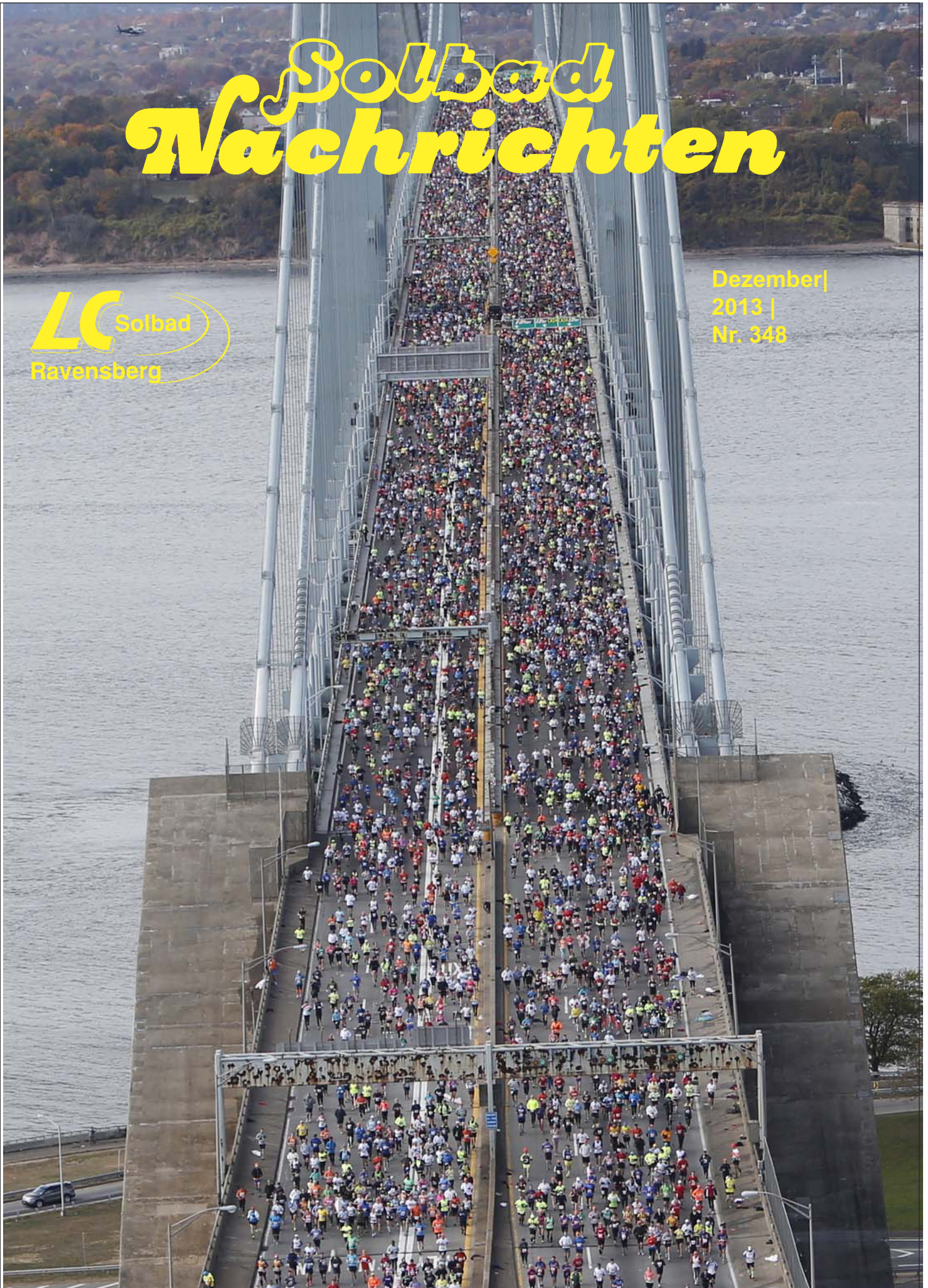


Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensberg

Dezember |
2013 |
Nr. 348



Mein Bester Hermann 2014

in Bielefeld, Gütersloh und Herford

Unsere Leistungen:

- Einführungsabend
- 12 Trainingsläufe incl. Vorbereitungswettkampf
- Individuelle Trainingspläne für jede Leistungsgruppe
- Funktions T-shirt für alle Teilnehmer gratis & ACTIVE Wertgutschein 15 €
- 2 Themenabende – 1. Vortrag: Ernährung, 2. Laufunterstütztes Krafttraining
- 4 - 5 Leistungsgruppen von A = 2:30h und schneller bis E = Einsteiger
- Optional: Leistungsdiagnostik für nur 69,00 €
- 2 Busfahrten zu Startpunkten auf der original Hermannslaufstrecke
- Zielverpflegung nach jedem Trainingslauf

Mehr Infos unter www.active-sportshop.de

Teilnehmervoraussetzung: Spaß am Laufen, gute Laune und die Fähigkeit mindestens 1 Stunde am Stück Laufen zu können.



DEZEMBER 2013



Solbad Intern Apeldoorn
Nils Milde holt Bronze
Eindrücke von New York
Laufbericht
LC Termine

S. 1-11
S. 15
S. 18-20
S. 21
S. 24



Presse:
Meller Cross
Pascal Birke
Meisterschaften
Die Nacht

S. 17
S. 26
S. 28
S. 31-32



Sonstiges
Weihnachtscrosslauf
Sportabzeichen
Weihnachtsfeier

S. 16
S. 25
S. 27



John Gerhards, Wettkampf-
richter der höchsten Kategorie S. 30



Startpässe S. 23



Das Titelbild

...zeigt ein Foto vom New York-
Marathon, ganz deutlich zu erkennen, die
vier Solbaderinnen.

(Foto: Privat)



Ergebnisse S.29- 30



Rückblick
Termine S. 14
S. 14

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

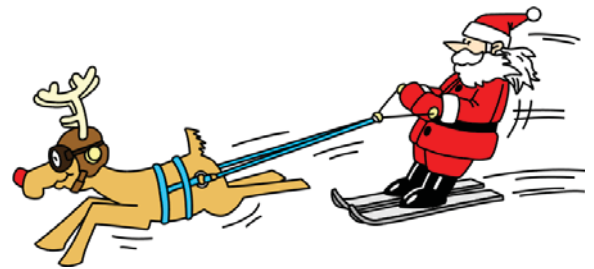
AB



- 01.12. Bianca Hülsewedde **40 Jahre**
- 02.12. Andreas Wend
- 03.12. Bernd Schmidt **50 Jahre**
- 03.12. Detlev Beune
- 05.12. Eckhard Kleine-Tebbe
- 05.12. Wilma Meyer
- 05.12. Philipp Möller
- 05.12. Sigrid Schadt
- 05.12. Britta Uthmann **50 Jahre**
- 06.12. Joachim Möller
- 06.12. Gabriele Ortner
- 06.12. Lars Speckmann
- 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
- 11.12. Paul Stahnke
- 12.12. Anita Beste
- 12.12. Volker Pott-Abendroth
- 12.12. Oliver Rempe
- 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 **60 Jahre**
- 14.12. Günter Neuhalfen **60 Jahre**
- 14.12. Sina Unger
- 14.12. Helge Zenner
- 15.12. Christiane Holt
- 16.12. Björn Justus
- 16.12. Claudia Naerger
- 18.12. Horst-Günther Brune
- 18.12. Sabine Engels
- 19.12. Ulrike Suchomel
- 20.12. Adelheid Grumbach
- 21.12. Gertrud Schulte
- 21.12. Karin Brodt
- 23.12. Werner Jacobs

- 24.12. Tobias Limberg
- 25.12. Zora Husmann
- 25.12. Jörg Hinrichs
- 25.12. Markus Peperkorn
- 26.12. Hanna Friedrich **10 Jahre**
- 26.12. Robert Schoster
- 27.12. Günter Schwab **75 Jahre**
- 27.12. Kornelia Seelhöfer
- 28.12. Nils Birkemeyer
- 29.12. Anne Henkel
- 30.12. Annemarie Bluhm-Weinhold
- 30.12. Claus-Werner Kreft
- 30.12. Simon Brüggeshemke



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

- | | |
|-----------------|----------------|
| Heiko Redecker | Abteilung |
| Andrea Kampmann | Leichtathletik |
| Andre Göding | Leichtathletik |
| | Skater |

Aktueller Mitgliederstand: 732

Austritte:

- | | |
|---------------------------|----------------|
| Fiona u. Vincent Elbracht | Borgholzhausen |
| Wilfried Möller | Spenge |
| Jochen und Christa Studt | Halle |
| Massimo Fink | Borgholzhausen |
| Jana und Kimberly Noch | Borgholzhausen |

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

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
Freistr. 3
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



Sonntags-Lauftreff weiterhin

Der Lauftreff jeden Sonntag ab 9:30 Uhr Ravensberger Stadion Borgholzhausen, findet auch weiterhin trotz des Angebotes des Hermannslauf-Trainings statt. Neben den unterschiedlichen Hermannslauf-Gruppen finden auch weiterhin die freien Angebote des Sonntags-Lauftreffs statt. Für die Koordination ist Martina Kölsch zuständig.

Neue Frauen-Lauf-Serie

Nur für Ladies: Deutschland hat eine neue Frauen-(Lauf-) Bewegung: 2014 startet der Deutsche Post Ladies Run in zehn Städten. Bremen, Dresden, Dortmund, Essen, Nürnberg, Stuttgart und Wiesbaden sind schon dabei. Weitere Städte folgen. Die ersten Termine finden Sie bereits in der untenstehenden Städte-Übersicht. In jeder Stadt führt eine fünf Kilometer lange Runde durch die Innenstädte. Diese kann als 10 Kilometerlauf auch zwei Mal absolviert werden. www.deutsche-post-ladiesrun.de

30. März Löbnitz- Besuch

Hier schon die Ankündigung für einen Besuch in der Partnerstadt Löbnitz am 28. bis 30. März 2014. Dann findet die Löbnitzer Runde durch den Ski- und Laufverein wohl zum 25. und allerletzten Male statt und da wollen wir aus Borgholzhausen einen größeren Abschiedsbesuch machen. Die Ausschreibung für diese Vereinsfahrt erscheint in Kürze.



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:

Bahnstr. 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!

Silvester-Lauftreff 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 Blitzzeit einige dem Treffen fernbleiben mußten. In diesem Jahr wollen wir aber bei hoffentlich annehmbaren Temperaturen wieder einen gemütlichen Silvester-Lauftreff für alle anbieten. Laufneulinge 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.



Datum		Ort
So. 05.01	Interner LC -Neujahrs – Lauf ohne Wettkampfcharakter u. anschl.	Neujahrsempfang im Bürgerhaus
Sa. 15.02	8. Internationales Inline Short-Track Meeting	Sporthalle Borgholzhausen
So. 02.03	Luisenturm – Volkslauf Start: 10.00 Uhr Start und Ziel:	Ravensberger Stadion
Fr. 21.03	Jahreshauptversammlung	Haus Hagemeyer
30.4 -02.07	Lauf-Kursus Mittwochs und Freitags 19 Uhr	Ravensberger Stadion
Sa. 17.05	Mini-Mehrkampf	Ravensberger Stadion
So. 18.05	Offene Vereinsmeisterschaft Tri/Duathlon Auf den Spuren der Saurier	WiehenPark, Bad Essen
Mi. 28.05	Haller Skate – Nacht	Halle
Sa. 14.06	39. Nacht von Borgholzhausen Veranstaltungsmeile in der	Innenstadt
Fr. 27.06	Feuerwehrlauf – Volkslauf in Vermold	Oesterweg
Fr. 12.07	5000 m Stadion – Meeting mit Schüler- Rahmenwettbew. 800 m	Ravensberger Stadion
So. 17.08	Sparkassen- Triathlon . Start u. Ziel:	Stadion Vermold
Sa. 27.09	11. Böckstiegel - Lauf von Bielefeld nach Werther 18 km	Werther
So. 14.12	Int. Weihnachts-Crosslauf 16 km, 10 km (11.00 Uhr)	Ravensberger Stadion

TABORISO Dancing

Wir sorgen für Highlights!

Musik- Events
Light- Shows
Veranstaltungstechnik

Dirk Tabor
33775 Vermold
www.taboriso.de

Telefon: 05423 4730900
Mobil: 0172 5205238

Werbetechnik

Aktuelles Angebot

RollUp Display

- RollUp-Display inkl. Digitaldruck
- Werbefläche 2000 x 850 mm

bei druckfertiger Vorlage

ab 99,-
zzgl. MwSt.

Wir entwickeln und produzieren:

- Digitaldrucke**
in gigantischen Größen auf verschiedenen Materialien
PVC-Folien & Banner
Stoffmaterial
Planenmaterial
- Beschriftungen**
für Fahrzeuge, Schilder, Banner, Fensterscheiben uvm.
- Displays**
zahlreiche Arten von Displays für Messen & Events
- Lichtwerbung**
wir beraten, bauen und installieren Ihre individuelle Lichtwerbeklamme
- Flyer, Textildruck,**
Visitenkarten, Stempel und mehr...

05201 66 85 75
www.schriftart.de

schriftart
Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung

*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 2014*

*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.*



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 2014.

*Alles Gute, Gesundheit und schöne sportliche Erfolge für das neue Jahr!
Für jede Unterstützung in der zurückliegenden Zeit in Form von per-
sönlichem Einsatz oder finanzieller Unterstützung für den jugendlichen
sportlichen Nachwuchs des LC Solbad sei auch an dieser Stelle wieder
recht herzlich gedankt.*

*Mit freundliche Grüßen
Dr. Hermann Mußnug
(Vorsitzender des Fördervereins)*

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
(05428/929680)
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

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

Triatlonsprecher/Training

Rad Straße:

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

Walking

Elke Kahmann
05421/4698
Birgitt Lange
mail: adi.lange@t-online.de
05203/884328

Krombacher
ALKOHOLFREI

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

Allianz 



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



Damme
Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Malermeister

Oliver Damme

Haller Weg 7

33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425/955318

Fax: 05425/9338931

Mobil: 0171/3781461

E-Mail: Oliver-Damme@web.de

Verfahren wegen Körperverletzung gegen Leichtathletik-Starter eingestellt

Altkreis (jg). Ein Probeschuss ging nach hinten los: Weil der Knall der Startpistole bei einer Leichtathletik-Veranstaltung einen Hörschaden bei einem Kampfrichterkollegen verursacht haben soll, musste sich ein ehrenamtlich als Starter tätiger Versmolder jetzt vor dem Amtsgericht Bielefeld verantworten.

Der Vorwurf lautete »Körperverletzung«. Am Ende der Verhandlung entschied die Richterin, dass der Angeklagte 1 000 Euro an den Geschädigten zu zahlen habe und stellte das Verfahren ein.

»Tatort« Bielefelder Seidensticker-Halle: Für das Leichtathletik-Sportfest am 9. Februar war der seit vielen Jahren aktive Wettkampfrichter aus Versmold vom Veranstalter offiziell als Starter für die Laufwettbewerbe engagiert worden. Als er nach der obligatorischen Kampfrichterbesprechung an seinem »Arbeitsplatz« eintraf, begegnete er dort dem Nebenkläger. Nach eigenen Angaben wollte dieser ebenfalls die Rolle des Starters übernehmen, was ihm aber vom Ausrichter verweigert wurde.

Einander widersprechende Angaben machten die beiden Kontrahenten während der Verhandlung vor dem Amtsgericht Bielefeld zum weiteren Verlauf des Sportfestes. Der Nebenkläger gab an, er habe die Halle

schließlich mit einem Hörschaden vorzeitig verlassen müssen. Verantwortlich dafür soll der erfahrene Starter sein, da dieser – so der Vorwurf – ohne Vorwarnung einen Probeschuss (Fachjargon »Nullschuss«) aus dem Startrevolver abgegeben habe. Zu dem Zeitpunkt befand sich der Nebenkläger in unmittelbarer Nähe und hat durch den lauten Knall nach eigenen Angaben eine erhebliche Beeinträchtigung seiner Hörfähigkeit erlitten.

Da die beiden Versionen des »Tathergangs« nicht deckungsgleich waren, darüber hinaus persönliche Differenzen zwischen den Kontrahenten zutage traten, beantragte der Verteidiger des Angeklagten die Einstellung des Verfahrens. Die Staatsanwaltschaft wollte dem jedoch nicht ohne Auflagen zustimmen und der Vertreter der Nebenklage versuchte, eine möglichst günstige Ausgangsposition für das zivilrechtliche Folgeverfahren zu erreichen.

Fest steht, dass für den ehrenamtlich tätigen Rentner mit monatlichen Einkünften von 1 100 Euro die Zahlung der 1 000 Euro eine nicht unerhebliche Härte darstellt.

Kommentar

Der Fall, der in Bielefeld verhandelt wurde, wirft jede Menge Fragen auf: Leben Wettkampfrichter und deren Gehilfen gefährlich? Darf sich jeder im sensiblen Startbereich einer Sportveranstaltung aufhalten?

Wurde nach rechts oben oder links unten in die Luft geschossen? Welche Art Munition wurde verwendet? Hatte der Geschädigte bereits im Vorfeld wodurch auch immer verursachte Hörprobleme? Lohnt sich unter diesen Umständen überhaupt noch ehrenamtliche Arbeit?

Immerhin wurde dem Angeklagten noch nicht einmal Fahrlässigkeit bescheinigt, was die Nebenklage im Hinblick auf das folgende Zivilverfahren mit der Zielrichtung »Zahlung von Schmerzensgeld und Entschädigung« gerne erreicht hätte. Juristisch darf sich der Angeklagte entlastet fühlen. Menschlich und finanziell sieht er sich indes mit einer Situation konfrontiert, die verdeutlicht: In der Ausübung des sportlichen Ehrenamts können auch Gefahren lauern.

Johannes Gerhards

(aus dem WB vom 08.11.2013)



„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



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

Backe, Backe Kuchen!



...für den Weihnachtslauf am 15.12.2013

Gerne nehmen wir Torten, Kuchen und Blechkuchen aller Art.

Ganz besonders möchten wir darauf hinweisen, dass wir jede Menge Kuchen benötigen. Es 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 15. Dezember ab 9:00 Uhr im Forum der Gesamtschule entgegen genommen.

Vielen Dank, sagt schon mal der Festausschuss!

Olafs Laufladen
Laufend gut beraten.

ZUM 4. MAL

GANZ VORN!

Quelle: NW, 28. März 2013

8 JAHRE
Kompetenz · Beratung · Service · Marken
2005 - 2013

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

Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

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



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



SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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

Mit dem LC Solbad Ravensberg laufend das Neue Jahr beginnen.

Sonntag, den 5. Januar

Ravensberger Stadion Borgholzhausen

Neujahrstreff

Gemeinsam ins Neue Jahr laufen/walken/biken/skaten!

Trainingslauf für die ganze Familie.

Alle Lauf- und Walking-Treffs sind eingeladen.

Beginnen wir das NEUE JAHR mit guten Vorsätzen, bringt Freunde und Nachbarn mit, die bisher noch keinen Sport dieser Art betreiben..

Mitmachen ist angesagt! Keine Anmeldung erforderlich, einfach kommen und dabei sein. Nie war der Zeitpunkt so günstig für einen sportlichen 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 - wenn die Witterung es zulässt ?

9.30 Uhr

die 10 km Runde des Weihnachts-Crosslaufes durch
Barenberg und Teuto - auch mit Walking –

die 5 km Jedermann-Runde entlang des Barenberges
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. Die Abteilung Triathlon hat freundlicher Weise die Organisation übernommen.

Hier auch Vereins-Infos, Veranstaltungen 2014, Reisen etc.



2. 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 walddreiche Umgebung von Apeldoorn über Hoog Soeren und Assel über asphaltierte und gepflasterte Straßen. Beim MM-Marathon kommen alle Teilnehmer unter 5 Std. in die Wertung. Jedes Jahr erhalten die Teilnehmer ein spezielles Andenken. Viele Tausend Teilnehmer sind am Start. Gleich nach dem ersten MM im neuen Stil hat der Veranstalter ein paar Änderungen vorgenommen, auch dieses Mal wieder ein paar Verbesserungen in der Organisation!

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

Start und Ziel seit der Änderung vor einigen Jahren für alle Wettbewerbe: Apeldoorn Innenstadt, Am Loloan, 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 2. Februar 2014 um 7:30 Uhr

ab Parkplatz Ravensberger Stadion Borgholzhausen. Zustiegemöglichkeiten 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: 15. Dezember 2013

Startgelder: Marathon	€ 35,00
Asselrunde	€ 20,00
Minimarath.	€ 14,00
8 km-Lauf	€ 10,00

Apeldoorn-Zeitnahme nicht mehr mit Champion-Chip, sondern erstmals mit Bib-Chip (in Start-Nr. integriert)



Bitte Meldeschluss einhalten, danach erhöhte Startgebühren.

Meldungen bis zum 15. Dez. 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!



Ich melde mich hiermit zur Sportreise am 2. Feb. 2014 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

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

Jahresrückblick 2013 der Walking-Abteilung

v. Birgitt Lange

Begonnen hat für uns das Jahr mit der Ausrichtung des Neujahrsempfanges, der jedes Jahr ein beliebter Treff für die LC-ler ist. Im Februar führten wir unsere Abteilungsver-sammlung durch. Neuwahlen sowie einige Neuerungen im Trainingsablauf standen auf dem Programm.

Seit Jahren läuft im Sommer ein verändertes Trainingsprogramm für beide Gruppen. Leider war gerade bei der Dienstagsgruppe die Teilnahme nicht mehr sehr gut. Vielen Walkern waren die Strecken zu schwer und zu lang.

Als neues Angebot starteten wir in diesem Jahr erstmals mit einer Veränderung in der Dienstagsgruppe. Jeweils am 1. Dienstag im Monat trafen wir uns an unterschiedlichen Orten. Somit war gewährleistet, dass auch schwächere Teilnehmer das Training an den folgenden Dienstagen weiter besuchen konnten. Für die Mittwochsgruppe blieb das Sommerprogramm in unveränderter Form bestehen.

Wie in jedem Jahr stand wieder eine Betriebsbesichtigung im Programm. Wir waren bei der Firma Wiltmann in Versmold zu Gast, ebenso bei Böckmann - Erdbeeren in Neuenkirchen.

Der Abschluss bildete in diesem eine Stadtführung in Versmold mit anschließender Einkehr in der Gaststätte Bröcker.

Im Frühjahr ist unser Mitglied **Manfred Radtke** wieder in seine alte Heimat verzogen. Es war für uns selbstverständlich, ihn dort zu besuchen. So fuhren wir im November mit einigen Walkern nach Bünde. Nach einem längeren Spaziergang entlang der Elbe konnten wir uns in einem Café wieder aufwärmen. Ein anschließender Besuch der Einkaufstraße war natürlich obligatorisch. Versprochen haben wir, im Frühjahr wieder zu kommen, um in Bad Randringhausen –Manfreds ehemaliger Trainingsstrecke – zu walken.



Walking – NEWS [Trainingstermine im Dezember 2013]

Das letzte Training in 2013 der Dienstags-Gruppe ist am 17.12. mit einem gemeinsamen Frühstück um 9.30 Uhr im Café Knaust (Anmeldung erforderlich)

Für die Mittwochsgruppe ist der letzte Termin 18.12. um 19.00 Uhr am Stadion

Im Januar beginnen wir wieder am Dienstag, 7.1.14 um 9.30 Uhr, bzw. Mittwoch, 8.1.14 um 19.00 Uhr wie gehabt ab Stadion Borgholzhausen.

Termine 2014

12. Febr. 2014

Abteilungsver-sammlung Walking-Abteilung
19.00 Uhr Haus Hagemeyer, Borgholzhausen

7. / 8. + 9.3. 14

Crash-Kurs Nordic-Walking
[Fr. : 17-19 Uhr / Sa. 10-12 Uhr / So. 10-12 Uhr]

Ab Febr. 2014

Beginn des Hermannslauftrainings mit Gaby und Elke (die genauen Termin geben wir in der Januar-Ausgabe bekannt)

Nils Milde holt bei der Senioren WM Bronze

v. Nils Milde

Ein Mammut-Programm hatte sich Nils Milde für die Senioren WM (17.-27.10) im brasilianischen Porto Alegre vorgenommen. Mit Starts über 400m Hürden, 800m, 1500m und 3.000m Hindernis standen mit Vor- und Endläufen 7 Rennen in der Seniorenklasse M35 an.

Los ging es mit den Vorläufen über 400m Hürden und 800m innerhalb von nur 3 Std. Als Vorlaufdritter (59,52sec.) konnte sich Nils für das Hürden-Finale qualifizieren. Über 800m musste dann wiederum Vollgas gegeben werden: Sehr große Teilnehmerfelder ließen nicht viel Platz für taktische Spielereien, aber mit 2:02,46 wurde auch diese Aufgabe gemeistert.

Nach einem Tag Pause ging es mit dem Endlauf über 800m weiter. Bei warmen Temperaturen und leichtem Regen war es sehr unangenehm zu laufen. „Als nach 500m die Post abging spürte ich die Doppelbelastung und musste an Position 8 liegend abreißen lassen“ so Nils nach dem Rennen. „Insgesamt hatte ich mit einem Platz unter den besten sechs gehofft“.

Zufrieden war Nils dann mit dem Abschneiden im 400m Hürden Finale. Platz 6 in 59,08 sec. bei böigem Wind waren eine hervorragende Leistung.

Nachdem Nils zwei Tage später das 1.500m-Finale in einem taktisch geprägten Vorlauf erreicht hatte, fühlte er sich hier bereits beim Einlaufen müde. „Bei starkem Regen hatte ich Probleme mit der Wade, so dass ich den Lauf abgebrochen habe“.

Im Hinblick auf das 3000m Hindernis-Finale war dies die richtige Entscheidung, denn so konnte er wichtige Körner für das große Saisonfinale sparen.

Nachdem sich an der Spitze ein Führungsduo herauskristallisiert hatte, ging es nur darum, irgendwie am Drittplatzierten, dem Türken Atilla Sabahoglu dran zu bleiben. Dieser war schon eine Woche zuvor Dritter über die 5.000m geworden.



In gleichmäßigem Tempo spulte Sabahoglu sein Rennen herunter, direkt gefolgt von Nils. Aber schon hier zeigte sich, dass Nils zwar im läuferischen unterlegen war, jedoch die deutlich bessere Hindernistechnik besaß. Vor allem am Wassergraben konnte er sich immer wieder gut positionieren.

Die letzten 500m wurde das Tempo deutlich verschärft, doch Nils hatte sich „festgebissen“ und konnte den Kontakt halten.

Mit dem letzten Hindernis konnte er am Türken vorbeiziehen und die letzten 40m noch einmal richtig spurten. So lag er am Ende mit 9:57,22 min nur 55 /100 sec vorne (9:57,77). Sieger wurde Martin Manana (Uruguay) in 9:40,01 vor dem Mexikaner Ramon Salgado.

Es war für Nils Milde die erste Medaille bei einer Freiluft-Weltmeisterschaft.

„Unfassbar! Nach so einer Wettkampfwoche so eine Leistung abzurufen ist fantastisch. Damit konnte ich nicht rechnen.“

Nils Milde ist seit über 13 Jahren Mitglied im LC Solbad. Bei Wettkämpfen startet er allerdings für die LG Eder, einen Leichtathletikverein in seiner „neuen“ Heimat Nordhessen. Dort ist er seit 2002 als Lehrer tätig.

Aufgrund seiner sportlichen Leistung in 2013 wurde er für die dortige Sportlerwahl nominiert.

Wir können ihn unterstützen und online für ihn bis 20.Dezember abstimmen.

Folgender Link

<http://www.hna.de/sport/regionalsport/mehr-regionalsport/laest-sportler-jahres-waldeck-frankenbergaehlen-3207218.html>

Zweirad Thomas



Fahrräder & Zubehör Handel & Service



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

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

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

Internationaler Weihnachtscrosslauf
15.12.2013

Meldeschluss am 08.12.



Start: 11:00 Uhr

Neu!!

- 16 km
- 10 km (1 kleine Bergrunde)
- Dazu 5 km Schüler-Jedermannlauf
- 7,5 km Walking

Start und Ziel: Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

Verbinden Sie den Lauf mit einem Besuch im Schulze-Ladencafe, Freistr. 23, zum Einkauf von Lebkuchen und Weihnachts-Spezialitäten. Gegen Vorzeigen ihrer Start-Nr. erhalten Sie beim Einkauf 5 % Rabatt. Das Ladencafe ist am Sonntag geöffnet.



Liebe Teilnehmer, meldet euch bitte rechtzeitig an, bekanntlich ist der Crosslauf schnell ausgebucht, Nachmeldungen sind kaum möglich. Online-Anmeldung unter www.lcsolbad.de, dort findet ihr auch eine Papieranmeldung zum Ausdrucken.

Helfer:

Für den Weihnachtslauf am 15. Dezember und für den Luisenturmlauf am 2. März benötigen wir wieder freiwillige Helfer. Die Organisation dieses Laufes bringt eine Menge Arbeit mit sich. Seid dabei und stellt Euch mal als Helfer zur Verfügung. Es macht nicht nur Spaß, selber auf die Strecke zu gehen. Es ist auch eine tolle Erfahrung, als aktiver Helfer Teil des Organisations-Teams zu sein. Wer sich noch bereit erklären kann, für einige Stunden mitzuhelfen, ist herzlich willkommen. Helferzusagen bitte an Friedhelm Boschulte oder an die Geschäftsstelle. Im Großen und Ganzen werden wir auf den bewährten Stamm der Vorjahre zurückgreifen.



Luisenturmlauf 2014 ist freigeschaltet, alle weiteren Infos findet ihr unter www.lcsolbad.de

Sonntag 2. März 2014
Int. Luisenturmlauf
Borgholzhausen

Auf einem anspruchsvollem Kurs durch den Teutoburger Wald.
Erster Test für den Hermannslauf 2014 und die kommenden Frühjahrsläufe.
5. Wertungslauf Active-Trail-Running-Cup 2013/2014

Start 10:00 Uhr




Halbmarathon 21,1 km
Volkslauf 12,5 km mit (Nordic) Walking









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

LEICHTATHLETIK: Birke überzeugt | LC Solbad beim Meller Cross

Melle/Borgholzhausen (cwk). Eine Woche vor den westfälischen Cross-Titelkämpfen in Oelde wurde der traditionsreiche Meller Crosslauf auch wieder vom LC Solbad Ravensberg als Test genutzt. Ein bemerkenswerter Erfolg gelang Pascal Birke mit seinem Sieg im ca. 2050 m langen Rennen der Jugendklasse U16.

Birke bezwang überraschend den Meller David Braunsman, der in der deutschen Bestenliste zwei Top-Ten-Platzierungen erreichte (3000 m 9:31,30 Min., 5 km 17:16 Min.) und dort jeweils deutlich vor dem Solbader rangiert. Der aber war diesmal mit 6:35,1 Min. fast vier Sekunden schneller als sein gleichaltriger Konkurrent (6:38,9).

Auf der sogenannten Kurzstrecke der älteren Klassen (ca. 3100 m) gewann **Robert Schmidtke** das vereinsinterne U18-Duell gegen **Jan Geisemeier**. Mit 10:55 bzw. 11:03 Min. liefen beide auf den Plätzen 4 und 5 ein; **Dominik Kinner** (12:20) wurde hier Achter und **Janna Geisemeier** (13:24) in der weiblichen U18 Vierte. Bei den W30-Jungseniorinnen siegte Ellen Knoepke (Ejot-Team TV Buschhütten, 12:26 Min.), die Ehefrau des Borgholzhausener Triathleten Daniel Knoepke, vor der Solbaderin **Heidi Bowenkamp** (12:42). Und **Andreas Ewert** setzte sich mit 11:23 Min. in der M50 durch. Auf der 7400-m-Langstrecke wurden **Lasse Flaschel-Steiniger** (32:40 Min., Gesamtplatz 25) Sechster in der M45 und **Siegfried Kemper** (38:58) Achter in der M55. Den »Sprint« des Nachwuchses beendeten **Annalena Großwächter** (U12) und **Henri Stahnke** (U10) jeweils auf einem Bronzerang.

Altkreis mischt in Gütersloh erfolgreich mit Gütersloh/Altkreis Halle (cwk). Veranstalter DJK Gütersloh hatte seinen traditionsreichen Halbmarathon von Verl in die Kreisstadt verlegt und präsentierte auch hier einige starke Kenianer, die im Hauptrennen alle Medaillenplätze unter sich ausmachten. In den Altersklassen und auf der 10-km-Distanz aber konnte der Altkreis mehrere Siege und Spitzenplätze verbuchen.

So schloss **Sabine Engels** (LC Solbad Ravensberg) den »Zehner« als **schnellste** Frau ab. In exakt 40 Minuten bezwang die W45-Seniorin ihre jahrelang sehr erfolgreiche Altersklassenkollegin Jutta Rahns (TuS Amelunxen, 40:53) überraschend deutlich; keine Chance hatte auch die Gütersloherin Stefanie Vergin (W35, 42:39/5.). Bei den Männern meldeten sich zwei Altkreis-Läufer



Dr. Anne-Marie Calder

eindrucksvoll zurück: Sebastian Mescher vom Steinhagener SCSA als Gesamtzweiter und Andreas Thiessen von der Flugsportvereinigung als M55-Klassenbesten.

Halbmarathon: Für den LC Solbad sprangen zwei Altersklassensiege heraus – durch den unverwundlichen »Kalle« **Anwander** (1:41:01 Std.) in der M70 und durch **Dr. Anne-Marie Calder** (1:43:02) in der W55. An seinem 62. Geburtstag gelang **Hans-Dieter Wierum** eine Zeit klar unter 1:40 Stunden.

Termine, Termine

Jahreshaupt-
versammlung
des
LC Solbad
Ravensberg

am 21. März 2014

...bitte schon mal vormerken!



**Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.**



GEBR | SPECKMANN

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

Einmal zum Marathon nach New York

„Am diesjährigen ING New York City Marathon am 03.11.2013 nahmen auch 4 Solbaderinnen erfolgreich teil, die hier ihre unvergesslichen Erlebnisse zu Papier gebracht haben.....“

Wie sind wir eigentlich dazu gekommen 2013 nach New York zum Marathon zu fahren, bzw. zu fliegen? Ich habe keine Ahnung, irgendwann verkündete Andrea „2013 laufen wir den Marathon in New York“, warum auch nicht.

Am 03.11.2013 war es dann endlich soweit. Früh morgens, so gegen 06:00 Uhr, wurden wir mit dem Bus Richtung Staten Island gekarrt. Dort reiheten wir uns in den großen Fluss der Läufer ein. Zuvor mussten wir allerdings die Sicherheitsvorkehrungen durchlaufen.

Es verlief alles ruhig, die Kleiderbeutel wurden kontrolliert und die Handys mussten hochgehalten werden. Über uns ständig Hubschrauber der New Yorker Polizei.

Die Polizeipräsenz ist da, aber nicht unangenehm, ganz im Gegenteil, man fühlt sich beschützt. Unser Start war erst um 10:55 Uhr, trotzdem verging die Zeit wie im Flug. Die Nationalhymne wurde geträllert und anschließend schmetterte Frank Sinatra sein berühmtes „New York, New York“ (Kloß im Hals und Pippi in den Augen).

Jetzt will ich versuchen, die Atmosphären und das ganze Drumherum dieser Veranstaltung zu vermitteln. Denke meine Mitstreiterinnen werden die Strecke bestimmt beschreiben und viermal das Gleiche lesen wird langweilig.

Auf der ganzen Strecke nur Stimmung. Immer wieder wird man von den zahlreichen Zuschauern angefeuert.

Nie alleine auf der Strecke, vor und hinter dir, links, rechts Läufer, Läufer und nochmals Läufer. Meilenweit (echt beeindruckend) sieht man die bunten Köpfe der Läufer. Musik, Musik, vom Gospel Chor über einzelne Musiker, bis hin zur Rockband.

Jede Menge Gänsehaut (und nicht nur vom saukalten Wind), der Kloß selbst im Ziel immer noch nicht weg, da können schon mal die Tränen laufen und dürfen es auch. Was mich aber am meisten fasziniert hat, waren die Versorgungsstände. Alle 3 Meilen wurden von beiden Seiten der Straße (ziemlich breite Straßen) die Getränke von den Helfern angeboten. Ich glaube, die Stände waren gefühlte 100 m lang und nahmen irgendwie kein Ende.

Mir persönlich haben die Meilenanzeige anstatt Kilometer vom Kopf her sehr gut geholfen. Man muss nicht unbedingt anfangen umzurechnen, wie viel KM man noch vor sich hat. Die Anzeige der Meilen lässt den Marathon nicht so lang werden.

Es hat nicht einmal einen Einbruch gegeben, da war überhaupt nicht dran zu denken, bei der Begeisterung der New Yorker. Dieser Lauf ist einfach das Beste, was man

von Christiane Meier-Flottmann, Andrea Kahl, Marion Stolpmann



erleben kann oder möchte. Totale Begeisterung auf allen Seiten.

Die Organisation einfach topp. Helferproblem, ich glaube, das kennen die nicht und gibt es auch nicht. New York ist immer bestrebt, den größten Marathon der Welt auszurichten und das gelingt ihnen gut

Es hat mir richtig Spaß gemacht, Adrenalin pur. Ich kann den Lauf jedem empfehlen, der einfach mitmachen möchte und nicht auf Zeit laufen will. So etwas muss man genießen.

Es ist einfach unglaublich. Eigentlich kann man dieses Erlebnis nicht in Worte fassen. Vielleicht ist es mir geglückt, auch nur einen kleinen Eindruck zu vermitteln.

Finisher Christiane

...weiter geht es mit den Eindrücken von Andrea Kahl

Nun geht es langsam los, raus aus den "Corral's" auf Staten Island, ein Fußweg bergab zum Start an der Verrazano Brücke. Die Nationalhymne ertönt in gesungener Form und - endlich- Frank Sinatra's "New York, New York". Yeah, New York - whatelse? Was liegt alles hinter uns, Planen, Vorbereiten, Sparen, Trainieren..... Es geht über die Startlinie, über die gewaltige Brücke. Wir dürfen erfreulicherweise oben laufen. Das Läuferfeld teilt sich, die "Blauen" oben rechts, die "Grünen" unten (die Armen), die "Orangenen" oben links. Ich schaue gar nicht auf die Markierungen, trabe meinen Frauen hinterher. Es ist herrliches Laufwetter: Sonnenschein, aber kalt genug, ca. 11° Grad, ein leichter Wind geht. Schon erblicke ich mein erstes Fotomotiv: rechts ein Frachter auf dem East River, der in alle Richtungen Wasserfontänen spuckt. Ich erinnere mich an die Appelle unseres Reiseveranstalters, Digital Kamera mitnehmen, Fotos machen, Lauf genießen, SightSeeing nut-

zen. Also, nach hinten gucken, stehen bleiben, Motiv anvisieren und knipsen. So geht es mir übrigens den ganzen Lauf lang, Bilder machen, Bilder machen. Wir kommen nach Brooklyn, die Zuschauer hier, was für eine Stimmung. Wir werden angefeuert, angejohlt, es ist unglaublich. Ich muss vor Begeisterung mitkreischen. Wir laufen Meile um Meile, ich fühle mich wie unter Drogen, getragen von der Zuschauermenge und der Stimmung. Unterwegs treffen wir auch wieder auf unsere Läufer aus der grünen Welle, eine große Zusammenführung in Brooklyn. Viel Sicherheitspersonal ist hier überall vertreten, Hubschrauber vom NYPD kreisen ständig über uns. Ich habe ein gutes Gefühl, fühle mich „beschützt“.



Ruhig wird es im Judenviertel in Williamsburg, kein Applaus, ein paar orthodoxe Männer stehen am Rand, lassen sich sogar fotografieren. Es wird wieder belebter, über die Pulaski Bridge entern wir Queens. Wieder Stimmung, Bands, links an einer Baptisten Kirche ein üppiger Gospelchor, Suuuuper.

So allmählich spüre ich deutlich meine Beine, die vielgefürchtete Queensboro Bridge ist in Sicht. Es geht mal wieder leicht bergauf, lange und leicht. Auf der Brücke ist es windig, die 11° Grad werden zu gefühlten 6-7 Grad. Dafür ist es hier ruhig, keine Zuschauer, nur wir Marathoni-Schar. Ich versuche meine schmerzenden Waden wegzudenken. Wieder viele schöne Motive sind in Sicht, ich mache Aufnahmen von unserem nächsten Ziel: Manhattan. Wir laufen auf der First Avenue in Manhattan, habe ich schon die grandiose Stimmung erwähnt? Ich kann bis ganz hinten zum Horizont sehen, was für eine Kulisse, fast schnurgerade geht es weiter. Anfeuerungsrufe von rechts, einige auch auf deutsch. Meine stampfenden Beine haben sich beruhigt, prima, dafür meldet sich mein Magen, der so langsam gegen das kalte Wasser in den Verpflegungsstationen rebelliert. Ich schotte mich ein bißchen ab, laufe nur in der Mitte. Ich werde von einem deutschen Mitläufer angesprochen, ein Stück laufen wir zusammen.

Seit Kilometern schon habe ich Marion und Heike nicht mehr gesehen. Wir laufen über die vorletzte Brücke in den Stadtteil Bronx. Hier wird Rock Musik am Straßenrand gespielt, das brauche ich jetzt. Auf einer riesigen Leinwand kann ich mich laufen sehen, ich winke mir zu. Ich schiele auf die rechte

Seite - zu den Sanitätern. Nein, durchhalten, der elende Magen muss noch mitmachen. Ich trinke nichts mehr - lieber Durst haben als Übelkeit. Über fünf Brücken musst du laufen, wir überqueren die letzte - es geht nach Harlem und auf die Fifth Avenue. Die Sonne scheint, jemand hält ein Schild hoch - 21 Miles. Das liest sich doch prima, nur noch 5!

Ich halte mich an die Meilen Auszeichnung - 26,2 Meilen ist kopffreundlicher als 42,195 km. Es geht bergauf, geradewegs in die Sonne hinein. Ist es noch lange hin zum Central Park? Immer wieder höre ich meinen Namen vom Rand und „goodjob“ „yeah Germany i likeit“. Bei Meile 23 stürze ich Richtung Dixi Häuschen, passt doch gut, ist gerade keine Schlange davor. Gefühlte Stunden später öffne ich die klapprige Tür und sehe gerade Christiane an mir vorbeilaufen! Das ist sofort beschlossene Sache, jetzt laufen wir gemeinsam durch's Ziel. Das letzte Stück durch den Central Park, recht kurvenreich, links noch Hände abklatschen, so viele Hände auf diesem Lauf! Vorbei an den Tribünen - und durch's Ziel - Arme hoch, wedidit! Die schwere Medaille wird uns umgehängt, hurra! WeareFinnisher!

Was für ein Lauf - unglaublich!

Andrea Kahl

●●● 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

Eine kurze Zusammenfassung meiner Eindrücke: Marion Stolpmann

Frei unter dem Motto "Aufrecht ins Ziel" bin ich diesen NY-Marathon angegangen und habe es auch geschafft. Zwischenzeitlich habe ich zwar ernsthaft ans Aufgeben gedacht, da mein Magen leider etwas verrückt gespielt hat. Glücklicherweise habe ich mich dann wieder gefangen und konnte die unbeschreiblichen New Yorker doch erfahren und genießen. Dieses Erlebnis werde ich so schnell nicht vergessen.

Grundsätzlich fing dieses Abenteuer ja schon vier Monate vor dem Lauf an. Viele Trainingsläufe haben Andrea, Christiane, Heike und ich zusammen gemacht, dabei haben wir viele neue Wege kennengelernt und auch 'ne Menge Spaß gehabt. Treue Begleiter dabei waren vor allem Marion Heptner und die Hunde Hugo und Baldur. Den Event in New York durften wir dann zu viert erleben. Hier wurden wir von Gerd und Wolfgang begleitet, denen wir nach unserem Finisher-Sekt die Bezeichnung „Personal-Anfeuerer“ gegeben haben. Die Zwei haben uns moralisch mächtig unterstützt und mussten auch einen persönlichen U-Bahn-Marathon absolvieren, um uns an unterschiedlichen Punkten anzufeuern.

Viele treffende Beschreibungen für den Marathon finde ich eigentlich gar nicht so recht. Die Amerikaner machen so viel Stimmung, das kann man gar nicht in Worte fassen. Das muss man einfach erleben.

Schon vor dem Start auf der Brücke gab es erste Gänsehaut-Erlebnisse. Nachdem die US-Hymne live gesungen wurde ertönte durch die Boxen das Lied „New York, New York...“ von Frank Sinatra. Da sah man bei so manchem vor Rührung feuchte Augen. Ich hatte einen richtigen Kloß im Hals...

Der Lauf war wirklich einzigartig. Es wurde gebuhelt, getanzt, gekreisch... Man wurde wie verrückt gefeiert. Und zwar ausnahmslos jeder. Die Langsamsten mindestens genauso wie die Elite. Vom Straßenrand aus wurde man mit seinem Namen gerufen. Viele unterschiedliche Bands machten Musik, jede auf Ihre eigene Weise. Sehr beeindruckend fand ich unter anderem einen Gospelchor, der vor einer Kirche gesungen hat. Es war herrlich. Fünf Stunden Party pur. Okay, auch mit einigen Wehwehchen verbunden, aber egal. Die Medaille haben wir uns geholt und - ich denke auch verdient.

Ein Slogan der Zuschauer war: „Die Schmerzen sind temporär, die Erinnerungen bleiben für immer.“ Und – da ist was Wahres dran!

Einen Tag nach dem Marathon bin ich dann gemeinsam mit Gerd nach Florida geflogen um dort unseren wohlverdienten Jahresurlaub zu verbringen. In Fort Myers lachte mich gleich ein riesiges Schild mit der Aufschrift "Fort Myers Beach Marathon am 10.11.2013" an.

Da dachte ich "super, am Rand Zuschauer zu sein ist auch mal ganz angenehm". Als 20



ich dann später erfuhr, dass auch andere Distanzen gelaufen werden, hatte ich irgendwie Lust mitzumachen.

Nach einem kleinen 3 Meilen Probelauf habe mich dann kurz entschlossen für den Halbmarathon angemeldet. Der Lauf war zwar auch ein Asphaltlauf, aber mal über Straßen zu laufen, an denen fast ausschließlich Palmen am Straßenrand stehen, hatte auch irgendwie was.

Somit stand ich dann genau eine Woche nach dem Marathon schon wieder in Laufschuhen parat. Der Lauf startete morgens um 7.00 Uhr bei 28 Grad... Das war schon mächtig anstrengend. Aber ich hab's geschafft. Abends hat Gerd mich dann zur Belohnung auf einen Cocktail namens „Rumrunner“ eingeladen.



Restaurant **Haus Hagemeyer Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband **SUNNYS**



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

Reisebericht Halbmarathon Nairobi-Kenia

v. Richard Schürmann

Am 23. Oktober bin ich zu einem Montage-Einsatz nach Nairobi/Kenia aufgebrochen. Zufällig wurde beim Abendessen erwähnt, dass am Sonntag 27. Oktober in Nairobi der internationale Marathon stattfindet. Die Ehefrau meines Bauherren meinte, dass sie den Halbmarathon laufen wollte. Als sie dann hörte, dass auch ich ein begeisterter Läufer sei, konnte sie mich überreden, mit an den Start zu gehen. Als Läufer hat man immer Laufzeug im Gepäck und so wartete ich nun, was der Sonntag bringen sollte. Da alle Startkarten ausgegeben waren, musste ich durch eine Kontrolle in den Startbereich kommen. Es wurden 3 Strecken von 10 km über Halbmarathon bis zum Marathon angeboten. Die Gesamtteilnehmerzahl wurde mit 23.000 angegeben. Die Kontrolle bezog sich aber nur auf das Abtasten von Waffen.

Die Begeisterung im Startbereich war enorm, es wurde getanzt, gesungen und in die Hände geklatscht. Was mich ein wenig störte, waren die Aasvögel, die über uns in den Bäumen saßen. Pünktlich um 7:30 Uhr erfolgt der Start, die Temperaturen waren bedeckt mit 22 Grad.

Das erste Drittel der Strecke war sehr eckig, Straße rauf, Straße runter. Alle 5 km war eine Verpflegungsstation mit Wasser aus Trinkflaschen, das war sehr gut, weil das Wasser nicht so kalt war. Das zweite Drittel wurde dann besser, aber auch schwerer, man lief dann zum Teil über die Stadtautobahn mit ihren Auf- und Abfahrten. Zuschauer waren allerdings nur mäßig am Strassenrand. Das letzte Drittel machte dann am meisten Spaß. Weil es eine Wendeschleife gab, benutzten viele Läufer die Abkürzung und wechselten die Straßenseite. Ca. 4 km vor dem Ziel ging es dann noch einmal wirklich steil bergan, aber dann ging es in hinunter Richtung Stadion, wo man nach einer 1,5 km Schleife in das Stadion einlief und eine dreiviertel Runde durch den Zielbogen. Es war beeindruckend, wenn man dann die Finisher-Medaille des Nairobi-Halbmarathon umgehängt bekam.

Das Fazit dieses Laufes: Es war einfall toll und so wird dieser Halbmarathon zu den ereignisreichsten meiner Läufe zählen. Da ich meinen Fotoapparat mitgenommen hatte, konnte ich viele Fotos schießen. Ach, meine Zeit hatte ich bald vergessen, aber die ist bei so einem Erlebnis mit 1:57 Std. zweitrangig.

Geht du als Läufer auf Reisen, vergess Dein Laufzeug nicht.



ALKOHOLFREI

SEIT 1863
BRAUEREI STRATE DETMOLD

Detmolder Pilsener
Echt handgebraut

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

FOTO-FALLE.DE

Professionelle Sportbilder

WWW.FOTO-FALLE.DE

- PREISWERT
- SCHNELL
- ZUVERLÄSSIG

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

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:

Freitag, den 20.12.2013
Samstag, den 21.12.2013
Sonntag, den 22.12.2013
jeweils um 18:30 Uhr

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

die Mitglieder des PIUMER Bauerntheater Borgholzhausen e.V., der Jugendposaunenchor Neuenkirchen, die Sängerfreunde Borgholzhausen, die Kinder der Grundschule Burg Ravensberg, die Kinder der Tageseinrichtung für Kinder „Sonnenschein“, die Solosängerin Nicole Exner.



Befestigte Parkplätze sind ausreichend vorhanden und ausgeschildert, **Eintrittskarten sind nur an der Abendkasse erhältlich!**

Triathlon: Startpässe und mehr

Hallo LC-Triathleten und Duathleten: mal aufgepasst. Die Saison ist zu Ende und wir machen uns schon Gedanken für eine hoffentlich schöne und warme Sommersaison 2014.

Zunächst bitten wir um Mitteilung an die Geschäftsstelle oder an Udo Lange, wer weiterhin für die Saison 2014 den Triathlon - Startpass benötigt. Wer ihn nicht mehr nutzen möchte, bitte umgehend zurückgeben an die Geschäftsstelle. Wir müssen rechtzeitig die Startpassinhaber für die nächste Saison an den nordrhein-westfälischen Triathlon-Verband melden.

Wir werden auch im nächsten Jahr wieder an dem Liga-Betrieb des NRWTV teilnehmen. Zu diesem Ligabetrieb zählen 3 Kurz- und 1 Sprint-Triathlon. Wer sich hierbei engagieren möchte, bitte bei **Holger Steuer** melden. Pro Mannschaft und Durchgang sind 4 Teilnehmer erforderlich. Kommt einfach auch mal zum Schwimmtraining in Versmold; dort können wir uns weiter austauschen.

Jetzt kostenlos Prospekte anfordern.

Honolulu Marathon 08.12.2013
Reisezeitraum: 04.12. – 11.12.2013
(Ankunft in Deutschland am 13.12.2013)

Weitere Reiseternine möglich!

Üppige Regenwälder mit einmaligen Wasserfällen, palmen-
gesäumte Strände und kristallklares Wasser; in dieser
atemberaubenden Umgebung lädt der Honolulu Marathon
Sie zu einem der schönsten Marathonläufe der Welt ein.

DIE SCHÖNSTEN LAUFREISEN 2013/14



2013

Rio de Janeiro	07.07.2013	Barcelona	23.03.2014
Gold Coast	07.07.2013	Rom	23.03.2014
Berlin ausgebucht	29.09.2013	Mallorca 1/2	23.03.2014
London 1/2	06.10.2013	Paris	06.04.2014
Chicago	13.10.2013	Wien	13.04.2014
Mallorca	20.10.2013	Two Oceans	19.04.2014
New York City	03.11.2013	Boston	21.04.2014
San Francisco 1/2	03.11.2013	Edinburgh	25.05.2014*
Athen	10.11.2013	Stockholm	31.05.2014*
Istanbul	17.11.2013	San Francisco	15.06.2014*
Florenz	24.11.2013	St. Petersburg	29.06.2014
Honolulu	08.12.2013	Rio de Janeiro	06.07.2014
		Gold Coast	06.07.2014
		Quebec	24.08.2014

2014

Houston	19.01.2014	Laufseminar Runners's World Camp Termine voraussichtlich im Februar/ März 2014. Gerne merken wir Sie dafür schon vor!
Dubai	24.01.2014*	
Marrakesch	26.01.2014	
Malta	23.02.2014*	
New York City 1/2	16.03.2014	
Jerusalem	21.03.2014	

* voraussichtliche Termine

Weitere Reisen
auf gro-co.de

Postfach 2766, 48014 Münster,
Fon 0251/13326-0, Fax 13326-10, info@gro-co.de

Termine/ Dezember / Januar	
So. 01. Dez.	Snertloop De Lutte/NL
Fr. 06. Dez.	Christkindl-Lauf Wiedenbrück ausgebucht
So. 15. Dez.	Weihnachts-Crosslauf Borgholzhausen
Di. 31. Dez.	Diverse Silvesterläufe, Osnabrück-Gütersloh, Werl-Soest u.a.
Januar	
Sa. 04. Jan.	VL Rund um den Halterner See
So. 12. Jan.	Straßen- und Volkslauf Bönen 10 km
	Westd. Senioren-Hallenmeisterschaften Düsseldorf
Sa. 18. Jan.	Westfälische Hallen-Meisterschaften M/F/U 18 in Dortmund
So. 26. Jan.	Winterlaufserie Hamm 10 km
	Westfäl. Jugend-Hallenmeisterschaften (U 20)
	Bielefeld, Seidensticker-Halle
Vorankündigungen	
So.02. Fe br.	Fahrt zum Midwinter-Marathon Apeldoorn
So.09. Febr.	Winterlaufserie Hamm 15 km
Sa. 15. Febr.	ISTM-Inline-Meeting Borgholzhausen
Sa. 22. Febr.	Bad Salzuflen-Marathon nach Baukastensystem
So. 23. Febr.	Winterlaufserie Hamm, Halbmarathon

Mountainbike - Training im Winter

Mit Beginn der Wintersaison wird durch den LC auch wieder ein regelmäßiges Mountain-Bike-Training angeboten. Ansprechpartner ist Günter Schillings (0162 -3267597)

Treffpunkt ist jeweils Sonnabend um 13:00 Uhr in Borgholzhausen, Ravensberger Stadion.

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

Jeden Samstag ab November- wahlweise auch Treff in Halle möglich!

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

Mi.. 25.12.
(1. Weihnachtstag) kein Lauftreff

Donnerstag 26.12. (2. Weihnachtstag)
9:30 Uhr Lauftreff in Borgholzhausen

Dienstag 31. Dez.
10.30 Uhr Interner Silvesterlauf, Treffpunkt: Stadion



DLV-Präsident weiterhin im Amt

Die Zustimmung war überwältigend: Dr. Clemens Prokop ist beim 46. DLV-Verbandstag in Dresden mit 94,5 Prozent der Stimmen erneut zum Präsidenten des Deutschen Leichtathletik-Verbands (DLV) gewählt worden. Er hatte den Verband bereits in den vergangenen zwölf Jahren erfolgreich geführt.

„Die Erfolge fallen uns aber nicht in den Schoss“, sagte der 56-jährige Jurist aus Regensburg. „Aber wir haben die Potentiale und die Perspektive, diese glanzvollen Zeiten weiter fortzusetzen.“


Für den weiteren Weg hat Clemens Prokop sich ambitionierte Ziele gesteckt.

Mit einem „Neun-Punkte-Programm“ will er sich nicht auf den Erfolgen der Vergangenheit ausruhen, sondern den Verband vielmehr fit für die weiteren Aufgaben in der Zukunft machen. „Es warten zahlreiche Herausforderungen auf uns“, sagte Prokop.

Neben der Stärkung der Basis strebt er Kooperationen mit Ganztagschulen an, um Talente zu sichten und für die Leichtathletik zu gewinnen. Weiterhin sieht er seine Aufgabe darin, den Kampf gegen Doping und gegen das Meetingsterben weiter voran zu treiben.

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





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@elektrocitoy.de · www.etb-elektrotechnik-baecker.de



Feierliche Urkundenüberreichung in der Geschäftsstelle. Am 20.11. 2013 konnten alle Kinder, die beim Zeltlager-Camp im August ihr Sportabzeichen abgelegt hatten, ihre wohlverdiente Urkunde in Empfang nehmen. Eine Butterbrotsdose gefüllt mit (fast gesunden) Süßigkeiten gab es noch dazu. „Nächstes Jahr kommen wir wieder“, war die einhellige Meinung. Noch einmal vielen Dank an **Karl-Hermann Kleine** und **Andreas Stockhecke**, die nicht nur ihre Nachtruhe geopfert haben.

Herzlichen Glückwunsch!

Momente zum Anfassen.

FOTOBALANCE

Fotobalance steht für:

Die Leidenschaft zur Sportfotografie. Wir rücken sportliche Leistungen ins rechte Licht und erhalten da durch sportliche Momente zum Anfassen - einen dynamischen Sekundenbruchteil eines Moments, auf den wir sonst nie einen so langen Blick werfen könnten, technisch perfekt eingefroren.

Pascal Birke vom LC Solbad Ravensberg für Sichtungslehrgang des NRW-Perspektivkaders nominiert

Borgholz. Je steiler der Berg, desto kleiner die Schritte. Pascal Birke kennt das. Heute ist wieder so ein Tag, an dem der 15-Jährige unweit des Barenberges zum vierten Mal die Steigung am Borgholzhausener Wasserwerk hinaufspurtet, während sich andere Teenager in seinem Alter gerade zum dritten Mal im Bett umdrehen. Am kommenden Samstag nimmt der ehrgeizige Mittelstreckler des LC Solbad Ravensberg an einer Sichtungsveranstaltung des nordrhein-westfälischen Perspektivkaders teil. Das ist sein Lohn für Tage wie diesen. Parkplatz, Wasserwerk, Spinnengabelung, Forsthaus: Drei, vielleicht vier Kilometer lang ist so eine Runde. Pascal Birke kennt sie aus dem Effeff. Sein Trainer, Horst Hammer, lässt seine Schützlinge gern durch den Barenberg laufen. Dort ist es bergig, aber auch abschüssig – dort holt man sich die Kondition für Crossläufe im Herbst und Winter. Pascal Birke hat trotzdem gut lachen. Auch nach dem vierten Bergspurt dieses Morgens, der nur ein Teil des Aufwärmprogrammes ist. „Ich setzte die Prioritäten eben anders als andere“, sagt er selbstbewusst. „Andere Sachen sind für mich momentan noch nicht präsent“, antwortet Pascal auf die Frage, wie es bei ihm mit den typischen Ablenkungen aussehe, die sich für einen Teenager seines Alters auftun. Der Sportler mit dem kurzen, dunklen Haar wirkt cool und selbstsicher. Er ist ungewöhnlich reif und sortiert für sein Alter. Birke weiß, was er kann. Cross-Westfalenmeister im November 2012, Vize-Westfalenmeister über 800 Meter im März, Vize-Westfalenmeister in Dortmund über 3000 Meter auf der Bahn, seine Bestzeit liegt hier bei 9:41 Minuten: Pascal erzählt davon nur, wenn man ihn fragt. „Er brüstet sich gegenüber seinen Freunde nicht mit seinen Erfolgen. Für seine Persönlichkeit hat das Laufen viel gebracht. Zu Beginn seiner Wettkampfzeit war Pascal ein nervöses Hemd, heute schaut er nur noch auf sich“, erzählt sein Vater Frank, der seinen Sohn zum Laufen brachte. Im September 2010, beim siebten Bockstiegel-Lauf, ging Pascal beim Drei-Kilometer-Schülerlauf auf die Strecke, er wurde auf Anhieb Dritter. Das, was er vorher nur zum Spaß gemacht hatte, begann durch ein Gespräch mit dem LC-Vorsitzenden Friedhelm Boschulte zu wachsen. Pascal wurde Mitglied der Trainingsgruppe von **Horst Hammer**. „Man konnte schon früh sehen, dass der Junge großes Potenzial besitzt“, erzählt der. Hammer muss es wissen. In **Maximilian Köhne**, **Niels Beckwermert**, **Patrick Meyer** und **Isabel Dickob** betreute er schon in der Vergangenheit erfolgreich junge Talente. Doch Pascal ist anders. „Den zu erwartenden Abfall in seinem Alter sehe ich derzeit nicht, er hat überall einen Sprung gemacht. Im Training muss ich ihn häufig bremsen“, berichtet Hammer. Die Nominierung für die Sichtungsveranstaltung am

Samstag im SportCentrum Kamen-Kaiserau, zu der Pascal mit seiner Mutter Ute reisen wird, ist für ihn die logische Konsequenz aus der konzentrierten Trainingsarbeit des Talents. Sozusagen der nächste Schritt. „Er denkt unheimlich viel mit. Im Training und im Wettkampf bringt er immer wieder seine Gedanken mit ein“, lobt sein Coach den gebürtigen Meller, der dreimal wöchentlich auf der Bahn und im Berg an Schnelligkeit und Kondition feilt. „Im kommenden Jahr will Pascal seinen Realschulabschluss machen, danach ist eine Ausbildung zum Kaufmann im Groß- und Außenhandel geplant. Sein Wunsch für die Zukunft? „Naja, vom Laufen zu leben wird schwer, da muss man schon weltklasse sein“, antwortet Pascal, ehe er seine Trainingsrunde beginnt. Rein in die Berge, immer einen Schritt nach dem nächsten – so, wie fast jeden Sonntag.



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



Handgemachte Qualität seit 1770.



WEIHNACHTSFEIER



Donnerstag, den 12.12.2013, von 16:30-19:00 Uhr

mit

einer Wanderung zum Steinbruch. Grillen, Kinderpunsch und 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 und Johannes Reinhardt.

Wir treffen uns am Ravensberger Stadion

An diesem Tag findet kein Training statt.

Der Förderverein bittet wieder um eine Plätzchenspende!



Leichtathletik: Eine Handvoll Cross-Titel für den LC | Birke und die Seniorinnen in Top-Form

Oelde/Altkreis Halle (cwk). Was die »Ausbeute« an Titeln betrifft, hätte es für den LC Solbad Ravensberg nicht besser laufen können: Bei den Westfälischen Crossmeisterschaften in Oelde sprangen fünf Siege heraus; einen Vizetitel steuerte M55-Senior Klaus Gebauer vom TV Werther bei.

Einmal mehr ist der 15-jährige Solbader **Pascal Birke** hervorzuheben, setzte er sich doch gegen starke Konkurrenz im 32-köpfigen Feld seiner Klasse durch. Dem Witterner Tim Siepman nahm er neun Sekunden ab. Und der 2012 knapp von ihm bezwungene Mendener Christian Apprecht wurde mit 29 Sekunden Rückstand nur Fünfter.

Komplett erfolgreich waren die drei Seniorinnen, die den LC nach Antje Strothmanns verletzungsbedingter Absage vertraten. **Victoria Willcox-Heidner** dominierte die W40 mit gut eineinhalb Minuten Vorsprung. In der W45 ließ **Sabine Engels** der Recklinghausenerin Sabine Kruse, die 2009 W40-Vizeweltmeisterin im Berglauf war, keine Chance. Und hoch überlegen erweiterte die W60-Favoritin **Marianne Niemann** ihre Titelsammlung.

M40-Senior **Jörn Strothmann** hatte für die 10-km-Langstrecke nachgemeldet, musste sich hier aber in der jüngeren Klasse M35 werten lassen – und wurde dennoch mit einem unerwarteten Titel belohnt.



Trainer Horst Hammer und seine Schützlinge.



Pascal Birke



Marianne Niemann, Sabine Engels und Victoria Willcox-Heidner.

Wir freuen uns auf Sie!

Hereinspaziert

in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente

- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten
- ausgesuchte Torten
- herrlicher Kaffee und herzhaft westfälische Spezialitäten
- **Läufer sind herzlich eingeladen**

Bei Einkäufen in unserem Hause erhalten LC-Mitglieder bei Vorzeigen der Mitgliedskarte 5%-Rabatt.

Öffnungszeiten des Ladencafés: Montag bis Freitag 08.30 – 18.30 Uhr · Samstag: 08.30 – 13.00 Uhr · Sonntag: 14.00 – 18.00 Uhr
H. Schulze Ladencafé GmbH, Freistraße 23 in 33829 Borgholzhausen

Ergebnisse Okt/Nov. zusammengestellt von Friedhelm Boschulte

28.Okt.	Dublin-Marathon/Irland	
130. M 50	Gunnar Feicht	3:37:49 Std.
187. M 50	Bernhard Potthoff	3:47:16 Std.
25. W 50	Doris Potthoff	3:54:43 Std.
3.Nov.	DJK Gütersloh Halbmarathon	
	10 km	
1. Fr.	Sabine Engels	40:00 Min.
16. M 50	Daniel Glück	48:59 Min.
	1/2-Marathon	
6. M 20	Oliver Lambrecht	1:27:30 Std.
7. M 45	Mijo Harambasic	1:30:13 Std.
9. M 45	Lasse Flaschel-Steiniger	1:31:14 Std.
13. M 40	Heiko Redecker	1:37:05 Std.
4. M 60	Hans-D. Wierum	1:38:45 Std.
6. M 55	Reinhard Stricker	1:40:29 Std.
1. M 70	Karl-Fr. Anwander	1:41:01 Std.
1. W 55	Dr. Annemarie Calder	1:43:02 Std.
39. M 50	Detlef May	2:07:36 Std.
3. Nov.	Hannemann-Waldlauf Minden	
	10060 m	
6. M 45	Torsten Baltrusch	42:00 Min.
3. Nov.	New York Marathon/USA	
	Marion Stolpmann	5:05:42 Std.
	Heike Kappler-Deppe	5:14:01 Std.
	Andrea Kahl	5:26:31 Std.
	Christiane Meier-Flottmann	5:26:31 Std.
9.Nov.	Diestelbruch/Nordic Walking	
3./10 km	Günther Weber	1:22:36 Std.
10. Nov.	Crosslauf Melle	
	WJ U 18 3100 m	
4.	Janna Geisemeier	13:23 Min.
6.	Jessica Geisemeier	14:45 Min.
7.	Vanessa Meier zu Eissen	15:22 Min.
2.Fr.W 30	Heidi Bowenkamp	12:41 Min.
4.MJU18	Robert Schmidtke	10:55 Min.
5. MJ U18	Jan Geisemeier	11:02 Min.
8. MJU18	Dominik Kinner	12:19 Min.
1. M 50	Andreas Ewert	11:22 Min.

	Langstrecke 7400 m	
6. M 45	Lasse Flaschel	32:39 Min.
8. M 55	Siegfried Kemper	38:57 Min.
	MJ U 14 2050 m	
17.	Aaron Thieß	9:56 Min.
1. U 16	Pascal Birke	6:35 Min.
	Schüler 1125 m	
3. U 10	Henri Stahnke	4:43 Min.
5. WU 10	Finja Steiniger	5:42 Min.
3. WU12	Annalena Grossewächter	4:30 Min.
10. Nov.	Airport Run Flughafen Lippstadt	
20./4. M 40	Kai Leuteritz	39:05 Min.
16. Nov.	Westf. Crosslauf-Meisterschaft. Oelde	
	Männer Langst. 10.000 m	
22./1. M 35	Jörn Strothmann	40:10 Min.
29./6. U 23	Oliver Lambrecht	42:48 Min.
	5100 m Senioren	
34/13. M 45	Lasse Flaschel-Steiniger	21:47 Min.
	5100 m Seniorinnen	
9./1. W 40	Victoria Willcox-Heidner	21:57 Min.
14./1. W 45	Sabine Engels	22:21 Min.
1. W 60	Marianne Niemann	25:22 Min.
	Mannschaft 5. Pl. Frauen	
	2. Pl. Sen. W 30 u.ä.	
	4000 m Jugend	
20. U 18	Robert Schmidtke	15:29 Min.
21. U 18	Jan Geisemeier	15:52 Min.
	2600 m	
1. M 15	Pascal Birke	9:12 Min.
25. WJ U 18	Janna Geisemeier	11:59 Min.
17. Nov.	Valencia-Marathon /ESP	
	Ismet Zecirovic	4:03:09 Std.
24.11.	Crosslauf Darmstadt	
	6700 m	
	Elmar Remus	25:48 Min.
24.11.	Crosslauf Georgsmarienhütte	
	Männer 6100 m	
6. M 55	Siegfried Kemper	27:09 Min.

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

	Kinder U 10 1100 m	
4. M 9	Henri Stahnke	4:31 Min.
	Kinder U 12 1600 m	
5. M 12	Aaron Thieß	7:12 Min.

Tombola-Erlöse bei den Haller Stadtmeisterschaften gespendet – auch an den LC Solbad

Der LC Solbad Ravensberg beteiligt sich seit Jahren organisatorisch und aktiv an den Haller Stadtmeisterschaften. Die veranstaltende Gerry Weber Management & Event OHG

organisiert seit 2008 eine Tombola innerhalb der Veranstaltung und die finanziellen Erlöse kommen sozialen oder karitativen Einrichtungen zu Gute.

In diesem Jahre erfolgte eine Spende von 1200 Euro für die „Arche“ – Kurzzeitpflegeheim für behinderte Kinder und Jugendliche in Halle/W. und ein Betrag von 500 Euro an den LC Solbad Ravensberg.

Der LC wird den Spendenbetrag seinem Förderverein für die sportliche Jugendarbeit zukommen lassen.



Unser Foto zeigt die Spendenübergabe in Halle in den Räumen der Arche mit unserem Vorsitzenden.

Wettkampfrichter der höchsten Kategorie

Der Inlinetrainer des LC Solbad, **Johannes Gerhards**, ist nun Wettkampfrichter der weltweit höchsten Kategorie im Rollsport. Im Rahmen einer internationalen Schiedsrichtervollversammlung in Madrid hat er gemeinsam mit zwei weiteren deutschen Kollegen die entsprechenden Prüfungen abgelegt.

Das technische Komitee CIC (Comité International de Course) im Weltverband FIRS (Fédération Internationale de Roller Sports) hatte alle international aktiven Speedskating-Schiedsrichter zu einer Fortbildung eingeladen. Die etwa 50 Teilnehmer aus Südamerika, Asien und Europa beschlossen wichtige Regeländerungen und tauschten Erfahrungen aus.

Inhaltlich ging es vor allem darum, die Auslegung des Regelwerks zu vereinheitlichen und bestehende Kommunikationsprobleme zu beseitigen.

Laut CIC Präsident Roberto Marotta ist das eine bedeutende Voraussetzung, um zukünftig in den Kreis der olympischen Sportarten aufgenommen zu werden.

Auch für Schiedsrichter gehört eine Olympiateilnahme natürlich zu den Karrierehöhenpunkten. Gerhards hat diesbezüglich aber keine Illusionen:

"Bei einer möglichen Aufnahme ins olympische Programm - frühestens im Jahr 2020 - habe ich die zulässige Altersgrenze leider bereits überschritten..."



Die Haus-Apotheke

Es gibt zahlreiche natürliche Rezepte und Anwendungen, die wahre Wunder wirken – ohne Nebenwirkungen und gar nicht teuer. Dieses Buch bietet Hilfe bei sämtlichen Alltagsbeschwerden.

Ergänzt wird der praktische und übersichtliche Ratgeber durch Tipps zum Sammeln, Trocknen und Aufbewahren von Kräutern und Gewürzen sowie vielen nützlichen Schönheitsrezepten.



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. Dabei hilft dieses Buch mit gutem Rat: Jede Menge Tipps verraten, wie so etwas einfach und umweltfreundlich bewältigt werden kann. Denn viele Probleme lassen sich ohne den Einsatz chemischer Produkte lösen.



Cooler Loops

Langweilige Langschals sind passé; heute trägt Frau Snoods – auch als Schlauch- oder Kragenschals bekannt – die den Hals mollig warm umhüllen und zudem als Kapuze gute Dienste leisten. Über 40 Varianten des angesagten Modeaccessoires lassen keine Wünsche offen. Und das Beste daran: Die Schläuche sind so schnell gestrickt, dass es nicht bei einem einzigen bleiben muss.



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

Neustart mit Feuerwerk | Nacht von Borgholzhausen: Macher des Straßenlaufs setzen auf attraktive Hauptveranstaltung über 10 000 Meter



Der Klassiker lebt weiter: Die 39. »Nacht« steigt am 14. Juni. Zum insgesamt 18-köpfigen Organisationsteam gehören – von links: Ingo Engelstädter, Uwe Constabel, Thomas Urban, Andreas Stockhecke, Richard Schürmann, Antje Strothmann, Eckhard Kleine-Tebbe, Ulrich Kansteiner und Jörn Strothmann.
Foto: C. Meyer

Borgholzhausen. „Die Nacht von Borgholzhausen hat der Laufszene in Deutschland Impulse gegeben“, sagt **Antje Strothmann**: „Mit ihr verbinden sich für mich Kindheits- und Jugenderinnerungen.“ Gründe genug für Strothmann, sich dem Erhalt des Klassikers des LC Solbad Ravensberg zu widmen, dem im Sommer nach der 38. Auflage kurzzeitig das Aus drohte. Zusammen mit ihrem Mann **Dirk** und dem designierten LC-Vorsitzenden **Andreas Stockhecke** ist Antje Strothmann federführend im Organisationsteam, das die »Mutter« der deutschen Straßenläufe im geänderten Gewand weiterführt.

Wichtigste Neuerung: Wenn am Samstag, 14. Juni, kommenden Jahres auf der Kaiserstraße der Startschuss fällt, haben die Läufer gute 300 Meter mehr zu absolvieren. Statt der »krummen« sechs Meilen – knapp

9,7 Kilometer – führt der Hauptlauf, der wieder in den Volksbanken-Nightcup integriert ist, dann in drei Runden über glatte 10 000 Meter. Nur ein wenig Strecke mehr, doch Andreas Stockhecke hofft auf viel Wirkung bei der Teilnehmerzahl. „Bei zehn Kilometern hat man einen besseren Vergleichswert zu anderen Läufen – auch wenn die Strecke nicht die schnellste sein wird“, sagt er. Vorvermessen ist der Kurs schon. Noch in diesem Jahr soll er offiziell vermessen werden, sagt **Eckhard Kleine-Tebbe**, der im 18-köpfigen Organisationsteam für Streckenführung und Absperrung zuständig ist. Dann steht auch fest, wo genau auf der Kaiserstraße der Startschuss fällt.

Gut möglich ist, dass sich bei der neuen »Nacht« nicht mehr vorrangig ostafrikanische Läufer in den Siegerlisten finden werden. „Ausländische Läufer sind willkomm-

en, bekommen aber kein Begrüßungsgeld“, sagt Antje Strothmann. Statt einem weit gestaffelten Mehr-Klassen-Feld, in dem die schnellsten Lokalmatadoren Minuten nach der Elite ins Ziel kommen, setzen Strothmann und Stockhecke auf eine „kompaktere“ Konkurrenz.

Völlig auf Spitzenläufer von außerhalb will man aber auch im Juni 2014 nicht verzichten. Statt nach Kenia oder Tansania streckt das Organisationsteam momentan aber eher die Fühler in die Niederlande aus. Dort hoffen Strothmann und Stockhecke interessante Gegner für die regionale Laufspitze rekrutieren zu können.

Ausdrücklich laden die neuen Macher der »Nacht« Sportler mit Handicap zum Firmenlauf ein, der weiterhin zum Programm gehört. Sie kommen in eine eigene Wertung. Stockhecke wird demnächst Behin-

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

derteneinrichtungen in der Umgebung anschreiben, um für die Veranstaltung zu werben. Rollstuhlfahrer und Handbiker werden wegen einiger kritischer Stellen auf der Strecke aus Sicherheitsgründen aber aus dem Programm genommen. Es sei zu schwierig, so Stockhecke, Handbiker in den Firmenlauf zu integrieren. „Für ein eigenes Rennen wäre die Teilnehmerzahl zu klein und der Leistungsunterschied zwischen den Startern zu groß“, ergänzt Strothmann.

Den Abschluss der 39. »Nacht« soll um 23 Uhr ein Feuerwerk bilden. Stockhecke wird dafür eigens einen Pyrotechniker engagieren. Um diese Zeit dürften auch die Letzten des Hauptlaufs ins Ziel eintrudeln. Ein Zeitlimit wird es nämlich nicht geben. Auch an die Fußballfreunde haben die Organisatoren gedacht. Weil am 14. Juni bei der WM in Brasilien der Ball rollt, gibt es im Klingenhagen ein Rudelgucken.

Auf rund 80 bis 100 Helfer hoffen die Organisatoren, die sich momentan monatlich zur Vorbereitung treffen. Interessenten sind eingeladen, sich unter der E-Mail-Adresse stockhecke.andreas@freenet.de mit den Machern in Verbindung zu setzen. „Wir wünschen uns für den Neustart viele Zuschauer und Starter. Wir möchten, dass es ein Riesen-Event wird – schon in Hinblick auf die Nacht 2015“, sagt Stockhecke. Dann steigt die 40. Auflage des Klassikers, dem nur kurzzeitig das Aus drohte.

Alle Läufe der "Nacht" im Überblick:

17:45 Uhr

Bambinilauf über die Zielgerade,

18:15 Uhr

"Schoolrunning" ca. eine Meile für Mädchen 1.-4.Schuljahr,

18:45 Uhr

"Schoolrunning" ca. eine Meile für Jungen 1.-4.Schuljahr,

19:15 Uhr

"Schoolrunning" ca. drei Kilometer für 5.-10.Schuljahr,

20:00 Uhr

"Firmenlauf" (mit Walking) und "Lauf für Sportler mit Handicap" über fünf Kilometer,

21.30 Uhr

Die "Nacht von Borgholzhausen" über 10 Kilometer mit Referees' Run.

Krombacher
ALKOHOLFREI



LEECKER
... und Zuhause hat Pause



Elbracht
Mulden- und Baustoffservice

Ihre Hotline

Fon 0172/5 37 00 15
oder 0171/7 93 23 70
Fax 054 25/74 04

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

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen



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>

M
Graf Metternich
 QUELLEN

Natürlich-GLASKlarer Genuss!

Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste Ernährung

viel Magnesium
 1 Liter deckt 50% des Tagesbedarfs

viel Calcium
 1 Liter deckt 25% des Tagesbedarfs

Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttker KG
 32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 05233/9405-0

FOR ALL GEMEIN
 MEHRWEG

AOK
 Die Gesundheitskasse.

Spitzenleistungen ohne Zusatzbeitrag!

Wissen Sie, wo die Vitamine stecken?

www.aok.de/nw/Ratgeberforen

www.C14-bikes.com

C14

C14 TIME TRIAL "Custom" Carbon Monocoque

C14 Speed Pro "Custom" Carbon Monocoque

www.bluschke.com

Bauen Sie – Wir erarbeiten Ihre Finanzierung.

Für viele Bauherren ist eine Immobilienfinanzierung anfangs ein Buch mit sieben Siegeln. Wir öffnen Ihnen Kapitel für Kapitel die Vielzahl der Möglichkeiten, die Ihnen ein individuelles und zeitgemäßes Finanzierungskonzept bietet. Dazu gehört selbstverständlich eine Beratung zu den aktuellen Fördermöglichkeiten der KfW-Förderbank. Und auch, Ihre ganz persönliche Lebensplanung zu berücksichtigen. Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin für eine unverbindliche Erstberatung durch unsere Spezialisten:



Markus Peperkorn
Niederlassungsleiter
Tel. 05425 954-511
markus.peperkorn@vb-halle.de



Jörg Rehsing
stv. Niederlassungsleiter
Tel. 05425 954-512
joerg.rehsing@vb-halle.de



IMMOBILIEN

Vermittlungs- und Beteiligungs-
GmbH & Co. KG der Volksbank Halle

Bauen Sie – Wir vermarkten Ihre Altimmoblie.



(von links: Leiter Wolfgang Tiekötter, Gudrun Windmann, Manuela Dreier und Rainer Tilly)

In Zeiten der Energiewende denken immer mehr Hausbesitzer daran, sich durch einen Neubau vom zunehmenden Druck der Energiekostenschraube zu lösen. Das kann durchaus Sinn machen, gerade, wenn die alte Immobilie viel zu groß ist und nur aufwändig geteilt werden kann. Unsere Immobilienspezialisten von der IVB kennen den Markt sehr genau, können Ihnen ausrechnen, mit welchem Erlös Sie bei einem Verkauf kalkulieren können.

Unser Team erreichen Sie unter Telefon 05201 181-333 oder info@ivb-immobilien.de.