 6:23,98 Min. über 2000 m und mit 17:42 Min. über 5 km (Platz 6 in Deutschland) der herausragende westfälische M14-Langstreckler der Saison, wurde auch Meister über 3000 m. Aber Pascal Birke machte zuletzt große Fortschritte und zeigte in Halver ein couragiertes Rennen gegen die vollzählig versammelte westfälische Spitze seiner Jahrgangsklasse. Fabio Denis (Eintracht Hamm), Saisonschnellster über 3000 m, wurde mit fast 20 Sekunden Rückstand nur Dritter.

„Ich bin begeistert, wie engagiert Pascal hier lief und auch im Training mitzieht“, lobte sein Trainer **Horst Hammer**, der trotz gerade erst überstandener Leistenoperation die Fahrt ins Sauerland auf sich genommen hatte – und das nicht bereute. Nach Niels Beckermert (2006, 3000 m) und Maximilian Köhne (2009, 1000 m Halle) führte er erneut einen Schützling zum Westfalentitel.



Volksbanken-Nightcup: Die schönsten Nachtläufe in der Region

Die Laufserie der schönsten Nachtläufe in der Region feiert auch 2013 wieder eine Neuauflage. Mit ausreichend Abstand zum Hermannslauf können zwischen dem 19. Mai und dem 29. Juni die fünf Nachtläufe unter die Füße genommen werden. Alle Läufe gemeinsam haben den Stimmungscharakter mit Laufen, Atmosphäre und Musik.

Das Programm ist kompakt in sieben Wochen gefasst. Unverändert zählen die fünf bewährten Veranstaltungen zum Programm: Auftakt zur Serie ist der Volksbanken-Nightrun in Harsewinkel am 25. Mai, der über 10 km führt. In enger Abfolge schließen sich die Iselhorster Nacht (1. Juni) über 9,2 km, der Klosterlauf Marienfeld (5. Juni), die Nacht von Borgholzhausen (15. Juni) über jetzt 9,65 km und der Oesterweger Feuerwehrlauf (28. Juni) über 10 km an.

Die Ehrung von Einzel-, Klassensiegern und „Finishern“ findet wieder im September in der Gastronomie der Hohenfelder Brauerei in Langenberg statt. Die Online-Anmeldung auf der Website www.volksbanken-nightcup.de. **startet am 1. Jan.** Das Kontingent ist – wie in den Vorjahren – auf 300 Teilnehmer begrenzt.

Wichtig ist den einzelnen Veranstaltern und dem für die Durchführung verantwortlichen Robert Becker mit der Nightcup-Serie ein attraktives Angebot zu erhalten, der Serie eine sportliche Wertigkeit zu vermitteln. „Wir wollen die starken Läuferinnen und Läufer der Region begeistern und sie bei unseren Veranstaltungen im Kreis am Start haben“, sagt Becker.

Anmeldungen, Ergebnisse, Starterlisten auf www.volksbanken-nightcup.de

●●● 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

Ausdauersport als Prävention/(aus LSB Sport –Sportmedizin Klinik Hellersen und eigene Texte)

Körperliche Inaktivität ist charakteristisch für den Lebensstil der modernen westlichen Welt, daraus resultiert die Zunahme verschiedenster Zivilisationskrankheiten. Erwiesen ist, dass mit Ausdauersport dem entgegen gewirkt werden kann. Neben den positiven Wirkungen auf den Organismus belegen Studien aber auch, dass das Auftreten und Fortschreiten von Funktionsstörungen und Erkrankungen durch einen aktiven Lebensstil in Kombination mit moderatem Ausdauertraining verhindert, gemindert oder verzögert werden können.

Dem Ausdauersport fällt dabei z.B. in der Prävention von Herz- und Kreislauferkrankungen eine besondere Rolle zu. Moderates Ausdauertraining stärkt das Immunsystem und trägt dazu bei, dass Herz- und Kreislauferkrankungen gestärkt und der Blutdruck normalisiert werden kann. Auch aus psychologischer Sicht sind sportliche Aktivitäten ratsam, da sie einen guten mentalen Ausgleich zum Alltagsleben darstellen.

Mit Sport ist nicht gemeint, sich zu quälen oder an die Grenzen seiner körperlichen Belastbarkeit zu gehen. Es geht vielmehr um maßvolles Training, das zudem noch Spaß machen soll. Welche Sportart für wen am besten geeignet ist, hängt von vielen individuellen Faktoren ab, von der Fitness, vom Zustand der Gelenke oder von Erkrankungen oder Verletzungen.

Generell zu empfehlen sind die sogenannten Ausdauersportarten, die praktisch für jedermann in jedem Alter geeignet sind. Dazu zählen insbesondere: Joggen, Inlineskaten, Wandern, (Nordic-)Walking, Radfahren, Rudern und Schwimmen.

Es existiert zudem ein positiver Zusammenhang zwischen dem Umfang und der Dauer des Ausdauertrainings. Eine maximale präventive Wirkung wird bei einem Energiemehrverbrauch durch Bewegung und Sport von rund 2000 kcal pro Woche erreicht. Aber auch schon positive gesundheitliche Effekte werden ab einem wöchentlichen Energieverbrauch von 500 kcal erreicht. Dies entspricht z.B. zweimal wöchentlich 30 min. „Walking“.

Wie lautet also die Appelle von Sportmedizinern: Aktiver Lebensstil und regelmäßige körperliche Aktivitäten sind eine gute Therapie und: Wer regelmäßig Ausdauersport treibt lebt gesünder und bleibt länger gesund.

Dem können wir nicht mehr viel hinzufügen und einfach nur sagen: Kommt in unsere Sportgruppen vom LC Solbad Ravensberg, sei es Lauffreud, Walking-Treff oder Inlineskaten.



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**

SIMPLY CLEVER



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



Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

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

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



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

Ergebnisse September - Oktober zusammengestellt von peter.polomsky@osnnet.de

06.10. Volkslauf Steinhagen			
10 km Frauen			
11.	Dr. Anne Marie Calder	2. W 55	46:35 Min.
21.10. Amsterdam-Marathon			
Andreas Ewert			03:53:17
Bernhard Potthoff			03:55:16
26.10. Schloß Holte – Stukenbrock			
Finnenbahn Meeting			
31.	24 Runden	Siemke Lüdorff	1:32,52 Std.
		Volker Pott	
		Elmar Remus	
64.	21 Runden	Peter Bollmeyer	1:33,36 Std.
		W. Habighorst	
		Andreas Stockhe-	
66.	21 Runden	Jan Geisemeier	1:34,20 Std.
		Nina Geisemeier	
		Janna Geisemeier	
27.10. Petershagen			
Wasserstrasser Waldlauf 4,6 km			
5. M 55	Günther Hartke		23:27 Min.
28.10. Stadtmeisterschaften Halle			
5km Herren			
4.	Furtmann	Heiko	20:44 Min.
5.	Andersen	Dirk	20:55 Min.
7.	Stricker	Reinhard	22:06 Min.
8.	Schürmann	Thomas	23:36 Min.
10.	Brune	Horst-G.	24:22 Min.
15.	Andersen	Thomas	27:14 Min.
5 km Damen			
1.	Kemper	Katharina	24:44 Min.
2.	Adrian	Kathrin	25:08 Min.
3.	Furtmann-Schauties	Heike	25:48 Min.
5.	Winter	Elisabeth	29:03 Min.
6.	Andersen	Ulla	29:20 Min.
7.	Meyer	Britta	29:48 Min.
5 km Schüler			
1	Birke	Pascal	17:49 Min.

5.	Thieß	Aaron	22:39 Min.
9.	Schürmann	Jonas	23:38 Min.
10 km Damen			
1.	Schadt	Steffi	40:35 Min.
7.	Skarupke	Nadine	51:07 Min.
8.	Schneider	Katrin	52:04 Min.
11.	Schwarzer	Kathrin	55:57 Min.
12.	Schlie	Cornelia	58:12 Min.
13.	Henkel	Annemarie	59:57 Min.
14.	Grippentrog	Kristin	60:00 Min.
10 km Herren			
1.	Strothmann	Dirk	34:07 Min.
3.	Remus	Elmar	36:21 Min.
4.	Leuteritz	Kay	36:55 Min.
10.	Kansteimer	Ulrich	41:49 Min.
13.	Landwehr	Matthias	43:47 Min.
14.	Euscher	Wolfgang	44:11 Min.
16.	Skarupke	Sascha	45:25 Min.
19.	Kemper	Siegfried	45:55 Min.
22.	Albersmann	Udo	47:30 Min.
28.	Glück	Daniel	49:22 Min.
30.	Wolf	Christopher	49:47 Min.
32.	Wannke	Dirk	49:55 Min.
39.	Schlie	Michael	53:34 Min.
41.	Tarrach	Volker	53:53 Min.
42.	Mußung	Hermann	55:26 Min.
2,5 km Schüler			
4.	Schiller	Tarik	10:52 Min.
8.	Heidner	Bjarne	11:53 Min.
3.	Großewächter	Annalena	11:30 Min.
6.	Strothmann	Sarah	12:07 Min.
8.	Drees	Ida	13:03 Min.
11.	Engelbrecht	Greta	13:57 Min.
5 km Walking			
1	Strothmann	Antje	33:46 Min.
28.10. Remscheid Röntgenlauf 63,3 km			
201. M	Fritz Geisemeier	44. M 50	7:24,58 Std.

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

30. W	Bettina Geisemeier	10. W 50	7:24,58 Std.
28.10. Frankfurt Marathon			
2100.	Markus Majer	385. M 45	3:19,38 Std.
6355.	Andreas Stockhecke	1363. M 40	3:59,49 Std.
02.11. Flutlichtcrosslauf Lüchtringen			
4.000 m			
1. M 55	Günther Hartke	23:15 Min.	
04.11. Airport Run Lipstadt 10 km			
38. W 45	Andrea Kahl	1:04,16 Std.	
35. M 50	Eckhard Stücker	1:05,12 Std.	
04.11. Herne, St. Martini-Lauf 10 km			
8. M 50	Detlef May	49:20 Min.	
04.11. Bultlauf Hannover 3,5 km			
1. MK U12	Aaron Thieß	16:28 Min.	
10.11. Detmolder Herbstlauf 20 km			
6. M 45	Torsten Baltrusch	1:40,36 Std.	
11.11. Bottroper Herbstlauf 50 km			
33.	Matthias Landwehr	7. M 40	4:09,08 Std.
11.11. Steinfurt, Steinhart 500 - 29 km			
5.	Mechthild Böhme	2. W 40	2:45,57 Std.
11.11. Meller Crosslauf			
1.125 m			
1. WK U 8	Katharina Riepe	5:09,5 Min.	
3. WK U 8	Ida Drees	5:33,9 Min.	
6. WK U 8	Finja Steininger	5:50,7 Min.	
9. WK U 8	Ella Jacke	7:03,2 Min.	
1. WK U 9	Malin Bruhns	4:59,0 Min.	
4. WK U 9	Laura Klare	5:39,2 Min.	
1. WK U10	Anna Bode	4:51,1 Min.	
4. WK U11	Annalena Großewäch-	4:51,9 Min.	
9. MK U12	Aaron Thieß	4:39,4 Min.	
2.050 m			
8. MJ U13	Jonas Schürmann	8:48,8 Min.	
10. MJ U13	Lasse Buschmaas	9:06,9 Min.	
1. MJ U15	Pascal Birke	6:38,7 Min.	
3.100 m			
5. WJ U18	Janna Geisemeier	13:57,7 Min.	
5. WJ U18	Nina Geisemeier	17:36,5 Min.	
4. MJ U18	Jan Geisemeier	11:30,1 Min.	
1. W 35	Ilona Pfeiffer	10:42,5 Min.	
7.400 m			
2. WHK	Katharina Kemper	44:08,0 Min.	
1. W 35	Ilona Pfeiffer	29:02,2 Min.	
1. MJ U20	Rene Deßaules	33:26,6 Min.	
8. M 50	Fritz Geisemeier	39:05,7 Min.	
12. M 50	Siegfried Kemper	38:56,1 Min.	
5. M 60	Detlef Deßaules	42:39,9 Min.	
11.11. Istanbul Euroasia Marathon			
1173.	Ismet Zecirovic	4:19,39 Std.	
17.11. Lipperland Marathon Humfeld			
7. M 40	Matthias Landwehr	4:26,17 Std.	

17.11. Maikammer Kalmitberglauf 8.100 m /505 HM			
27.	Elmar Remus	5. M 30	36:46 Min.
17.11. Untertagelauf in Sondershausen/Thüringen			
Jürgen Siltmann	8. Runden	30,0 km	
Andreas Husemann	7. Runden	26,2 Km	
24.11. Oelder Crosslauf 11,5 km			
4. W 40	Mechthild Böhme	57:47 Min.	
25.11. Crosslauf Ostercappeln			
1.100 m			
2. W 10	Annalena Großewächter	4:34 Min.	
5. M 11	Aaron Thieß	4:33 Min.	
2.350 m			
4. MJ U18	Jan Geisemeier	8:13 Min.	
2. WJ U18	Janna Geisemeier	9:21 Min.	
6. WJ U18	Jessica Geisemeier	10:27 Min.	
7. WJ U18	Nina Geisemeier	12:47 Min.	
3. M 50	Fritz Geisemeier	10:28 Min.	
6.100 m			
12. M 55	Siegfried Kemper	28:20 Min.	
1. WHK	Katharina Kemper	31:16 Min.	



Tolle Ergebnisse ! Weiter so. ... und immer schön trainieren

Werbetechnik

Aktuelles Angebot

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

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASklarer
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs

Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttker KG
32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 052 33/94 05-0

Für die Zukunft
WEHRWEG

AOK
Die Gesundheitskasse.

Gesundheit in besten Händen.

Wir garantieren auch 2013: Spitzenleistungen ohne Zusatzbeitrag!

www.aok.de/nw

AOK-KOCHWERKSTATT
Kommen Sie auf den Geschmack mit dem besonderen AOK-Angebot – ohne Zusatzbeitrag.

www.C14-bikes.com

C14 TIME TRIAL "Custom" Carbon Monocoque

C14 Speed Pro "Custom" Carbon Monocoque

www.bluschke.com



„Kraft und Ausdauer.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Rainer Peters läuft voran. Beruflich und privat. Als Vorstand der Volksbank Halle/Westf. eG trägt er Verantwortung für die Zufriedenheit von mehr als 22.000 Kunden, den wirtschaftlichen Erfolg der über 10.000 Mitglieder sowie die Motivation des 100-köpfigen Mitarbeiter-Teams. Die nötige Energie holt er sich in seiner Freizeit. Als begeisterter Läufer weiß er, wie man jedes Ziel erreicht: mit Leidenschaft, Kondition und der richtigen Strategie.

www.vb-halle.de



**Volksbank
Halle/Westf. eG**