

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensburg

www.LCSOLBAD.de

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

Nr. 313 Januar 2011



...und als ich so lief,
durch den weißen Tann!

**Weihnachts-Cross-Lauf
2010**

Erstellt mit
Kreisch Bürotechnik GmbH & Co. KG
Carl-Zeiss-Str. 4
33334 Gütersloh

www.kreisch.com

Telefon: 05241/9308-0 | Telefax 05241/9308-28 | E-Mail: Info@kreisch.com



ACTIVE SPORTSHOP

LEX LaufEXperten

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

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

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

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

*Allen Läuferinnen und Läufern
wünschen wir für 2011
Glück, Gesundheit und viel Spaß
im Training und Wettkampf.*

 **BROOKS**

Team-Testpaket für Vereine Herbst - Winter 2009

Switch 100 für Frauen und Männer

75,- €



**25%
gespart!**

Spezialangebot:

1 Trainingsanzug mit
Brooks-Logo auf dem Rücken
+ 1 T-Shirt + 1 Short + 1 Singlet
+ 3 Paar Funktionssocken + 1 Boulderbag



nur **119,95 €**

Dieses Angebot ist gültig bis zum 31. Januar 2009 und kann jederzeit über uns bestellt werden.

Solbad Nachrichten Januar 2011

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-9
DIE JUGENDSEITEN: Erfolg bei den Hallen-Meisterschaften.....	10/11
WALKING: Termine für den Hermannslauf/Ferienwohnung.....	12
STELLENANZEIGE: Wir suchen EDV-Kräfte.....	13
REISE-AUSSCHREIBUNG: Endlich geht es wieder nach Medoc.....	15
SKATING: Ausschreibung zum 6. ISTM.....	17
WERBUNG IN DEN SOLBAD NACHRICHTEN: Info.....	18
NEW YORK: Ein toller Bericht von Annemarie Bluhm-Weinhold.....	20/22
HERMANN: Das Training beginnt.....	23
LA -TERMINE: Januar, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	24
DANKE: Wir bedanken uns bei den Anzeigenkunden.....	25
DIETER BAUMANN: Körner, Currywurst, Kenia.....	27
PRESSESPLITTER: Berichte und Fotos vom Weihnachtscross.....	28/33
ERGEBNISSE: November/Dezember.....	34/35
SPORTERWAHL: Es darf abgestimmt werden.....	36

TITELFOTO: Weihnachts- Crosslauf 2010 Foto: (WB)

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
Klingenhagen 1
33826 Borgholzhausen
Redaktionsanschrift:
Schlehenstr. 7
33803 Steinhagen
Tel.: 05204/920785



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

Redaktion:

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

Herausgeber:

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

Vertrieb:

Christiane Meier- Flottmann
LC-Geschäftsstelle

Anzeigen:

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

Für den Inhalt verantwortlich:

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

Erscheinungsweise: monatlich

Druckauflage: 800

Kostenlose Ausgabe für Mitglieder des
LC Solbad Ravensberg

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

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

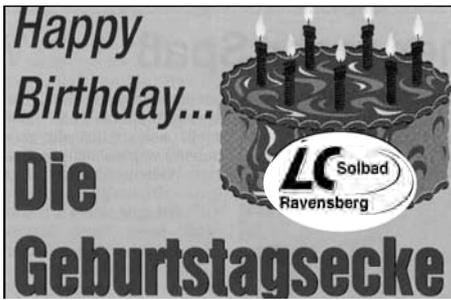
Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de

AB



- 001.01. Irmgard Lange
 01.01. Surftreff
 03.01. Jürgen Reinold
 04.01. Elisabeth Winter
 05.01. Hildegard Bartelsmeier
 05.01. Marlies Jacobs
 05.01. Andreas Justus
 05.01. Udo Lange
 05.01. Stefanie Schmidt **40 Jahre**
 07.01. Svenja Diekhaus
 07.01. Beate Welpinghus
 08.01. Stefanie Kaja
 08.01. Annkatrin Mammel
 09.01. Gerhard Stolpmann
 10.01. Detlef Flottmann
 10.01. Nils Milde
 10.01. Regina Schäfer

- 10.01. Rolf Schimmel
 11.01. Wilhelm Schack
 11.01. Cornelia Schlie
 14.01. Karsten Brademann **60 Jahre**
 15.01. Bernd Gresselmeier
 15.01. Ian Constabel
 16.01. Anne-Marie Calder
 16.01. Herta Mormann
 18.01. Alfons Willikonsky
 19.01. Michaela Pfeiffer
 20.01. Ulrich Remmert **75 Jahre**
 21.01. Klemens Keller
 21.01. Manfred Scharf
 21.01. Jürgen Schöнке
 22.01. Pia Allerdißen
 22.01. Michael Pinsch
 23.01. Jan Geisemeier
 23.01. Janna Geisemeier
 23.01. Jessica Geisemeier
 23.01. Nina Geisemeier
 23.01. Jasmin Kreiensiek
 23.01. Bärbel Podschun
 24.01. Carmen Dorn
 24.01. Wilhelm Hawer
 24.01. Harald Wetzlar
 25.01. Urs Husemann
 26.01. Andrea Brinkhoff
 26.01. Niko Meyer-Thurow

- 26.01. Berit Weiß
 27.01. Werner Goldbecker
 28.01. Eckard Happich
 28.01. Marianne Hellfeld
 28.01. Rainer Scheibig **50 Jahre**
 28.01. Meik Schewe
 29.01. Martin Hirschfeld
 29.01. Karl-Hermann Kleine
 29.01. Karola Weber
 29.01. Tom Lucas
 29.01. Tarik Schiller
 30.01. Andreas Prochnow **50 Jahre**
 31.01. Robin Schröder
 31.01. Christel Wujek



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Andreas Korte Jg. 1976
 Linda Weeke Jg. 2001
 Maria Weeke Jg. 2001

Skater Königsbergerstr. 9
 Leichtathletik Mönchstr. 43
 Leichtathletik Mönchstr. 43

Aktueller Mitgliederstand: 766

33775 Versmold
 33790 Halle
 33790 Halle

Austritte:

Reiner Döpke Bad Laer
 Julian Hoffmann Werther
 Ronja Schlink Borgholzhausen



LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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



**Redaktionsschluss für die Ausgabe
Februar
ist am 22.01.11**

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

Lauffreife in Borgholzhausen

Die Lauffreife 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- Lauffreife ist nicht unbedingt mit Begleitung, ansonsten sind immer Lauffreifebegleiter dabei. Umkleide- und Duschkmöglichkeiten vor Ort.

Unsere Veranstaltungen für 2011 sind zwar im Großen und Ganzen unverändert geblieben.

Wir sollten unsere Kräfte weiterhin auf die bestehenden gut laufenden und organisatorisch bestens bewährten Veranstaltungen konzentrieren.

Für den Helfereinsatz ist das bewährte Konzept wieder verwendet worden, welches diesen Nachrichten gesondert beiliegt. Wir hoffen und wünschen, neue Kräfte dadurch anzusprechen und die Aufgaben zur allgemeinen Entlastung auf möglichst viele Schultern verteilen zu können.

Auf unsere sportlichen Erfolge werden wir in einem gesonderten Jahresrückblick im März zurückkommen.

Schwierig wird in Zukunft die Vereinbarkeit mit Schule und Ausbildung, ganz besonders betroffen ist dabei unsere Arbeit mit den Nachwuchs-Athleten im Schülerbereich. Viele der Schüler finden durch die Ganztagschulen nicht mehr genügend Zeit, auch noch ein geordnetes Leichtathletik-Training im Verein zu absolvieren.



Schuhe + Sport

Reichelt

Im Herzen von Halle!

Unser kostenloser Service für Sie:

Laufbandanalyse
Elektronische Fußvermessung
Erstellung einer Belastungsdiagnose
Aushändigung des Fußpasses

unsere Schuhmarken:



unsere Sportmarken:



Schuhe Equipment und Textil



unser Markenangebot
auf 400 m²
Verkaufsfläche:

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

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

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

„Das Wunder der Liebe
hat uns zusammengeführt.
Als Schwabenkind geboren,
in Pium mein Herz verloren.“
S. L.-B.

**Wir haben am
17. Dezemeber geheiratet!**

Jan Brüggeshemke
&
Sandra Leitz-Brüggeshemke
geb. Leitz

Borgholzhausen

info@vitalobia.de



Der LC Solbad Ravensberg gratuliert ganz herzlich!



Fleißige Schüler/innen beim Plätzchen-Backen. Aktion der Nachwuchsgruppe von Cordula Reinhardt, im Hintergrund die Gruppenhelfer Daniel und Johannes.

Danke

Der Vorstand möchte sich auf diesem Wege, bei **Jutta Stolle und Susanne Lilge**, für ihren langjährigen Einsatz im **Wettkampfbüro**, bedanken. Über zehn Jahre haben sie bei allen unseren Veranstaltungen, kompetent und zuverlässig, die Geschicke der Startunterlagen gemeistert.

Wie sagt man so schön, „Der König ist tot, es lebe der König.“

Wir brauchen jetzt natürlich Ersatz!

Wer möchte uns helfen?

Zögert nicht lange und greift zum Telefon oder schickt uns eine e-mail

Treuekarte

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



Wer präsentiert denn hier den Verein auf so nette Weise?

Die Onlineanmeldung ist freigeschaltet

Nach dem Marathon ist vor dem Marathon
48. RWE-Marathon "Rund um den Baldeneysee" in Essen

Ab sofort kann man sich für den 49. RWE-Marathon "Rund um den Baldeneysee" in Essen anmelden und Geld sparen.

Essen-Marathon **am 9. Oktober 2011**, mit Westdeutschen und Westfälischen Meisterschaften. Hierfür ist über den Verband zu melden, Meldeschluß dafür ist am 26.9.2011!



Gunnar Feicht neuer Statistiker

Unser Mitglied Gunnar Feicht hat sich bereiterklärt, die Statistik auf Kreis- und Vereins-ebene weiter zu führen. Zunächst ist die Führung der Bestenliste im Leichtathletik Kreis Bielefeld in den letzten Jahren verwaist gewesen, hier wird nun durch tatkräftiges Engagement von Gunnar Abhilfe geschaffen und zum Jahresanfang soll wieder eine Bestenliste auf Kreisebene erscheinen.

Ebenso hat sich Gunnar bereit erklärt, die Statistik im Verein für die Ebene Männer/Frauen weiterzuführen, nachdem Wolfgang Neugrewe die Arbeiten leider nicht mehr fortführen konnte.

Wir danken zunächst Wolfgang für seine bisherige Statistik-Arbeit. Gunnar wird dann auch ganz offiziell bei der Jahres-Hauptversammlung in diesem Jahr in das Amt eingeführt.



Gunnar Feicht

Hallo Sportabzeichenteilnehmerinnen und Sportabzeichenteilnehmer

Die offizielle Sportabzeichenehrung findet am **4. März 2011 um 19:00 Uhr** im Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen statt. Bitte meldet Euch bis **25. Februar** bei mir zur Ehrung an.

Alle die unter Euch, die das Abzeichen früher benötigen, mögen sich bitte melden.

Ich danke allen für Ihr Mitmachen in 2010. Mein ganz besonderer Dank gilt dabei unserem Kern-Abnehmerteam bestehend aus Elke Beckerwerth, Günther Hartke, Karl-Hermann Kleine und Willi Schütter!

Ich wünsche Euch allen ein gesundes 2011

Euer Wilhelm Habighorst

LEEKER

... und Zuhause hat Pause

SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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

Sind Läufer Tablettenschlucker?

Es macht derzeit in den Medien die Runde: Die Rede ist von Tabletten, die vor körperlichen Anstrengungen eingenommen werden, um Schmerzen zu unterdrücken oder sie gar nicht entstehen zu lassen. Wir verweisen auf den Artikel, den wir auch in den letzten Solbad-Nachrichten veröffentlicht haben (von Mathias Foede, Neue Westfälische)

Selbst die Sportschau nahm sich kürzlich des Themas an; in erster Linie waren Fußballer die Adressaten, die gerade im Profifussball dies auch bejahten. Aber auch Untersuchungen bei Langstreckenläufern hat es gegeben, die zutage brachten, dass mehr als die Hälfte (!) der Teilnehmer vor dem Start Schmerzmittel genommen hatten. Beliebte Medikamente sollen ASS, Diclofenac und Ibuprofen gewesen sein.

Für mich war dies Thema so abwegig, dass ich es erst gar nicht glauben konnte..... Bin ich so naiv? Aber weitere Recherchen haben ergeben, dass dies offensichtlich Tatsachen sind, die nicht wegzuleugnen sind.

Wie auch bei dem Artikel zum Ausdruck kam, ist es schlichtweg eine grosse Gefahr für alle Läufer, vor körperlichen Anstrengungen auf längeren Strecken Schmerzmittel zu schlucken.

Der Nutzen ist doch so gering, im Gegensatz dazu die Gefahren viel zu groß (Risiken: Kreislaufversagen, Herzprobleme, blutige Durchfälle u.a.m.).

Wenn man nun ständig Tabletten einnimmt, um überhaupt vernünftig laufen zu können, ist das nicht nur ungesund, sondern man schädigt sich auch dadurch. Ständig Tabletten dagegen zu nehmen, führen zu einer Schmerzausschaltung, bekämpfen aber nicht die Ursachen. Länger anhaltende Schmerzen sind ein Anzeichen dafür, dass der Körper überlastet ist oder eine Verletzung vorliegt.

Wundermittel aus der Apotheke gibt es nicht. Überbelastungen oder Schmerzen lassen sich doch am besten durch Regenerationsphasen oder anderes Ausgleichstraining, wie Gymnastik, Sauna, Aquajogging, Massagen und so weiter vermeiden.

Gern höre ich mich in unseren Vereinskreisen nun dazu weiter um, denn das Thema interessiert mich nun. Wie stehen Langläufer aus unserem Club zu diesen Aussagen? Gibt es Stimmen dazu, die sagen, ja, das habe ich auch schon gemacht oder andere, die sagen, das würde mir nie in den Sinn kommen?

Friedhelm Boschulte



Dazu habe ich gleich unser Mitglied und Arzt am Orte, unseren allseits bekannten Dr. Hans Scheller, selbst Laufsportler, gefragt. Hier sein Statement:

Schmerzmedikamente und Sport

Im Bus auf dem Weg zu einem Marathon vor ein paar Jahren wurde ich von den Sportkameraden gefragt: „Sollen wir lieber Aspirin oder Diclofenac vor dem Lauf nehmen? Du bist doch vom Fach!“

Meine Antwort damals stellte die Frager nicht wirklich zufrieden, aber ich will sie – gerade vor dem Hintergrund der Nachrichten und Untersuchungen der letzten Monate – aus aktuellem Anlass erläutern.

Bei Untersuchungen beim Bonner Marathon wurde festgestellt, dass mehr als die Hälfte der Teilnehmer vor dem Lauf Schmerz-Medikamente genommen hatten, um die Endphase des Marathons besser zu bewältigen - die anfangs erwähnte Frage betrifft also eine Vielzahl von Läufern!

Alle Untersuchungen sagen aber aus, dass durch Schmerzmedikamente keine Leistungsverbesserung beim Lauf erreicht wer-

den kann – die Zeiten werden also nicht besser! Unter der Einnahme von z.B. Aspirin gibt es häufiger Magenbluten (besonders wenn man schon magenkrank ist), das Diclofenac hat schädliche Nebenwirkungen nicht nur auf den Magen sondern auch auf die Niere und das Herz-Kreislauf System.

Meine Antwort: „Medikamente gehören nicht zur Vorbereitung eines gesunden Läufers – wenn die Schmerzen beim Laufen so stark sind, dass man nicht mehr laufen kann, dann sollte man besser aufhören“, war also für die Sportfreunde nicht der erwartete „Geheimtipp“.

Es soll aber nicht vergessen werden, dass Medikamente zur Behandlung von Krankheiten in vielen Fällen sinnvoll und nützlich sind – aber auch dabei muss man immer abwägen, welche Nebenwirkungen zur Erzielung einer Wirkung in Kauf genommen werden.



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 Lichtwerbeklame

- Flyer, Textildruck,

Visitenkarten, Stempel und mehr...

schriftart
Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung

05201 66 85 75
www.schriftart-info.de

Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

Vorsitzender:

Friedhelm Boschulte
(05425/7135)
mail: boschulte@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung:

Christiane Meier- Flottmann
(05421/81411)
cmeiflo13@t-online.de

Behindertensportbeauftragter:

Georg Drees
drees@tbw-waf.de

Sportabzeichen-Obmann:

Wilhelm Habighorst
(05428/9289936 - Mobil (0173) 5394708)
mail: wilhelmhabighorst@t-online.de

Radtouristik:

Günter Schillings
(0173/8686665)

Inline:

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

Koordination Radsport

Mountain-Bike:

Günter Schillings
(0173/8686665)

Ergebnisse

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

Triatlonsprecher/Training

Rad Straße:

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

Walking

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

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



Als Unternehmer müssen Sie nicht alles wagen.

Zur Absicherung betrieblicher Risiken sollten Sie die Kompetenz der Allianz nutzen. Ich berate Sie gern. In allen Einzelheiten.

Vermittlung durch:

Tim Jostmann, Hauptvertretung

Freistr.3, D-33829 Borgholzhausen

tim.jostmann@allianz.de, www.allianz-jostmann.de

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

Hoffentlich Allianz.

Allianz



Night Cup 2011

21. Mai	Volksbanken-Nightrun
28. Mai	Isselhorster Nacht
08. Juni	Klosterlauf Marienfeld
18. Juni	Nacht von Borgholzhausen
08. Juli	Oesterweger Feuerwehrlauf

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

Midwinter-Marathon Apeldoorn am Sonntag 6. Februar

Die beliebte Fahrt zum Midwinter-Marathon Apeldoorn findet dieses Jahr wieder auf einem angestammten Termin, nämlich am Sonntag, den 6. Februar statt. (siehe Ausschreibung, SN, Nov.u.Dez.). Nachmeldungen in Ausnahmen vor Ort noch möglich. Busabfahrt am **So. 6. Febr. um 9:00 Uhr** ab Borgholzhausen, Parkplatz Stadion.

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

Jahreshauptversammlung des LC Solbad am 25. März

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

Freitag, den **25. März 2011 um 19.30 Uhr** im Haus Hagemeyer in Borgholzhausen stattfindet.

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

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

Mitgliederliste

Hallo LC-Mitglieder,

wenn sich etwas ändert, wir möchten es wissen!

Umzug, Heirat, Namensänderung, neue Kontoverbindung, sonstige Änderungen.....?

Bitte übermittelt uns dann die neuen Daten.



Diesen Kobold findet Ihr bei einem Lauf oder Spaziergang im Barenberg in Borgholzhausen, wenn Ihr von der Spinne abwärts zum Wasserwerk lauft.

Zum Jahreswechsel wünscht der LC Solbad Ravensberg allen mit ihm Verbundenen

**Gesundheit,
Glück
und Erfolg.**

Auch das Jahr

2010

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

alle Mitglieder

beigetragen, insbesondere aber die

Übungsleiter,

Vorstandsmitglieder

und weiteren

Funktionsträger

und

Veranstaltungen - Obmänner

Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**



Winterball



der Feuerwehr Borgholzhausen Bahnhof

am 29.01.2011, ab 20.00 Uhr



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

Mit 78 auf den Tourmalet /Multisportler Harry Bunte: Skating auf Ski, Pyrenäen-Pässe per Rad, Laufrunden im Teuto

Halle (WB, Gunnar Feicht). »Harry, hol' die Ski aus der Kammer. Im Sauerland liegen 20 Zentimeter Schnee.« Wenn sein Spezi Wilhelm Ellermann am Telefon die Wintersport-Saison eröffnet, dann leuchten Harry Bunters Augen: Beim Skilanglauf fühlt er sich ebenso zuhause' wie auf seinem superleichten Sportrad oder in den Laufschuhen. Ein quicklebendiger Multisportler mit 78 Jahren.

Geburtsdatum **28. Mai 1932**: Viele Altersgenossen verbringen ganze Tage in den Wartezimmern diverser Ärzte, Harry Bunte hingegen setzt auf das Motto »täglich Sport«. Und das bedeutet für den Haller nicht etwa einen Spaziergang um den Block, sondern immer noch Leistungen, die halb so alte Hobbysportler vor Neid erblassen lassen.

»Ich hab' erst mit 47 Jahren angefangen, regelmäßig Sport zu treiben - aber von da an regelmäßig und intensiv. Und das hat mir Erlebnisse ermöglicht, die ich sonst nie gehabt hätte«, sagt der dynamische Senior zufrieden. Zum Beispiel mit Blick auf den vergangene Sommer. Mit einer Gruppe befreundeter Hobbysportler, die sich vom Donnerstags-Radtreff des RC Teuto kennen, ging es über die alte Römerstraße Via Claudia Augusta - auf dem Rad und mit Gepäck von Füssen im Allgäu bis nach Bozen in Südtirol. Eine Alpenüberquerung wenige Tage nach Bunters 78. Geburtstag.

Und Anfang September setzte er noch eins drauf: Während des Südfrankreich-Urlaubs bezwang er per Rad mit einem Bekannten in den Pyrenäen den legendären Hochgebirgs-Pass Col du Tourmalet. 17 Kilometer bergauf mit 1300 Metern Höhenunterschied, ein Anstieg bis auf 2115 Meter über dem Meeresspiegel auf den Spuren der Tour de France. »Natürlich sehr anstrengend, aber bei dem herrlichen Wetter, das wir hatten, waren es unvergessliche Eindrücke.«

Beim Gipfelsturm strahlte die Sonne. Aber auch jetzt, beim eisigsten Dezember-Anfang seit Menschengedenken, hält es Harry Bunte nicht zu Hause. Um im Fitness-Studio zu trainieren, joggt er die Strecke bis in den Haller Süden - selbst bei minus acht Grad. Leistungen, die andere verblüffen, sind bei ihm seit Jahren an der Tagesordnung: »Was, wie alt bist du? Das kann ich gar nicht glauben«, staunte 2006 ein Konkurrent bei einer Siegerehrung. Da hatte Bunte soeben beim superschweren Rothaarsteig-Lauf die Altersklassenwertung über die Halbmarathon-Distanz gewonnen, nach 21 Kilometern mit 430 Höhenmetern.

Gertenschlank und topfit - als Vorbild motiviert Harry Bunte viele jüngere Vereinskollegen im LC Solbad zum Sport. Zu Beginn brauchte er selbst Ansporn. Als selbstständiger Raumausstatter hatte er kaum Gedanken an Ausgleichssport verschwendet, abgesehen vom Skiurlaub im Winter. »Mein Bekannter Wilfried Braune hat mich mit 47 zum Laufen gebracht. Aber meinen ersten Volkslauf habe ich kurioserweise während einer Kanada-Reise bestritten«, erinnert sich Bunte. Martin Hirschfeld, Friedhelm Boschulte und Horst Rieke aus der damaligen Leichtathletik-Gruppe des TuS Solbad brachten ihn dann zum Wettkampfsport.

Die Erfolge sind beachtlich - gerade auch unter extremen Bedingungen. Bei den Hitzerenennen der Senioren-Weltmeisterschaft in Südafrika wurde er in der Klasse M65 zweimal Vierter über 5000 und 10000 m. In seinem besten Jahr 2002 holte er in der M70 den Westfalenmeistertitel über 10000 m, wurde Deutscher Vizemeister im Berglauf und in Potsdam Vize-Europameister über 10000 m - als 70-Jähriger mit 43:40 Minuten bei 35 Grad im Stadion Luftschiffhafen. »Mein Vorteil: Ich bin fast nie verletzt gewesen - bis auf einen Fersensporn, der mich mal zu einem Jahr Pause gezwungen hat«, sagt Bunte. Auch diesem Problem versuchte der Tüftler ein Schnippchen zu schlagen, präparierte seine Wettkampfschuhe so, dass er die Fersenkappe teilweise herausschnitt und rannte mit diesem Tuning noch beachtliche Zeiten.

Harry Bunte entdeckt durch den Sport gerne ferne Länder: Mit dem 2006 verstorbenen Vereinskollegen Horst Rieke radelte er von Seattle nach Los Angeles 2700 Kilometer an der amerikanischen Westküste entlang und kurbelte von Buffalo bis New York. Und mit Ideenreichtum prägt er auch die heimische Sportszene: Während für andere die Stöcke nur zum Nordic Walking oder Ski-Langlauf gehören, sind sie bei Harry Bunters Laufrunden im bergigen Teuto immer dabei. »Der Stockeinsatz erleichtert das Bergauffahren erheblich, da spart man viel Kraft«, weiß der

bis heute weiter kräftig in die Pedale: »Eine richtig lange Tagestour pro Jahr muss immer sein. Diesmal sind wir bis Vechta gefahren, auf etwas anderem Weg zurück - und dann noch extra über Hesselteich, damit die 200 Kilometer voll werden...«



Sonntag 6. März 2011



**Int.
Luisenturmlauf**



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 2011 und die kommenden Frühjahrsläufe.
4. Wertungslauf Active-Trail-Running-Cup 2010/2011

Zeitnahme mit Champion-Chip

Es siegten auf der Halbmarathon – Strecke **2010**: Ingmar Lundström in 1:13:08 Std. (active sportshop team) und bei den Frauen Kirsten Heckmann (SV Brackwede) in 1:22:39 Std.

Start und Ziel befinden sich wieder im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

Herzlich willkommen am 6. März 2011 beim 38. Int. Volkslauf und Luisenturmlauf
Das Leichtathletik-Team vom LC Solbad Ravensberg



06. März Luisenturmlauf in Borgholzhausen

17. 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.

LEICHTATHLETIK: Sprung aufs Treppchen/Drei Nachwuchssiege (HK)

Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Bielefelder Schüler-Kreismeisterschaften unterm Hallendach hatten Samstagnachmittag in der Seidensticker Halle ihre Premiere: Den ersten Teil bestritt der C- und D-Nachwuchs (11 Jahre und jünger).

Das kleine, aber relativ erfolgreiche Aufgebot aus dem Altkreis feierte drei Siege. Erfreulich, dass auch die Spvg. Steinhagen beteiligt war und durch Rico Bechtel den aufgrund seiner Sprint- und Sprungstärke überlegenen Dreikampfmeister der Jahrgangsklasse M9 stellte; »Vize« wurde hier **Robin Engelbrecht** vom LC Solbad, der in **Tarik Schiller** auch den Sieger in der jüngsten ausgeschriebenen Klasse M7 stellte.

Für die C-Schüler/innen ging es ausschließlich um Einzeltitel. In der W11 sah man ein neues Solbad-Talent: **Berit Weiß** gewann den Hochsprung mit 1,20 m und sammelte dazu noch einen zweiten, dritten und vierten Rang. Dritte Plätze erreichten ihre gleichaltrigen Vereinskameraden **Frederik Lüdorff** (1000 m) und **Nik Windmann** (Hochsprung).

Sieg und Bestzeit für Patrick Meyer/Linus Ernst Doppelmeister in der M12 (Haller Kreisblatt, Claus-Werner Kref) v. 14.12.

Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Ein kleines Aufgebot des LC Solbad Ravensberg sammelte bei den Kreismeisterschaften der älteren Schülerklassen ein halbes Dutzend Titel. Überzeugend vor allem Mittelstreckler Patrick Meyer (M14), der die 1000 m für sich entschied und mit 2:56,41 Min. auf dem 200-m-Oval der Seidensticker Halle seine Freiluftbestzeit (2:58,42) unterbot.

Zugleich gewann er das interessante Duell mit dem ein Jahr älteren Bielefelder TSVE-Talent Tim Kerkmann (2:57,53), dessen 5-km-Bestzeit von 17:29 Min. sogar für die deutsche Schülerbestenliste reichte. LC-Sprinthoffnung **Friederike Schick** hatte in der leider ganz schwach besetzten W15



C u. D Schüler, mit den Trainern, Valentin und Johannes Reinhardt, Daniel Kühnpast und Igor Rebkalov.

keine Konkurrenz. Ihre 8,48 Sek. über 60 m und 4,63 m im Weitsprung lassen noch viel Luft nach oben; derzeit macht ihr auch eine Wadenverhärtung zu schaffen.

Ein erfolgreiches Solbad-Duo räumte in der jüngeren B-Schülerklasse M12 ab: **Linus Ernst** gewann die 60 m (8,70 Sek.) und den Weitsprung (4,70 m) jeweils vor **Julius Schick** (8,92/4,68), der sich mit 1,38 m im Hochsprung einen dritten Vizetitel sicherte – bei Höhegleichheit mit dem Bielefelder 1,46-m-Springer Felix Brand. In der W13 mischte Maja Bechtel (Spvg. Steinhagen) als 60-m-Vizemeisterin mit 9,06 Sek. und Weitsprung-Dritte mit 4,41 m vorn mit.



Julius Schick

Foto: Gunnar Feicht (WB)

Physiotherapiepraxis

Karin DeGryse & Claudia Egbert-Wickermann

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

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

Mehr Motivation durch Gruppenkurse

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

Das Therapie-Forum

Ein Treffpunkt zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit

Greshake auch ohne Training stark

Paderborn/Borgholzhausen (cwk). Sascha Greshake kann es noch: Nach einer so gut wie ausgefallenen Freiluftsaison meldete sich der Solbader beim Paderborner Hallenmeeting als überlegener Hochsprungsieger mit 2,04 m zurück und gewann in 8,46 Sek. auch den 60-m-Hürdensprint.

Fast hätte es im Hochsprung sogar zur Qualifikation für die Hallen-DM 2011 in Leipzig gereicht. Gefordert sind 2,08 m – eine Höhe, die bei seinen drei Versuchen in Paderborn nicht unerreichbar schien. „Ich hatte sogar getippt, dass er mit 2,08 m zurückkehrt“, verriet sein Trainer Gregor Winkler, „denn Sascha überrascht oft dann, wenn man eigentlich nichts erwarten darf.“ Letzteres gilt, weil der 22-Jährige in Osnabrück die Abendschule besucht, deshalb keine Zeit fürs Leichtathletiktraining hat und nur allgemein ein wenig für die Fitness tut.

11-Jährige Fiona erneut verbessert 47:30 Min. über 10 km

Rietberg/Altkreis Halle (cwk). Beim Rietberger Adventslauf über offiziell vermessene 10 km wurde die 11-jährige Fiona Mathewson (LC Solbad Ravensberg) Gesamtzehnte unter 75 Frauen und verbesserte mit 47:30 Min. ihre bisherige Marke vom Wiedenbrücker Christkindllauf um sechs Sekunden. Gleich hinter ihr lief Doris Bolmer (47:31/2.W45) ein, auf Rang 15 folgte die Wertheranerin Beatrice Müller (48:23/5.W40). Das Männerrennen gewann der frühere Solbader Ingmar Lundström (33:42); Thomas Dunkel (Steinhagen/RV Teutoburg, 36:32) belegte den 5. Platz.



Trainer Igor Rebkalov mit den Geisemeier-Vierlingen in der Seidensticker-Halle

Sportnahrung aus Halle

ViBo SPORTS®

NUTRITION

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

HOCHWERTIGE SPORTERNÄHRUNG · WERTVOLLE NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
 PRAKTISCHES SPORTZUBEHÖR · KOSMETIK



Da der **Hermannslauf 2011** bereits am 17. April stattfindet, startet der LC-Solbad am 5. Februar 2011 mit dem **Walkingtraining**. Das Training beginnt mit 1,5 Stunden und die Trainingszeiten verlängern sich dann von mal zu mal. Gäste sind beim Training herzlich willkommen.

- 05. Feb. 2011 **Parkplatz Clever Schlucht**
- 12. Febr. 2011 **Parkplatz Clever Schlucht**
- 19. Febr. 2011 **Parkplatz Friedrichshöhe**
- 26. Febr. 2011 **Parkplatz Friedrichshöhe**
- 05. März 2011 **Sportplatz Werther**
- 06. März 2011 **Luisenturmlauf**
- 12. März 2011 **Ascheloh**
- 19. März 2011 **Ascheloh**
- 26. März 2011 **Sportplatz Werther**
- 02. April 2011 **Ascheloh**
- 09. April 2011 **Ascheloh**

Trainingsbeginn ist immer um 14:30 Uhr!!!!

Rückfragen bei Elke Kahmann (Tel. 05421/4698) und Gaby Bredenbals (Tel.: 05201/4530).



Entspannen Wohlfühlen Geniessen

Gemütliche große 3 Zi. Ferienwohnung
in Oberstdorf-Tiefenbach bis zu 6 Per-
sonen ab 45.- € für 2 Pers.
Tel.: 05204/9275256
www.oberstdorf-entspannt.de



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



Stellenanzeige

Gesucht wird

EDV-erfahrene Kraft
für Laufauswertungen

Für unsere verschiedenen Lauf-Veranstaltungen muss die Datenerfassung erfolgen und die Läufe etc. müssen EDV-Technisch ausgewertet werden. Dafür haben wir derzeit noch nicht genügend Kräfte zur Verfügung. Ausscheiden, Krankheit, Urlaub oder Verhinderungen stehen bei Veranstaltungen immer mal an, deshalb ist es notwendig, dass wir in diesem Bereich vereinsmäßig gut aufgestellt sind. Ggf. steht für die Saison 2011 eine Umstellung auf ein anderes System an.

Wir benötigen zur Auswertung der Laufveranstaltungen auf ehrenamtlicher Basis noch zwei bis drei Mitglieder, die sich zutrauen, mit entsprechenden Programmen usw. diese Dinge umsetzen zu können. Ebenso noch zwei Personen für die Auswertungen für die Stadion –Veranstaltungen. (nicht unbedingt EDV-Kenntn. erforderl.)

Software steht zur Verfügung; gründliche Einarbeitung und Assistenz bei vorherigen Veranstaltungen ist gewährleistet.

Wo sind die vielen Computer-Freaks, gern auch jüngere, die sich zutrauen, dem Verein in dieser Hinsicht zu helfen und solche Aufgaben übernehmen können?

Kontakt: Geschäftsstelle 05425 / 7135

Gaststätte & Pizzeria Inh. Thomas Windhager

'Am Uphof'



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

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



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

- Alle Speisen auch außer Haus -

Separater Raum für ca. 40 Personen

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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



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

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

Friedrich Elbracht
 Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen



**Wer weiß,
 was er will,
 will ihn.**



GEBR | SPECKMANN

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

Kley Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gepl. und Vorges. für Heizungsanlagen

Sanitäre Anlagen
 Bauklimaprotekt
 Schwimmbadtechnik
 Pumpenanlagen

Heizungsanlagen
 Öl- und Gasheizungen
 Lüftungsanlagen
 Solaranlagen
 Kaminöfen

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

MARATHON DU MEDOC

LC Solbad fährt zum Medoc – Marathon - Vorankündigung für September 2011

Bereits in den Jahren 2002 und 2007 unternahm der LC Solbad Ravensberg eine Sportreise zum berühmten Wein-Marathon in Medoc/Südfrankreich.

Auf Grund vieler Anfragen und steigendem Interesse wollen wir diese Reise im **September 2011** ! wiederholen. Für die Organisation, Anmeldung und Durchführung ist eine lange Vorlaufzeit erforderlich. Bereits im Frühjahr 2011 werden die zugelassenen 8000 Startplätze ausgebucht sein. Deshalb ist eine rechtzeitige und verbindliche Anmeldung unbedingt erforderlich.

Medoc

Man lacht, singt und trinkt. Man schunkelt, tanzt und amüsiert sich. Nein, die Rede ist nicht vom Karneval, sondern von einem Marathonlauf in Paulliac, der Hauptstadt der berühmten Weingegend von Medoc. Anfang September versammeln sich hier die sportlichen Jecken aus aller Welt, um ein großes Fest zu feiern, ein Fest der Lebensfreude, der Freundschaft und der internationalen Begegnung. An der Strecke zahllose engagierte Helfer und begeisterte Zuschauer – 50 Orchester, 59 Weingüter, 22 Degustations-Stände. Das Wetter ist meist sommerlich warm mit einer frischen Brise. 90 % der Läufer laufen verkleidet.

Unsere Unterkunft für die geplante Reise vom **8. bis 14. September 2011** wird in einem guten Hotel in Bordeaux liegen. (4 Übernachtungen). Neben dem Marathon in Paulliac erleben wir noch einige schöne Urlaubstage mit Besichtigungen in Bordeaux und Umgebung. (im Reisepreis enthalten).

Durchführung der Busreise mit einem Reisebus der Fa. Sieckendiek, am Steuer sitzt unser LC-Mitglied Ulrich Kansteiner. Der Bus steht vor Ort für Besichtigungstouren zur Verfügung. Die Reise wird in Kooperation mit ewy-sports und Fa. Schenke stattfinden, unterstützt durch Fa. Grosse-Coosmann

Der Reisepreis beträgt 599 EUR im DZ. - ohne Startgeb., jedoch inkl. der Pasta-Party.

Um genau planen zu können, benötigen wir sehr früh die genaue Zahl der Teilnehmer an dieser Reise. Mit der Lauf-Anmeldung sind dann von uns die Start-Karten und das Beiprogramm schon im voraus beim Veranstalter zu buchen und zu entrichten. Die Teilnahmegebühr liegt derzeit für den Marathon bei 100 EURO.

Die Reise ist nicht nur LC Mitgliedern vorbehalten, auch auswärtige Sport- und Lauffreunde können die Reise buchen. Auch für Nichtläufer und Begleiter attraktiv.

Die genauen Hinweise zu der Reise werden im Laufe des Jahres sukzessive bekanntgegeben.

Reservierungen für diese Reise sind ab sofort möglich, genaue Ausschreibungen auch erhältlich. Bitte Anmeldungen schriftlich an Geschäftsstelle LC Solbad Ravensberg.

Friedhelm Boschulte wird wieder als Reiseleiter dabei sein. Tel. 05425 / 7135 oder per Mail: info@lcsolbad.de



GEWINNSPIEL
Gewinnen Sie eine
Reise nach
Marrakesch!
www.gro-co.de

Jetzt kostenlos
Prospekte anfordern.

Grosse-Coosmann
Sportreisen

Die schönsten Laufreisen 2011

Runner's World Camp

19.02. – 26.02.2011 / 26.02. – 05.03.2011

05.03. – 12.03.2011 / 12.03. – 21.03.2011 (mit Lissabon 1/2)

Dubai	21.01.2011	Vancouver	01.05.2011
Marrakesch	30.01.2011	Edinburgh	22.05.2011
Malta	27.02.2011	Stockholm	28.05.2011
Tokyo	27.02.2011	Rio de Janeiro	17.07.2011
Rom	20.03.2011	Reykjavik	20.08.2011
Lissabon 1/2	20.03.2011	Chicago	09.10.2011
Mallorca 1/2	20.03.2011	London 1/2	09.10.2011
New York City 1/2	20.03.2011	Mallorca 1/2	16.10.2011
Dead Sea	08.04.2011	Peking	23.10.2011
Paris	10.04.2011	Florenz	27.10.2011
Wien	17.04.2011	New York City	06.11.2011
Boston	18.04.2011	Honolulu	11.12.2011
Two Oceans	23.04.2011		

Marrakesch Marathon und Halbmarathon

// 30.01.2011 //

Reisezeitraum: 25.01. – 01.02.2011

Das landschaftlich vielfältige Marokko, im Nordwesten Afrikas gelegen, wird im Norden begrenzt vom Mittelmeer und im Westen vom Atlantischen Ozean. Die Großartigkeit des Landes drückt sich im Besonderen aus durch seine den Fremden gegenüber freundliche und liebenswerte Landesbevölkerung.

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

Weitere Reisen
auf gro-co.de

S O L B A D

...schaut doch
mal rein!!!!

N A C H R I C H T E N

Zweirad Thomas



**Fahrräder & Zubehör
Handel & Service**



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

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

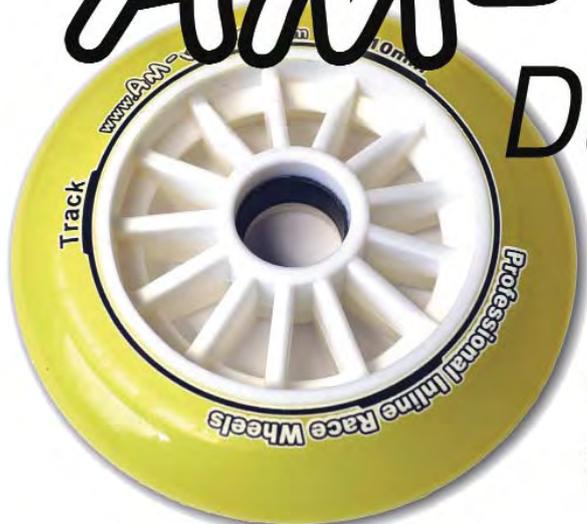
Hesselner Straße 20 · Tel. 0 52 01/73 48 42

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

der-rollenshop .de

AM-WING

Das gelbe Gold



www.der-rollenshop.de

☎ 05206-91740-10

✉ info@der-rollenshop.de



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

zum 6. Inline Short Track Meeting

am 19. Februar 2011

in der Sporthalle der PAB Gesamtschule in Borgholzhausen

- Veranstalter und Gesamtleitung: LC Solbad Ravensberg e.V.
- Schirmherr: Klemens Keller, Bürgermeister der Stadt Borgholzhausen
- Wettkampfgericht: DRIV Wettkampfrichter (nach Möglichkeit stellt jeder teilnehmende Verein einen Wettkampfrichter)
- Oberschiedsrichter: Henning Roos
- Zusatzprogramm: Wertungsrennen des RIV Winter Cups
Schulmeisterschaften PAB Gesamtschule
- Teilnahmeberechtigt: Damen und Herren aller Klassen mit Lizenz des Deutschen Rollsport und Inlineverbandes DRIV (entscheidend ist ausschließlich der Eintrag in der DRIV Datenbank). Internationale Sportler mit vergleichbarer Qualifikation. Sofern in einer Klasse weniger als drei Meldungen vorliegen, werden in der entsprechenden Klasse keine Wettkämpfe ausgetragen. Die Läufer haben dann die Möglichkeit, in der nächst höheren Klasse zu starten.
- Meldeschluss: 12. Februar 2011
- Meldeadresse: Die Teilnehmermeldungen sind zu richten an:
LC Solbad Ravensberg
Johannes Gerhards, August Bebel Str. 227,
33602 Bielefeld, Tel: 0521-63447
Die Meldungen können auch per Email an die
Email-Adresse, riv@LoveandSkate.de verschickt werden.

Die vollständige Ausschreibung findet ihr im Internet unter lcsolbad.de

Angebot: Werbung in den „Solbad-Nachrichten“

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Leser,
liebe Vereinsmitglieder,

der LC Solbad Ravensberg ist zu einer festen Größe im Sportbereich geworden und verfügt über ein vielfältiges Kontaktnetz. 2010 ist die Leichtathletik in diesem Verein 40 Jahre alt geworden, mit der Weiterführung in den eigenständigen Leichtathletik-Club ab 1996 wurden die richtigen Weichen gestellt. Inzwischen sind wir ein Verein mit über 800 Mitgliedern. Mit Inline-Skating, Mountain-Biking, Triathlon und Duathlon, sowie Walking haben wir Trends der Zeit erkannt und die richtigen Angebote in den Vereinssport aufgenommen. Schon seit Anfang 1985 wird über das Sportgeschehen durch die monatlich erscheinende Vereinszeitung „Solbad-Nachrichten“ berichtet.

Durch die immer stärker werdende Laufbewegung verspüren wir im Leistungs- und im Breitensportbereich stetige Zugänge. Der Ausdauersport in unserem Club ist nicht nur auf Borgholzhausen beschränkt, sondern es gehen Athleten aus dem gesamten Altkreis und den Bereichen Gütersloh, Bielefeld und Osnabrück für uns an den Start. Durch eine rege Veranstaltungs- und Wettkampftätigkeit hat der Club inzwischen einen hohen Bekanntheitsgrad.

Es ist leider so, dass die Ausübung des Sports dem Verein viel Geld kostet und wir möchten an Firmen, Privat- und Geschäftsleute den Aufruf richten, den Sport im LC Solbad Ravensberg bei der Verwirklichung folgender Ziele zu unterstützen:

- den Ausdauersport im LC Solbad Ravensberg durch gute sportliche Leistungen überregional zu vertreten.
- Unsere Schüler und Jugendlichen durch Leichtathletik, Inline, Radsport und Triathlon zu fördern und so zu ihrer Persönlichkeitsentwicklung beizutragen
- durch ein breites Freizeitprogramm den Erwachsenen Ausgleich und Entspannung zu ermöglichen.

Durch die Aufnahme einer Werbeanzeige in unserer Vereinszeitung können die Mittel bereit gestellt werden, um diese Ziele langfristig zu verwirklichen. Hierdurch erfahren unsere Inserenten aber auf Grund unserer attraktiven Angebote auch viele Kontakte. Wir freuen uns, wenn Sie einen Beitrag zur Förderung leisten würden und bedanken uns im Voraus für Ihre Unterstützung.

Kontakt: Sabine Lünstroth (05204 – 920785)
und alle Vorstandsmitglieder.

Mit sportlichem Gruß
Friedhelm Boschulte
1. Vorsitzender

„Wer aufhört zu werben, um Geld zu sparen, kann ebenso seine Uhr anhalten, um Zeit zu sparen“
Henry Ford (1863 – 1947)

WERBUNGWERBUNGWERBUNGWERBUNG
WERBUNGWERBUNGWERBUNGWERBUNG



Altkreis News

das Online-Abo vom Haller Kreisblatt



125 JAHR (1882-2007)

Willkommen bei den Altkreis News

[Hilfe / Anleitung] - [Benutzerzentrum]

RESSORTS:
Überregional
Allgemein

Halle
Borgholzhausen
Stel
Ver
Wet
Guet

Lokal
Sport

Familie
Anzeig

Downlo
Gesamt

Datum v
heutige

Mo Di Mi

5 6 7
12 13 14
19 20 21
26 27 28




Lokales Bielefeld

Ooch, wie ist das schön!

Großes Finale mit »Waka waka«

**Kostenlose
Online-Probe für
3 Tage!**

Nutzen Sie die Vorteile:

- Umfassendes Archiv
- Ansicht nach Ressorts
- Downloadmöglichkeit
- Schneller und einfacher Zugriff



Jetzt bestellen:
Lokalnachrichten bereits
ab **2,80 € monatlich!***

* Für Nichtleser. Abonnenten bekommen bereits für nur 2,- € den vollen Zugriff.

Nähere Infos bekommen Sie im Internet oder per Telefon unter:
www.haller-kreisblatt.de · (0 52 01) 15-115



Die Heimatzeitung!

SCHRITT FÜR SCHRITT !!!

Happy Feet

mit Hilke Engel-Majer!!!!



Unser neuer Fuß-Kurs: Max. 8 Teilnehmer –

8 x 45 Minuten – 80,- Euro – Freitags 17.15 – 18.00 Uhr



Los geht's am 04.02.2011!

Auch die längste Reise beginnt mit einem einzelnen Schritt!

Lernen Sie die Anatomie Ihrer Füße kennen und nutzen Sie mit neuen Bewegungsmustern das Potential, das in Ihnen steckt.

**Kleine Abweichungen haben große Folgen,
kleine Änderungen haben großen Nutzen –
in Alltag und Sport.**

Irgendwie hat jede Katastrophe etwas Gutes oder Die „natürlichste“ Lösung der Welt

Zugegeben, die Vorzeichen waren schon länger da: mal ein Zwicken, mal ein Stechen unter dem Fuß, mal beim Laufen, mal beim Aufstehen. Die übliche Therapie mit Quermassagen, Einlagen, Tapes... Als im Frühjahr 2006 die Plantar-Aponeurose (Sehnenplatte unter dem Fuß) meines rechten Fußes riss, da brach für mich eine Welt zusammen. Ich befand mich gerade in der heißen Phase der Vorbereitung auf den Hermannslauf – für mich der Lauf neben dem Bockstiegel. Als mein Mann Markus wenige Wochen später auf der Promenade ins Ziel lief, flossen bei mir die Tränen, denn allein das Gehen, jeder Schritt schmerzte. Als Physiotherapeuten-Ehepaar zogen wir alle üblichen Register, aber ursächlich änderte das gar nichts. Steigende Belastung war nicht möglich. Klar, meinen Bewegungsdrang zu stillen gelang mir mit Radfahren und einem spannenden Projekt: gemeinsam mit meinem Mann das Kraulschwimmen lernen – zur Belustigung unserer Kinder und manchem Bademeister. Aber so wertvoll dieses Erlebnis, etwas völlig Neues zu erlernen auch war, es war kein Ersatz für das Laufen.

Bis meine fachlichen Recherchen mich zu der natürlichsten Lösung der Welt führten: der SPIRALDYNAMIK. Ein Konzept, welches von einem internationalen Forscherteam unter der Führung des Schweizer Arztes Dr. Christian Larsen „gefunden“ und erarbeitet wurde. Es ist denkbar einfach und doch nicht so leicht: lerne wieder den physiologischen, genau auf die Anatomie abgestimmten richtigen Bewegungsablauf, d. h. achsengerechte Belastung in jedem Gelenk. Im Falle des Fußes: Ferse aufrecht, Vorfuß dagegen spiralförmig verschraubt, aktives Quergewölbe - und da auch die Beckenstellung etwas mit dem Fuß zu tun hat, kommt der ganze Körper in die bewusste Bewegung. Wir machten die Spiraldynamikausbildung und entdeckten das Wort Bewegung neu. Das Geniale ist: hast Du den Dreh erst einmal heraus, wird der Alltag zum Training: das Gehen zum Briefkasten, das Treppesteigen, das Zähneputzen, das Bügeln. So erlangt das Training höchste Effektivität. Und dann folgt die Königsdisziplin: das Gelernte auch unter sportlicher Belastung durchzuführen, beim Laufen, Radfahren oder welche Sportart ich auch betreibe. Häufig ist es bei der Bewegungsanalyse schon vorher abzusehen, was bei höherer Belastung (z. B. Steigerung des Trainingsumfanges) einmal Probleme machen wird. Das Erlernen eines sauberen Bewegungsablaufes ist die beste Prävention vor Überlastungsschäden. Man muss es also nicht bis zu einer Verletzung kommen lassen.

Der Bockstiegel im Oktober war schon wieder möglich, auch der Herrmann 2007. Gelernt habe ich nicht nur für meinen Fuß, auch für meine Kniegelenke, Hüften, Wirbelsäule, Schulter, für meine Arbeit und mein ganzes Ich! Irgendwie hat jede Katastrophe doch auch etwas Gutes.....

Hilke Engel-Majer

Krankengymnastik
Spiraldynamik
Bobath/Vojta
McKenzie/Manualtherapie
Inkontinenzbehandlung
Fußtherapie

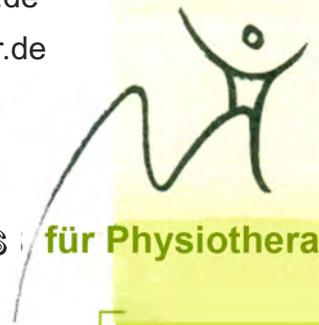
FunRun/Nordic Walking
Sport-Reha/Med. Gerätetraining
Leistungsdiagnostik
Massage/Fango/Lymphdrainage
Fußreflexzonenmassage

www.physiotherapie-werther.de
info@physiotherapie-werther.de

PRAXIS für Physiotherapie

Ravensberger Str. 45
33824 Werther/Westfalen
Telefon 05203-6900

Markus Majer
Hilke Engel-Majer



26,1 unvergleichliche Meilen durch New York

Von Annemarie Bluhm-Weinhold

Der **New York City Marathon** – der schönste Lauf der Welt. Und wir, 16 Läuferinnen und Läufer vom LC Solbad Ravensberg, waren mit etlichen anderen aus Gütersloh und Bielefeld dabei. Wir haben New York auf den 42,2 Kilometern – oder sprechen wir lieber von 26,1 Meilen – am 7. November auf unvergleichliche Weise kennen gelernt. Die New Yorker tragen uns Läufer durch ihre Stadt. Und das ist überhaupt das größte Erlebnis.

Auch reichlich acht Wochen nach dem Lauf sind die Eindrücke so präsent, dass es nicht schwer fällt, die Bitte der „Solbad Nachrichten“ zu erfüllen und einen Erfahrungsbericht zu schreiben, an dessen Anfang nur der gute Rat stehen kann: Wenn Ihr die Gelegenheit habt, lauft in New York.

Doch von vorn und Meile für Meile. Ich hatte gehörigen Respekt vor diesem größten und angeblich schönsten Lauf der Welt. Alle beneiden mich um diese Reise, und ich? Mich plagen den halben Sommer über Zweifel – nein: Ich habe Angst, muss man sagen. Dabei ist es doch nicht mein erster Marathon. Aber was ist, wenn ich ausgerechnet diesen nicht schaffe? Erst kurz, bevor es los geht, werde ich locker: Im Zweifelsfall gehe ich eben durch die halbe Stadt spazieren. Basta.

Das war dann doch nicht nötig – natürlich nicht und nicht zuletzt auch dank **Elke Diekhaus**. Wir sind in der gleichen Startwelle und -gruppe. Elke will es ruhig angehen lassen, und ich beschliesse, mich erst einmal an sie dranzuhängen. Bloß nicht



●●●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

überziehen am Anfang. Wir sind glücklicherweise in der ersten Startwelle um 9.40 Uhr. Das hat den Vorteil, dass wir nicht so lange auf dem zugigen Fort Wadsworth auf Staten Island warten müssen. Denn es ist ein klarer, aber bitterkalter Morgen mit mageren drei, vier Grad in New York, erst später wird es wärmer.

Es geht los

Mit der Nationalhymne und Frank Sinatras „New York, New York“ werden wir direkt auf die erste Brücke geschickt, die berühmte Verrazano-Narrows-Bridge, die höchste Hängebrücke der Welt. Und: Wir dürfen oben laufen - ein Umstand, auf den man als Läufer keinen Einfluss hat, aber ein Glück, das wir nicht genug preisen können, denn der Blick ist gigantisch auf die Skyline Manhattans. Ich staune: So eng wie befürchtet ist es gar nicht, und so viel Wind ist ebenfalls nicht.

Nach knapp zwei Meilen haben wir die Brücke geschafft und kommen mitten hinein in einen Hexenkessel. Wir sind in Brooklyn, wo die Menschen dicht an dicht am Straßenrand stehen und uns an jeder Straßenecke eine Band Beine macht. Wir laufen locker, ich könnte ja ein bisschen schneller, will aber Elke nicht verlassen. Es läuft einfach gut im Sechser-Schnitt. Mitten im Getümmel (nein, so eng ist es gar nicht) treffen wir ein bekanntes Gesicht aus unserer Reisegruppe: **Michael Dickob**. Nee, was für ein Zufall. Ich hole ihn später wieder ein, als ich bei Meile sechs dann doch beschließe, Elke zu verlassen. Mit dem „Doc“ läuft's wie von selbst bei netter Plauderei und tollen Eindrücken am Straßenrand – an der Park Slope bestaunen wir die typischen New Yorker Häuser mit breiten Treppen vor der Eingangstür und großen Fenstern – und nehmen dankbar die gute Stimmung der Zuschauer mit. „Ist ja irre. Dagegen ist ja Frankfurt nichts“, schwärmt eine Läuferin neben uns. Bei Meile zehn oder elf ändert sich der laute Überschwang etwas. Wir kommen in Williamsburg durchs Viertel der Juden und fühlen uns auf einmal wie in einem anderen Jahrhundert.



Locker bis zum Halbmarathon-Punkt

Zwei, drei Straßenecken weiter ist der Halbmarathon-Punkt erreicht. Die Pulaski Bridge kommt in den Blick. Mein Gott, ging das gut bisher. Aber nun kommt ja erst die Arbeit. „Doc“ Dickob lässt sich nun leider zurückfallen, kurz vor der nächsten Brücke bin ich alleine. Die tunnelartige Queensboro-Bridge nutze ich dazu, kurzfristig ein bisschen das Tempo zu erhöhen, um die Beine locker zu halten. Mit viel Schwung lande ich in Manhattan, auf der First Avenue - und laufe direkt hinab in den Zuschauerpulk. Hier macht die Strecke eine Schleife, und hier stehen die Zuschauer besonders dicht. Leider findet man in dem Gewühl hinter der Bande kein bekanntes Gesicht – auch nicht bei konkreter Verabredung. Weder Martina und den Rest von unserem mitgereisten Fanclub nehme ich nicht wahr, obwohl mich die Mädels wohl lauthals angefeuert haben, noch sehe ich meinen Mann, der mir etwa bei Meile 18 an der Ecke First Avenue/86th Street mein Colafläschchen geben soll.

Der mentale Tiefpunkt – und seine Überwindung.

Nun bin ich doch ein bisschen geknickt: Was mache ich jetzt gegen müde Beine ohne den gewohnten Energieschub? Riegel oder Gel habe ich nie dabei. So langsam brauche ich mal etwas anderes als Wasser, aber an den sehr regelmäßig eingerichteten Getränkestellen gibt es sonst nur Iso. Kann ich nicht ab. Die Rettung kommt in Form einer Banane am nächsten Versorgungspunkt. Und auf einmal ist mir wieder wohl und diese schnurgerade First Avenue gar nicht mehr so elendig lang – Kunststück: Wir sind ja nun auch an deren Ende und kommen jetzt bei Meile 20 (also Kilometer 32) über die nächste Brücke in die Bronx, die wir aber gleich wieder über die letzte, die fünfte Brücke auf unserer Laufstrecke verlassen und erreichen Harlem und das nördliche Ende der Fifth Avenue. „Hey, hinter der nächsten Ecke seid ihr schon im Centralpark“, ruft uns ein schwarzer Mann zu. Ach echt? Nein, ganz so schnell geht es nicht: Erst bei Meile 23 biegen wir in New Yorks grüne Lunge ein.

Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Torsten Giesecke
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. Rostek
Dr. Klose
Partner GbR

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

August-Bebel-Str. 223-225 - 33602 Bielefeld - Tel. 0521/ 96 41 20 - www.kanzlei-rostek.de

„I'm in“

Meine Beine sind ein bisschen schwer, laufen aber wie von selbst. Brav! Ich bin gut in der Zeit, weiß nun, dass ich nicht nur mein erstes Ziel (ankommen), und das zweite (den Lauf genießen), sondern auch das dritte (unter vier Stunden bleiben), erreichen kann. Doch nun macht Manhattan seinem indianischen Namen alle Ehre und wird tatsächlich ein hügeliges Land, das zudem Slalomlaufen verlangt. Viele Läufer gehen, auch zu zweit und zu dritt nebeneinander. Etwas lästig und zeitraubend. Als die Grand Army Plaza in Sicht kommt, ist das wie eine Befreiung. Es geht rechts ab auf die Central Park South. So, jetzt noch einmal die letzte Meile genießen. Die Zuschauer hinter der Bande sind wieder ganz nahe, die Türme des Time Warner Buildings am Columbus Circle kommen immer näher. Einmal noch rechts abbiegen und ich bin wieder im Central Park. Das Ziel ist in greifbarer Nähe. Noch 300 yards, verspricht das Schild am Streckenrand. Himmel, wie viele Meter sind das? Egal. Da ist das Ziel: „I'm in“ steht über dem Torbogen – ja, ich bin drin und überglücklich.

Auf 3:56:48 Stunden bleibt die Uhr stehen. Das bringt mir Rang 13 174 unter allen Läufern (insgesamt 45 350) und den 500. Platz meiner Altersklasse ein. Ich bin zwar deutlich eine halbe Stunde langsamer als üblicherweise beim Marathon, aber letztlich ist dieser Lauf auch mit keinem anderen zu vergleichen. Jede Minute war es wert. Bestzeiten kann man woanders laufen, nicht aber bei diesem wirklich schönsten Lauf der Welt.

Die Bilanz

Wir sind alle angekommen und mehr oder weniger zufrieden. Manche hadern etwas mit ihrer Zeit oder mit verhärteten Waden und schmerzenden Sehnen, die sie die letzten Meilen gequält haben. Ewy hat wieder einmal die Drei-Stunde-Marke geknackt. Die Siltmanns sind natürlich besonders glücklich, weil auch Tochter Svenja mit 18 Jahren ihren ersten Marathon geschafft hat und sie als Familie Hand in Hand ins Ziel gelaufen sind. Auch Marathon-Debütant Henry Brockmeier hat in vier Stunden eine tolle Leistung vorlegt. Abends begießen wir unsere Erfolge beim großen After-Race-Dinner beim Italiener. Ein schöner Abend. Ebenso schön ist ein weiteres sportliches Highlight der Tour.

Wie Läufer zu Radlern werden

Zu den ganz großartigen Erlebnissen dieser Reise gehört auch eine Fahrradtour: an die 30 Leute vier Stunden lang durch Manhattan und Brooklyn auf Fahrrädern zu bringen - unsere energische Stadtführerin Rachel bringt das fertig und eröffnet uns noch einmal ganz neue Perspektiven etwa auf den Financial District, die berühmte Brooklyn Bridge, Ground Zero und nicht zuletzt den Battery Park und die Statue of Liberty in einem unvergleichlich roten Abendlicht.



Wenn das WESTFALEN-BLATT unser New-York-Abenteuer mit der Überschrift „Ein unvergleichlicher Familienausflug“ betitelt, dann trifft das genau den Kern: Wir haben uns gefühlt wie eine große Läufer-Familie – nicht zuletzt auch dank unseres Oberhauptes Ewy – und ein tolles Erlebnis geteilt. Und eines ist klar: Beim nächsten Familienurlaub in New York bin ich wieder mit dabei.

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

Herrmannslauf - Trainingstermine		2010/2011		
Tag- Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Ort	Adresse
Sonntag - 02.01.2011	9:30 Uhr	Training	Stadion - Borgholzhausen	Wichinghauser Weg/ Osningstraße
Sonntag - 16.01.2011	9:30 Uhr	Training	Wanderparkplatz - Bad Rothenfelde	Eggeweg
Sonntag - 30.01.2011	9:30 Uhr	Training	Peter auf'm Berge - Bielefeld	Bergstraße 45
Sonntag - 13.02.2011	9:15 Uhr	Training	BHF Borgholzhausen - Zugfahrt Hilter	Versmolder Straße/Ecke Industriestraße
Sonntag - 27.02.2011	9:30 Uhr	Training	Ascheloh	Togdrang, Bielefeld
Sonntag - 13.03.2011	9:30 Uhr	Training	Fa. Storck, Halle Zugfahrt Quelle	Paulinenweg / Margarethe Windhorststraße
Sonntag - 27.03.2011	9:30 Uhr	Generalprobe	Busfahrt ab Gymnasium Bielefeld	Am Waldhof
Sonntag - 03.04.2011	9:30 Uhr	Training	Novotel - Bielefeld	Am Johannisberg
Sonntag 17.04.2011	8:30 Uhr	Herrmannslauf	Busfahrt ab Gymnasium Bielefeld	Am Waldhof

Laufreise zum Halbmarathon Palma de Mallorca vom 18.03.-23.03.2011



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

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

Kelosauna +++ 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

Lauf- und Walking Termine Januar 2011

zusammengestellt von Peter Polomsky

Sa.01.01.	Anmeldestart: Nightcup.de	www.volksbanken-nightcup.de
So.02.01	LC Neujahrslauf mie anschl. Neujahrsempfang	www.lcsolbad.de
Do.06.01.	Anmeldestart: Hermannslauf 2011	www.hermannslauf.de
So.09.01.	Clarholzer - Hochsprungmeeting	www.clarholzer-hochsprungmeeting.de/?lang=de
Sa.08.01.	Oelder Crosslauf	www.lvoelde.de
So.09.01.	Bönener Strassen - Volkslauf	www.lauffreunde-boenen.de
So.09.01.	Rund um Rubenbruchsee in Osnabrück	www.laufen-os.de
So.09.01.	Egmond an Zee / NL	www.egmondhalvemarathon.nl
So.09.01.	Westd. Senioren – Hallenmeisterschaften in Düsseldorf	www.flvw.de fällt aus!!!!
Sa.15.01.	Fichte Hallen - Schülersportfest Seidenstickerhalle	www.vfbfichte.de
So.16.01.	Westf. Hallenmeisterschaften in Dortmund	www.flvw.de
Sa.15.01.	Elter Wald und Crosslauf	www.lg-rheine-elte.de
So.16.01.	Erster verbilligter Meldeschluss : Luisenturmlauf 2011	www.davengo.de
Fr. 21.01.	SVB Läuferabend Seidenstickerhalle	www.svb-leichtathletik.de
Sa.22.01.	Westf. A Jg.- Hallenmeisterschaften, Seidenstickerhalle	www.flvw.de
So.23.01.	Schüler Hallensportfest in Minden	www.eintracht-minden.lan.de
Fr.28.01.	Altkreis Sportlerehrung	www.haller-kreisblatt.de
So.30.01.	Winterlaufserie Hamm 10 km	www.lg-hamm.de

Vorankündigung Februar

Sa. 05.02.	Herzebrocker Crossduathlon	www.Herzebrockersv.de
So. 06.02.	LC Solbad Fahrt nach Apeldoorn/NL	www.lcsolbad.de
So. 06.02.	Midwintermarathon Apeldoorn/NL	www.midwintermarathon.nl
So. 06.02.	Bissendorfer Crosslauf	www.laufen-os.de
So. 06.02.	Westd. Hallenmeisterschaften in Leverkusen	www.flvw.de
Sa. 12.02.	Ahorn Night Crosslauf Paderborn	www.ahorncrossnight.de
So. 13.02.	Winterlaufserie Hamm 15 km	www.lg-hamm.de

**ca. 200 Veranstaltungen, sowie TV Tipps und vieles mehr
findet Ihr für eure Terminplanung 2011
auf unserer Homepage: www.lcsolbad.de Terminkalender
Klickt euch mal rein !!!!**

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



**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

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



Eine Veranstaltung des 

Dieter Baumann präsentiert „Körner, Currywurst, Kenia“

**Freitag
11. März 2011, 20 Uhr**
im Forum der Gesamtschule Borgholzhausen
Eintritt: 15,- €
für LC Mitglieder nur 12,50 €

mit freundlicher Unterstützung  

Olympiasieger Dieter Baumann präsentiert in Borgholzhausen „Körner, Currywurst, Kenia“ – Auftritt am 11. März

Durch Initiative des LC Solbad Ravensberg kommt Dieter Baumann am 11. März auf die Bühne im Forum der Gesamtschule in Borgholzhausen. „Körner Currywurst, Kenia“ heißt das Kabarett, in dem der 5000 m- Olympiasieger von 1992 so wunderbar launige Geschichten aus der Welt des Laufens preisgibt.

Seine Begegnungen mit dem ungewöhnlichen Läufern in Kenia, Wahrheiten und Märchen aus der Welt der richtigen Ernährung, Triumphe und Enttäuschungen und natürlich die besten Tipps für alle, die sich ans Laufen wagen oder es längst zum Hobby gemacht haben. Dieter Baumann ist ein begnadeter Erzähler und pointierter Beobachter und scheut sich nicht vor einer gehörigen Portion Selbstironie („Zahnpastaffäre“) Und: Erstens geht es ums Laufen und zweitens geht es ums Leben. Der Lebensläufer präsentiert das Thema Bewegung und Laufen auf eine ganz andere Art. „Körner, Currywurst, Kenia“ ist ein lockerer leichter Abend über Laufen, Leben Last und Lust. Der 45jährige vermittelt schnell das Gefühl, mit einem alten Bekannten am Küchentisch zu sitzen.

Was Baumanns Programm so amüsant macht, sind seine enorme Begeisterungsfähigkeit und die Geschichten rund ums Laufen, die ein bisschen internationaler sind als die des gemeinen Hobbyläufers.

LC Solbad präsentiert Baumann zur Eröffnung der Anmeldephase zur „Nacht“2011:

LC Vorsitzender Friedhelm Boschulte traf mit Dieter Baumann kürzlich zusammen und schnell war die Idee geboren, dass der Schwabe zum LC nach Ostwestfalen kommen solle. Am Freitag, 11. März ist es soweit. Um 20 Uhr präsentiert der LC Solbad Dieter Baumanns sportliches Kabarett im Forum der PAB-Gesamtschule (Einlass ab 19 Uhr). Karten im Vorverkauf kosten 15,00 EUR. Vorher ab 17:45 Uhr besteht Gelegenheit, mit dem Olympiasieger eine Laufeinheit rund um Borgholzhausen zu absolvieren. Treff ist im Ravensberger Stadion. Unterstützt wird die Veranstaltung vom Active-Sport-Shop in Bielefeld und dem Haller Kreisblatt.

Die Veranstaltung ist der offizielle Auftakt für eine Reihe von Aktivitäten u.a. der Eröffnung der Anmeldephase - anlässlich der 36. Nacht von Borgholzhausen am 18. Juni 2011. Im Anschluss seines sportlichen Kabarett steht Dieter Baumann natürlich für Autogramme und Fotos zur Verfügung.

„Wir freuen uns, dass wir Dieter Baumann zum ersten Mal in Borgholzhausen präsentieren dürfen“, so Vorsitzender Friedhelm Boschulte. Ich bin sicher, dass Dieter Baumanns Lauf-Geschichten die vielen Lauffans in der Region begeistern werden und so richtig Appetit auf die „Nacht“ machen. Wer seine Anmeldung für die „Nacht“ beim Kartenvorverkauf oder an der Abendkasse nachweisen kann, erhält eine Ermäßigung von 2,50 Euro. Den Erlös aus dieser Veranstaltung stellt der LC seinem Förderverein für Projekte in der Jugendarbeit zur Verfügung.

Eintrittskarten-Vorverkauf:

Karten für die Veranstaltung sind im Vorverkauf in der LC- und HK-Geschäftsstellen Borgholzhausen, Klingenhagen 1, erhältlich, sowie in sämtlichen Geschäftsstellen des Haller Kreisblattes, sowie im Active Sportshop in Bielefeld und Gütersloh.

Infos Dieter Baumann:

Olympiasieger 5000 m 1992, Olympiazweiter 5000 m 1988, Olympiavierter 5000 m 1996, WM-Vierter 5000 m 1991
WM-Fünfter 5000 m 1997, WM-Neunter 5000 m 1995, Weltcup Dritter 5000 m 1998, Dritter der Hallen-WM 3000 m 1989
Weltcupsieger 3000 m 1998, Europameister 5000 m 1994, Vize-Europameister 10.000 m 1998, 2002
Hallen-Europameister 3000 m 1989, Vize-Halleneuropameister 3000 m 1987, 3 x Deutscher Meister 10.000 m
11 x Dt. Meister 5000 m, Bestzeiten: 5000 m 12:54,70 Min. 1997 in Zürich – aktueller dt. Rekord -
10.000 m 27:21,53 1998 – aktueller dt. Rekord –
Marathon: 2:30:00– 2007 – nach Beendig. der Leistungssportkarriere

Nach fünf Siegen jetzt Rang 2/Ilona Pfeiffer läuft 10 km in 36:48 Min.

Wiedenbrück/Altkreis Halle (cwk). Eine 21-jährige Kölnerin stoppte Ilona Pfeiffers 2005 begonnene und bis 2009 nicht unterbrochene Siegesserie beim Wiedenbrücker Christkindlauf über offiziell vermessene 10 km: Hinter Jana Soethout, die zur erweiterten deutschen Juniorin-nen-Spitze zählt, wurde die Solbaderin in 36:48 Min. Zweite und zeigte sich sehr zufrieden mit ihrem Abschneiden.

Ihr dritter Wettkampf nach rund neunmonatiger Verletzungspause festigte das wiedergewonnene Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit. Von ihrer Siegerzeit 2009 (36:17 Min.) war sie gar nicht so weit entfernt und schaffte spät im Jahr noch den Sprung auf einen vorderen Platz der westfälischen Bestenliste (Rang 5 vor der starken Ex-Brackwederin Nina Schüler/36:51). Die Brackwederin Kirsten Heckmann hatte in Wiedenbrück erneut das Nachsehen, in 37:26 Min. wurde sie Dritte.

„Der Fuß hat gehalten, Ilona ist die Kurven aber auch nicht so offensiv angegangen, wie man es von ihr gewohnt ist“, beobachtete ihr Coach Bernhard Hippler. Die Bedingungen hielt er für gut, der Kurs war geräumt und frei von Glätte, die Temperaturen lagen um den Gefrierpunkt. Und wieder herrschte großer Andrang: Das Ziel erreichten 810 Männer und 294 Frauen – also mehr als 1100 Aktive, aber nur wenige vom LC Solbad Ravensberg.

Marianne Niemann (insgesamt 20.) gewann zum dritten Mal in Folge die Klasse W55 und erzielte mit 44:27 Min. auch eine respektable Zeit. Nachwuchsläuferin **Fiona Mathewson** war die schnellste C-Schülerin im Feld und sicherte sich mit ihrer Steigerung auf 47:36 Min. sogar noch eine Platzierung in der Landesbestenliste der B-Jugend.

Zugleich komplettierte sie die LC-Mannschaft, die mit 2:08:51 Std. den 2. Rang hinter der DJK Gütersloh und dem TSVE Bielefeld belegte. Eine solche Altersstruktur hat noch kein Solbad-Team gehabt: **11, 35 und 57 Jahre alt** sind die drei Läuferinnen, die jetzt gemeinsam auch in der westfälischen Frauen-Bestenliste stehen. Ein weiterer Klassensieg gelang **Annemarie Henkel** (58:32 Min.) in der W65.

Im riesigen Männerfeld mischte **Dirk Strothmann** vorn mit. Der 41-Jährige gewann seine Klasse und wurde mit 33:48 Min. Gesamtsiebter zwischen seinem ehemaligen LC-Vereinskollegen Ingmar Lundström (33:19) und dem Brackweder Junior Max Ludwig (34:08). Strothmann lief seine Saisonbestzeit von 33:25 Min. in Oesterweg und ist damit 2010 zweitbesten westfälischer M40-Senior hinter Marcus Biehl.

In Wiedenbrück wurde **Kay Leuteritz** (37:11 Min./31.) wie schon 2009 Zehnter in dieser Klasse, lief aber 45 Sekunden 28



Bäckerei - Konditorei



Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.



Fotos: Weihnachtslauf 2010, vom HK, WB und privat.



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

Wir bedrucken, beflocken:



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

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



Unsere Helfer, Jürgen Siltmann und Andreas Wend, engagiert auf dem höchsten Punkt der Strecke – es gab Plätzchen!



**Falafel - Shawarma -
- frische Salate - Pizza**

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

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

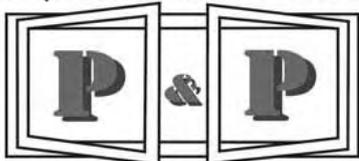
Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802

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!

38. WEIHNACHTSLAUF: Heike Bienstein wird »Schneekönigin«Geteilte Freude bei Christmann und Lundström

Borgholzhausen (cwk). Der weiße Neuschnee unterstrich den landschaftlichen Reiz des Weihnachtslaufs; den Aktiven aber machte er gestern arg zu schaffen. Wer nicht so gut profilierte Crosslaufschuhe trug wie die beiden Tagesbesten, hatte im sulzigen Geläuf von vornherein schlechte Karten. Wie auch immer: Im Hauptrennen trotzten 435 Läufer und 111 Läuferinnen den schwierigen Bedingungen und »finishen« nach 16 km im ebenfalls schneebedeckten Ravensberger Stadion.

Während man bei den Frauen einen Start-Ziel-Triumph der Dortmunder Weihnachtslauf-Debütantin Heike Bienstein erlebte, dominierten zwei Routiniers das Männerfeld von Beginn an gemeinsam: Titelverteidiger Ingmar Lundström (DJK Gütersloh), der 1999 Hermannslaufsieger für den LC Solbad wurde, und der bereits 45-jährige Marienfelder Ulrich Christmann, der im Sommer die zehn Kilometer in Oesterweg gewonnen und kürzlich in Wiedenbrück mit 32:57 Min. imponiert hatte.

„Wenn's bergauf ging, war Uli stärker, ich hatte meine Vorteile im Gefälle“, charakterisierte später Lundström das Duell. Ein solches war's zuletzt allerdings nicht mehr: Vor der Schlussphase hatten sich beide auf eine gemeinsame Zielankunft ohne Kampf geeinigt. „Wenn man so lange dabei ist und der Spaß im Vordergrund steht, kann man das schon mal machen“, meinte der Vorjahressieger, der seine 2003 hinter Keniarnern erzielte Zeit von 54:03 Min. für sein bestes Wettkampfergebnis überhaupt hält. Christmann, jetzt ältester (Co-) Sieger in der 38-jährigen Geschichte des Laufs, hat nach einem gesundheitlichen Rückschlag im Frühjahr wieder zu exzellenter Form zurückgefunden.

Beim Halbmarathon in Hamm erlitt er einen zunächst nicht erkannten Schlaganfall, ausgelöst durch eine nach innen geplatze Halsader. „Zum Glück habe ich die Folgen dieser seltenen Erkrankung voll überwunden und mich vergewissert, dass ich mich wieder sportlich belasten darf“, berichtete er. Sonst hätte er es auch nicht gewagt, „heute wieder so zu ballern.“

Überraschend musste sich Lokalmatador Dirk Strothmann gestern mit dem 6. Rang begnügen, konnte sich aber damit trösten, dass sein Rivale im Active Trailrunning-Cup (TRC), der Holländer Caimin Stevens, noch 17 Plätze hinter ihm lag. Dafür verbesserte Christmann seine Chancen. „Ich bekomme keinen Boden unter den Fuß“, rief Strothmann nach der Hälfte des Rennens frustriert. 2008 hatte er mit 55:53 Min. gesiegt, 2009 trotz des Schneebodens noch 57:54 Min. knapp hinter Lundström erzielt; jetzt war er 63:49 Min. unterwegs – ein Beweis für die problematischen Bodenverhältnisse. Vor Strothmann liefen noch der Brackweder Thorsten Krüger (»Bronze« wie 2009), der Gronauer Robin Breer und der Böckstiegel-lauf-Dritte Volkmar Rolfes ein.

Heike Bienstein, 2008 immerhin Deutsche Cross-Juniorenmeisterin und auch interna-

Bericht und Fotos:

C. W. Krefth
Claus Meyer



tional eingesetzt, versucht nach einer enttäuschenden Saison wieder Fuß zu fassen. Gestern unterbot die 24-Jährige als einziger Frau das Limit von 70 Minuten. Mit 44 Sekunden Rückstand folgte eine Niedersächsin, die diesjährige Hermannslauf-Dritte Christin Kulgemeyer. Kirsten Heckmann, TRC-Favoritin von der SV Brackwede, hätte „gern das Loch noch zugemacht und zu Christin aufgeschlossen“ – was ihr an diesem Tag nicht gelang. Sie kann das verschmerzen, denn erneut punktete sie als beste Cup-Teilnehmerin mit der Idealziffer 1. Ihren 2. Rang im TRC festigte die Bielefelderin Silke Pfenningsschmidt, die sich zuletzt leider noch an einer Abzweigung verlaufen hatte. Als einzige Solbad-Läuferin schaffte W45-Seniorin **Adelheid Grumbach** den Sprung in die Top Ten.



«**SIECKENDIEK**»
Reisebüro & Omnibusverkehr

Winter- und Frühlingsreisen

Winter - Perfekt in Ellmau

21.01.-30.01.11
4* Sporthotel Ellmau
inkl. Halbpension, Kurtaxe,
freie Nutzung vieler
Einrichtungen im Sporthotel
Preis: 699,00 € p.P.
im Doppelzimmer „Wilder Kaiser“

Ostseekristalle in Timmendorfer Strand

13.03.-20.03.11/20.03.-27.03.11
Maritim Clubhotel
Timmendorfer Strand
inkl. Halbpension, Altstadt-
rundgang Lübeck, Sport- und
Animationsprogramm, Kurtaxe, uvm.
Preis: 444,00 € im Doppelzimmer

Wintermärchen mit Eisenbahnromantik

03.03.-06.03.11
4* Hotel Krone in Dornbirn inkl.
Halbpension, Fahrt mit der
Arosa Bahn, Ausflug Appen-
zeller Land, uvm. Preis: 369,00 €
p.P. im Doppelzimmer

„Carmen“ in der Semperoper

23.01.-25.01.11
4* Maritim Hotel Dresden
inkl. Frühstück, Begrüßungs-
cocktail, Stadtführung,
Eintrittskarte und 1 Abendessen
Preis: 288,00 €
p.P. im Doppelzimmer

Frühlingszauber am Gardasee

02.04.-09.04.11
4* Hotel Savoy Palace
inkl. Halbpension, Galaparty,
Weinprobe, Schifffahrt, div. Aus-
flüge, uvm. Preis: 599,00 €
p.P. im Doppelzimmer

Saisoneroöffnung Kroatien – Wo Berge und Meer sich küssen

10.04.-18.04.11
4* Falkensteiner Therapia
inkl. Halbpension, Zwischen-
übernachtung auf dem Hinweg,
Sieckendiek-Abend
Preis: 559,00 € p.P.
im Doppelzimmer

Best of Bus!

Nähere Informationen erhalten Sie hier: **Fritz Sieckendiek GmbH & Co. KG**
Reisebüro Peckeloh, Tel. 0 54 23 94 14-30 · Reisebüro Warendorf, Tel. 0 25 81 63 32 96
www.sieckendiek.de

Rutschige Laufpartie in verschneiten Bergen/Trailrunning-Männercup neu aufgemischt

Borgholzhausen/Bielefeld (cwk). Der Weihnachtscrosslauf fand unter extrem schwierigen Bedingungen statt. Nach starken Schneefällen präsentierte sich in den Bergen um Borgholzhausen zwar eine zauberhafte Winterlandschaft; doch die Aktiven mussten sich konzentrieren, auf glattem und sulzigem Schneeboden die Balance zu halten. Am Ende war Bielefeld bei den Männern dreimal, bei den Frauen sogar sechsmal in den Top Ten vertreten.

Die Zeit des früh erteilten Siegerduos Uli Christmann (Tri-Speed Marienfeld) und Ingmar Lundström (DJK Gütersloh), beide hatten kurz vor Schluss abgesprochen, ohne Kampf gemeinsam über die Ziellinie zu laufen – lag mit 61:17 mehr als drei Minuten über Lundströms Vorjahrsergebnis. Thorsten Krüger (SVB), der seinen 3. Platz vom Vorjahr wiederholte und einige Mitfavoriten hinter sich ließ, verlor fast vier Minuten.

Ganz zufrieden wirkte der 35-Jährige trotz seiner guten Platzierung nicht: „Ich hätte vielleicht doch versuchen sollen, vorn mitzugehen.“ Obwohl bei der Tempoarbeit auf sich allein gestellt, war er in der zweiten Rennhälfte kaum langsamer als die Spitze.

Nach einem Auslandsaufenthalt bewies auch Volkmar Rolfes wieder gute Form und verlor erst im Schlussspurt das Duell um Rang 4 gegen den Gronauer Robin Breer. „Aufsteiger“ Tim Wortmann konnte im Active Trailrunning-Cup (TRC) nicht so optimal punkten wie beim Teutolauf und war als Zehnter diesmal die Nr. 6 unter den Cup-Startern. Seine Führung in der Gesamtwertung verteidigte **Dirk Strothmann** (7 Pkt.), obwohl der Lokalmatador mit den Bodenverhältnissen nicht zurechtkam. Das galt noch mehr für seinen bislang stärksten Konkurrenten Caimin Stevens (Niederlande), der auf Rang 23 einlief und mit nurmehr 15 TRC-Punkten ins Minus geriet. Christmann (9 Pkt.) aber rückte bis auf zwei Zähler zu Strothmann auf; Verfolger wie Volkmar Rolfes (6 Pkt.) haben erst zwei Rennen absolviert.

Kirsten Heckmann sicherte sich im Cup zum dritten Mal die Idealziffer 1, gab sich in der offenen Wertung aber mit 70:44 Min. der Dortmunderin Heike Bienstein (69:29) und der Hermannslauf-Dritten Christin Kulgemeyer (70:13) geschlagen. „Ich hätte gern das Loch zur Zweiten noch zugemacht; doch wie schon bei meinen letzten Starts lief es heute nicht wie erhofft“, erklärte die Brackwederin, die eine Bielefelder Phalanx auf den Plätzen 3 bis 8 klar anführte. Silke Pfenningschmidt wurde – vor einer starken Ina Tünnermann (SVB, W40-Klassenbeste) und Mareike Walkenhorst (TSVE) – sichere Vierte und punktete im Cup erneut mit der 2, obwohl sie sich an einer Abzweigung verlor.



Magnus Muehlenweg

Im Schnee verlaufen

5-KM-Lauf: Magnus Muehlenweg sieht wie der sichere Sieger aus – und wird nur Vierter Borgholzhausen (clam). Mit einem bitteren Beigeschmack für den viertplatzierten Magnus Muehlenweg endete der Fünfkilometer-Lauf beim 38. Weihnachtscross. Lange Zeit sah der 24-Jährige vom SV Brackwede wie der sichere Gewinner aus. Selbst Sieger Malte Hesse von der LG Lage-Detmold gab im Ziel zu, „eigentlich nur Zweiter“ geworden zu sein. Denn über weite Teile des Laufs sahen Hesse und die weiteren Starter beim Jedermannlauf nur Muehlenwegs Hacken. Bis das Feld kurz vor dem Einlauf ins Stadion an eine Stelle kam, an der wegen des Schnees der Streckenverlauf nach einhelliger Auskunft von Hesse und Muehlenweg nicht klar erkennbar war. Streckenposten oder Markierungen, die Orientierung hätten geben können, hätten gefehlt. Magnus Muehlenweg verlor sich und musste neben Hesse auch noch den Zweiten Jan-Philipp Roche sowie Boris Pieper passieren lassen – trotz eines zwischenzeitlichen „Wahnsinnsvorsprungs“. Muehlenweg kam zwar als Dritter an. Der Laufchip registrierte für Pieper aber die um vier Sekunden schnellere Nettozeit, womit Muehlenweg sogar der Sprung aufs Treppchen verwehrt blieb.

Im Ziel riss sich der verhinderte Gewinner wutentbrannt die Mütze vom Kopf und schleuderte sie in den Schnee. „Ich führe neun Zehntel der Strecke“, sagte er. „Dafür muss ich am Ende nicht Vierter werden.“ Der LC-Vorsitzende Friedhelm Boschulte führte das Missgeschick auf den starken Schneefall zurück und bedauerte den Vorfall. „Das tut uns leid“, sagte er im Namen des Ausrichters. Vom Verein werde es für Muehlenweg als Entschädigung ein Weihnachtspresent geben. Einigkeit herrschte bei den Läufern darüber, dass die Witterung bessere Zeiten verhinderte. Sieger Malte Hesse: „Der Schnee hat viel Kraft geschluckt.“





von Ravensberg

Nach Laufen und Wandern.....
....Gemütlichkeit im Café!

H. Schulze Ladencafé GmbH
Freistraße 23, Borgholzhausen, Telefon 05425/4456, Fax 4456
Internet: www.von-ravensberg.de

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

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

Einen Tag zu früh im Stadion/Helfer machen den Weg frei

Der Cross-Splitter:

Konkurrenzlos wäre Mareike Walkenhorst am Samstag gewesen. Die Bielefelderin war 24 Stunden zu früh im verwaisten Stadion. Die Nachfrage bei den Anwohnern ergab: Der Weihnachtscross findet erst am Sonntag statt. Walkenhorst landete schließlich auf Platz sechs.

In der Wertung »Schnellster Vierbeiner« siegte Joschi. Beim Fünfkilometerlauf lief der Tibet-Terrier mit Herrchen Lutz Brüning ins Ziel. Trotz frostiger Temperaturen hing die Zunge auf halbacht.



Die Schneefülle bereitete den Organisatoren so manches Problem. Solbad-Vorsitzender Friedhelm Boschulte („So viel hatten wir noch nie“) hatte allerdings rund 50 Helfer, die den Weg frei machten, darunter Michael Kieling mit seinem Winterdienst und Mitarbeiter des Borgholzhausener Bauhofs.



Stadionsprecher Henning Tonn hätte nach eigenem Bekunden für 5 000 Euro auch bei einer Sportgala in Köln auftreten können. Problem bei der Sache: „Ich habe das Geld nicht zusammenbekommen.“

Jüngste Starterin über fünf Kilometer war Anna Lena Großewächter aus Werther. Die Achtjährige blieb knapp unter einer halben Stunde.

Wer sich beim Laufen noch aufs Zählen konzentrieren konnte, hatte gute Chancen auf ein i9n-Computerspiel. Zwei davon verlorste der LC Solbad.



Verletzte hatten die Veranstalter trotz der widrigen Verhältnisse nicht zu beklagen. „Das ist schon bemerkenswert“, sagte der LC-Vorsitzende Friedhelm Boschulte. „Schade, schade“, so Boschulte weiter, dass der anvisierte Teilnehmerrekord – der LC hatte für den Hauptlauf laut Presseliste 897 Anmeldungen – wegen des Winterwetters nicht erreicht wurde. Das Feld sei dennoch bemerkenswert gewesen.

Jeden Samstag und Sonntag ist Schautag von 10–18 Uhr

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



Aschendorfer Weg 9 · 49196 Bad Laer
Telefon 0 54 24 / 2 92 60 · Fax 29 26 33
Ansprechpartner: T. Krellenberg · 49214 Bad Rothenfelde
Telefon 0 54 24 / 64 76 06 · Fax 64 76 07

**Peter
Bollmeyer**

dena
Deutsche Energie-Agentur

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

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

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

Ergebnisse zusammengestellt von Peter Polomsky

27.11. Blumensaatlauf Essen 10 km

234. Oliver Arndt 31. M 35 49:32 Min.

27.11. Bippener Nikolauslauf 10,7 km

Lena Kombrink – Lübbe 1.SchA 57:18 Min.

03.12. Christkindellauf Wiedenbrück

10 km Frauen

2. Ilona Pfeiffer 1. W 30 36:38 Min.

20. Marianne Niemann 1. W 55 44:27 Min.

40. Fiona Mathewson 1. SCA 47:36 Min.

163. Annemarie Henkel 1. W 65 57:43 Min.

10 km Männer

7. Dirk Strothmann 1. M 40 33:48 Min.

31. Kay Leuteritz 10. M 40 37:11 Min.

107. Wolfgang Flottmann 4. M 50 41:24 Min.

256. Christian Schmidt 45. M 45 45:52 Min.

442. Ian Mathewson 33. M 50 49:27 Min.

04.12. Nikolauslauf Everswinkel 7,5 km

34. Siegfried Kemper 2. M 55 34:17 Min.

103. Michael Schlie 14. M 50 43:41 Min.

132. Cornelia Schlie 7. W 40 53:37 Min.

04.12 Bielefeld, Kreis Schüler-

Hallenmeisterschaften. C + D

50 m

Nik Windmann 12. M 11 9,16 Sek.

Berit Weiß 2. W 11 8,10 Sek.

800 m

Berit Weiß 4. W 11 3:12:30 Min.

1.000 m

Lars Lüdorff 3. M 11 3:53,50 Min.

Hochsprung

Nik Windmann 3. M 11 1,30 m

Berit Weiß 1. W 11 1,20 m

Weitsprung

Nik Windmann 10. M 11 3,30 m

Berit Weiß 3. W 11 3,84 m

Dreikampf

Tarik Schiller 1. M 7 781 Pkt.

Merlin Reinhardt 4. M 8 690 Pkt.

Robin Engelbrecht 2. M 9 832 Pkt.

Frederick Lüdorff 4. M 9 788 Pkt.

Annalena Großewächter 2. W 8 795 Pkt.

Anna Rethofer 7. W 9 751 Pkt.

05.12. Adventlauf Lage 10 km

Thomas Dunkel 1. M30 40:21,50 Min.

10.12. Rietberger Adventslauf 10 km

10. Fiona Mathewson 1..WSC 47:30 Min.

156. Ian Mathewson 17. M 50 51:08 Min.,

11.12. Bielefeld, Kreis Schüler-

Hallenmeisterschaften A + B

60 m

Friederike Schick 1. W 15 8,48 Sek.

Janna Geisemeier 2. W 14 10,12 Sek.

Nina Geisemeier 3. W 14 10,14 Sek.

Jessika Geisemeier 4. W 14 10,24 Sek.

Jan Geisemeier 3. M 14 10,04 Sek.

Dominik Kinner 4. M 13 8,82 Sek.

Linus Ernst 1. M 12 8,70 Sek.

Julius Schick 2. M 12 8,92 Sek.

60 m Hürden

Jessika Geisemeier 2.W 14 12,60 Sek.

800 m

Janna Geisemeier 1. W 14 3:07,81 Min.

Jessika Geisemeier 2. W 14 3:23,83 Min.

Nina Geisemeier 3. W 14 3:37,03 Min.

1.000 m

Patrick Meyer 1. M 15 2:56,41 Min.

Jan Geisemeier 2. M 14 3:48,19 Min.

Weitsprung

Friederike Schick 1. W 15 4,63 m

Jana Geisemeier 1. W 14 3,73 m

Nina Geisemeier 2. W 14 3,51 m

Jessika Geisemeier 3. W 14 3,40 m

Jan Geisemeier 3. M 14 3,69 m

Linus Ernst 1. M 12 4,70 m

Julius Schick 2. M 12 4,68 m

Kugel

Nina Geisemeier 2. W 14 6,98 m

Jessika Geisemeier 3. W 14 5,87 m

Jana Geisemeier 4. W 14 5,66 m

Jan Geisemeier 3. M 14 5,71 m

Hochsprung

Chiara Sochart 3. W 13 1,36 m

Julius Schick 2. M 12 1,38 m

Linus Ernst 4. M 12 1,22 m

12.12. Hallenmeeting Paderborn

Hochsprung

1. Sascha Greshake 2,04 m

60m Hürden

1. Sascha Greshake 8,46 Sek.

19.12. Weihnachts-Crosslauf

5 km Schüler/Jedermannlauf

6. Köhne, Maximilian 1. MJB 19:44,0 Min.

8. Meyer, Patrick 2. MSA 21:03,6 Min.

15. Wolf, Christopher 5. M20 26:23,7 Min.

16. Geisemeier, Jan 4. MSA 27:35,4 Min.

20. Engelbrecht, Robin 3. MSD 29:37,9 Min.

27. Mußgnug, Hermann 2. M70 32:58,4 Min.

28. Reich, Peer 5. MSD 33:14,3 Min.

29. Meyer, Jens 3. M40 33:28,2 Min.

Frauen

6. Geisemeier, Jana 2. WSA 29:48,1 Min.

9. Reinhardt, Cordula 1. W40 31:34,8 Min.

10. Husmann, Zora 2. WSC 31:35,6 Min.

11. Geisemeier, Jessica 3. WSA 32:04,0 Min.

17. Geisemeier, Nina 4. WSA 41:26,9 Min.

Hauptlauf, 16 km

Männer

6. Strothmann, Dirk 2. M 40 1:03:49 Std.

53. Strathkötter, Gerd 9. M 45 1:15:35 Std.

127. Gontek, Florian 1. MJ B 1:24:06 Std.

161. Steiner, Gerd 33.M 45 1:26:10 Std.

188. Stricker, Reinhard 21. M 50 1:28:18 Std.

190. Anwander, Karl Friedrich 2. M 65 1:28:39 Std.

200. Kaiser, Hubert 50. M 40 1:29:03 Std.

204. Kemper, Siegfried 11. M 55 1:29:10 Std.

205. Potthoff, Bernhard 24. M 50 1:29:14 Std.

215. Zielke, Hans-Jürgen 54. M 40 1:29:58 Std.

249. Steiner, Michael 17. M 30 1:32:03 Std.

256. Studt, Jochen 15. M 55 1:33:00 Std.

273. Strunk, Michael 33. M 50 1:34:01 Std.

313. Schürmann, Richard 3. M 65 1:37:53 Std.

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

345. Abel, Jürgen	71. M 40	1:40:04 Std.
368. Schwarz, Joachim	5. M 60	1:43:21 Std.
371. Gräsner, Bernd	78. M 40	1:43:24 Std.
381. Mathewson, Ian	53. M 50	1:44:38 Std.
383. Beune, Detlev	92. M 45	1:45:02 Std.
399. Meiwes, Matthias	96. M 45	1:48:04 Std.
411. Baranski, Markus	87. M 40	1:50:58 Std.
423. Riesel, Rolf	26. M 55	1:57:23 Std.

Frauen

10. Grumbach, Adelheid	2. W 45	1:22:35 Std.
14. Niemann, Marianne	1. W 55	1:26:01 Std.
15. Albersmann, Annegret	1. W 50	1:27:11 Std.
22. Potthoff, Doris	4. W 45	1:29:14 Std.
50. Siltmann, Marlies	6. W 50	1:40:02 Std.
55. Mathewson, Fiona	1. WSB	1:42:18 Std.
56. Bremer, Bettina	12. W 40	1:42:19 Std.
89. Bauer, Christiane	17. W 45	1:54:30 Std.
92. Henkel, Annemarie	1. W 65	1:57:03 Std.
93. Handelmann, Anke	22. W 40	1:57:22 Std.
93. Studt, Christa	12. W 50	1:57:22 Std.
95. Schwarz, Brigitte	13. W 50	1:57:22 Std.
96. Dijk van, Brigitte	1. W 60	1:57:24 Std.

Walking, 7,5 km

Allerdisse, Marion	1:09:50 Std.
--------------------	--------------



Expedition ins Schneereich Dank an alle Weihnachts-Cross-Helfer

Nach dem Luisenturmrunn hat es uns zu unserem Weihnachts-Crosslauf nochmals mit Schneemengen erwischt. Diese Schneefülle hatten wir noch nie und bereitete uns im Vorfeld manche Probleme. Viele freiwillige Helfer sorgten dann dafür, dass Stadion und Strecke einigermaßen frei waren und wir den Lauf nicht absagen mußten. Einen besonderen Dank dafür an Michael Kieling mit seinen Winterdienst-Geräten, einem nicht genannten besonderen Helfer aus Eggeberg (Toll!!!) und dem Bauhof der Stadt Borgholzhausen. Natürlich auch an alle, die in der Kälte beim Aufbau im Stadion oder an der Strecke gestanden haben, ebenso die Helfer an der Tee-Ausgabe und im Wettkampfbüro einschließlich Auswertung in der PAB-Gesamtschule. Trotz der widrigen Bedingungen sind wir mit der Austragung zufrieden, wenn auch witterungsbedingt das eine oder andere Malheur passierte. Wir hatten einschliesslich Cup fast annähernd 900 Voranmeldungen, letztendlich liefen 611 Finisher durchs Ziel.



**Detmolder
Glühbier**

„Aus kühlem Blondem wird helles Dunkelrotes“
**Detmolder Pilsener mit frischem
 Sauerkirschen- und Apfelsaft, natürlichem
 Zimt und weihnachtlichen Gewürzen.
 Wärmt Körper und Seele an den
 kalten Tagen des Jahres!**

Heiß trinken!

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

Private-Brauerei StraÙe Detmold, GmbH & Co. KG
 Palastrasse 1-13 • 32750 Detmold
 Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an: info@brauerei-straÙe.de



Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
 Bodenverlegung | Laminat & Parkett
 Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Oliver Damme
 Haller Weg 7
 33829 Borgholzhausen

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



Altkreis Sportlerwahl 2010

Sie werden wieder gesucht : Die Besten des Jahres aus dem Altkreis. Das Haller Kreisblatt als Mit-ausrichter der Sportlerwahl hat die Vorschläge unterbreitet, jetzt können die Leserinnen und Leser und natürlich alle Solbader abstimmen.

Aus dem LC Solbad stehen auf der Vorschlagsliste:

Mannschaft:

Duathlon -Team LC mit Lukas Wilms, Dirk und Jörn Strothmann

Frauen:

Annegret Albersmann - Triathlon

Marianne Niemann – Skating und Laufen -

Sabine Engels – Laufen -

Männer:

Sascha Greshake - Leichtathletik



Stimmzettel abgeben: Den Original-Coupon aus dem Haller Kreisblatt an das HK senden. Oder abstimmen und gewinnen unter: www.haller-kreisblatt.de/sportlerwahl.

Pro Kategorie besteht nur eine Wahlmöglichkeit. **Einsendeschluss ist am 14 Januar.** Auf geht's! Unterstützt die Sportlerwahl und unsere Athleten. Die Ehrung findet am 28. Januar im Gerry Weber Sportparkhotel in Halle statt.



Sabine Engels



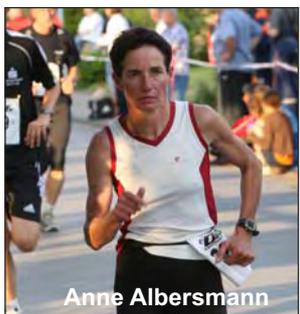
Marianne Niemann



Sascha Greshake



Lukas Wilms



Anne Albersmann



Jörn u. Dirk Strothmann



Gemeinsam.
Noch besser.

**BARMER
GEK** die gesund
experten

Jetzt wechseln – guter Lauf
mit der BARMER GEK!

- wir sind dort, wo Sie uns brauchen
- erfolgreiche Bonusprogramme
- attraktive Wahltarife
- exklusive Zusatzversicherungen
- www.barmer-gek.de

BARMER GEK
Halle/Westfalen
› Bezirksgeschäftsführer
Daniel Böse
Ravensberger Straße 2
33790 Halle/Westfalen
Tel. 018 500 78-6601*
oder 05241 87071 78-6601**
daniel.boese@barmer-gek.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. 052 33/94 05 - 0

Für die Umwelt
 WEHRWEG

www.laufend-in-form.de

Laufend in Form
 mit dem AOK-Onlineprogramm

AOK

Ich bin dabei
 AOK Westfalen-Lippe – Gesundheit in besten Händen

AOK
 Die Gesundheitskasse.

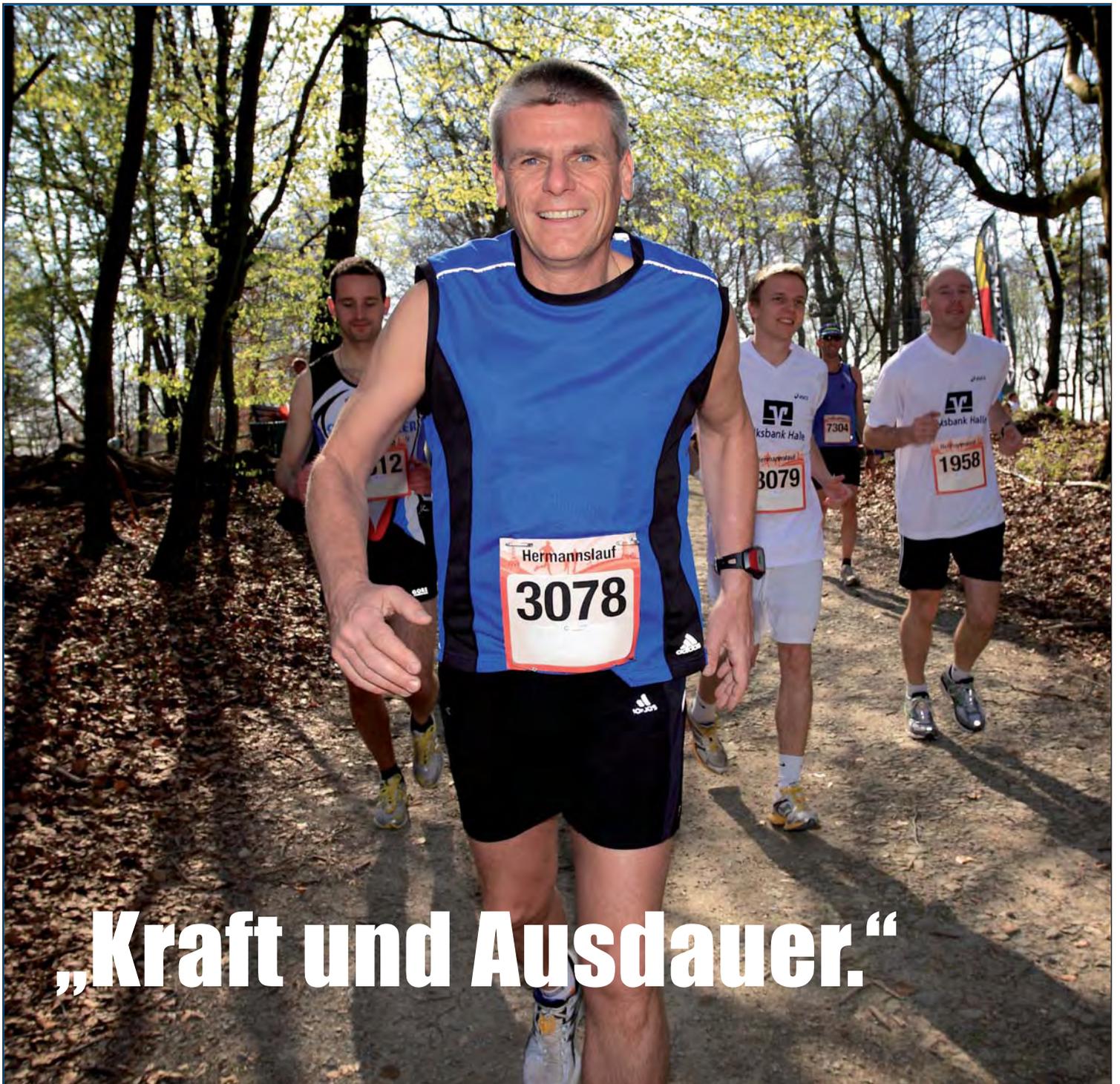
www.C14-bikes.com

C14

C14 TIME TRIAL "Custom" Carbon Monocoque

C14 Speed Pro "Custom" Carbon Monocoque

www.bluschke.com



„Kraft und Ausdauer.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Rainer Peters läuft voran. Beruflich und privat. Als Vorstand der Volksbank Halle/Westf. eG trägt er Verantwortung für die Zufriedenheit von mehr als 20.000 Kunden, den wirtschaftlichen Erfolg der über 9.000 Mitglieder sowie die Motivation des 90-köpfigen Mitarbeiter-Teams. Die nötige Energie holt er sich in seiner Freizeit. Als begeisterter Läufer weiß er, wie man jedes Ziel erreicht: mit Leidenschaft, Kondition und der richtigen Strategie.

www.vb-halle.de

 **Volksbank
Halle/Westf. eG**