

Solbad Nachrichten



www.LCSOLBAD.de

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

Nr. 300 Dezember 2009



Canon

Bürotechnik, Service und Support

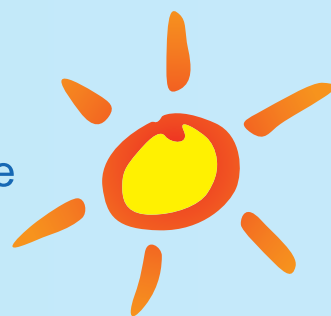
- Kopier-/ Drucksysteme
- Großflächensysteme
- Schneidemaschinen
- Farbdrucksysteme
- Aktenvernichter
- Faxsysteme



Canon Business Center
Gütersloh GmbH & Co. KG.
 Dammstraße 39
 33332 Gütersloh
 Telefon: 05241/506-175
 Fax: 05241/506189

Schneiker.de

PHOTOVOLTAIKANLAGEN



Fossile Brennstoffe wie Erdöl, Gas und Kohle neigen sich unaufhaltbar dem Ende zu. Die Kraft und Energie der Sonne hingegen ist unendlich verfügbar. Also machen auch Sie sich diesen Vorteil zu Nutze und sichern Sie sich nur noch dieses Jahr die hohen Einspeisevergütungen für Photovoltaik-Anlagen!

Mit Solarstrom können Sie sich nicht nur ein lukratives Nebeneinkommen sichern, sondern leisten auch einen aktiven Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz. Denn Photovoltaik ist die sauberste, umweltverträglichste und nachhaltigste Form der Strom-erzeugung überhaupt.

Noch nie zuvor waren die Voraus-setzungen für den wirtschaftlichen Betrieb einer PhotovoltaikAnlage in Deutschland so günstig wie jetzt. Aufgrund deutlicher Preisreduktionen führender Hersteller sind zur Zeit Renditen von über 10% möglich.

Entscheiden Sie sich 2009 für eine eigene Photovoltaik-Anlage und profitieren Sie gleich doppelt:

- Der Kaufpreis der Module ist günstiger denn je
- Hohe Einspeisevergütung für 20 Jahre, gesetzlich garantiert

Für Privatkunden, Firmen und landwirtschaftliche Betriebe realisieren wir Planung und Montage der Photovoltaik-Anlagen, wozu wir ausschließlich qualitativ hochwertige Produkte von führenden Herstellern verwenden.

Gerne erstellen wir Ihnen auf Anfrage ein kostenloses Angebot über Ihre individuelle Photovoltaik-Anlage.



Schneiker.de
PHOTOVOLTAIKANLAGEN



Groß- und Einzelhandel

www.schneiker-solar.de Fon 05201.668570

Solbad-Nachrichten Dezember 2009

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-9
ANSPRECHPARTNER: LC Solbad Ravensberg	10
WEIHNACHTSLAUF: Gestern und heute.....	11
TRAINING: Der verkehrte Hermann/Trainingslauf am 2.Weihnachtstag.....	12/13
LÄUFE DES MONATS: Zwischen den Jahren , Luise und mehr.....	14/15
SKATING: Berichte, Rückblick und mehr.....	16-17
RÜCKBLICK: Artikel und Photoseite aus dem Jahre 1990.....	18/19
DIES UND DAS: Von Antje Strothmann.....	20
RTF-RADSPORT: Jahreswertung 2009.....	21
BERGLAUF: Mini-Foto-Serie.....	22
50. AUSGABE: Die damalige Redaktion berichtet.....	23
LA -TERMINE: Dezember, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	24
WIR STELLEN VOR: Carsten Völz aus Halle.....	25
PRESSESPLITTER: Berglauf.....	26-27
APELDOORN: 1985 u. 2010.....	29
WALKING: Das Jahr ist schon wieder um	30
PRESSESPLITTER: Triathlon, Melle.	33/34
ERGEBNISSE: Oktober/November.	35/36

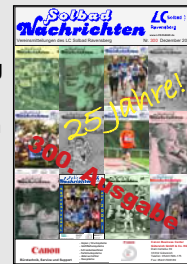
TITELFOTO: Kleiner Auszug der Titelbilder aus 25 Jahre „Solbad Nachrichten“

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



Impressum:

Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg
Postfach 1236
33826 Borgholzhausen
Redaktionsanschrift:
Schlehenstr. 7
33803 Steinhagen
Tel.: 05204/920785



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

Redaktion:

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

Herausgeber:

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

Vertrieb:

Christiane Meier- Flottmann
LC-Geschäftsstelle

Anzeigen:

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

Für den Inhalt verantwortlich:

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

Erscheinungsweise: monatlich

Druckauflage: 800

Kostenlose Ausgabe für Mitglieder des
LC Solbad Ravensberg

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

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de





02.12. Andreas Wend
03.12. Bernd Schmidt
04.12. Julius Lahnt
05.12. Eckhard Kleine-Tebbe
05.12. Wilma Meyer
05.12. Philipp Möller
05.12. Sigrid Schadt
05.12. Britta Uthmann
06.12. Mechthild Mechau
06.12. Joachim Möller
06.12. Gabriele Ortner
06.12. Dirk Schoeps
06.12. Lars Speckmann
06.12. Anika Warning **20 Jahre**
07.12. Martina Kölsch **50 Jahre**
07.12. Ulrike Prill **50 Jahre**
08.12. Ewald Karnath
08.12. Bernd Nedderhoff **50 Jahre**

08.12. Joachim Schwarz
09.12. Anja Dybek
09.12. Ute Liedhegener
09.12. Nicole Lucas
09.12. Karl-Heinz Mormann
09.12. Henning Roos
09.12. Neilan Kempmann
10.12. Gabriele Licher-Eversmann
10.12. Uwe Bröggelhoff **50 Jahre**
11.12. Werner Ahlemeyer
12.12. Anita Beste
12.12. Volker Pott
12.12. Oliver Rempe
13.12. Horst Hammer **65 Jahre**
13.12. Jörg Lange
13.12. Christiane Meier-Flottmann
14.12. Manuela Hofmann
14.12. Peter Knaust
14.12. Günter Neuhalfen
14.12. Sina Unger
14.12. Helge Zenner **20 Jahre**
15.12. Norbert Klee
16.12. Björn Justus
16.12. Claudia Naerger
17.12. Margret Schirmbeck
17.12. Daniel Vogt
18.12. Horst-Günther Brune
18.12. Sabine Engels
19.12. Ulrike Suchomel

20.12. Adelheid Grumbach
21.12. Karin Brodt
21.12. Gertrud Schulte **60 Jahre**
22.12. Frauke Höner
23.12. Werner Jacobs
23.12. Andrea Kirchner **40 Jahre**
24.12. Konstanze Böhm
24.12. Tobias Limberg **30 Jahre**
24.12. Eberhard Schöpe **65 Jahre**
25.12. Bernd-Gerhard Arndt
27.12. Günter Schwab
27.12. Kornelia Seelhöfer
28.12. Nils Birkemeyer
29.12. Anne Henkel
30.12. Anne Bluhm-Weinhold **40 Jahre**
30.12. Claus-Werner Kreft **65 Jahre**
31.12. Sven Weigelt
31.12. Gabriele Winkler **50 Jahre**



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 805

Frank Buschmaas	Jg. 1965	Ulmenweg 8	33824 Werther
Nils Birkemeyer	Jg. 2001	Barenbergweg 14	33829 Borgholzhausen

Austritte:

Klaus Stüwe, Bielefeld, Andrea Kirchner, Marion Kopsieker, Martina u. Reiner Linneweber, Sylke Meyer, Stefanie Pietsch, Petra u. Frank Pohl, Sylvia Schulz, Sabine Stockbrügger, Wenjing Tao, Gaby Winkler, Martina u. Frank Wrona, alle Steinhagen.



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**

ist am 18.12.09

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

Jahreshauptversammlung

Die Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg soll am Freitag, den

12. März 2010

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 2010. Mit dem Erscheinen des Volkslauf- und Straßenlauf-Kalenders und weiterer Terminkalender rechnen wir Mitte Dezember. Sie werden dann bei den Lauftreffs und Zusammenkünften verteilt oder können in der Geschäftsstelle abgeholt werden.

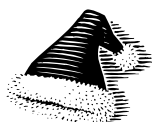
Veranstaltungen des LC Solbad Ravensberg

Unsere Veranstaltungen für das Jahr 2010 sind inzwischen festgelegt. Natürlich verbleibt es bei den angestammten bewährten Veranstaltungen.

Der Veranstaltungsort des Triathlon ist weiterhin in Versmold. Eine Fortsetzung des Skyathlon gibt es leider nicht. Der Mittwochsvolkslauf in Bockhorst ist eingestellt worden.

Das Jahr 2010 und unsere Veranstaltungen wollen wir in den Focus des 40-jährigen Vereinsjubiläums stellen.

Die komplette Veranstaltungsübersicht veröffentlichen wir in der Januar-Ausgabe.



unser Markenangebot
auf 400 m²
Verkaufsfläche:

unsere Schuhmarken:



unsere Sportmarken:



Schuhe Equipment und Textil



**Schuhe + Sport
Reichelt**

Im Herzen von Halle!

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.

Unser kostenloser Service für
Sie:

Laufbandanalyse
Elektronische Fußvermessung
Erstellung einer
Belastungsdiagnose
Aushändigung des Fußpasses

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

**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>



Jubiläum – 40 Jahre LC Solbad

An dieser Stelle sei schon mal angekündigt, dass der LC Solbad Ravensberg im Jahre 2010 sein 40-jähriges Bestehen feiern kann. Etwaige besondere Veranstaltungen aus Anlass dieses Jubiläums erfordern natürlich eine längere Vorlaufzeit. Deshalb hier und heute schon mal der Aufruf, dass sich Mitglieder unseres Verein Gedanken machen und dem Vorstand Vorschläge unterbreiten, wie eine oder mehrere Jubiläums-Veranstaltungen durchgeführt werden können.

Lauffreize in Borgholzhausen

Die Lauffreize in Borgholzhausen, die gut besucht sind, finden weiterhin für

Anfänger und Fortgeschrittene

Jeden Mittwoch und jeden Freitag

um 19:00 Uhr

ab Ravensberger Stadion statt.

Mittwochs auch Walking – Treff. Der Freitags-Lauffreize ist nicht unbedingt mit Begleitung, ansonsten sind immer Lauffreize-Begleiter dabei. Umkleide- und Duschmöglichkeiten vor Ort. Wichtiger Hinweis für die kommenden Monate: Wir laufen selbstverständlich auch in den Wintermonaten. Wir werden dann wie bisher auf asphaltierte Nebenstrecken in und um Borgholzhausen ausweichen.

Jeden Samstag und Sonntag ist Schautag von 10–18 Uhr

- Kunststofffenster
- Haustüren
- Rollläden
- 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

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 2010.

Zunächst bitten wir um Mitteilung an die Geschäftsstelle oder an Udo Lange, wer weiterhin für die Saison 2010 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 Udo Lange melden. Pro Mannschaft und Durchgang sind 4 Teilnehmer erforderlich. Kommt einfach auch mal zum Schwimmtraining am Montag ins Hallenbad in Halle oder zum zusätzlichen Schwimmtraining in Versmold; dort können wir uns weiter austauschen.

Radsport:

Auch für das Jahr 2010 haben die Radsportler ihre Planungen zu treffen. Zunächst ist es einmal wichtig, dass wir für die Meldungen an den NRW-Verband wieder die Zusagen erhalten, wer auch für die Saison 2010 eine Lizenz oder eine RTF - Wertungskarte benötigt. Mitteilungen diesbezüglich an die Geschäftsstelle oder an Manfred Langner/Günter Schillings.



Zweirad Thomas

Fahrräder & Zubehör Handel & Service



Giant, Schauuff, 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

Backe! Backe! Kuchen!



- Wir unterstützen unseren Verein bei seinen Veranstaltungen mit Kuchen!-

Für den 20. Dezember werden wieder Kuchen gebraucht.....Wer spendet einen oder mehr.....? Abgabe ab 11:00 Uhr im Forum Borgholzhausen.



Es bedankt sich der Festausschuss



Euer Jochen Schwarz



Mallorca mit Nordic-Walking

Wir waren vom 16. bis 24. Oktober zu einem Urlaub auf Mallorca und haben an einem angebotenen Wettkampf Nordic-Walking in Palma teilgenommen. Teilnehmer kamen vornehmlich aus Deutschland. Viele Teilnehmer sind in Faschingskleidung angetreten, so dass viel Spaß und gute Stimmung aufkam. In dieser Jahreszeit konnte man das warme Wetter genießen und sich gut erholen. Es war also ein schönes Erlebnis. Für jeden Teilnehmer gab es Urkunde und Medaille. Meine 10 km Walking-Zeit betrug **1:17 Std.**, womit ich auf den **7. Rang** landete. Insgesamt nahmen bei dem Mallorca-Marathon mit Nebengewerben über 9000 Sportler teil.

„Florida lässt grüßen“

Bericht über Anne Albersmann tollen Erfolg bei der WM auf Seite 33.



Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

*1. und 2. Weihnachtstag mittags geöffnet. Weihnachtsmenues im Angebot.
Silvesterball: Empfangscocktail, Live Band, Showprogramm und 4 Gang Menue,
kostenloser Heimbringservice zum Preis von 44,50 €*

Info auf unser Homepage oder direkt bei uns.



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

Die Weihnachtsgeschichte auf der Natur- und Freilichtbühne in Borgholzhausen

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

Darum möchten wir, das Piumer Bauerntheater, alle zum Abschluss der Adventszeit zu einer besonderen Einstimmung auf das kommende Weihnachtsfest einladen.

Erleben Sie in der stimmungsvollen Umgebung die Botschaft der Weihnachtsgeschichte und freuen sich mit den Darstellern an einer traditionellen hochdeutschen Aufführung.

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

**Sonntag, den 20.12., Montag, den 21.12.
und Dienstag, den 22.12.2009 jeweils um 18:30 Uhr**

auf der Natur- und Freilichtbühne in Borgholzhausen, Bergstr., freuen sich

die Mitwirkenden

des Piumer Bauerntheaters,
des Jugendposaunenchores Neuenkirchen, der Sängerfreunde Borgholzhausen,
der Schülerinnen und Schüler der Projektgruppe der 3. und 4. Klasse
der Maria-Bertha-Grundschule Borgholzhausen
sowie die Solosängerin Carina Speckmann.



Hier meldet sich die Redaktion!!!

Liebe Solbader,

ganz herzlich möchte ich mich für die gute Zusammenarbeit im ausklingenden Jahr bedanken, ohne Eure Artikel und Bilder gebe es die Solbad Nachrichten nicht. Aber da wir bald Weihnachten haben, wünsche ich mir:

Leider kommt es immer wieder vor, dass aktuelle Artikel, die ich nicht in die nächste Ausgabe schieben kann, erst Tage nach Redaktionsschluss eintreffen.

Meine Bitte: Schickt mir eine Mail oder ruft an, wenn ihr es nicht fristgerecht schafft, dann halte ich Platz frei. Das erspart mir und euch **unnötigen Stress**.

Versuchsweise hatte ich die **Darstellung der Ergebnisse** umgestellt. Die Resonanz war wohl nicht so gut. Kritik bitte nicht nur unter der Hand, sondern direkt bei mir äußern.

Wie ja mehrfach erwähnt, ist der Wartungsvertrag für den großen Drucker im Nov. ausgelaufen. Die Firma Schneider ermöglicht uns weiterhin den farbigen Umschlag. Der Innenteil wird von mir auf dem kleinen Drucker hergestellt.

Nachteil: Ich muss 700 Zeitungen mit der Hand heften.

Da das natürlich mehr Zeit in Anspruch nimmt, kann sich evtl. in Zukunft die **Auslieferung verzögern**.

Liebe Grüße
Sabine Lünstroth



**Sportnahrung
aus Halle**

ViBo[®] SPORTS[®]

NUTRITION



Online bestellen
www.vibosports.com
Grüner Weg 14 · Halle
Versand & Selbstabholer

HOCHWERTIGE SPORTERNÄHRUNG · WERTVOLLE NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
PRAKTISCHES SPORTZUBEHÖR · KOSMETIK












25 Jahre

Solbad Nachrichten

Liebe Lc-erinnen und Lc-er, liebe Sportfreunde, liebe Leser,

nun liegt sie vor Euch, die Jubiläumsausgabe – 25 Jahre Solbad-Nachrichten -. Mit diesem Organ berichten wir nunmehr seit 25 langen Jahren ausführlich in Wort und Bild über das Geschehen in unserem Verein.

Sicherlich ein Grund, um ein wenig stolz zu sein. Wenn Ihr Euch einmal das Titelbild genauer anschaut, werdet Ihr einige Merkmale unseres Vereins wiedererkennen.

Die Vereinszeitschrift ist ein wichtiges Instrument der Öffentlichkeitsarbeit. So wie sie bei uns seit langer Zeit gestaltet wird, macht sie die Vereinsarbeit vor Ort transparent und dadurch gewinnt der Verein auch neue Mitglieder und Sponsoren. Dem gesamten Team um diese Vereinszeitung gebührt ein besonderer Dank für das lange Durchhaltevermögen, beweist es, dass die „Macher“ echte Langstreckenläufer sind.

Der Sport ist ein wesentliches Merkmal einer humanen Gesellschaft. Stärker als die Impulse des Leistungssportes beeinflussen das zunehmende Gesundheits- und Fitnessbewußtsein sowie der Wunsch nach Entspannung, Erlebnis und Stressabbau das Freizeitverhalten der Menschen. Für Kinder und junge Menschen ist Sport im Verein ein bedeutendes Erziehungsfeld.

Neben dem Leistungs- und Wettkampfsport legen wir im LC weiterhin besonderen Wert auf orientierte Angebote für Schüler, Jugendliche, aber auch für den Seniorensport. Mittlerweile sind wir auf über 700 Mitglieder angewachsen, auch dieses ist eine stolze Zahl im Laufe der Jahre. Leistungsstarke und Leistungsschwache, Behinderte, Eltern und Kinder und Familien sind weiterhin in unserer Mitte, die wir neben Leichtathletik, Lauftreff, Radsport, Triathlon, Walking und Inline-Skating anbieten, willkommen. Der LC Solbad Ravensberg ist ein Ort der Freude, des Austausches und der persönlichen Leistung. Dabei ist es völlig egal, wie die persönliche Leistung definiert wird – das muss jeder für sich selber tun. Wir wollen ein Verein sein, in dem sich jeder wiederfindet und gewissermaßen zu Hause ist.

Viel Spaß beim Lesen der 300. Ausgabe der Solbad Nachrichten

Friedhelm Boschulte
Sabine Lünstroth



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 2010, mit viel Ausdauer und gutem Stehvermögen !

Ein besonderer Dank geht auch an die vielen Helfer 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.

Wir sind auch 2010 ganz und gar für Sie und Euch da.

*Redaktion und Vertrieb Solbad-Nachrichten,
Digital-Print Sabine Lünstroth,
Sportdienst Ravensberg und
Vorstand LC Solbad Ravensberg*



Kaiserstraße 11-15
33829 Borgholzhausen
Apoth. Renate Manns



Tel.: 05425 - 1337
Fax: 05425 - 9543939
www.westfalen-apotheke.info

kostenfreie Servicenummer: 0800-13371337



Liebe Läuferinnen und Läufer!

Die Liebe und das Laufen sind zwei Themen, die mich aus Forscherdrang und eigener Erfahrung sehr faszinieren und dich ich verknüpfen möchte.

Seit einigen Monaten arbeite ich an einem Buch, das den Titel „**Projekt Lebensläufer – So läuft die Liebe**“

tragen wird und spätestens zum „Hermannslauf“, also im Frühjahr 2010 erscheinen soll. Es geht um die Liebe und das Laufen und konkret darum, welche Voraussetzungen das Laufen für die Liebe bietet bzw. ob wir durch das Laufen zu einem liebevolleren Umgang miteinander finden können. Dabei steht der kommunikative, platonische Aspekt vor dem erotischen. Es geht also um die Liebe als Grundhaltung und Wert. Ich habe einige Thesen aufgestellt und in eine lesefreundliche Sprache verpackt. Eine befreundete Fotografin macht mit ihren Fotos aus dem Buch auch eine „ansehnlichen Sache“.

An Euch alle als Läufer und Liebende habe ich nun eine Bitte:

Erzählt mir eure Erfahrungen, Geschichten und Anekdoten.

Ich würde dazu gerne mit euch ein Mini-Interview führen; nur max. 4 bis 5 Fragen. Das geht telefonisch, per Email oder auch persönlich und dauert höchstens 5 bis 10 Minuten.

Wenn ihr mehr erzählen wollt, gerne!

Es wäre wunderbar, wenn sich viele bereit erklären würden, das Buch „So läuft die Liebe“ zu bereichern.

Bitte meldet Euch bei mir unter Email jendrike@gmx.de oder Tel. 0160.1801808

Selbstverständlich bleibt Eure Anonymität gewahrt!

Herzliche Grüße, Christine



Christine Jendrike

WANTED!

Der LC Solbad Ravensberg sucht zur Verstärkung seines Sportabzeichenteams

Sportabzeichenprüfer

Seit mehr als einem Jahrzehnt gehört die Sportabzeichengruppe des LC Solbad zu den erfolgreichsten Fitness-TÜVs im Kreis Gütersloh. Um auch in Zukunft einen regulären Übungs- und Abnahmeablauf sicherstellen zu können, brauchen wir dringend Verstärkung.

BewerberInnen sollten

- von Mai bis Oktober freitags von 17:00 bis 19:00 Uhr Zeit haben
- Spaß am sportlichen Miteinander in bunt gemischten Gruppen
- „wetterfest“ sein
- Verwaltung von Statistiken nicht scheuen

Geboten werden

- Kontakt mit verschiedensten Charakteren zwischen 4 und 99 Jahren
- Betätigung unter freiem Himmel
- gemeinsame Erfolge mit Sportabzeichenabsolventen. Jedes erworbene Sportabzeichen ehrt auch den Übungsleiter!
- eine sorgfältige Einarbeitung
- regelmäßige Begegnungen mit Gleichgesinnten aus anderen Städten/Gemeinden

Bei der hier ausgeschriebenen Tätigkeit handelt es sich um ein echtes Ehrenamt ohne schnöden monetären Ausgleich!

Bewerbungen und Fragen bitte an WilhelmHabighorst@t-online.de oder die Solbad Geschäftsstelle.

Car Clean



Lackaufbereitung Innenreinigung und mehr....

Hans Jürgen Zielke
Masch 8
33829 Borgholzhausen
Tel.: 05425/95 55 96
Mobil: 0151/55571021

Der Förderverein des LC Solbad bittet um Unterstützung

Liebe Solbader,

auch in diesem Jahr wollen wir wieder beim Weihnachts-Crosslauf am 20.12.09 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., 17.12.09, 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.

Der Förderverein des LC Solbad wünscht allen seinen Mitgliedern, den Mitgliedern des LC Solbad Ravensberg und allen Lesern der Solbad Nachrichten eine schöne Adventszeit, fröhliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr, sowie alles Gute für das kommende Jahr 2010.

Dr. Hermann Mußnug
(Vorsitzender des Fördervereins)

WEIHNACHTEN



Es fehlt mal wieder das passende Geschenk ?

Wie wär's denn mit einem LC-Rucksack, einer Jacke oder einem T-Shirt.

In der Geschäftsstelle ist für jeden etwas dabei. Schaut' doch einmal vorbei !



Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

Vorsitzender:

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

Mitgliederverwaltung:

Christiane Meier- Flottmann
(05421/81411)
mail: dieter_flottmann@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:

Manfred Langner
(0521/334965)
manfred.langner11@freenet.de

Inline:

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

Koordination

Radsport/Mountain-Bike:

Günter Schillings
(0173/8686665)

Ergebnisse

Peter Polomsky
(05422 – 929554)
mail: peter.polomsky@osnanet.de

Triathlonsprecher/Training

Rad Straße:

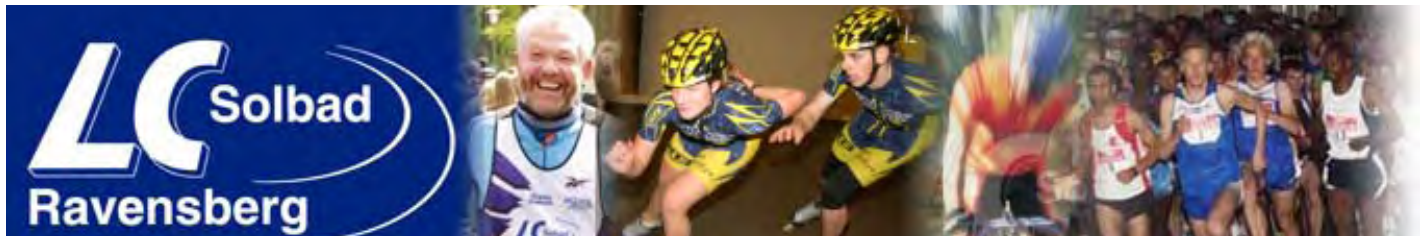
Udo Lange
(05423/5628)
mail: udolange@gmx.de
Hubert Kaiser
mail: hubert.kaiser@bitel.net
Reiner Döpke
mail: tri@reiner-dopke.de

Jugendwart/Trainer

Armin Ruhe
(05423/41280)
mail: armin.ruhe@onlinehome.de

Walking

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



Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Torsten Giesecke
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek

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



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

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

Zum 37. Male Weihnachts-Crosslauf in Borgholzhausen

Am 4. Adventssonntag, 20. Dezember 2009, fällt um 11 Uhr im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen der Startschuß zum mittlerweile 37. Male ausgetragenen Weihnachts-Crosslauf in der Lebkuchensstadt. Über 600 Teilnehmer, alt und jung, Spitzenläufer und Jedermann - Crosser werden sich dann aufmachen auf einen schwierigen 16 km langen Parcours, bergauf, bergab, in die Landschaften rund um Borgholzhausen.

Bei der letztjährigen Veranstaltung nahmen **573 Aktive** bei Nieselregen und aufgeweichtem Boden teil. Der Teilnehmerrekord datiert aus dem Jahre 2003 mit **768** Läuferinnen und Läufern. Eine Aufwertung und einen erhöhten Teilnehmerzuspruch wird das anspruchsvolle Landschaftsrennen diesmal durch die **3. Station der Laufserie „Trail-Running-Cup“** erfahren.

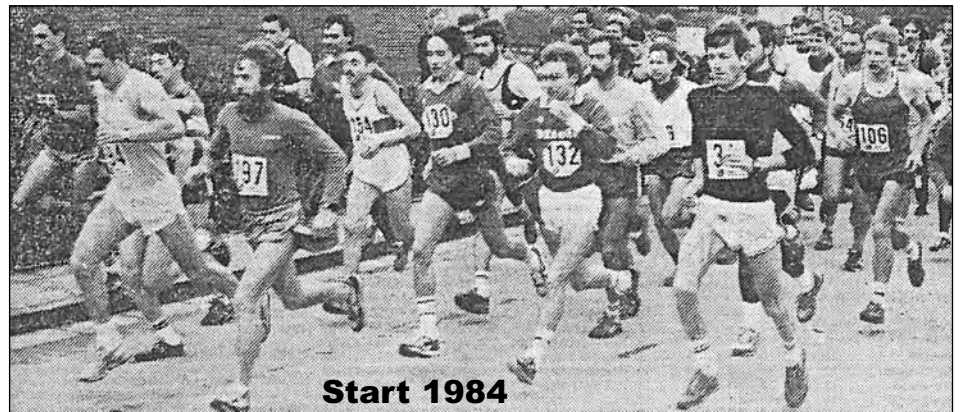
Mann des Tages im vergangenen Jahr war der Lokalmatador **Dirk Strothmann** vom Veranstalter LC Solbad, der seinen dritten Sieg vor dem Mitfavoriten Marcus Biehl (LGLage-Deimold) bejubeln konnte. Der Frauensieg ging abermals an **Ilona Pfeiffer** (Lc Solbad Ravensberg), die die spätere Hermannslauf-Siegerin Franziska Schmidt auf den 2. Rang verwies.

Der „Piumer“ Lauf ist seit drei Jahrzehnten ein Magnet in der Laufszene und hat sich ständig weiterentwickelt. Der Kurs wird dem Cross-Charakter je nach Wetterlage alle Ehre machen, denn besonders einige aufgeweichte und rutschige Passagen in den Hesselner Bergen werden den Läuferinnen und Läufern alles abverlangen, zumal nach dem Sturm „Kyrill“ die Landschaft zum Teil nachhaltig verändert wurde. Zweimal ist die Runde im Bereich des Barenberges zu durchlaufen. Der Ausrichter respektierte vor Jahren die Notwendigkeit des Naturschutzes, da die Strecke im neuen Landschaftsplan Osning verlief. Der Charakter der Strecke ist jedoch beibehalten worden, ab und bis Stadion beträgt die Streckenlänge seitdem 16 Kilometer.

Der Weihnachtscross ist für viele Laufenthusiasten aus Ostwestfalen und dem angrenzenden Niedersachsen zu einem Muß geworden. Mit Cup-Wertung u.a. ist mit starker Präsenz der ostwestfälischen Lauf-Szene zu rechnen. Es geht bei diesem Crosslaufereignis im Läuferfeld nicht nur um Quantität, sondern auch um Qualität. Gäste aus dem Ausland haben der Veranstaltung immer wieder den Stempel aufgedrückt, wie Siege von Jury Hychun aus der Ukraine (2002) oder Richard Ngolepus (Kenia) (2003) beweisen. Letzterer lief auch die bisher schnellste Zeit von 51:29 Min. auf dem Borgholzhausener Kurs. Auch am Sonntag 20. Dez. könnte es wiederum zu Überraschungen durch ausländische Gäste kommen.



Start 2008



Start 1984

Beim Lauf über 5 km (Start 11:10) können Anfänger, Hobby sowie Schüler- und Jugendläufer auf ihre Kosten kommen. Den Walkern und Nordic-Walkern bietet der LC Solbad ebenfalls eine Startmöglichkeit, in dem man auch eine Walking-Strecke über 7,5 km mit ins Programm genommen hat. Für alle Wettbewerbe sind noch Nachmeldungen bis 30 Min. vor dem Start möglich.

Die Siegerehrungen erfolgen anschließend im Forum der Borgholzhausener Gesamtschule.

Die Auswertung erfolgt mit dem bei allen großen Läufen inzwischen bekannten Champion-Chip-System.



Solbad-Weihnachtslauf 1984:
**Viel Lob
für neue
Strecke**

SOLBADER
22. Internationaler Crosslauf
Weihnachtslauf

Veranstalter:
TUS SOLBAD
RAVENSBERG

15 km

Am 18. Dezember 1994
Start: 10.00 Uhr
4 km Jedermann-Cross 10.10 Uhr

Start und Ziel: Sporthalle in Borgholzhausen

Haller Kreisblatt

Der "verkehrte" Hermannslauf



Am Mittwoch nach Weihnachten sollte unser alljährlicher "Trainings-Hermannslauf" stattfinden. Alles war gut vorbereitet, und so sollte es um 8.00 Uhr am "ACTIVE" in Bielefeld losgehen. Leider warteten 33 Läufer und Läuferinnen vergeblich auf den mehrfach bestellten -Bus". Die Terminplanung hatte an diesem Morgen wohl versagt. Die Vorfreude auf den Trainingslauf war verflogen. Nach einigen Überlegungen beschlossen wir, von Bielefeld aus in Richtung Detmold bis nach Oerlinghausen und zurück zu laufen, um nicht "alles" ausfallen zu lassen. Nach gemeinsamem Photo vor der Sparrenburg (anstatt Hermannsdenkmal) ging es der Sonne entgegen in Richtung Oerlinghausen. Im Schop-

ketal war die erste Verpflegungsstelle vor Ulrich Remmert und Hermann Halff eingerichtet. Sie staunten nicht schlecht, als die Läufer aus der entgegengesetzten Richtung kamen. Nach kurzer Pause mit warmer Tee und Gebäck liefen wir weiter zur Schutzhütte auf dem Tönsberg. Von dort aus ging es nach langem Anstieg wieder bergab zurück (erneut an der Verpflegungsstelle vorbei) nach Bielefeld zur Sparrenburg. Hier wurden wir nochmals mit Tee empfangen. Nachdem alle Läufer und Läuferinnen eingetroffen waren, kam man/frau zu der Meinung: "Entgegengesetzt zu laufen ist doch anstrengender." Trotz der Panne mit dem -Bus" war es ein schöner Trainingslauf.

Annegret Albersman

PS. Die vorher eingesammelten DM 5,-- werden dem Festausschuß zur Verfügung gestellt. Wer die DM 5,-- zurückerstattet haben will, möchte sich bitte beim Sportdienst Ravensberg melden.



Hermannslauf am 25. April 2010

Der LC Solbad Ravensberg wird wieder eine grosse Mannschaft zum Hermannslauf über 31,1 km durch den Teutoburger Wald an den Start bringen. Im vergangenen Jahr waren wir wieder einmal die größte Teilnehmer - Gruppe. Meldeschluss ist Ende Februar, mit einer vorzeitigen Ausbuchung dürfte zu rechnen sein.

Die Online-Anmeldungen werden am 6. Dezember eröffnet. Diesmal bei www.mika-timing.de unter www.hermannslauf.de gibt es weitere Infos. Korrekte Vereinsangabe LC Solbad Ravensberg nicht vergessen und genau bezeichnen.

Ausschreibungs-Unterlagen mit dem Meldeformular sind aber demnächst in der LC-Geschäftsstelle erhältlich. Wir möchten auch in 2010 wieder die größte und teilnehmerstärkste Gruppe beim „Hermann“ sein. Bitte nicht allzu lange warten mit der Anmeldung, da der Hermann sicher vorzeitig ausgebucht sein wird.

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

Steuerwissen ist Geld!



Vereinigte
Lohnsteuerhilfe e.V.

Lohnsteuerhilfeverein

Wir erstellen Ihre

Einkommensteuererklärung

bei Einkünften ausschließlich aus nichtselbständiger Arbeit, Renten und Versorgungsbezügen, sowie bei Vorliegen von selbstgenutztem Wohneigentum. Die Nebeneinnahmen aus Überschusseinkünften (z.B. Vermietung, Zinsen) dürfen die Einnahmegrenze von insgesamt 13.000 bzw. 26.000 Euro bei Zusammenveranlagung nicht übersteigen. **Nur im Rahmen einer Mitgliedschaft.**

Beratungsstelle:

Birgit Stock, Am krummen Acker 8, 33829 Borgholzhausen

Tel. 05425 933 9575, Mobil: 0174/6991331

e-Mail: Birgit.Stock@vlh.de

Kostenloses Info-Tel.: 08 00-1 81 76 16, E-Mail: info@vlh.de, Internet: www.vlh.de

Auch in diesem Jahr wollen wir zwischen den Feiertagen einen Trainingslauf auf der Strecke des Hermannsweges vom Hermannsdenkmal in Detmold zur Sparrenburg in Bielefeld durchführen. Streckenlänge ca. 30 Kilometer.



Dieser Trainings - Hermannslauf wird organisiert durch

LC SOLBAD RAVENSBERG



am Freitag, (2. Weihnachtstag), den 26. Dez. Treffpunkt: 8:00 Uhr vor dem ACTIVE Sportshop in Bielefeld, Niederwall 51

Von dort aus gemeinsame Busfahrt zum Hermannsdenkmal.

Kostenbeitrag: 4,00 Euro für LC-Mitglieder / € 7,00 für Nicht-Mitglieder, Walker: 3,00 € (bitte im Bus bereithalten)

Anmeldungen bis zum 22.12.2009 im ACTIVE-Sportshop Bielefeld (Tel. 0521-171116) oder Gütersloh (05241- 212994 und Sportdienst Ravensberg (Tel. 05425/ 7135 - Fax: 933124)

Neu: Auf Wunsch können Walker eine häftige Strecke (ab Schopketal) gehend/wandernd zurücklegen. Busausstieg dort möglich. Bitte bei Anmeldung bekanntgeben, ob Walker.

Auch Mountain – Biker können bis zum „Hermann“ mitfahren und von dort aus bikend die Strecke zurücklegen.

Dieser Trainingslauf hat keinen Wettkampfcharakter. Es wird erwartet, daß sich Laufgruppen nach Leistungsstärke bilden und zusammen laufen. Eine Erfrischungsstation im Schopketal wird eingerichtet. Auch am Ziel auf der Bielefelder Promenade Ausschank von warmen Getränken. Der Trainingslauf findet nur bei annehmbaren Witterungs- und somit Laufbedingungen statt. Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.

Anmeldestart für den Hermannslauf 2010 - 6. Dezember 2009



Hermannslauf - Training - 2010



Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Ort	
So. 13.12.2009	9:30 Uhr	Training	Quellental Steinhagen	Quellental ,Gasthof
So. 03.01.2010	9:30 Uhr	Training	Stadion Borgholzhausen	Wichlinghauser Weg / Osningstr.
So. 17.01.2010	9:30 Uhr	Training	Bad Rothenfelde	Eggeweg Wanderparkplatz
So. 31.01.2010	9:30 Uhr	Training	Stadion Werther	Teutoburger-Wald Weg
So. 14.02.2010	9:30 Uhr	Training	Borgholzhausen	BHF.Zugfahrt Hilter, Versmolder Str., Ecke Industriestr.
So. 28.02.2010	9:30 Uhr	Training	unterhalb Eiserner Anton; P Togdrang	Togdrang; Bielefeld
So. 14.03.2010	9:30 Uhr	Training	Halle Fa. Storck; Zugfahrt Quelle	Paulinenweg / Margarethe-Windhorststr
So. 28.03.2010	9:30 Uhr	Generalprobe	Busfahrt ab Gymnasium am Waldhof	Am Waldhof Bielefeld
So. 11.04.2010	9.30 Uhr	Training	Quellental	Quellental Gasthof, Steinhagen
So. 25.04.2010	8:30 Uhr	Hermann	Hermannslauf	Am Waldhof; Bielefeld

REISEN

LAUFSHOP

TRAINING



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

Sonntag 7. März 2010

Int. Luisenturmmlauf



Borgholzhausen

Einladung und Ausschreibung zum Halbmarathon 21,1 km

Volkslauf 12,5 km mit (Nordic) Walking

Start 10:00 Uhr

Erster Test für den Hermannslauf 2010 und die kommenden Frühjahrsläufe.
4. Wertungslauf Active-Trail-Running-Cup 2009/2010

Zeitnahme mit Champion-Chip

Es siegten auf der Halbmarathon – Strecke 2009: Dirk Strothmann in 1:17:40 Std. (LC Solbad Ravensberg) und bei den Frauen Kirsten Heckmann (SV Brackwede) in 1:28:07 Std.

Start und Ziel befinden sich wieder im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

Herzlich willkommen am 7. März 2010 beim 37. Int. Volkslauf und Luisenturmmlauf
Das Leichtathletik-Team vom LC Solbad Ravensberg



07. März Luisenturmmlauf in Borgholzhausen

25. April Hermannslauf, Detmold-Bielefeld

Wichtig!!!

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

Luisenturmmlauf Sonntag 7. März

Vorausschauend schon der Hinweis, dass es eine Änderung beim Luisenturmmlauf gibt. Der Lauf wird **erstmalig an einem Sonntagmorgen**, 7. März ausgetragen.

Viele praktische Umstände (keine Waldarbeiten, weniger Verkehr, bessere Möglichkeiten für Berufstätige) gaben den Ausschlag dafür, den traditionellen Lauf von einem Sonnabend auf den Sonntag zu verlegen.

Das Online-Anmeldeportal bei Fa. Davengo ist eröffnet. Der Lauf gehört zum Trail-Cup 2009/2010, alle Teilnehmer des Trail-Cups sind automatisch angemeldet.

Karstadt -Marathon 2010 lediglich kleine Laufveranstaltung

Der für den 19. September 2010 angesetzte Karstadt Marathon im Ruhrgebiet kann nicht wie geplant stattfinden. Der bis 2010 bestehende Vertrag mit Hauptsponsor und Namensgeber Karstadt wurde vom Insolvenzverwalter im laufenden Insolvenzverfahren der Arcandor AG aufgekündigt.



2010 wird der Karstadt- Marathon lediglich in "abgespeckter Form" stattfinden. Foto: Peter Middel

HK Leserservice

Von Apfeltarte bis Zwiebelkuchen



Der ideale Begleiter für gesellige Stunden: Quiches und Tarts sind einfach zuzubereiten, sie schmecken warm und kalt und lassen sich auf die abwechslungsreichste Art zubereiten.

Von Apfeltarte bis Zwiebelkuchen - in diesem Buch finden Sie 65 erprobte Rezepte für diese Ofenspezialität, die auch ungeübten Bäckern gelingen.

€ 6,95

Das koche ich meinem Hund



Weg mit dem Dosenöffner und her mit dem Kochlöffel! Hunde brauchen ebenso Abwechslung in ihrem Fressnapf wie Menschen gern Neues probieren. Wenn es dann noch gesund ist, um so besser.

Sämtliche Rezeptvorschläge sind einfach nachzukochen mit Zutaten, die überall erhältlich sind und oftmals zum Standard eines jeden Haushaltes gehören. Variationen sind als Tipp vermerkt. Spezielle Hinweise gibt es für Welpen, trächtige Hündinnen sowie ältere und kranke Hunde.

€ 9,95

Ratgeber Patientenverfügung



Niemand ist davor sicher, dass er im Fall von Pflege- oder Betreuungsbedürftigkeit seine Angelegenheiten nicht mehr regeln kann.

Nach 6-jähriger Debatte wurde die Patientenverfügung mit Wirkung zum 1.9.2009 gesetzlich verankert.

Was die Neuregelung für Sie konkret bedeutet und auf was Sie bei der Abfassung von Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht beachten müssen, erklärt der vorliegende Ratgeber.

€ 9,90

Dynamo LED-Taschenlampe



Ideal für Zuhause, Camping, Reisen, Auto

- Handgriff eindrücken und schon haben Sie Licht
- umweltfreundlich und sparsam
- mit 3 LED-Lampen
- jederzeit Licht griffbereit
- inklusive Armschlaufe
- kinderleichte Bedienung

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

33829 Borgholzhausen, Klingenhausen 1
33790 Halle, Rosenstraße 15
33775 Versmold, Berliner Straße 1
sowie



Büro und Schule Leidinger, 33803 Steinhagen, Brinkstraße 7
Büro und Schule Leidinger, 33824 Werther, Ravensberger Straße 37

Lauf- Angebot über die Feiertage und im Neuen Jahr:

- So. 22.12. Weihnachts- Crosslauf Borgholzhausen 5 und 16 Kilometer, mit Walking
- Fr.. 25.12. (1. Weihnachtstag) kein Lauftreff
- Sa. 26.12. (2. Weihnachtstag)
Hermanns-Trainingslauf, Treffpunkt: Active-Sportshop Bielefeld, 8.00 Uhr,
von dort Busfahrt zum Hermannsdenkmal.
(siehe auch besondere Ausschreibung)
31. Dez. 11.00 Uhr Interner Silvesterlauf, Treffpunkt: 11:00 Uhr Stadion
16. Jan. Weihnachts-Nachfeier Walking-Abteilung, 19:00 Uhr Bergfrieden, Werther



Sonntag. 3. Januar 2010 NEUJAHRSTREFF – SPASSLAUF

Gemeinsam ins Neue Jahr laufen und walken für alle Mitglieder und Familien und alle Lauf- und Walkingtreffs.
Start am Ravensberger Stadion
Auch Hermannslauf-Vorbereitungs-Training
9.00 Uhr: Halbmarathon-Runde
9.30 Uhr: 10 km-Runde durch den Barenberg und Teuto zum Laufen und Walken
5 km-Jedermann-Runde entlang des Barenberges zum Walken oder Laufen, auch für unsere Schüler/innen.
Umkleidemöglichkeiten und Duschen am Stadion.

Anschließend gemütliches Beisammensein bei Schnittchen, Glühwein und weiterer Bewirtung im Bürgerhaus Borgholzhausen. Zur Deckung der Kosten steht ein Sparschwein zur Verfügung.

Diese Einladung gilt auch für unsere Mountain-Biker: Lockere Runde durch den Teuto oder zum Luisenturm etc.



Wenn du bereit bist, kann kommen was will.



Öffnungszeiten

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



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



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

Eintrag in das Goldene Buch - Erfolgreiche Solbad-Skater geehrt

Borgholzhausen (vf). Drei erfolgreiche Speedskater des LC Solbad Ravensberg und ihr Trainer haben sich gestern ins Goldene Buch der Stadt Borgholzhausen eingetragen.

Patrick Naerger, Marianne Niemann und Markus Pape wurden aufgrund ihrer hervorragenden sportlichen Leistungen von Borgholzhausens Bürgermeister **Klemens Keller** ausgezeichnet.

Patrick Naerger hatte 2009 unter anderem den Deutschen Marathon-Meistertitel bei den A-Junioren gewonnen. »Bleib immer bei der Stange, du kannst noch viel erreichen«, gab Keller dem 17-Jährigen mit auf den Weg. **Markus Pape**, der aktuell das erfolgreichste sportliche Jahr seiner bisherigen Karriere erlebt, landete in der höchsten deutschen Straßen-Rennserie German Blade Challenge auf Gesamtrang zwei. Außerdem ist er Deutscher Meister im Halbmarathon geworden und wird in der deutschen Rangliste auf Rang drei geführt. **Marianne Niemann** feierte in diesem Jahr unter anderem die Deutsche Vizemeisterschaft im Doppelmarathon in der Altersklasse W 50. Aktuell liegt sie in der deutschen W 50-Rangliste auf Platz drei. Zudem ist sie eine erfolgreiche Langstreckenläuferin.

Auch der »Vater des Erfolges«, Trainer und Abteilungsleiter **Johannes Gerhards**, wurde mit einem Präsent bedacht. »Sie haben die Sportler immer wieder angetrieben und zu Höchstleistungen motiviert«, dankte Keller und sagte zu, die Schirmherrschaft für das 5. Inline Short Track-



Meeting zu übernehmen, das am **20. Februar** in Borgholzhausen steigt.

Trotz der Erfolge und Auszeichnungen läuft bei den LC-Skatern nicht alles optimal: »Bezeichnend ist, dass auf Straßen trainiert werden muss, da sportartspezifische Sportstätten fehlen - ein absolutes Hindernis für die Jugendförderung«, sagte Johannes Gerhards. Für Anfängerschulungen und Inline-Führerscheine ließen sich noch mehr oder weniger geeignete Örtlichkeiten finden. Ein geregelter Trainingsbetrieb sei dagegen unmöglich. Die Zukunft des Speedskatens liege auf ovalen

200m-Bahnen. »Die dominanten Straßenrennen werden künftig an Bedeutung verlieren«, meinte der Abteilungsleiter. Er kündigte zudem an, dass es aufgrund des großen Interesses erstmals ein **Hallenskate-Angebot für Kinder** geben wird.

Das Foto zeigt v. l.: Den Bürgermeister Klemens Keller, Marianne Niemann, Johannes Gerhards, Patrick Naerger, vorne: Markus Pape.

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



Jugendförderung

Nach dem großen Interesse bei den vom LC Solbad angebotenen Einsteigerschulungen im Oktober konnte jetzt ein nächster vielversprechender Schritt in Richtung sportlicher Talentsuche und Jugendförderung unternommen werden. Seit November verfügen wir erstmals über eine Hallenzeit in der Sporthalle Borgholzhausen und können dadurch ein regelmäßiges **Inlinetraining für Kids** anbieten. Jeweils mittwochs von 17 bis 18:30 Uhr treffen sich etwa 15 Mädchen und Jungen zwischen 6 und 10 Jahren, um unter Leitung von Abteilungsleiter **Johannes Gerhards** und "Co-Trainer" **Leon Sebastian Roos** ihre Fertigkeiten auf den Rollen zu verbessern. Wer von den Vereinsmitgliedern Lust verspürt, dort einmal vorbei zu schauen, ist natürlich herzlich willkommen. Voraussetzung ist aller-

dings die Beherrschung der Grundtechniken des Inlineskatens und saubere Rollen, die am besten nur in der Halle benutzt werden. Es ist geplant, die jungen Skaterinnen und Skater erstmals bei der fünften Auflage des Inline Short Track Meetings im kommenden Februar Wettkampfluft schnuppern zu lassen. Zurzeit bewirbt sich der Verein um Aufnahme in den Förderpool der Aktion "Kids on Skates", die vom Deutschen Rollsport- und Inlineverband gemeinsam mit der Firma Rollerblade durchgeführt wird. Im kommenden Frühjahr werden dann wieder neue Inline-Führerscheine ausgegeben.

Inline Führerschein



von

www.LoveandSkate.de

(Name)

0521-63447

(geboren am)

der-rollenshop .de

...frisch eingetroffen: Ripstik Waveboards... das Nikolaus-/Weihnachtsgeschenk



neue Heelys Modelle

Telefonisch sind wir werktags von 9.00 bis 19.00 Uhr und samstags von 10.00 - 15.00 Uhr unter 05206/917705 erreichbar. Persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung!

MEIN LAUFBERICHT

Aussteigen?

Wer hat nicht schon mit dem Gedanken gespielt? Einige steigen aus, weil sie die sich gesetzte Zeit nicht erreichen, andere weil sie einfach keine Lust mehr haben und nur wenige weil sie durch eine Verletzung oder Krankheit an der Beendigung des Wettkampfes gehindert werden.

Klaus Peter Thaler und Mike Kluge stiegen kürzlich aus Protest gegen die WM-Strecke aus.

Mir war bis vor kurzem der Gedanke an Aussteigen völlig fremd. Ziemlich großspurig hatte ich allen die es hören wollten, oder auch nicht, verkündet: "Aussteigen kommt für mich nicht in Frage!"

Bis Melbourne, dann erwischte es mich bei Marathonkilometer 7. Schon kurz nach dem Start begann die Achillessehne zu schmerzen und nach 30 Minuten war an ein Weiterlaufen nicht mehr zu denken. Mit Tränen der Enttäuschung in den Augen stand ich an der Strecke und ließ das Marathonfeld vorbeiziehen.

Nach 34 Marathonläufen und vielen anderen Rennen mein erster Aussteiger. Meine erste ernsthafte Verletzung nach ca. 50.000 Trainings- und Rennkilometer - ich war einfach dran.

Die Verletzung war zum Glück nicht sehr langwierig, nach drei Wochen Zwangspause konnte ich schon Anfang Januar wieder mit intensivem Marathon-Training beginnen.

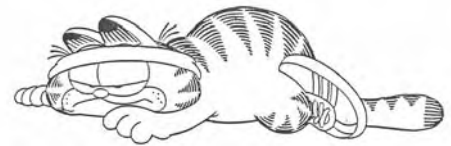
Unvernünftigerweise wollte ich am 6. Februar in Apeldoorn schon wieder an den Start gehen. Das Training viel mir schwerer als sonst und nach einem Trainingsmarathon Mitte Januar in 3 1/2 Stunden stellte sich auch wieder ein warnendes Ziehen an der Achillessehne ein. Auch die vier zusätzlichen "Australischen Kilos", bedingt durch Trainingspause und "Victoria Bitter", waren noch nicht ganz verschwunden.

Meine Bedenken an den Marathonstart versuchte ich zu zerstreuen, indem ich mir sagte, daß es sich um ein Testrennen handelte und ich kein Tempo laufen wolle.

Am 6.2. ging es dann nach Holland. Je näher die Startzeit rückte, um so mehr quälten mich Zweifel. Nur nicht aussteigen, nicht zum zweiten Mal hintereinander!

Dann am Start bei idealem Wetter war alles vergessen. Nach 200 Meter sah ich Helmut vor mir und dann ging die Post ab. Ich fühlte mich unwahrscheinlich stark und dementsprechend legten wir die ersten 10 Kilometer in 37:30 Min. zurück.

Lieber zocken als joggen?



Zwischen Kilometer 10 und 15 dann die wind-offene Heide mit dem Stück auf einem unbefestigten Weg. Die Beine wurden schwerer. Ich hatte das Gefühl als wenn die Schuhe vom weichen Boden angesaugt wurden. Zweifel an meiner Renntaktik kamen auf und Kilometer 15, als die Strecke abfiel, meldete sich die Sehne wieder. Mit einem Mal waren die Gedanken wieder da: "Du hältst nicht durch, wenn du so weiterläufst bricht die Verletzung wieder auf und du steigst aus!"

Plötzlich konnte ich das Tempo nicht mehr halten und fiel zurück. Bei Kilometer 20 konnte ich Helmut noch sehen, dann wurde ich noch langsamer und dachte wieder ans Aussteigen. Bei Kilometer 25 war ich so fertig, wie sonst nach 40 Kilometern und als dann Klaus Kerk-siek und Helmut's M 50 Konkurrent Joseph aus Bottrop vorbeizogen, nahm ich mir vor: "Wenn du bei Ingrid und Marianne im Zielbereich ankommst, steigst du aus!" Ich hörte die Ziellautsprecher und dann sah ich sie. Ich wollte stehen bleiben, tat es dann aber doch nicht. Mit der blöden Bemerkung: "Du brauchst nicht auf mich zu warten, ich komme später!" lief ich weiter. Hinaus in die Einsamkeit des Waldes auf einem schlammigen Fietspat auf dem Weg zu Kilometer 30.

Die Versuchung nahm kein Ende, immer noch kamen mir Aussteiger entgegen. Bei Kilometer 30 bekam die Strecke Cross-Charakter. Hier bin ich zum ersten Mal bei einem Marathon gewandert.

Dann wieder auf festem Boden lief ich die letzten 12 km im Joggetempo zu Ende. Mit meinen Kräften am Ende wie nach einem 2:40 Marathon. Als ich das Ziel erreichte, war ich sogar sehr stolz auf meine Leistung. Ich hatte den inneren Schweinehund überwunden und war nicht ausgestiegen.

Als Friedhelm dann auf der Rückfahrt verkündete, daß alle Teilnehmer unserer Gruppe das Ziel erreicht hätten, ahnte er bestimmt nicht wie nahe ich daran war diese Bilanz zu zerstören.

Günther Wierum

Dummheit frißt,



PHOTOS

Essen - Trinken - Schlafen



+ U. Lange
+ Fam.
+ Wierum



Bergauf ohne Qual

Die Videoanalyse beim Berg-Einzelzeitlauf zeigte eindrucksvoll, worauf es beim Berglaufen besonders ankommt:

- Armeinsatz in Laufrichtung,
- eine stabile Rumpfmuskulatur und ein
- kraftschonender Schritt, bei dem der Körperschwerpunkt nicht mehr als nötig angehoben wird.



Was sich in der Theorie relativ simpel anhört ist bei der Umsetzung unter Höchstbelastung gar nicht so einfach. Die Kamera deckte dies am oberen Ende des Steilstücks erbarmungslos auf: Egal ob Topläufer oder Freizeitjogger, fast jeder konnte hier noch Spielraum zur Optimierung entdecken. Was hatte Sieger Ingmar Lundström allen anderen Läufern an diesem Tag voraus: „Ingmar ist auch im Steilstück sehr offensiv gelaufen, mit guter Körperspannung und schwungvollem Armeinsatz,“ analysierte der Zweitplatzierte Dirk Strothmann. „Sein Laufstil ist von der Schrittgestaltung her zwar recht kraftaufwändig, aber bei dieser Streckenlänge hat er dafür genug Kondition. Bei einem Bergmarathon in den Alpen würde Ingmar sicher einen etwas flacheren Schritt laufen.“



Foto: WB

Mein Gott, wie laufe ich denn ?

Die Gesichter der Teilnehmer bei der Videoauswertung sprechen Bände.

Rückwärtsläufer mit starken Zeiten

Einige Athleten aus der Ergebnisliste der DM der Retrorunner im Ravensberger Stadion bewiesen in diesem Herbst mit überzeugenden Leistungen, dass für sie das Rückwärtslaufen auch positive Auswirkungen bei „normalen“ Wettkämpfen hatte: So verbesserte sich Christian Gemke über 10km auf der Straße auf 31:18 Minuten (erzielt bei der DM in Otterndorf) und der Lübecker Dennis Mehlfeld kam nach seinem „Retro-Vizetitel“ über 800 Meter im Oktober beim München Marathon mit einer 2:28er Zeit als Zweiter ins Ziel. Wer im neuen Jahr leistungsmäßig einen Schritt nach vorn machen möchte, sollte zumindest im Training auch ab und zu den „Rückwärtsgang“ einlegen. Mit verbesserter Koordination geht es dann vorwärts mit gleicher Anstrengung schneller voran. Nicht nur für Leistungssportler sondern auch für „Jedermann“ ist das Rückwärtslaufen als Trainingsform interessant, denn man verbraucht dabei mehr Energie als beim normalen Trab.



Werbetechnik

Aktuelles Angebot



Wir entwickeln und produzieren:

- Digitaldrucke

in gigantischen Größen auf verschiedenen Materialien

PVC-Folien & Banner
Stoffmaterial
Planenmaterial

- Beschriftungen

für Fahrzeuge, Schilder, Banner, Fensterscheiben uvm.

- Displays

zahlreiche Arten von Displays für Messen & Events

- Lichtwerbung

wir beraten, bauen und installieren Ihre individuelle Lichtwerbeklamme

- Flyer, Textildruck,

Visitenkarten, Stempel und mehr...

schriftart
Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung

05201 66 85 75
www.schriftart-info.de

Sonderreise „Athen Jubiläums Marathon 2010“ 2500 Jahre Mythos Marathon



Jetzt anmelden:
www.gro-co.de

Besuchen Sie in 2010 die Geburtsstätte des Marathons. Vor 2500 Jahren, 490 v. Chr., lief der Bote Pheidippides die Strecke von Marathon nach Athen. Im Jubiläumsjahr 2010 werden anstelle von 5.000 Läufern 20.000 Läufer die Marathon-Strecke laufen.

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

Grosse-Coosmann
Sportreisen

Jahreswertung RTF 2009 - OWL

Jahreswertung RTF 2009 - OWL					
Platz	Vereinswertung	WK Verein ausgegeben	Summe von Punkte	Summe von km	Summe
1	Rad-Treff Borchten	84	3.513	132.867	41,82
25	LC Solbad Ravensberg	16	317	12.014	19,81
Jahreswertung Seniorinnen 2009					
Platz	Name	Verein	Punkte	km	
4	Langner, Sieglinde	LC Solbad Ravensberg	40	1585	
Jahreswertung Frauen 2009					
Platz	Name	Verein	Punkte	km	
. / .	. / .	LC Solbad Ravensberg	0	0	
Jahreswertung Männer Senioren 2008					
Platz	Name	Verein	Punkte	km	
21	Voßpeter, Helmut	LC Solbad Ravensberg	49	1837	
27	Langner, Manfred	LC Solbad Ravensberg	42	1670	
Jahreswertung Männer 2008					
Platz	Name	Verein	Punkte	km	
141	Möller, Joachim	LC Solbad Ravensberg	40	1504	
145	Esselmann, Tim	LC Solbad Ravensberg	39	1480	
222	Becker, Hartwig	LC Solbad Ravensberg	29	1085	
230	Justus, Andreas	LC Solbad Ravensberg	28	1055	
236	Schillings, Günter	LC Solbad Ravensberg	28	968	
17.11.2009 Manfred Langner Tel.: 0521-334965					



«SIECKENDIEK»
Reisebüro & Omnibusverkehr

Weihnachtsmärkte



Weihnachtszauber auf Schloss Bückeburg

27.11./28.11./29.11./02.12./03.12./04.12./05.12.

inkl. Eintritt Weihnachtsmarkt.....35,00 €

Hannoversch Münden

05.12./12.12.

inkl. Erlebnisführung, Weihnachtsausstellung uvm.....55,50 €

Lingen – Festlicher Marktplatz mit riesiger Eislauffläche

05.12./13.12.

inkl. Stadtführung33,00 €

Dortmund

05.12./06.12./12.12./13.12.

inkl. Weihnachtsmarktführung.....33,00 €

Arnsberg – Fachwerkbudenstadt

05.12./06.12./12.12.

inkl. Altstadttrundgang.....33,00 €

Charles Dickens Festival in Deventer

19.12./20.12.

.....33,00 €

Holiday on Ice – Halle Münsterland

26.12./28.12./29.12./30.12./31.12./02.01./03.01.....ab 55,00 €

Kinder bis einschl. 15 Jahre zahlen nur19,00 €

Nähere Informationen erhalten Sie hier: Fritz Sieckendiek GmbH & Co.KG
Reisebüro Peckeloh: 05423-94140 Reisebüro Warendorf: 02581-633296

HOLIDAY LAND

Zufriedene Gesichter beim Berglauf

Fotos: Matthias Meiwes



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

Meister Service
ELTKAUF



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

SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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



von Ravensberg



Ans Schenken denken !

Geschenkideen und Präsente
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 Einkaufen im Laden erhalten LC-Mitglieder bei Vorzeigen der Mitgliedskarte 5 % Rabatt.



50. Ausgabe

Am 1. Dezember erschien die 1. Ausgabe unserer Vereinszeitung in der heutigen Form, damals noch unter dem Namen

"Leichtathletik-Nachrichten"

Der Umfang dieser Zeitung betrug 12 Seiten.

Heute haltet Ihr die **50. Ausgabe** der "Solbad - Nachrichten" in der Hand.

In den letzten vier Jahren habt Ihr von uns ca. 1500 Seiten Information und Nachrichten bekommen, ca. 1000 Fotos wurden in diesem Zeitraum veröffentlicht.

Der durchschnittliche Umfang einer Ausgabe hat sich bei 32 Seiten eingependelt. Weitere Zahlen: **15.000 Hefte** wurden bisher hergestellt. Das Gesamtgewicht aller Ausgaben beträgt ca. 1500 kg.

Dies bedeutet die stolze Anzahl von 250.000 DIN-A3-Kopien oder 400 Kopierstunden. Anhand dieser Zahlen könnt Ihr erkennen, daß sich unsere Vereinszeitung zu einer großen Sache entwickelt hat.

Wer hätte das vor vier Jahren gedacht?

Wir sind langsam an die Grenze gekommen, vielmehr ist von uns nicht machbar. Eure Hilfe vorausgesetzt, werden wir aber die nächsten 50 Ausgaben in Angriff nehmen und hoffen auch weiterhin Nachrichten, Aktuelles und Informationen in bewährter Form präsentieren zu können. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle, die uns in den letzten Jahren in Form von Texten, Fotos, Anzeigen und Ratschlägen geholfen haben. Ohne Eure Hilfe gäbe es keine Solbad-Nachrichten.

WIR STELLEN VOR



**Die damalige Redaktion v.l.
Peter Wolf, Elke Diekmann
und Günther Wierum.**

Peter war der „Gestalter“ der Zeitschrift, er machte die Ausschnitte der Titelfotos, fotografierte und erstellte die Seite „Photos-Photos“ und entwarf Anzeigen. Die Kopfzeilen der verschiedenen Seiten mit den unterschiedlichen Symbolen waren sein Werk. (Peter war graphischer Zeichner)

Elke brachte die Berichte in lesbare Form, sorgte dafür, dass die Anzeigenrechnungen geschrieben wurden und war für die Verteilung der „Solbad Nachrichten“ verantwortlich. Ferner schrieb und gestaltete sie die Einleitungs- und Terminseiten. (Elke war in einer Anwalts-Kanzlei tätig.)

Günther tauschte Altpapier gegen bedruckbares Material ein. Er druckte und heftete die Zeitung, sammelte Pressenotizen und fotografierte alles was ihm von der „Solbad-Szene“ vor die Linse kam

(Günther war gelernter Buchdrucker)



Lauf-und Walking Termine Dezember 2009 zusammengestellt von Peter Polomsky

Fr. 04.12.	Wiedenbrücker Christkindlauf	www.lgburg.de
Sa.05.12.	Hallensportfest Seidenstickerhalle Bielefeld	www.flvw-bielefeld.de/leichtathletik
Sa.05.12.	Everswinkler Nikolauf	www.laufen-in-everswinkel.de
Sa.05.12.	Steinfurter Nikolauslauf mit Walking	www.steinfurter-nikolauslauf.de
So.06.12.	Snertloop de Lutte	www.loopgroep.nl
So. 6.12.	Laufend helfen in Essen mit Walking	www.team-essen99.de
So.06.12.	Erster Meldeschluss: Weihnachtslauf Borgholzhausen	www.lcsolbad.de
Fr. 11.12.	Ahlener Winter Citylauf	www.lgahlen.de
Fr. 11.12.	Rietberger Adventlauf	www.viktoria-riedberg.de
Sa.12.12.	Georgsmarienhütter Null 50 km	www.rollfing.de
So. 20.12.	Weihnachtslauf Borgholzhausen mit Walking 3. Lauf Active Trailrunning Cup	www.lcsolbad.de
Sa. 26.12.	Hermannslauf Trainingslauf des LC Solbad Ravensberg	www.lcsolbad.de
So. 27.12.	3.Braunschweiger Elixia Silvesterlauf mit Walking	www.sporttrend.net
Do. 31.12.	Silvesterlauf: Gütersloh, Osnabrück, Werl u.v.m. auch mit Walking	www.lauftreff.de



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

LC Solbad,
hier bewegt
sich was!



Vorankündigungen Januar 2010

So.03.01.	LC Neujahrslauf	www.lcsolbad.de
So.03.01	Clarholzer Hochsprung Meeting	www.lgemsaeue04.de
Fr. 15.01.	Erster verbilligter Meldeschluss: Luisenturm Lauf 2010	www.lcsolbad.de
Sa 09.01.	28. Oelder Crosslauf	www.lv-oelde.de
So. 10.01.	25. Bönener Lauf mit Walking	www.lauffreundeboenen.de
Sa. 16.01.	Westf. Hallenmeisterschaften in Dortmund	www.flvw.de
Sa. 23.01.	Westf. A Jg. Hallenmeisterschaften in Bielefeld	www.flvw.de
So. 24.01.	Winterlaufserie Hamm 10 km	www.lg-hamm.de

* mit Walking



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

Volksbanken-Nightcup

Termine für 2010 - Anmeldung startet demnächst

Die Online-Anmeldung für den Volksbanken-Nightcup startet an dieser Stelle in Kürze. Eine Fotoauswahl von 2009 ist jetzt unter FOTOS 2007-2009 anzuschauen. Für alle, die schon jetzt planen wollen: Die Termine stehen jetzt fest.

22. Mai	Volksbanken-Nightrun Harsewinkel
05. Juni	Isselhorster Nacht
09. Juni	Teamrun Marienfeld
19. Juni	Nacht von Borgholzhausen
09. Juli	Feuerwehrlauf Versmold-Oesterweg

www.volksbanken-nightcup.de

Carsten Völz

Carsten gehört dem LCSolbad seit 2003 an, nachdem er Mitte 2002 mit dem Laufsport begonnen hat, vorher war er aber seit seinem 8. Lebensjahr aktiv als Handballer beim TV Deutsche Eiche Künsebeck. Im Nachhinein sagt er heute dazu, dass es wohl ein Fehler war, nicht eher mit dem aktiven Laufen begonnen zu haben..

Carsten ist bei vielen Veranstaltungen von uns anzutreffen, er finishte bisher bei 9 Marathonläufen (**Bestzeit 3:59** 2005 in Hambg) und bei 4 Hermannsläufen (2:52). Seine schönsten sportlichen Erlebnisse waren die Teilnahmen am New York Marathon 2008, gleich gefolgt vom Boston Marathon im April 2006. Zu seinen Hobbys gehört noch Tennis und Tauchen, sowie Kochen und Reisen.

Carstens Motto ist, niemals aufgeben, es gibt immer einen Ausweg. Krimi-Serien von CSI von York über Las Vegas bis Miami interessieren ihn schon sehr, und sein Leibgericht ist die Spaghetti Bolognese. Ansonsten verbringt Carsten am liebsten die Freizeit mit seiner Frau Gabi, die auch schon bei vielen Veranstaltungen des LC als aktive Helferin und auch als Läuferin dabei war.



Carsten Völz, verheiratet, techn. Angestellter, Jahrgang 1960

Fremdgehen ist out.

Treue wird belohnt...

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

Handeln Sie jetzt!

Von Menschen...
...für Menschen

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

Starke Spitze - aber> nur noch 102 »Kletterer«> Piumer Berglauf droht nach 31. Auflage das »Aus«

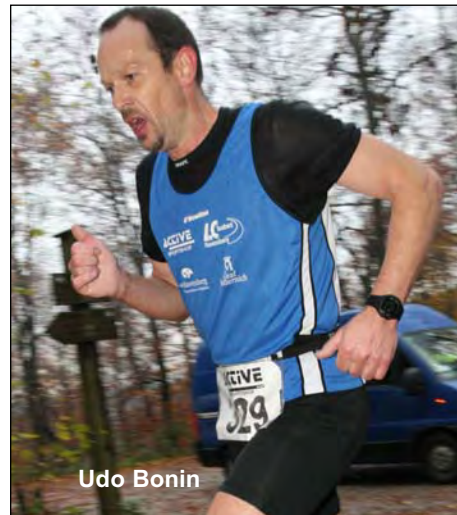
Von Gunnar Feicht (Text und Fotos)
Borgholzhausen (WB). Der 31. Berg-Einzelzeitlauf des LC Solbad Ravensberg war in der Spitze so stark besetzt wie schon lange nicht mehr - und hat dennoch am Samstag möglicherweise seine letzte Auflage erlebt. »Bei diesen Teilnehmerzahlen lohnt sich der ganze Aufwand nicht mehr«, lässt Organisationschef Peter Polomsky in seiner Bilanz durchblicken.

Wie es weitergeht, wird der LC-Vorstand in Ruhe entscheiden, nachdem Vorsitzender Friedhelm Boschulte am Samstag wegen einer Marathon-Reise nach Athen nicht vor Ort sein konnte. Nur 102 Teilnehmer markieren in der Geschichte von Deutschlands nördlichstem Berglauf in der Tat einen Tiefpunkt. Was die starken Leistungen an der Spitze aber keineswegs schmälert: Ingmar Lundström (DJK Gütersloh) gewann nach dem Bockstiegel-Lauf zum zweiten Mal in diesem Herbst das Duell mit Dirk Strothmann. Im Einzelstart-Modus, ohne direkten Kontakt zum stärksten Rivalen, meisterte Lundström den Kampf gegen die Uhr und die rund 200 Höhenmeter auf 5,1 km genau 20 Sekunden schneller als Strothmann. Der Barnhausener kann am Luisenturm einfach nicht gewinnen: Bereits im Vorjahr war er Zweiter, nur Sekundenbruchteile hinter seinem Bruder Jörn.

Bei den Frauen wiederholte Topfavoritin Ilona Pfeiffer ihren Vorjahreserfolg letztlich doch souverän, lief 70 Sekunden schneller als Hermannslauf-Siegerin Franziska Schmidt aus Bielefeld. Aber auch die Solbaderin hatte bis zur Ergebnis-Verkündung gebangt: »Franzi läuft bergauf sehr stark. Das könnte knapp gewesen sein.« Die beiden schnellen W40-Damen Antje Strothmann und Sabine Engels vom LC Solbad durften mit den Plätzen drei und vier, vor allem aber mit ihren Zeiten zufrieden sein. Denn weil der Wendepunkt bei knapp 4,5 km diesmal erst am höchsten Punkt der Straße zum Hollandskopf platziert war, mussten



Antje Strothmann



Udo Bonin

Peter Bollmeyer



Freier Sachverständiger für Bauschäden
staatl. geprüfter Gebäudeenergieberater (HWK)
Deutsche Energieagentur
Ausstellernummer 331375
Dachdecker- und Klempnermeister

Mozartstraße 21 · 33829 Borgholzhausen
Telefon 0 54 25/72 11 · Mobil 01 60/5 25 04 49

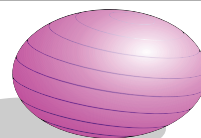
Bedachungen, Fassaden, Wärmedämmung,
Energieausweise, Thermografie, Blower Door,
Ursachen von Schimmelpilzen, Sanierungskonzepte für Wohnhäuser, Wirtschaftlichkeitsberechnungen, Fördermittel und Zuschüsse, regenerative Energien, Bauwerksdiagnostik, Überprüfung der Bauqualität, Energieberatungen

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
- Gerätetfitkurs
- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik / (Pilates)
- Gymnastik-Kurs für Junggebliebene
- Beckenbodengymnastik

Das Therapie-Forum

Ein Treffpunkt zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit

die Läufer auf der steilen Peter Eggermont-Straße fast 250 Meter mehr laufen als im Vorjahr.

Das wertet auch Ingmar Lundströms 19:31 Min. (im Vorjahr siegte Jörn Strothmann mit 19:11) zusätzlich auf. »Der lange Anstieg zieht sich ja endlos«, stöhnte Lundström nach den 1,7 Kilometern mit bis zu 14 Prozent Steigung, die zum höchsten Punkt des Kurses führen.

Der 37-Jährige hatte sich das Rennen besser eingeteilt als Dirk Strothmann: »Wir haben verglichen: Dirk hatte nach den ersten zwei Kilometern 7:02 Min. auf der Uhr, ich 7:10 - und das fühlte sich bei mir schon sehr schnell, eigentlich zu schnell an.« Strothmann gestand: »Das war wohl zu viel - im Steilstück haben mir die Oberschenkel gezittert.« Sein hohes Anfangstempo führte dazu, dass Bruder Jörn Strothmann, der vielfache Sieger am Pi-umer Hausberg, diesmal überhaupt nicht in Schwung kam und nur Fünfter wurde: »Dirk ist zehn Sekunden vor mir gestartet. Wie der abgezogen ist, das hat mich geradezu demoralisiert.«

Dazwischen schoben sich noch Thorsten Krüger (SV Brackwede), in dieser Saison schon mit etlichen eindrucksvollen Auftritten im Altkreis, und der starke Triathlet Ulrich Sure (Stemwede), der drei Wochen zuvor beim schweren Hohner Teutolauf Platz drei belegt hatte. Daniel Knoepke, Chris Bossow, Jürgen Bischof, Udo Bonin und Karsten Grube vervollständigten die leistungsmäßig hervorragende Bilanz der einheimischen Teilnehmer.



Frank Dörn



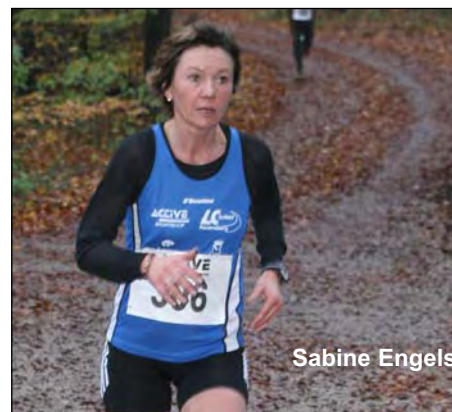
Wolfgang Klein



Dario Anselmetti

Kommentar

Nachdem der Active-Winterlaufcup nicht mehr existiert, ist die Spezialdisziplin Berglauf trotz der attraktiven neuen Strecke (seit 2008) in eine Nische gerückt, die die Existenz der Piomer Traditionsveranstaltung bedroht. Für nurmehr 102 Teilnehmer lohnt sich der organisatorische Aufwand kaum noch. Das regnerische Wetter und die starke Konkurrenz in der Umgebung (am Wochenende Läufe in Lüchtringen, Minden und der Start zur Ossen-Cross-Serie in Melle) drückten diesmal zusätzlich auf die Bilanz. Hoffentlich hat die sportlich reizvolle Herausforderung Berglauf in Borgholzhausen trotzdem eine Zukunft und wird nicht von der Masse der großen Läufe mit dem viel beschworenen Event-Charakter an die Wand gedrückt. Es muss nicht immer Wellness-Jogging mit Volksfeststimmung sein. Auch der Kampf gegen die müden Beine in einer schweren Steigung und das gute Gefühl, ihn bestanden zu haben, bieten Hobby-sportlern einen Anreiz. Deshalb wäre es jammerschade, wenn der Berglauf sterben würde.guf



Sabine Engels



60
Jahre
LEEKER

*Schon 'mal überlegt,
mit einem anderen Bus
zu fahren?*




LEEKER

... und Zuhause hat Pause

LEEKER Touristik GmbH | Borgholzhausen | 05425-7048 | www.leeker-touristik.de

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



Die Teilnehmer 1985 beim „Apeldoorn“



21. Februar:

Wir fahren wieder zum Midwinter - Marathon nach Apeldoorn

Auch in diesem Jahr:

Start und Ziel in der City und an einem Sonntag!



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 waldbreiche 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! (14:30). Erstmals „Kidsrun“ für alle Schülerklassen über 1 km.

Neu: Start und Ziel 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 2 Jahren fällt die Veranstaltung mit dem verkaufsoffenen Sonntag im Stadtzentrum zusammen, daher auch für Begleiter interessant.

Abfahrt am Sonntag 21. Februar 2010 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 18,00, Jugend/Schüler Euro 10,00.

Nichtmitglieder und Begleiter sind willkommen (Fahrpreis € 20,00/€ 12,00)

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

Meldeschluss: 10. Januar 2010

Startgelder: Marathon	€ 21,00
Asselrunde	€ 17,00
Minimarath.	€ 11,00
8 km-Lauf	€ 8,00
Schüler-Lauf	€ 1,00



- frei für LC-er -

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 **10. Jan. 2010** 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.

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

Nicht vergessen, Busreise anzukreuzen, LC-Mitglied oder einfach nur „Begleiter“.

www.aok.de/wl

Jetzt anmelden!

Gesund bleiben mit
Extra-Plus:
das AOK
Prämienprogramm

AOK

Ich bin dabei

AOK Westfalen-Lippe – Gesundheit in besten Händen

AOK
Die Gesundheitskasse.

Bäckerei - Konditorei
WELPINGHUS

Das etwas
andere Cafehaus

CONDITOREI

Handwerkliche
Produkte,
hochwertige
Qualität
über
200 Jahre
Tradition

JETZT auch ...

BIO

8 Sorten
Bio-Brote,
Neu in unseren
Geschäften in
Borgholzhausen
und
Steinhagen

Naturland

Brot aus kontrollierter Naturland-Qualität!

Woerdener Straße 3 Steinhagen Telefon 05204/925655
Öffnungszeiten: Montag-Freitag 6.00-18.30 Uhr
Samstag 6.00 - 17.00 Uhr, Sonntag 8.00-18.00 Uhr

Liebe Walkerinnen und Walker,

heute haltet ihr die letzte Ausgabe der Solbad-Nachrichten für das Jahr 2009 in den Händen. Schon wieder ist ein Jahr verflogen.



In diesem Jahr feierte die Walking-Abteilung ihr 10-jähriges Bestehen.

Unser Ausflug nach Paderborn wird vielen in guter Erinnerung sein, auch wenn es nach „Laurenzia“ leichte Beschwerden in den Beinen gab.



Viele Volksläufe wurden bestritten; unsere Trainingstage waren immer gut besucht. Wir können also das Jahr zufrieden abschließen und uns auf die neue Laufsaison freuen.

Ganz besondere Veranstaltungen werfen natürlich jetzt schon ihre Schatten voraus – unsere „Nach-Weihnachtsfeier“ am



16. Januar 2010



Wir treffen uns um 17.00 Uhr in Werther zu einer Stadtführung. Anschließend geht es zu einem gemütlichen Essen in die Gaststätte „Bergfrieden“, Werther-Isingdorf.

Für die Planungen ist natürlich wieder eine Anmeldung erforderlich. Bitte holt euch einen Meldezettel mit dem genauen Ablauf und dem Speiseplan an den Trainingstagen ab (E-Mail-Versand möglich an : adi.lange@t-online.de).

Rückgabe bis spätestens 16. Dezember 09

Der 16. Dezember ist zugleich auch der letzte betreute Trainingstag. Am 5. Januar bzw. 6. Januar 2010 sehen wir uns dann wieder.

Ich wünsche allen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Birgitt Lange



Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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

ACTIVE SPORTSHOP

LEX LaufEXperten

Bielefeld
Niederwall 51
Tel. 05 21-17 11 16
Mo.– Fr. 10–18.30,
Sa. 10–16

Mein bester Hermannslauf

Das Vorbereitungsseminar
vom ACTIVE Sportshop
für „die Mutter aller
Volksläufe“ 2010
- auch für
Neu-Einsteiger!

Unsere Leistungen:

- Einführungsseminar
- 12 bzw. 13 gemeinsame Trainingseinheiten jeweils sonntags, herrliche Trainingsstrecken im Teuto z.T. auf original Hermannslauf Abschnitten (z.T. incl. Bustransfer)
- Individuelle Wochentrainingspläne für alle Teilnehmer
- Optional professionelle Leistungsdiagnostik
- Erfahrenes hochmotiviertes Trainerteam
- 3 Seminarabende (Funktionsgymnastik, Ernährung, Training)
- 3 bis 4 unterschiedliche Leistungsgruppen von Zielzeit 2:30h und schneller bis 4:00h u.v.m. Teilnahmevoraussetzung: Spaß am Laufen und die Fähigkeit mindestens 1 - 1,5 Stunden am Stück laufen zu können. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Seminarkosten: 99,00 € oder 159,00 € mit Leistungsdiagnostik.

Anmeldungen unter: www.active-sportshop.de bis spätestens 31.12.09.

Achtung Teilnehmerbegrenzung auf 75 Personen! Rechtzeitig anmelden.

SALOMON



GORE
RUNNING WEAR™



**Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.**



GEBR | SPECKMANN

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen
T. (054 25) 62 22 | www.gebr-speckmann.de

Kley Stöwe
Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateurmeister

Sanitäre Anlagen
Bauklempnerei
Schwimmbadtechnik
Pumpenanlagen

Heizungsanlagen
Öl- und Gasfeuerungen
Lüftungsanlagen
Solaranlagen
Kernbohrungen

Stöwe-Wichlinghauser-Weg 54-33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 6534 û Fax: 05425 5768 û Notruf: 0173 7027 522
E-mail: Stoewe.kley-001@t-online.de

Allianz 



**Einen Schaden regeln
wir schnell und direkt**

Wenn etwas passiert, herrscht oft große Aufregung. Der Schaden soll möglichst schnell erledigt werden. Wir von der Allianz regeln deshalb die meisten Schäden direkt vor Ort. Wenn es darauf ankommt, sind wir für Sie da. **Hoffentlich Allianz versichert.**

Ihre Generalvertretung: Eberhard Manglitz · Freistraße 3 · 33829 Borgholzhausen
Telefon (054 25) 93 02 21

TRIATHLON: Albersmann legt bei der WM kräftig zu/ Sprunghafte Zeitverbesserungen in Florida

Borgholzhausen (cwk). Eine Sportreise nach Florida, die mehr als den erhofften Erfolg gebracht hat. Wie bereits kurz gemeldet, erreichte Seniorentriathletin Annegret Albersmann (52) vom LC Solbad Ravensberg bei der Mitteldistanz-WM in Florida einen ausgezeichneten 9. Rang. In ihrer von US-Amerikanerinnen dominierten Altersklasse W50 lief sie nach 5:04:46 Stunden als zweitbeste Europäerin hinter der Schweizerin Gabriela Frey (4:59:56/6.) über die Ziellinie.

Eine Schlechtwetterfront hatte die Tage vor dem Wettkampf in Clearwater geprägt. Umso größer war die Freude darüber, dass sich der Morgen vor dem Start ganz anders präsentierte: wolkenlos angenehm frisch und windstill. Angesichts des durch den Orkan Ida aufgewühlten Meeres war aber schon vorher die Entscheidung gefallen, das Schwimmen in die geschützte Bay zu verlegen – was die Akteure mit Erleichterung aufnahmen. Die ersten Startgruppen schwammen einem grandiosen Sonnenaufgang entgegen; die Wassertemperatur betrug 19 Grad Celsius und Annegret Albersmann erwischte einen Top-Start.

Mit **33:59 Min.** erzielte die Solbaderin die **viertbeste** Zeit unter den Klassenkolleginnen, die am Ende die Plätze 1 bis 10 belegten. Es war ja erst ihr zweiter Start auf der dem halben Ironman entsprechenden »Mitteldistanz« (1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 Laufkilometer im Halbmarathon). Die angelsächsische Bezeichnung »70.3« spiegelt die Summe der zu absolvierenden Meilen. Annegret Albersmann hatte beim offiziellen deutschen Qualifikationswettbewerb Mitte August in Wiesbaden debütiert und dort eine Gesamtzeit von 5:31:37 Std. erreicht.

So wenig sich unterschiedliche Bedingungen vergleichen lassen, zeigt doch ihre sprunghafte Verbesserung um fast eine halbe Stunde, wie gut vorbereitet sie diese WM bestritt. In allen drei Disziplinen steigerte sie sich erheblich gegenüber ihrem Wiesbadener Einstand. So auch beim



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

- T-Mobile / T-Home
- 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

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Radfahren, das größtenteils von leichtem Rückenwind begünstigt wurde und schnelle Zeiten ermöglichte. In 2:38:18 Std. erledigte Annegret Albersmann diese Aufgabe.

„Am neuen Rad und den neuen Felgen kann's allein nicht gelegen haben“, kommentierte ihr mitgereister Lebensgefährte Rolf Toepler. Er beobachtete auch ihre gelungenen Übergänge in den beiden Wechselzonen. Den zuschauerfreundlich angelegten Halbmarathonkurs durchlief sie in beachtlichen 1:44:49 Std. (zum Vergleich ihre Wiesbadener Zeit: 1:53:18) – in der Altersklasse W50 rannten nur die drei Medaillengewinnerinnen aus den USA schneller.

Die Plätze unmittelbar vor und hinter der Solbaderin gingen an zwei andere Nationen: Die Kanadierin Jill Kirker aus Calgary (Gesamtzeit 5:02:39 Std.) wurde Achte, die Südafrikanerin Cheryl Young (5:05:58) Zehnte. Hier ging's also relativ eng zu; aber ganz vorn war die überragende Ellen Hart aus Denver mit 4:29:09 Std. eine Klasse für sich. 37 W50-Seniorinnen »finishten«, 44 waren angetreten.



LEICHTATHLETIK: Sechs LC-Siege 33. Meller Crosslauf

Melle/Borgholzhausen (cw). Beim 33. Meller Crosslauf trumpfte ein kleines Aufgebot vom LC Solbad Ravensberg groß auf: Zehn Aktive, sechs Klassensiege – eine überdurchschnittliche »Trefferquote« auf drei verschiedenen Distanzen. Im A-Schülerrennen über die so genannte Kurzstrecke wiederholte **Maximilian Köhne** (M15) seinen Vorjahrsieg. Mit 6:58 unterbot der Schützling von Trainer Horst Hammer als einziger die sieben Minuten, locker und unbedrängt brachte er neun Sekunden Vorsprung ins Ziel. In beachtlicher Form präsentierte sich auch B-Schüler **Patrick Meyer** (7:28), der seinem stärksten Konkurrenten fast eine halbe Minute abnahm. Und in der W15 gab sich **Jenny Ewert** (8:19) nur der Brackwederin Aurica Reimann (8:09) geschlagen. Knapp zwei Wochen vor den Westfalenmeisterschaften ging **Isabel Dickob** im Mittelstreckenrennen der weiblichen Jugend B über ca. 3 km ans Limit; in 12:20 Min. gewann sie das Duell mit der Osnabrückerin Lisa Zagratzki um vier Sekunden. Auch ihre Eltern waren auf dieser Distanz aktiv: In der W45 lag **Ines Dickob** vorn; in der M45 wurde **Michael Dickob** Zweiter hinter Andreas Ewert.

Für einen LC-Erfolg auf der Langstrecke sorgte Triathletin **Birgit Euscher**: Vor zwölf Monaten noch Klassenzweite, avancierte sie jetzt zur schnellsten W35-Seniorin. **Udo Bonin** (M40) schloss einen echten Härtetest erfolgreich ab: Tags zuvor war er **Klassendritter** beim Borgholzhausener Berglauf geworden; jetzt gelang ihm diese Platzierung auch im Cross – unter immerhin 36 Senioren seiner Altersgruppe. „Ich habe noch Leistenprobleme, aber es läuft nicht schlecht“, erklärte er.

4. - 6. Dezember

Weihnachtsmarkt Borgholzhausen 2009...
...und wir feiern unser 5 jähriges Jubiläum!!!

Freitag ab 20:30 Uhr: Live Musik von „Union Jack“
Samstag ab 19:00 Uhr: „DJ Olli“ live on Stage

Cocktailbar * heiß-kalte Getränke * leckere Speisen



Fenster Türen Rolläden
Vordächer Überdachungen
Wintergärten Garagenrolltore
Markisen Insektenschutz
Reparaturservice



BAUSYSTEME

Inh.D.Prause 33803 Steinhagen

Tel.05204/7545

Fax:05204/887120

Internet:www.pp-bausysteme.de
email:p-p.bausysteme@t-online.de

Vordächer
*Aluminium oder Edelstahl
in vielen Formen u.Varianten*



*Für jeden Eingang das passende Vordach
Fragen Sie uns,wir beraten Sie gern!*

Ergebnisse zusammengestellt von Peter Polomsky
Nachtrag :

4. 10. Budapest Marathon

Ismet Zecirovic 4:41:53 Std.

11.10. München Marathon, 10 km

365. Monika Stahnke Bartodziej 8. W 55 58:16 Min.

18.10. Mallorca, 10 km Nordic Walking

7. Günther Weber 1. M 60 1:17:01 Std.

23.10. Schloss - Holte, Finnbahnmeeting

6. J. Strothmann, L. Wilms, E. Remus

27. Runden 1:30:14 Std.

54. Cordula, Johannes, Valentin Reinhardt

22. Runden 1:32:40 Std.

25.10. Frankfurt Marathon

195. Dr. Birgit Wolfes 34. W 45 3:38:01 Std.

Handbiker

53. Marc Veraert 23. M B 1:17:37 Std.

54. Georg Drees 6. M A 1:17:43 Std.

25.10. Herford, 10 km Frauen

1. Ilona Pfeiffer 1. W 30 38:12 Min.

10 km Männer

20. Kay Leuteritz 5. M 40 38:11 Min.

38. Reiner Vemmer 1. M 55 39:28 Min.

316. Ian Mathewson 32. M 50 50:01 Min.

2,5 km

76. Wiebke Säuberlich 20. Sch C 15:23 Min.

25.10. Haller Stadtmeisterschaften

2,5 km Schülerinnen bis 11 Jahre

1. Nina Sumaski 11:08 Min.

2,5 km Schüler bis 11 Jahre

5. Maik Sumaski 10:08 Min.

5 km Schülerinnen bis 15 Jahre

3. Chiara Sochart 25:13 Min.

5 km Schüler bis 15 Jahre

1. Patrick Meyer 19:08 Min.

2. Daniel Kühnpast 21:23 Min.

2. Johannes Reinhardt 21:23 Min.

4. Oscar Werner 23:08 Min.

5. Tilmann von Drehele 24:37 Min.

5 km Frauen

3. Ingrid Pohl 25:29 Min.

5 km Männer

2. Michael Strunk 20:29 Min.

3. Christopher Wolf 21:03 Min.

4. Daniel Vogt 21:51 Min.

10. Phil Thorn 25:40 Min.

10 km Frauen

1. Stefanie Schadt 38:52 Min.

2. Dr. Anne Marie Calder 43:25 Min.

4. Bettina Bremer 46:31 Min.

7. Beatrix Akkermann 50:19 Min.

9. Andrea Kahl 55:29 Min.

12. Anke Handelmann 1:00:04 Std.

13. Brigitte van Dijk 1:00:06 Std.

10 km Männer

6. Christian Dupre 38:53 Min.

7. Tobias Limberg 39:42 Min.

8. Holger Beck 39:56 Min.

13. Frank Dorn 41:36 Min.

14. Wolfgang Klein 42:48 Min.

15. Franz Dammann 43:03 Min.

16. Reinhard Stricker 43:06 Min.

24. Gerd Vornholt 46:14 Min.

28. Wilhelm Hawer 48:10 Min.

29. Hermann Mussnug 48:26 Min.

5 km Walking, Frauen

2. Cornelia Schlie 36:43 Min.

5. Karola Weber 38:55 Min.

6. Regina Schäfer 39:02 Min.

7. Juliane Klein 39:02 Min.

Männer

1. Lothar Schäfer 33:44 Min.

2. Michael Schlie 34:27 Min.

5. Sebastian Klein 37:56 Min.

7. Manfred Radtke 40:56 Min.

11. Jens Meyer 43:28 Min.

28.10. Schortens, 10 km

8. Jürgen Bischof 2. M 40 36:23 Min.

31.10. Nordwalde, 10 km

17. Norbert Molsbeck 2. M 50 37:30 Min.

31.10. Schieder - See Lauf, 10 km

320. Ian Mathewson 26. M 55 55:53 Min.

10 km Nordic Walking

8. Günther Weber 2. M 60 1:18:11 Std.

31.10. Rijnss - Holten / NL

10 engl. Meilen

15. Jens Erik Bergmann M 40/45 1:01:49 Std.

06.11. Lüchtringen, 4.000 . Flutlicht Crosslauf

31. Günther Hartke 3. M 55 22:50 Min.

24.10. Mini Mehrkampf Meeting

4 Kampf

1. M 13 Patrick Meyer 12,50 Sek.

2. M 13 Jan Geisemeier 12,95 Sek.

1. M 12 Silas Bonin 11,66 Sek.

2. W 12 Chiara Sochart 12,75 Sek.

5. W 12 Julia Wulf 13,45 Sek.

1. W 13 Jana Geisemeier 13,11 Sek.

2. W 13 Nina Geisemeier 13,21 Sek.

3. W 13 Jessica Geisemeier 13,55 Sek.

75m

Weit

Hoch

Ball

Punkte

4 Kampf

1. W 14 Friederike Schick 13,49 Sek.

1. W 15 Karen Selchert 14,27 Sek.

2. W 15 Alexandra Gierschner 14,81 Sek.

100m

Weit

Hoch

Kugel

Punkte

3 Kampf

3. M 7 Michel Vogt 9,66 Sek.

6. M 7 Merlin Reinhardt 10,25 Sek.

7. M 7 Timon Kleine 9,59 Sek.

1. M 8 Robin Engelbrecht 9,31 Sek.

9. M 9 Leon Wulf 10,08 Sek.

5. M 10 Dominik Schneider 8,97 Sek.

6. M 10 Niklas Pross 9,51 Sek.

1. M 11 Julius Schick 7,77 Sek.

6. W 7 Vanessa Knapp 8,78 Sek.

12.W 8 Hannah Schwarzer 9,98 Sek.

3. W 9 Sarah Knapp 10,18 Sek.

50m

Weit

Ball

Punkte

07.11. Borgholzhausen

5,1 km Einzel - Zeit - Berglauf, Frauen

1. Ilona Pfeiffer 1. W 30 21:58,3 Min.

3. Antje Strothmann 1. W 40 24:03,3 Min.

4. Sabine Engels 2. W 40 24:48,4 Min.

13. Andrea Kahl 2. W 45 38:12,0 Min.

Männer

2. Dirk Strothmann 1. M 40 19:51,1 Min.

5. Jörn Strothmann 2. M 35 20:26,9 Min.

10. Jürgen Bischof 2. M 45 21:51,7 Min.

11. Udo Bonin 3. M 40 21:58,6 Min.

12. Karsten Grube 2. M 30 22:03,4 Min.

19. Dario Anselmetti 4. M 45 23:06,4 Min.

42. Frank Dorn 13. M 40 25:42,4 Min.

43. Ulrich Schröder 5. M 50 25:43,3 Min.

47. Karl Fr. Anwander 1. M 65 26:07,0 Min.

54. Michael Steiner 3. M 30 26:42,1 Min.

61. Wolfgang Klein 1. M 60 27:33,6 Min.

68. Jochen Studt 2. M 55 27:45,4 Min.

69. Christopher Wolf 7. M 20 27:56,1 Min.

78. Franz Dammann Schlussläufer 29:30,1 Min.

07.11. Detmolder Herbstlauf, 10 km Walking

4. Lothar Schäfer 1:16:09 Std.

16. Juliane Klein 1:27:58 Std.

07.11. Bottroper Herbstlauf, 25 km

50. Holger Steuer 13. M 40 1:53:52 Std.

07.11. Minden, 10 km

54. Ian Mathewson 2. M 50 57:38 Min.

08.11. Meller Crosslauf, 1.125 m

35. M 9 Moritz Dickob 5:56 Min.

2.050 m

1. M 15 Maximilian Köhne 6:58 Min.

1. M 13 Patrick Meyer 7:28 Min.

2. W 15 Jenny Ewert 8:19 Min.

3.100 m

1. WJB Isabel Dickob 12:12 Min.

1. W 45 Ines Dickob 15:13 Min.

4. M 40 Andreas Ewert 12:22 Min.

1. M 45 Michael Dickob 13:54 Min.

7.400 m

1. W 35 Birgit Euscher 36:25 Min.

3. M 40 Udo Bonin 29:54 Min.

08.11. Herne

10 km St Martini Citylauf

185. Peter Rostek 24. M 35 54:36 Min.



Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Oliver Damme

Haller Weg 7

33829 Borgholzhausen

Tel + Fax: 0 54 25/95 53 18

Mobil: 0171/378 14 61

E-Mail: Oliver-Damme@web.de

Bad Neuenahr

15 km Rotwein Walking

2. Lothar Schäfer 1:34:11 Std.

14.11. Babara Runde Bergkamen

10 km Walking

14. Lothar Schäfer 1:14:06 Std.

47. Juliane Klein 1:24:43 Std.

14.11. Brackwede

2.900 m

3. M Christopher Wolf 13:33 Min.

8.900 m

1. Jörn Strothmann 1. M 35 30:58 Min.

14.11. Clearwater, Florida /USA

Ironman World Championship

1,2 – 56 – 13,1 Meilen

9. W 50/55 Anne Albersmann 5:05:46 Std.

14.11. Humfeld, 21,1 km

7. M 55 Eckhard Stücke 2:32:50 Std.

10 km Walking

4. Günther Weber 1:24:57 Std.

14.11. Dossenheim Berglauf

5,4 km 350 HM

4. Elmar Remus 23:49 Min.

15.11. Verler Strassenlauf

21,1 km Frauen

4. Ilona Pfeiffer 2. W 30 1:18:45 Std.

14. Dr. Anne Marie Calder 1. W 50 1:39:18 Std.

21,1 km Männer

55. Holger Steuer 15. M 40 1:32:27 Std.

87. Wilfried Möller 3. M 55 1:37:06 Std.

90. Hans Dieter Wierum 4. M 55 1:37:46 Std.

102. Reinhard Stricker 10. M 50 1:39:36 Std.

125. Hans Godt 17. M 50 1:44:08 Std.

157. Christian Schmidt 33. M 45 1:50:37 Std.

10 km Frauen

3. Stefanie Schadt 1. W 20 39:09 Min.

19. Martina Kölsch 2. W 50 47:10 Min.

10 km Männer

22. Kay Leuteritz 6. M 40 37:08 Min.

26. Norbert Molsbeck 2. M 50 37:34 Min.

55. Tobias Limberg 7. M 70 40:27 Min.

21.11. Herdecke

Westf. Crosslaufmeisterschaften

12. W 15 Jenny Ewert 3000 m 14:48 Min.

15. M 15 Maximilian Köhne 3000 m 12:46 Min.

1. M 35 Jörn Strothmann 10000 m 38:33 Min.

1. Frauen Ilona Pfeiffer 3000 m 11:46 Min.

1. Frauen Ilona Pfeiffer 5500 m 22:39 Min.

21.11. Bönningheimer Stromberglauf

10 km

2. WHK Katrin Mohns 43:09 Min.

13. W 40 Beatrix Akkerman 54:12 Min.

22.11. Crosslauf Ostercappeln

1.100 m

15. M 9 Moritz Dickob 5:13 Min.

1. M 13 Patrick Meyer 3:38 Min.

2.350 m

1. W 45 Ines Dickob 10:38 Min.

1. M 15 Maximilian Köhne 7:37 Min.

2. MJA Nils Beckwermert 7:40 Min.

1. M 45 Michael Dickob 8:59 Min.

3. M 55 Günther Hartke 10:43 Min.

6.100 m

3. WHK Katharina Kemper 35:33 Min.

5. M 40 Udo Bonin 21:44 Min.



Anne Albersmann beim Ironman World Championship



Elbracht
Mulden- und
Baustoffservice

Ihre Hotline

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

➤ Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³

➤ keine Standgebühr bis zu 6 Wochen

➤ kostenlose Schrottentsorgung

➤ Minibaggerverleih

➤ schnell und

➤ zuverlässig

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen



Ilona Pfeiffer beim „Berg-Einzel-Lauf“



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. 0 52 33/94 05-0



GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK

Spaß & Sport in Halle



NEU! ... Solarium Special

ab € 3,-, einzigartig in Halle & mit erweiterten Laufzeiten

... Geschenk-Gutscheine

... Top-Marken

Nike · Adidas · Wilson · K-Swiss

... Kindergeburtstage

- Basketball - Fußball - Hockey - Badminton

Gausekampweg 2 · 33790 Halle (Westf.)

Tel.: 0 52 01 - **81 88 90** · Fax: 0 52 01 - 66 57 14

www.sportpark-halle.de

www.C14-bikes.com

C14



C14 TIME TRIAL "Custom"
Carbon Monocoque



C14 Speed Pro "Custom"
Carbon Monocoque

www.bluschke.com

Schneiker.de
PHOTOVOLTAIKANLAGEN



Groß- und Einzelhandel

www.schneiker-solar.de

Fon 05201.668572



PHOTOVOLTAIK • Jürgen Schneider • Sandweg 1 • 33790 Halle/Westf



Schneiker
Technik & Design

schriftart
Schilder
Beschriftung
Lichtwerbung



**KÄLTE[®]
KLIMA**

www.schneiker.de

Fon 05201.668570

Schneiker • Jürgen Schneider • Sandweg 1 • 33790 Halle/Westf.

Schneiker.de
PHOTOVOLTAIKANLAGEN



Werbetechnik



schriftart

Digitaldruck • Beschriftung

www.schriftart-info.de

Fon 05201.668575



schriftart • Robert Schneider • Sandweg 1 • 33790 Halle/Westf.