

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensberg

www.LCSOLBAD.de

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

Nr. 315 März 2011



Jan Grimmelt....



....die bestbesuchte deutsche
Hallenveranstaltung für Inlineskater
in diesem Winter....

...jetzt nur nicht abheben!

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



Solbad Nachrichten März 2011

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-9
DIE JUGENDSEITEN: Großer Andrang bei den C/D Schülern.....	10/11
WALKING: Einladung! Wichtig.....	12/13
WIR STELLEN VOR: Ehepaar Schlie aus Versmold.....	15
SKATING: 6. ISTM/ Toller Erfolg.....	16-19
FRAGEN AN DR. RAVENS: Gesundheit.....	20
FIRMENLAUF: Zum zehnten Mal.....	21
RADSPORT: Vorstellung u. mehr.....	22/23
HERMANN: Das Training hat begonnen.....	24
REISE: Traumziel-Medoc.....	25
LA -TERMINE: März, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	26
DIE NACHT: Wirft ihre Schatten voraus.....	27
BILDER: Vom Crosslauf in Bissendorf.....	28
PRESSESPLITTER: Berichte und Fotos	30/33
ERGEBNISSE: Januar/Februar.....	34/35
PRESSESPLITTER: Letzte Meldungen.....	36

TITELFOTO: Jan Grimmelt beim 6. ISTM(Foto: Gunnar Feicht, 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

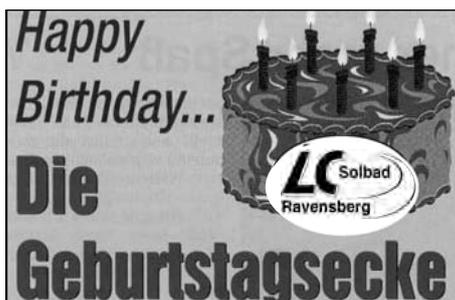
Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de

AB



01. 03. Ralf Henkel
 01. 03. Guido Lüdorf
 01. 03. Ingeborg Vogt
 02. 03. Brigitte Krüger
 03. 03. Charlotte Wend
 04. 03. Andrea Brinkmeier
 04. 03. Helmut Voßpeter
 04. 03. Michel Vogt
 05. 03. Christian Heise
 05. 03. Ulf Speckmann
 06. 03. Martin Glück
 06. 03. Katharina Junge-Wentrup
 06. 03. Katrin Mohns
 07. 03. Manfred Brand
 07. 03. Rainer Potthast
 07. 03. Thomas Schürmann
 08. 03. Rene Ballay **20 Jahre**

09. 03. Ernst-August Brune **60 Jahre**
 09. 03. Wilhelm Habighorst
 09. 03. Benno Holthaus
 09. 03. Claudia Löffeld
 10. 03. Peter Maisel
 10. 03. Leon Sebastian Roos
 10. 03. Massimo Sorci **40 Jahre**
 11. 03. Heiko Furtmann
 12. 03. Udo Albersmann
 12. 03. Elmar Remus
 12. 03. Pauline Heilmann
 13. 03. Marion Allerdisse
 14. 03. Salina Lins
 14. 03. Marion Hainke
 15. 03. Asmir Basic **40 Jahre**
 15. 03. Gerd Brinkmann
 15. 03. Lukas Wilms
 15. 03. Anke Handelsmann
 16. 03. Christiane Lupp
 17. 03. Klaus Kramer
 17. 03. Jan Marcel Pauck
 17. 03. Heinz Warning
 17. 03. Gregor Winkler
 18. 03. Markus Pape
 18. 03. Julius Schick
 19. 03. Joachim Hempel
 20. 03. Franziska Remmert
 20. 03. Rolf Riesel

21. 03. Charlotte Breckenkamp
 21. 03. Markus Schniedermeyer
 21. 03. Ilse Spill
 22. 03. Friederike Säuberlich
 22. 03. Anni Voßhenrich
 23. 03. Hermann Mussgnug
 23. 03. Michelle Schönke **30 Jahre**
 23. 03. Peter Wolf **60 Jahre**
 24. 03. Christina Franken
 25. 03. Florian Hanß
 25. 03. Karoline Scheck
 26. 03. Steffen Dittmann
 26. 03. Bernd Gräsner
 26. 03. Gabriele Röthemeyer-Kreienziek
 26. 03. Ulrike Welpinghus
 27. 03. Cornelia Oldemeyer
 27. 03. Max Weber
 28. 03. Erika Licher **70 Jahre**
 28. 03. Jürgen Lichtfuss
 28. 03. Emelie Heilmann
 29. 03. Uwe Begasse
 29. 03. André Sosnowski
 30. 03. August Bartelsmeier
 30. 03. Michael Steiner
 31. 03. Marc Alexander Roos **20 Jahre**

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Johannes Overbeck Jg. 2000
 Mina Hörnschemeyer Jg. 2003
 Greetje Stockhecke Jg. 2004
 Ausma Kobusch Jg. 2003
 Rieta Kobusch Jg. 2003
 Malin Bruhns Jg. 2004
 Sebastian Gigla Jg. 1988

Leichtathletik Eschweg 5
 Skater Mozartstr. 18
 Skater Mozartstr. 16a
 Leichtathletik Großes Moor 10
 Leichtathletik Großes Moor 10
 Leichtathletik Winkelshütter Str. 4
 Triathlon Auf der Horst 1

33829 Borgholzhausen
 33829 Borgholzhausen
 33829 Borgholzhausen
 33829 Borgholzhausen
 33829 Borgholzhausen
 33829 Borgholzhausen

Aktueller Mitgliederstand: 770

Herzlich Willkommen

Austritte:

Horst Huxohl, Dissen, Jeshua Wissig, Borgholzhausen, Justin Tarnier, 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

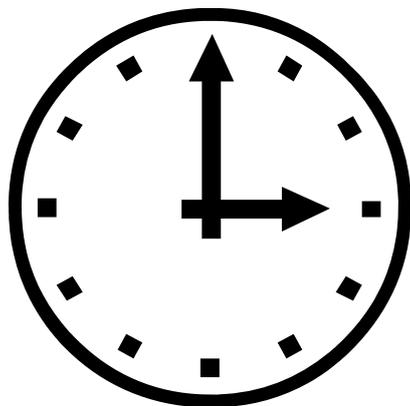
April

ist am 24.03.11

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

**10 Wochen auf dem Weg zur Fitness
Schon zum dreizehnten Male:
Lauf u. Walking – Kurs**

Am **6. April** startet ein neuer Lauf- und Walking – Kurs in Borgholzhausen, jetzt zum 13. Male. Zehn Wochen auf dem Weg zur Fitness heißt es dann wieder. Dieser Kursus ist für Mitglieder des LC frei. Diejenigen, die schon bei den früheren Lauf- und Walking - Kursen dabei waren, ihn aus verschiedenen Gründen nicht zu Ende geführt haben oder neu anfangen möchten oder insbesondere gänzliche Neulinge sind herzlich willkommen. Für Nichtmitglieder wird eine Kursgebühr erhoben. Der Lauf- und Walking -Kurs endet am **22. Juni**. Eine ausführliche Ausschreibung wurde bereits veröffentlicht.



Sommerzeit

Mit Umstellung auf die Sommerzeit Ende März findet das Langstreckentraining wieder **jeden Dienstag um 18.15 Uhr ab Parkplatz „Jugendheim Ascheloh“** statt. Dieser Treffpunkt ist nicht ganz so neu, aber geändert gegenüber früheren Zeiten ab Peter aufm Berge. Erster Treffpunkt am Dienstag, 29. März.



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!

Volkslaufkalender

Die neuen Breitensportkalender (Westfalen und Niedersachsen) sind da. Interessenten können sich in der Geschäftsstelle melden, auch beim Lauftreff werden die Kalender verteilt.- Wir bieten auch den Breitensportkalender des Bundes Deutscher Radfahrer an (mit RTF-Fahrten u.a.)

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



ETB

Elektrotechnik Thomas Bäcker

Elektrotechnikermeister, BdH



Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen

Tel. 0 54 25 / 95 57 55 · Fax 93 39 522 · mobil 01 72 / 528 52 10

Meyerfeld 6 a · 33824 Werther · Tel. 0 52 03 / 88 40 45

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

Böckstiegel-Lauf zum 8. Male

Der Böckstiegel-Lauf über 18 km vom Parkplatz Peter auf'm Berge bis Werther findet auch 2011 eine Fortsetzung, und zwar dieses Jahr am Sonnabend, den **1. Oktober**.

Zum Hermannslauf wird die neue Ausschreibung erscheinen, eine **Online-Anmeldung** im Internet ist bereits jetzt möglich.

Es gibt in diesem Jahr neben dem Hauptlauf über 18 km wiederum die gut angenommene Strecke von 10 km, die in erster Linie für Laufanfänger und übrige Breitensportler gedacht ist, denen die 18 km noch zu lang sind.

Natürlich gibt es auch wieder einen Schülerlauf über 3000 m

Der Organisations-Stab wird in bewährter Weise durch den LC bestehen bleiben. In diesem Zusammenhang erwarten wir wieder den bewährten Einsatz der Helferschar aus dem vergangenen Jahr, insbesondere natürlich der LC Mitglieder aus Werther.

Zusagen für Helferdienste können schon jetzt erfolgen; für Streckenposten am besten direkt an Wilfried Krüger.

Zusagen für das Wettkampfbüro und weitere kleinere Aufgaben in Werther bitte an die Geschäftsstelle.

Hoffen wir auf eine ähnlich rekordbringende Resonanz wie im vergangenen Jahr.



Osterlauf diesmal am Samstag 23. April in Paderborn

Da direkt vor der Haustür, möchten wir in diesem Jahr mit großem Aufgebot am traditionellen Paderborner Osterlauf teilnehmen. Allerdings findet der Osterlauf diesmal eine Woche nach dem Hermannslauf statt, was sich auf die Teilnehmerzahlen auswirken kann. Es gilt aber trotzdem, dass der LC möglichst viele Mannschaften im Halbmarathon und 10 km auf der Straße an den Start bringen, sollte, um erste Marken für die Saison und Bestenliste zu stellen. Bitte schnell anmelden (Online!), Nachmeldegebühren sind teuer.

Sparkassen –Triathlon Versmold am Sonntag, 8. Mai

Liebe Sportfreunde im LC,

Es geht wieder um „die Wurst“, beim Sparkassen-Triathlon in Versmold am 8. Mai.

Jetzt sind wir als Verein und Team gefragt, die Aufgabe wiederum gut zu lösen und die guten Kritiken des Vorjahres zu wiederholen.

Deshalb bitten wir für den 8. Mai 2011 alle unsere Mitglieder, hier helfend einzugreifen und den Triathlon, der so gut eingeschlagen hat, zu weiterem Erfolg zu verhelfen.

Orga-Team Triathlon

Zusagen bitte an Hubert Kaiser, Udo Lange, Holger Steuer.

Udo Lange

(05423/5628)

mail: uдолange@gmx.de

Hubert Kaiser

mail: hubert.kaiser@bitel.net

Dumm gelaufen – Krank gefeiert und Marathon gelaufen

Durch eine dpa-Meldung war zu lesen, dass eine 41-jährige Frau trotz Krankschreibung an einem Marathonlauf teilgenommen hatte. Die Klage auf Lohnzahlung wurde – erwartungsgemäss natürlich – vor dem Arbeitsgericht abgewiesen. Das Attest war durch ihre sportliche Aktivität unglaubwürdig geworden. Nachahmung also nicht zu empfehlen.

Kürzungen bei der Sportförderung aufgehoben

Gute Nachrichten aus dem Borgholzhauser Rat, die Kürzungen der Förderung der Jugendarbeit im Sportverein wurde wieder aufgehoben. Der Haushalt wurde im Rat mit dem Ausspruch „Borgholzhausen ist nicht in Not, aber auch nicht reich“, verabschiedet.



Werbetechnik

Aktuelles Angebot

Wir entwickeln und produzieren:

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

schriftart
Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung

05201 66 85 75
www.schriftart-info.de



Eröffnung der Lauf-Saison 2011

Nach einem langen Winter beginnt im Frühjahr erneut die Zeit der Lauf-Treffs. Bundesweit rufen rund 3800 DLV-Lauftreffs zwischen Ende März und Ende April zum ersten gemeinsamen Jogging auf.

Der LC Solbad Ravensberg und der Lauftreff der Fa. Storck setzen die Kooperation der vergangenen Jahre fort und haben den Eröffnungstermin auf Sonntag, **10. April 9:00 Uhr**, festgesetzt.

Dann sind alle Laufwilligen, besonders Einsteiger, eingeladen, gemeinsam die regionale Laufsaison zu starten. Auch für Walking bestehen bei der Eröffnung Gruppenangebote.

Mit den Veranstaltungen „run up“ sollen alle Zielgruppen angesprochen werden. Jüngere und ältere, Sportbeginner und Trainierte werden dazu eingeladen, sich neben dem aktiven Laufen über das Thema Laufen allgemein zu informieren. Auf jeden Fall ist es ein Aufbruch aus dem Winterschlaf in die neue Freiluft-Laufsaison.

Treffpunkt für die lokale Trimm-Trab- Eröffnung ist auf dem Besucherparkplatz der Firma Storck in Halle. Nach dem Lauf gibt's für jeden Teilnehmer einen „süßen Gruß“ und die Firma Storck beginnt auch mit diesem Tage wieder mit der Registrierung der Lauf-Treff-Karte für alle Storck-Mitarbeiter und deren Familienangehörige. Der Storck-Lauftreff findet danach jeden Samstag um **15 Uhr** und jeden Sonntag um **9 Uhr**, statt.

Geplant sind in dem Jahresrahmen auch zwei Lauftermine mit besonderen Aktionen. Lasst Euch überraschen.



Backe! Backe! Kuchen!



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

Der erste Lauf des Jahres!

Am **06. März 2011** findet in Borgholzhausen der Luisenturlauf statt und wir würden uns über eure Kuchen-spenden freuen!

Abgabe im **Forum der Gesamtschule ab 08:00 Uhr**



Es bedankt sich der Festausschuss



LEEKER

... und Zuhause hat Pause

Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

Vorsitzender:

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

Geschäftsstelle

Sabine Lünstroth
05425/7135
info@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung:

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

Behindertensportbeauftragter:

Georg Drees
drees@tbw-waf.de

Sportabzeichen-Obmann:

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

Radtouristik:

Günter Schillings
(0162-3267597)
05201-1589943
mail:LCracer@web.de

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

Triathlonsprecher/Training

Rad Straße:

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

Walking

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

Karola Weber

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



Da steckt mehr für Sie
drin, als Sie denken:
die Allianz
RiesterRente.

Bei der Allianz RiesterRente zahlt der Staat für Ihre
Altersvorsorge mit. Und zwar durchschnittlich 40% der
Beiträge. Fragen Sie mich, wie viel Sie dazubekommen.
Ich berate Sie gerne.

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



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



So früh wie nie zuvor ist der **BMW BERLIN-MARATHON** in diesem Jahr ausverkauft. Die meisten der auf 40.000 limitierten Startplätze sind vergeben. Lediglich 1.000 Charity-Plätze gibt es noch für den größten deutschen Marathon, der am 25. September stattfindet. **42,20 Euro** des Teilnahmebeitrags von **142,20 Euro** gehen an den **RTL Spendenmarathon**, bei dem Geld gesammelt wird gegen **Kinderarmut** in Deutschland. Noch nicht ausverkauft sind die Startplätze für **Inline Skater**. Im letzten Jahr war das Teilnehmerlimit Ende April erreicht.

Für Fragen und weitere Informationen:

Thomas Steffens
SCC EVENTS GmbH
Hanns-Braun-Straße/Adlerplatz
14053 Berlin
Tel. 0171 9334836

SCC EVENTS GmbH
Hanns-Braun-Straße/Adlerplatz
14053 Berlin
Telefon: 030-



Die Anmeldungen den Volksbanken-Nightcup 2011 sind gut angelaufen.

Bis zum 23. Februar hatten sich 123 Läuferinnen und Läufer angemeldet.

Unter nachfolgendem Link ist die vorläufige Starterliste anzuschauen.

http://volksbanken-nightcup.de/wp-content/uploads/2011/02/nightcup_liste_20110223.pdf



Ausschreibungsbroschüren

Der Deutsche Leichtathletik Verband wird für 2011 keine **Ausschreibungsbroschüre** in **Schriftform** herausgeben. Alle Ausschreibungen sind nur noch online abrufbar www.leichtathletik.de –

Der westfälische Verband wird aber weiterhin die Ausschreibungen in einer Broschüre herausgeben, sonst auch einsehbar unter www.flvw.de

Die Ausschreibungen des LC Solbad für die Veranstaltungen 2011 – einschließlich Stadion – sind auch schon herausgegeben und können in der Geschäftsstelle abgeholt werden. Auch die Ausschreibung für die 36. Nacht von Borgholzhausen ist erschienen. Jedermann des Vereins sollte Ausschreibungen mitnehmen, wenn er auf fremden Veranstaltungen startet um dort die Veranstaltung zu bewerben.

Eine Veranstaltung des LC Solbad Ravensberg

Freitag
11. März 2011, 20:00 Uhr
im Forum der Gesamtschule Borgholzhausen
Eintritt: 15,- Euro

Vorverkauf: LC Geschäftsstelle Borgholzhausen,
in allen Geschäftsstellen des **Haller Kreisblattes**
und im **Active-Sportshop** Bielefeld und Gütersloh
mit freundlicher Unterstützung



Glück gehabt, diese Veranstaltung ist noch nicht (ganz) ausverkauft.

Für den Kabarett-Auftritt des Olympiasiegers Dieter Baumann am Freitag 11. März sind auch Karten an der Abendkasse noch erhältlich. Eintritt für LC Mitglieder 12,50.-€

Einlass ab 19 Uhr.

Wer an dem Abend eine Meldung für die **36. Nacht von Borgholzhausen vornimmt oder Anmeldung schon getätigt hat, erhält eine Ermäßigung von 2,50€ auf das Startgeld. Diese Ermäßigung gilt auch für alle LC-Mitglieder.**

Volksbanken-Nightcup: Die schönsten Nachtläufe in der Region

Die Laufserie der schönsten Nachtläufe in der Region feiert eine Neuauflage. Mit ausreichend Abstand zum Hermannslauf können zwischen dem 21. Mai und dem 9. Juli die fünf Nachtläufe unter die Füße genommen werden. Alle Läufe gemeinsam haben den Stimmungscharakter mit Laufen, Samba und Musik.

Das Programm ist kompakt in sieben Wochen gefasst. Unverändert zählen die fünf bewährten Veranstaltungen zum Programm: Auftakt zur Serie ist der Volksbanken-Nightrun in Harsewinkel am **21. Mai**, der über 10 km führt. In enger Abfolge schließen sich die Isselfhorster Nacht (**4. Juni**) über 9,2 km, der Klosterlauf Marienfeld (**8. Juni**), die Nacht von Borgholzhausen (**18. Juni**) über jetzt 9,65 km und der Oesterweger Feuerwehrlauf (**8. Juli**) über 10 km an.

Die Siegerehrung ist wieder nach den Sommerferien terminiert. Die Ehrung von Einzel-, Klassensiegern und „Finishern“ findet am 9. September in der Gastronomie der Hohenfelder Brauerei in Langenberg statt. Die Online-Anmeldung auf der Website www.volksbanken-nightcup.de ist bereits gestartet. Das Kontingent ist – wie in den Vorjahren – auf 300 Teilnehmer begrenzt.

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

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

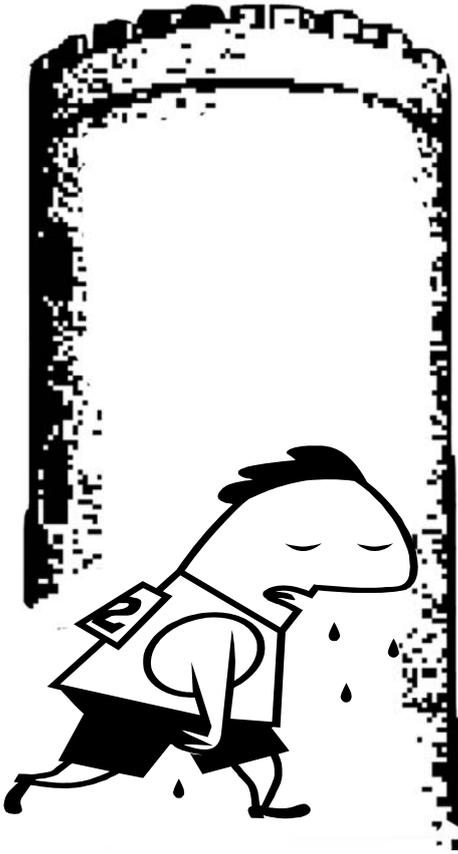
Restaurant **Haus Hagemeyer Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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



Die Ballade vom dicken Josef

v. Peter Gehrmann

Die "Ballade vom dicken Josef" basiert auf einer wahren Begebenheit, die sich beim vierten Hermannslauf 1975 zugetragen hat. Am damaligen Straßenübergang beim Pivitsheider Waldbad "Fischerteich", der vorübergehend polizeilich nicht besetzt war, stand ein Cabriofahrer in der aufgestauten Fahrzeugschlange und motzte laut tönend darüber, daß er wegen der Läufer warten mußte. Als etwa so um Platz 1800 ein recht wohlbeleibter Läufer wuchtigen Schrittes über die Straße gestampft kam, rief der Cabriofahrer lauthals aus seinem Wagen: **"Was muß denn so ein dickes Schwein hier auch noch mitlaufen!"** Dieses waren seine letzten streßfrei gesprochenen Worte in dieser Szene. Der "Dicke" und etwa zehn andere stoppten, holten den "Motzer" aus dem Auto, trugen ihn zum Straßenrand, hauten ihm die Jacke voll, setzten ihn wieder hinein und liefen weiter. Der "Motzer" soll danach ganz still in seinem Cabrio verweilt haben, bis der letzte Hermannsläufer vorbei war. Weder der "Motzer" noch das "dicke Schwein" wurden jemals bekannt. Niemand meldete sich, niemand erstattete Anzeige. Die am Straßenübergang befindlichen Helfer und Zuschauer waren viel zu verduzt, um sich irgendeine Start- oder Autonummer aufzuschreiben. Ein Jahr später berichtete die Laufzeitschrift SPIRIDON in einem Artikel "Das dicke Schwein vom Hermannslauf" über den Vorfall. Aber auch danach meldete sich niemand von den Beteiligten, und so schlummert das köstliche Geheimnis weiter in der ewigen Bestenliste des Hermannslaufes.

Die Oma hat gesagt: "Der Josef ist zu dick.
Er hat ,nen Doppelkinn und einen Bauch.
Auch Mutter meint dazu: So ,ne Plauze ist nicht chic,
und Potenzprobleme hat mein Jüppken auch".
Die Kollegen im Büro hab'n verständnisvoll genickt
Und haben ihren Juppess zum Vertrauensarzt geschickt.

Und der sagte darauf.....nur „ Hermannslauf“

Des Doktors kluges Wort ging dem Jupp nicht aus dem Kopp,
es brachte ihn gar fürchterlich in Brast.
Er lief , so schnell er konnte, zu Tilles Active-Shop.
Sie hat ihm ein Paar Laufschuh verpaßt.
Die Girls von Runners Point haben fröhlich gelacht.
Sie griffen ins Regal zu Trikotgröße „acht“,
denn das kaschiert und trägt nicht auf

.....beim Hermannslauf

Als Jupp dann mit dem Training begann,
die Plauze hat beängstigend geschwappt.
Die Laufstreckleiter schauten verzweifelt sich an.
Nur Mutter meint: " Mach weiter Jupp, das klappt!"
Die Lämershagener Treppe - er schaffte sie nicht.
Beim Tönsberg stand er rum mit Tränen im Gesicht.
„Da komm ich doch niemals rauf!"



.....beim Hermannslauf

Doch Jupp gab nicht auf, und er keulte sehr viel.
Dieter Baumann stellt' den Trainingsplan ihm auf.
Er holt' sich schlaue Tips von Bernd Theo Pyl. *
Er lief jede Rolltreppe rauf.
Einen Ökotrophologen, den zog er zu Rate
und haute sich rein die Kohlenhydrate
„Denn da krieg'ste richtig wat von drauf

.....für'n Hermannslauf

Und endlich da war's mit dem Hermannsstart so weit.
Jupp dröhnte voll hinab ins Heidental.
Am Ehberg, da war er schon lattenhackenbreit.
Doch Juppess dachte': Weiter, scheißegal !
Und als Mutter sah seinen schlurfigen Trott,
rief sie dennoch: Du läufst ..wie ein griechischer Gott.
Und das baut ihn wieder auf



.....beim Hermannslauf

Am Straßenrand stand ein Cabriolet. Ein stinkreicher Playboy saß darin.
Der höhnte lauthals: „Acherjemine!" als Jupp da kam mit seinem Doppelkinn.
Und unflätig hörte den Playboy man schrei'n:
„Was muß denn da auch mitlaufen -so ein dickes Schwein.
Das hält den Laden doch nur auf" ..

.....beim Hermannslauf

Jupp und zehn an'dre, die haben butz gebremst.
Sie hoben ihn aus seinem Gefährt
und haben ihm am Straßenrand die Hucke verwämst.
Der Playboy hat jämmerlich geplärrt.
Und sie haben ihn wieder in sein Cabrio gesetzt
Und sind frei und locker Richtung Bielefeld gewetzt
den Tönsberg hinauf

.... beim Hermannslauf

Jupp hat Brand's Busch und die Sparrenburg erreicht.
Er ist wie ein Held ins Ziel gerannt.
Über weiteres des Sängers Höflichkeit schweigt.
Jupp blieb anonym und unerkannt.
Auch der Playboy, er höhnt nicht mehr unflätig barsch,
wenn da einer vorbeiläuft mit 'nem dicken Arsch.
Da regt sich keiner drüber auf

.....beim Hermannslauf



13. Lauf- u. Nordic-Walking - Kurs des LC Solbad Ravensberg



- für Anfänger und Wieder-Einsteiger – diesmal über 10 Wochen -

Ziel: Für alle, die keinen oder seit geraumer Zeit keinen Sport mehr betrieben haben. Nach 10 Wochen sollen die Teilnehmer/innen in der Lage sein, 30 Minuten ohne Pause zu laufen. Durch das Aufbautraining unter fachkundiger Anleitung wird den Teilnehmern ein Einblick in den Einstieg der Ausdauersportart Laufen vermittelt.

Nordic-Walking ist eine fordernde, aber nicht überfordernde Art, sich fit zu halten oder fit zu werden. Sanfte Alternative und Ergänzung herkömmlicher Ausdauer-Trainingsmethoden. Nach Beendigung des Kurses werden die Teilnehmer/innen in der Lage sein 1 Stunde ohne Pause zu walken. Auch für diesen Bereich stehen fachkundige Trainer zur Verfügung. Stöcke werden während der Trainingsstunden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Zeitraum:

Jedes Jahr im Frühjahr. Wöchentlich jeden Mittwoch und jeden Freitag 19 Uhr.

Treffpunkt: Ravensberger Stadion, Borgholzhausen

Die Übungseinheiten finden bei jedem Wetter statt.

	B e g i n n :	Mittwoch, 06. April
	E n d e:	Mittwoch, 22. Juni
Kursbetreuer:	Laufen	Nordic-Walking
	Friedhelm Boschulte	Birgitt Lange
	Heinz-Dieter Scholz	Elke Kahmann
	Sabine Lünstroth	Karola Weber

Übergewicht, Alter, Rauchen, Unsportlichkeit sind keine Hindernisse!



Wir bauen langsam auf.

Angebot und Leistungen:

Fundiertes Ausdauertraining über 10 Wochen
Einführung in die Grundlagen, Laufstil, Ausrüstung und
Gymnastik

Allgemeine schriftliche Informationen zum Lauf- und Walking -Training

1 Info - Abend (Ernährung u. Ausrüstung)

Namensschild / Präsent

3 x Solbad-Nachrichten, Vereinszeitung mit weiteren Infos zum Laufen/Walken

1 x Lex-Laufmagazin

Getränke gratis - Umkleiden/Duschen im Stadion

Nudelparty/Abschluss-Grillen – auf Wunsch: Teilnahme am Schnupperlauf oder Walking
der "Nacht von Borgholzhausen" am 18. Juni

Kursgebühr Laufkurs 25,00 Euro

Nordic-Walking 30,00 Euro (inkl. Stockleihgeb.) Max.-Teilnehmerzahl : 20

Nach Ende des Kurses ist lang noch nicht Schluss!! Sie können sich der großen Läufer-schar des LC Solbad anschließen und mit der gewohnten Betreuung Ihre Laufkenntnisse vertiefen. Wir bieten für Neueinsteiger, die nur im Sommer (bis 30.10.2011) laufen möchten, eine Schnupper-Mitgliedschaft für 20,00 Euro an. Bei ganzjähriger Mitgliedschaft werden 10,00 Euro der Kursgebühr auf den Jahresbeitrag von 65,00 Euro angerechnet.

Anmeldungen: LC Solbad Ravensberg, Klingen-hagen 1, 33829 Borgholzhausen, Tel.: 05425/7135

- "Nachmeldungen" zum 1. Termin am 06.04. möglich"-

Öffnungszeiten Geschäftsstelle - auch HK Geschäftsstelle - Mo. – Fr. 9 bis 13:00 Uhr, Donnerstags durchgehend bis 16:30 Uhr

Wir stellen vor: Tarik Schiller



Das **große Talent** Tarik trainiert seit dem letzten Sommer in der Gruppe der D/C Schüler von Cordula Reinhardt.

Hier seine ersten Erfolge:

Kreismeister bei den Kreismeisterschaften in Bielefeld am 04.12.2010.

1. Platz beim Schülerhallensportfest in der Seidenstickerhalle im Januar 2011.

Tarik ist im Januar 9 Jahre alt geworden und wohnt mit seinen Eltern und zwei Geschwistern in Halle.

Zu seinen Hobbys gehört nicht nur die Leichtathletik, sondern er spielt auch leidenschaftlich gerne Fussball im heimischen Verein.

Lieblingssessen: Natürlich die zwei P. Pommes und Pizza und wenn erlaubt, zum Nachttisch, Gummibärchen.

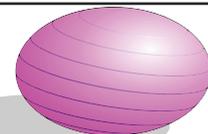


Physiotherapiepraxis

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



Der Zuwachs von neuen Schülern in der Gruppe C/D, geleitet von **Cordula Reinhardt**, ist recht groß. Besonders schön ist, dass auch mal wieder ein größerer Zuwachs an Mädchen zu verzeichnen ist.

Die Gruppe wird weiterhin unterstützt von **Daniel Kühnpast**, der jetzt bereits im **dritten Jahr** als Gruppenhelfer tätig ist.

Wenn es zeitlich passt, wird in diesem Jahr endlich mal wieder ein Trainingslager veranstaltet, eventuell gemeinsam mit der Gruppe der B-Schüler.



Sportnahrung
aus Halle

ViBo
SPORTS®
N U T R I T I O N



Online bestellen

www.vibosports.com

Grüner Weg 14 · Halle

Versand & Selbstabholer

HOCHWERTIGE SPORERNÄHRUNG · WERTVOLLE NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
PRAKTISCHES SPORTZUBEHÖR · KOSMETIK





Winter ade ...

... der Frühling ruft und alle Walker und Walkerinnen kommen zu einem gemütlichen Beisammensein !

Und zwar am

**Mittwoch, 16.März 2011
um 19.00 Uhr**

Wohin : **zum Gasthaus Zurmühlen,
in Borgholzhausen**

Das neue Jahr bringt einige Veränderungen mit sich. Bereits letztes Frühjahr hat Karola Weber die Leitung der Mittwochs-Gruppe übernommen. In diesem Jahr wollen wir auch offiziell einen Abteilungsleiter bzw. Abteilungsleiterin wählen.

Wir hoffen daher auf eine rege Beteiligung.

Um euch schon jetzt Appetit zu machen, findet ihr wie immer eine kleine Auswahl an Gerichten auf der nächsten Seite Bitte Essenswunsch aufschreiben und den Zettel bis zum 9.März bei eurem Übungsleiter abgeben.

Es danken euch

Elke Kahmann

Birgitt Lange Karola Weber



**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

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.

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

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

05. März 2011	Sportplatz Werther	19. März 2011	Ascheloh	09. April 2011	Ascheloh
06. März 2011	Luisenturmlauf	26. März 2011	Sportplatz Werther		
12. März 2011	Ascheloh	02. April 2011	Ascheloh		

Speisekarte für den 16. März 2011

	Gebratener Lachs auf einer Weißweinsauce dazu Rösti und einen Salatteller	€ 15,80
2.	Rumpsteak mit einer Pfeffersauce, Pommes frites und Salatteller	€ 17,80
3.	Schweinemedallions mit einer Champignonrahm- Sauce, Kroketten und Gemüse	€ 13,90
4.	Schlemmerschnitzel mit 2 Spiegeleiern und Brat- kartoffeln	€ 10,20
5.	Hähnchenbrust im Speckmantel auf Bohnen- ragout an einer Balsamicosauce, dazu Rästi	€ 10,00
6.	Antipastiteller : verschiedene marinierte Gemüse Paprika, Zucchini, Champignons und Karotten dazu Brot und Dipp	€ 10,30
7.	Grüne Nudeln mit Schafskäse und getrockneten Tomaten, Champignons in einer Käsesahnesauce überbacken und Salatteller	€ 8,50
8.	Großer gemischter Salatteller mit Brot und Butter	€ 6,00

Ich / wir nehmen teil :

Name

Pers.-Zahl

Ich / wir nehmen Essen Nr.:

RÜCKGABE BIS ZUM : 9. März 2011



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

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

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137 a · 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



Gas- und Wasserinstallateurmeister

Sanitäre Anlagen
Bauklempnerei
Schwimmbadtechnik
Pumpenanlagen

Heizungsanlagen
Öl- und Gasfeuerungen
Lüftungsanlagen
Solaranlagen
Kernbohrungen

Stöwe-Wichlinghauser-Weg 54-33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 6534 û Fax: 05425 5768 û Notruf: 0173 7027 522

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

Cornelia und Michael Schlie

Wir stellen unsere Mitglieder Cornelia (44) und Michael Schlie (54) aus Vermold - Bockhorst vor.

Beide sind im März 2007 zu uns gekommen und besuchten damals den Nordic-Walking-Kurs. Drei Jahre lang waren die Bockhorster im Walking aktiv, sowohl beim Trainingstreff, als auch bei verschiedenen Wettbewerben in der Region. Nach drei Jahren entschlossen sich beide, die schnellere Gangart Laufen zu probieren und kamen zum LC-Laufkurs. Man blieb ständig beim Lauffreff Ausdauerfähigkeiten; in-Wettkämpfe besucht, so hausen, der Isselhorster Oesterweg u.a.m. Michael zwischen auf 54 Minuten die Strecke inzwischen Dabei hatte alles vor rund angefangen. Der Fleische- doch mal mit Sport zu ver- abend die 3 km Runde um Friedhof. Seinerzeit noch dem Lauf fix und fertig, die vom Laufen erst mal „ge- besser ist, sich gleich Lauf- zuvertrauen, um einen schaffen.



dabei und sie steigerten ihre zwischen werden auch erste wie die Nacht von Borgholz- Lauf, der Feuerwehrlauf in steigerte seine Ausdauer in- über 10 km, Cornelia schafft schon in 67 Minuten.

8 Jahren mit einem Fiasko reifacharbeiter meinte, es suchen und lief nach Feier- den Bockhorster Wald und **Raucher**, war Michael nach Lunge schmerzte und war heilt“. Heute weiß er, dass es trainern und einem Verein an- vernünftigen Einstieg zu

Beide fühlen sich heute im LC gut aufgehoben und finden auch die Betreuung und das persönliche Miteinander mit den Vereinskollegen sehr gut. Michael und Cornelia haben das Ziel, irgendwann mal einen Halbmarathon zu laufen. Neben dem inzwischen zur Gewohnheit gewordenen Lauftraining beim Lauffreff und so weiter bleibt noch Zeit für das Hobby Mo- torradfahren und für das Enkelkind.

Schlie, Michael

Lauf-Kurs LC Solbad

erreichte den 5. Platz
der Wertung Schnupperlauf & Fun-Run



Schlie, Cornelia

Lauf-Kurs LC Solbad

erreichte den 6. Platz
der Wertung Schnupperlauf & Fun-Run



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

Jetzt kostenlos
Prospekte anfordern.



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

Naerger setzt Akzente im Mammutprogramm Lokalmatador dominiert 6. Inline Short Track Meeting des LC Solbad Ravensberg

v.Claus Meyer(HK)

Borgholzhausen. Die Aushängeschilder Patrick Naerger und Jörg Wecke haben dem LC Solbad Ravensberg eine sportlich positive Bilanz des 6. Borgholzhausener Inline Short Track Meetings (ISTM) beschert. Organisatorisch aber ist die Veranstaltung in der jetzigen Form an ihre Grenzen gelangt.

Das sagte Abteilungsleiter Johannes Gerhards im Anschluss an den elfstündigen Inline-Marathon in der Sporthalle der Gesamtschule. 168 Meldungen waren bei ihm eingegangen. Auch wenn nicht alle gemeldeten Sportler am Samstag zu Einzelsprints, Punkterennen oder Geschicklichkeitsprüfung antraten, hatten Organisatoren und Aktive ein strammes Programm zu absolvieren. Gerhards: „Wenn der Wettbewerb so beliebt ist, dass wir uns vor Teilnehmern kaum retten können, müssen wir es kanalisieren.“ Eine Überlegung für das kommende Jahr sei es, das Meeting auf zwei Tage auszuweiten.

Rein sportlich war Gerhards allerdings sehr zufrieden. „Aus dem norddeutschen Raum und Nordrhein-Westfalen waren alle wirklich guten Starter da“, sagte er. Laura Ufer ist so eine schnelle Inlinerin. Die Jugendliche von den Turbo-Schnecken Lüdenscheid startet in der Altersklasse der 14- und 15-jährigen Cadetten und schaffte die zwei Hallenrunden im Einzelsprint in glänzenden 22,77 Sekunden. Auch in der Gesamtwertung – der Kombination aus Einzelsprint, 15-Runden-Punkterennen und 30-Runden-Ausscheidungsrennen – lag sie in ihrer Altersklasse vorn.

Wecke strauchelt – und zeigt seine Klasse

Aus Sicht des LC Solbad setzte Patrick Naerger die Akzente. „Gäbe es eine Gesamtwertung fürs Meeting, er hätte sie gewonnen“, so Gerhards. Alle drei Disziplinen dominierte Naerger bei den Junioren A. Moral bewies Solbads Neuzugang Jörg Wecke. Nach einem Strauchler nur Vierter im Einzelsprint in 24,8 Sekunden, zeigte er anschließend im Punkte- und Ausscheidungsrennen seine Klasse und setzte sich noch an die Spitze der Senioren-Gesamtwertung. Solbads Dirk Rüter wurde hier Dritter.

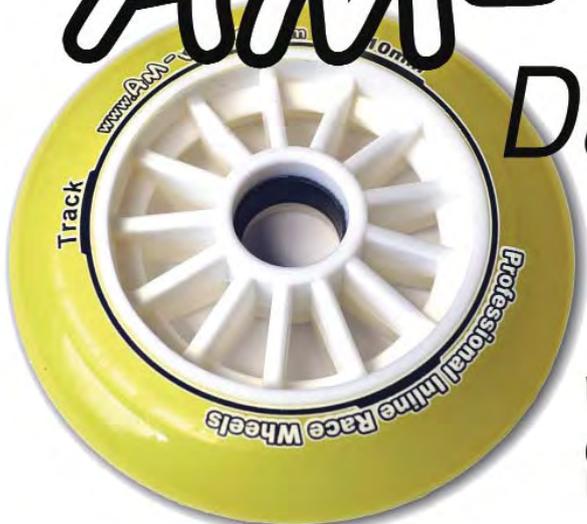
Die LC-Damen Christina Musielak, Janine Vetter sowie die angeschlagene Marie-Christin Siedenhans traten nach dem Sprint nicht mehr in den beiden weiteren Rennen an. Auch in den Schülerklassen war der LC Solbad vertreten. Johannes Gerhards: „Unser Nachwuchs hat Erfahrung gesammelt.“



der-rollenshop .de

AM-WING

Das gelbe Gold



www.der-rollenshop.de

☎ 05206-91740-10

✉ info@der-rollenshop.de



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

„Ich liebe die Geschwindigkeit“

Speedskating: Neu-Solbader Jörg Wecke bereitet sich beim ISTM auf Deutsche Meisterschaften vor

Borgholzhausen. Er ist achtfacher Deutscher Meister auf verschiedenen Distanzen und feierte seinen größten Erfolg 2008 mit dem Gewinn der Marathon-Weltmeisterschaft in der Altersklasse 40. Seit Beginn dieses Jahres fährt Speedskater Jörg Wecke (42) aus Bielefeld für den LC Solbad Ravensberg.

Vor dem Inline Short Track Meeting (ISTM) des LC am 19.02.2011 hat Philipp Kreutzer mit ihm gesprochen. *Herr Wecke, wie kommt man als Weltmeister zum LC Solbad nach Borgholzhausen?*

JÖRG WECKE: Ich verbringe mit meinen Trainingspartnern **Marcus Pape** und **Patrick Naerger** vom LC so viel Zeit, dass es eigentlich nur logisch war, von meinem bisherigen Verein Lübeck nach Borgholzhausen zu wechseln. Ich durfte ja immer an den wöchentlichen Hallenzeiten des LC in Kautzitz und in Bielefeld teilnehmen, obwohl ich nicht Vereinsmitglied war. **Die Leute vom Verein waren immer so freundlich und nett zu mir**, dass ich mir irgendwann gesagt habe, damachst du jetzt auch offiziell mit.

Trainingsbedingungen sind unter ehrgeizigen Skatern immer ein großes Gesprächsthema.

WECKE: Das stimmt. Die wenigsten Vereine haben eine eigene Bahn, und geeignete Hallen zu finden, ist auch nicht leicht. Im Sommer sucht man sich am besten ruhige, hauptsächlich landwirtschaftlich genutzte Straßen, aber ungefährlich ist das nicht. Wir haben ein paar gute Strecken gefunden und fahren meistens viermal die Woche.

Reicht das, um nationale und internationale Titel einzufahren?

WECKE: Ich habe das Glück, auch während der Dienstzeit trainieren zu können. Als Berufssoldat muss man sich ja fit halten. Ich bin bei der Bundeswehr in Bückeburg als Nachprüfer für Kampfhubschrauber tätig, das muss man sich vorstellen wie einen TÜV im zivilen Leben. Wenn gerade kein Hubschrauber da ist, rolle ich los und komme auf zwei Einheiten pro Tag.

Also gehen Sie beim ISTM in Borgholzhausen als großer Favorit an den Start, oder?

WECKE: Nee, das ist sicher nicht so. Ich hab eigentlich nicht so mit dem Sprint und mit der Halle, ich bevorzuge es, draußen lange Strecken zu fahren. Patrick Naerger hat gute Chancen zu gewinnen, der fährt die zwei Runden über 200 Meter in einer 21-Sekunden-Zeit. *Was ist dann Ihr Ziel?*

WECKE: Ich sehe das ISTM als Vorbereitung auf die Deutschen Bahn-Meisterschaften in Bayreuth im Sommer. Überhaupt ist alles, was man im Winter in der Halle

HK v. 17.02.



macht, eigentlich eine Vorbereitung auf den Sommer. Im September sind die Deutschen Meisterschaften in Bielefeld, während des Run-and-Roll-Days auf dem Ostwestfalendamm, und da möchte ich im Marathon meinen vierten Titel in Reihe holen. *Was gefällt Ihnen eigentlich so gut an Ihrem Sport?* **WECKE:** Ich mag Ausdauersport einfach gern. Ich war Mittel- und Langstreckenläufer, habe aber Knieprobleme bekommen und litt unter dem Pfeiferschen Drüsenfieber. Da war klar: Du musst was anderes machen. Das Skaten hat mir gleich Spaß gemacht. Ich liebe die Geschwindigkeit und den Wettbewerb mit anderen.

Info und Stimmen: ISTM 2011

Ganz tolle Fotos sind in der Vereinsgalerie des ISC Halle zu bewundern: <http://www.h-isc.de/html/63.php>

Weitere Berichte und Fotos werden folgen, hier z.B. ist auf der Webseite des RSV Gera u.a. von der bestbesuchten deutschen Hallenveranstaltung in diesem Winter die Rede...

http://rsv-gera.de/start/index.php?option=com_content&task=view&id=273&Itemid=1

hier eine Auswahl weiterer Stimmen und Zitate:

"Danke, war ein schöner Wettbewerb! Besonders gut fand ich das die "kleinen" schon früher ihre Siegerehrung hatten und nicht den ganzen Tag in der Halle verbringen mussten". (aus Kerpen)

"Der Wettkampftag bei Euch hat uns sehr GUT gefallen!!!" (aus Ahrensburg)

"Hi John, zuerst vielen Dank für all Eure Mühe. Ich war ja das erste mal dabei und muss sagen, ihr habt da eine tolle Veranstaltung hingelegt und du bist als Moderator echt Spitze gewesen - kein Scherz, das meine ich ernst. Das war ein sehr schöner Tag bei euch." (aus Düsseldorf)

"Thank you so much for a wonderful weekend in Borgholzhausen. Everything was perfect. Nikolai and Sebastian had so much fun. See you next year :) Venlig hilsen Danish dynamite Pernille og Niels" (aus Dänemark)

Inh. Thomas Windhager

Gaststätte & Pizzeria '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



Altkreis News

das Online-Abo vom Haller Kreisblatt



Willkommen bei den Altkreis News

[\[Hilfe / Anleitung\]](#) - [\[Benutzerzentrum\]](#)



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!

Fragen Sie Prof. Dr. Ravens

Andrea B. aus V:

Ich bin mit dem Laufen angefangen. Wie atme ich überhaupt richtig und welcher Atemrhythmus empfiehlt sich beim Laufen?

Antwort Prof. Dr. Ravens:

Die Atmung beim Laufen geschieht weitgehend automatisch. Amerikanische Wissenschaftler haben bei einer Studie festgestellt, dass Läufer automatisch beim Aufsatz des Fußes ein- und ausatmen. Läufer atmen in der Regel auch auf demselben Fuß aus und auf demselben Fuß ein. Ganz von selbst, ohne dass sie darauf achten. **Die Vorgabe eines Atemrhythmus beim Laufen ist nicht nur überflüssig, sondern verwirrt mehr, als dass sie nutzen könnte.**

Achten Sie lediglich darauf, kräftig auszuatmen. Das Einatmen geschieht dann automatisch im richtigen Augenblick. Besonders intensives Ausatmen vergrößert die Vitalkapazität der Lunge und ist Voraussetzung für eine sinnvolle Atemtechnik. Durch ein bewusstes starkes Ausatmen kann die Vitalkapazität der Lungenflügel um ein Drittel erhöht werden.

Atmen sie immer durch Mund und Nase.



Nur dann ist gewährleistet, dass sie eine optimale Menge Luft in die Lunge aufnehmen. Mit geschlossener Nase können sie bei weitem nicht so viel Sauerstoff tanken wie nötig.

Ein Bierchen in Ehren

..... sollte dem Läufer oder Ausdauersportler keiner verwehren. Nach dem Rennen, versteht sich, oder am Abend vor dem Wettkampf zur Beruhigung. Geben wir die Meinung des zweimaligen Olympiasiegers Waldemar Cierpinski wieder: „Bier ist so gut wie die einzige Medizin, die ich brauche. Es enthält wertvolle Minerale und Aufbaustoffe, nach hohen Belastungen fördert es die Entspannung und wirkt der Appetitlosigkeit entgegen“.

Es gibt obergäriges und untergäriges Bier, helles, dunkles, leichtes, Lager- Malzbier und viele andere Arten. Bier enthält Eiweiß, Vitamine (vor allem B-Komplex, aber auch E und C) und Nährstoffe. Die Zusammensetzungen sind in jedem Bier anders. **Achtung aber vor dem Alkoholgehalt!** 3,5 bis 4 % ist die Regel. Aus diesem Grunde verbietet es sich verständlicherweise, vor oder während des Laufens Bier mit „Promille“ zu sich zu nehmen. Und auch danach sollte man einige Zeit der Akklimatisierung verstreichen lassen. Das beste Läuferbier ist das alkoholfreie und das wird auch schon mal „mittendrin“ gereicht.

Na denn, Prost!

NEUE LEBENSQUALITÄT DURCH ATMEN: AIRNERGY - IHR PRIVATER LUFTKURORT

JETZT INFORMIEREN: +49 (0) 2242 933-00 ODER WWW.AIRNERGY.COM

AIRNERGY+
ENERGIE VON INNEN

„Legales Doping“ für Sportler in der vitalobia-Wellnessoase

Die Airnergy-Atemanwendung mit energetisiertem Sauerstoff ist im professionellen Leistungssport bereits bekannt und gilt dort unter Insidern als „legales Doping“. Airnergy wird in der Sportmedizin erfolgreich eingesetzt und steht jetzt auch in der vitalobia-Wellnessoase zur Verfügung.

Aufgrund der einzigartigen Wirkungsweise hat die NADA (Nationale Anti-Doping-Agentur) die Airnergy-Atemanwendung als erlaubte Methode eingestuft.

Sportwissenschaftler Dr. Elmar Wienecke, Gründer und Leiter von SALUTO in Halle, hat ebenfalls Airnergy im Einsatz.

Anwender berichten folgende Auswirkungen:

- die Leistungsfähigkeit wird erhöht
- die Regenerationsfähigkeit wird verbessert
- die Ausdauer wird gefördert
- das Immunsystem wird gestärkt
- Erfolge werden schneller erzielt
- das Training wird optimal unterstützt
- die Atem- und Pulsfrequenz wird signifikant vermindert
- der körpereigene Sauerstofftransport wird optimiert
- das Blutbild verbessert sich nachweislich
- der Stoffwechsel wird angeregt
- die Zellkommunikation wird verbessert
- die Lebenskraft und die Lebenslust werden gesteigert.

Weitere Informationen unter www.airnergy.com oder in der vitalobia-Wellnessoase(05425/954900).

Kosten einer Airnergy-Atemanwendung zwischen 7.50€ und 10.- € zzgl. wiederverwendbare Atembrille. Eine Kur von 5 – 10 Anwendungen wird empfohlen.

**Jubiläum: zum 10. Male:
Sport und Spass im Team erleben.
Wieder im Rahmen der „Nacht“:
Mitmachen zählt beim Active - OWL - Firmenlauf**

Das zusätzliche attraktive Angebot im Rahmen der „Nacht von Borgholzhausen“ wird nach den gelungenen ersten neun Auflagen, die von toller Stimmung und großem Andrang geprägt war, wiederholt. Der Firmen- und Teamlauf findet auch dieses Jahr wieder innerhalb des Programmes der beliebten und von Tausenden von Zuschauern und großer Atmosphäre geprägten „Nacht von Borgholzhausen“ statt. Ein tolles Erlebnis für alle Firmen- und Behörden-Teams. Seit der zweiten Austragung bewegen sich die Teilnehmerfelder in vierstelliger Höhe. Am Sonnabend, 18. Juni sind alle Firmen in Ostwestfalen und darüber hinaus wiederum aufgerufen, mit einer oder mehreren Mannschaften den 10. OWL-Firmenlauf in Borgholzhausen zu beschicken. Die Streckenlänge beträgt neuerdings 3 Meilen = 4,8 km, die Starts erfolgen um 20:30 Uhr. Die Firmenteams sollten sich bis zum 5. Juni anmelden.

Als Teamevent absolvieren die Mitarbeitenden einer Firma gemeinsam eine Laufstrecke und genießen einen sportlichen Feierabend außerhalb des Arbeitsalltages. Personal- und Kommunikationsabteilungen von Unternehmen, aber auch aus der Verwaltung und weiteren Organisationen sind denn auch primär die Ansprechpartner für diesen Firmenlauf. Die Förderung der Mitarbeiter, Gesundheit, die Stärkung des Teamgefühls sowie die Steigerung der Mitarbeitermotivation sind die hauptsächlichen Ziele, welche mit einer Teilnahme am Firmenlauf erreicht werden können. Die Mitarbeiter – auch „unsportliche“ können und sollen teilnehmen, so die verantwortlichen Organisatoren Friedhelm Boschulte als Vorsitzender des veranstaltenden LC Solbad und Geschäftsführer Christian Bossow vom Active-Sportshop aus Bielefeld. „Die Veranstaltung soll einen Beitrag dazu leisten, die Bereiche Arbeitswelt und Sport sinnvoll miteinander zu verbinden“, erklären beide.

Das Lauferlebnis für Firmen- und Behördenteams bei dem bekannten Laufereignis in Borgholzhausen gilt für Männer, Frauen- und Mixed-Teams mit jeweils drei Teilnehmer/innen. Außerdem wird eine Kategorie (Nordic) - Walking angeboten. Es gibt Präsente für alle Teilnehmer, die Siegerteams erhalten Gutscheine. Eine einheitliche Mannschaftskleidung (T-Shirts oder Verkleidung) wird wiederum erwünscht. Die Laufdistanz ist so gewählt, dass sie auch von weniger gut trainierten Läufer/innen und Walker/innen ohne Schwierigkeiten bewältigt werden kann. „Run for fun“ lautet daher auch dieses Jahr wieder das Motto dieses Firmenlaufes, der im übrigen auch von der Krankenkasse Barmer/GEK unterstützt wird. Die Siegerehrung mit Rahmenprogramm und Musik findet wieder auf der Innenstadt-Bühne statt. Start und Ziel befinden sich im Bereich Kaiserstraße direkt in der Innenstadt. Nach dem Zieleinlauf sorgen die Organisatoren durch einen Festbetrieb für den geeigneten Rahmen, um das kollektive Sporterlebnis für die Firmenangehörigen zu einem Plausch-Feierabendanlass auszudehnen.

Anmeldungen unter www.davengo.com und www.lcsolbad.de

OWL-Firmenlauf

mit Walking und Nordic Walking Teamwertung
innerhalb der »Nacht von Borgholzhausen«

Samstag, 18. Juni 2011
20.30 Uhr



Wir suchen die schnellste Firma und die Firma mit den meisten Teilnehmern! Stellen Sie sich Ihren Mitbewerbern! Zeigen Sie, dass Sie den längeren Atem haben!

ACTIVE RUNNER'S OUTLET

Grosse Marken - Kleine Preise

Jetzt mit erweiterten Öffnungszeiten:
Dienstags bis Freitags
14.00 - 18.30 Uhr
Samstags
10.00 - 16.00 Uhr
Niederwall 51
Ecke Ravensberger Strasse
05 21 - 98 91 40 40

ACTIVE
RUNNER'S OUTLET

→ **STÄNDIG NEUE TOPAKTUELLE ANGEBOTE!**

NRW	A - Wertung	RTF 2011		
März	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
13.03.	RSG Warendorf	NW	1-1-2-3-4	www.rsg-warendorf-freckenhorst.de
13.03.	SG Holzwickede	WM	1-1-2	www.holzwickede-radsport.de
19.03.	Radteam Hamm	WM	1-2-3	www.radteam-hamm.de
April	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
02.04.	TuS Sulingen	NDS	1-2-3-4	www.tus-sulingen.de
03.04.	Radclub Aschen	NDS	1-2-3-4	www.radclubaschen.de
09.04.	RSC Mastholte	OWL	1-2-3	www.rsc-mastholte.de
10.04.	ATV Haltern am See		1-1-2-3	www.rad-net.de
16.04.	RSG Emsdetten	NW	1-2-3-4	www.rsgemsdetten.de
17.04.	RSV Unna	WM	1-1-2-3-4	www.rsv-unna.de

Günter Schillings stellt vor: Helmut Voßpeter aus Gütersloh

Heute möchte ich einmal einen unserer Senioren- Radfahrer vorstellen, der einigen von uns auch noch als Läufer bekannt ist. Bevor er zum Radsport überwechselte war er auf der Kurz- und Mittelstrecke ein eifriger Läufer. Nachdem er Werner Lueck kennenlernte, der, wie wir wissen, ein sehr guter Amateur -Rennfahrer war, trainierte er viel mit Werner, der ihn dann auch zu den ersten RTF- Fahrten animierte und an denen er dann seine Freude fand. Es verband diese beiden eine starke Freundschaft die leider jäh zu Ende ging als Werner 2006 verstarb. Regelmäßig waren die beiden unterwegs, oftmals traf ich sie zusammen auf dem Rad an, wie sie emsig die km. abspulsten.

Bei vielen RTF Fahrten habe ich den heutigen Senior, gemeint ist **Helmut Voßpeter**, getroffen und als sympathischen Menschen kennengelernt. Am Mittwoch den 16.2., besuchte ich, zusammen mit Hartwig Becker, Helmut Voßpeter zu Hause in Gütersloh und überbrachte ihm die Jahres- Auszeichnung des BDR für das Jahr 2010. Als Dank für seine Leistung, Helmut wird im März.74 Jahre, überreichte ich ihm ein Sicherheits-Shirt für seine weiteren Trainingsfahrten.

Auf diesem Wege wünsche ich Helmut weiterhin alles Gute, Gesundheit und viel Freude am und beim Radfahren.

Anm. d. Redaktion:

Helmut ist auch ein treuer Verteiler der „Solbad Nachrichten“, Monat für Monat, Jahr für Jahr kommt er je nach Witterung, mit dem Auto oder Rad nach Steinhagen, um die Zeitung abzuholen und unters Volk zu bringen. Danke, Helmut.



Foto von der Präsent -Übergabe und RTF Helmut Voßpeter (l) u.Günter Schillings

●●●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

Bericht zur Jahreshauptversammlung am 25.01.2011/

v.Günter Schillings, Abt:Radsport/ StrasseAbt:Radsport/ MTB

Zunächst einmal Dank an all diejenigen, die im letzten Jahr mehr oder weniger fleißig an den RTF-Fahrten in und um OWL teilgenommen und unseren Verein in dieser Weise vertreten haben.

Wir haben im letzten Jahr 19 Wertungskarten ausgegeben, von denen 15 Karten zur Auswertung zurückgegeben wurden. In der Jahreswertung nach Punkten wurden nur 12 WK gewertet, aber die KM. Leistung wurde von allen Fahrern mit gewertet, finde ich persönlich zwar ungerecht aber so ist das System nun mal. Unser Verein liegt, gemessen an der Mitgliederzahl im Radsport, gegenüber den stärkeren Radsport-Vereinen doch ganz gut im Rennen, wenn es um die Platzierung geht.

Von 37 gemeldeten Vereinen liegt der LC Solbad Ravensberg an 23. Stelle in OWL, gemessen an den Wertungskarten. Nach der KM.-Leistung liegt der LC Solbad an 19. Stelle.

Wenn alle Wertungskarten abgegeben worden wären, davon bin ich überzeugt, hätten wir bestimmt ein besseres Ergebnis erreicht. Deshalb bitte ich nochmals alle RTF Fahrer, die WK. bei der letzten RTF bei mir abzugeben, damit ich so schnell wie möglich die Auswertung vornehmen kann um diese dann an unseren Fachwart für OWL weitergeben zu können. Auch bitte ich darum, frühzeitig zu melden, ob für das nächste Jahr eine WK oder Lizenz gewünscht wird, am besten schon im September melden, damit im Oktober nach Ablauf der Saison, die entsprechende Lizenz oder WK bestellt werden kann. Dieses ist besonders wichtig da durch frühzeitige Bestellung eine Verzögerung der Zusendung durch den BDR vermieden und zusätzlich noch Geld gespart werden kann, denn Nachbestellungen kosten immer viel Geld beim BDR. Alles in allen bin ich aber sonst zufrieden, was ich im Bereich MTB nicht gerade sagen kann, denn hier haben wir noch einiges nachzuholen. Zur Zeit ist das MTB Training auf wenige Teilnehmer geschrumpft. Zwar bin ich jeden Samstag am Stadion, aber die Teilnehmer fehlen. Das Training wird oder ist so aufgebaut das grundsätzlich jeder mitfahren kann. Sollten stärkere Fahrer als Anfänger oder nicht so geübte Fahrer anwesend sein, so wird eine entsprechende Gruppe gebildet, damit niemand verloren geht, oder überfordert ist, dafür verbürge ich mich.

Nach der Zeitumstellung am 27.3.2011 werden wir das Training auf der Strasse wieder aufnehmen und zwar erstmals am Dienstag ,den 29.03 um 18.00Uhr ab Stadion in Borgholzhausen, dann am **Donnerstag**, also zwei mal pro Woche jeweils um **18.00 Uhr**. Auch hier gilt, jeder kann mitfahren, kommt und nimmt daran teil. Es warten auch Überraschungen auf Euch, was, das wird noch nicht verraten. Also Leute kommt und zeigt Euch, fahrt mit, damit wir einen schönen gemeinsamen Sommer erleben und viel Spaß haben können.

In diesem Sinne, herzliche Radgrüße.



Zweirad Thomas



**Fahrräder & Zubehör
Handel & Service**



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

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

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

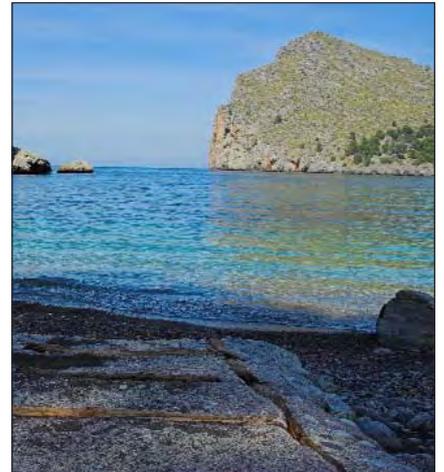
Herrmannslauf - Trainingstermine		2010/2011		
Tag- Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Ort	Adresse
Sonntag - 13.03.2011	9:30 Uhr	Training	Fa. Storck, Halle Zugfahrt Quelle	Paulinenweg / Margarethe Windhorststraße
Sonntag - 27.03.2011	9:30 Uhr	Generalprobe	Busfahrt ab Gymnasium Bielefeld	Am Waldhof
Sonntag - 03.04.2011	8:10 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

Vergessen Sie die nasse, kalte Jahreszeit zu Hause und genießen Sie für einige Tage das milde frühlinghafte Wetter im Süden. Mallorca zählt zu den beliebtesten Urlaubsinseln im Mittelmeer und wird von ihren Bewohnern liebevoll "Insel der Sonne und des Friedens" genannt. Die schönste Zeit, das beschauliche Mallorca zu erleben, ist im Frühjahr.



Mittelstr. 3 | 33829 Boraholzhausen 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



schenke

In Kooperation

ewy
sports

InVinoVeritas

vom 8. Sept. bis 13. September 2011

Eine neue Sportreise, diesmal wieder zum

Medoc – Marathon / Südfrankreich

Nach erfolgreich verlaufenen Reisen in europäische Marathon-Zentren organisieren wir nach 2007 ein zweites Mal eine interessante Reise im Herbst nach Südfrankreich und zum berühmten

„Wein-Lauf“ nach MEDOC

Man lacht, singt und trinkt. Man schunkelt, tanzt und amüsiert sich. Nein, die Rede ist nicht vom Karneval, sondern von einem Marathonlauf in Pauillac, der Hauptstadt des 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. Besichtigungen und ein Aufenthalt am Atlantik runden diese sicher wieder erlebnisreiche Laufreise ab.

**Internationaler Marathon « Le 26eme Marathon des Chateaux » a Pauillac
10. September**

Wir übernachten im

Ibis Hotel Bastide, Bordeaux - Mitte

Nach dem Marathon in Pauillac erleben wir noch einige schöne Urlaubstage in Bordeaux mit vielen Besichtigungen.

Da mit frühzeitiger Ausbuchung zu rechnen ist, bitten wir um schnelle, verbindliche Buchung.

Für weitere Rückfragen steht Friedhelm Boschulte, 05425/6287, als Reiseleiter zur Verfügung



Fremdgehen ist out.

Volksbank
Steinhagen

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

Termine Monat März

Zusammengestellt von Peter Polomsky

Fr. 04.03.	Sportabzeichen Ehrung im Haus Hagemeyer - Singenstroth	www.lcsolbad.de
Sa.05.03.	DM Cross in Lönigen	www.leichtathletik.de
Sa.05.03.	OWL Hallenmeisterschaften M / F / Jg. In Bielefeld	www.flvw-bielefeld.de
So.06.03.	Luisenturmlauf 2011 mit Walking	www.lcsolbad.de
So.06.03.	Westf. Schüler A Hallenmeisterschaften in Paderborn	www.flvw.de
Fr. 11.03.	Dieter Baumann kommt nach Borgholzhausen	www.lcsolbad.de
Sa.12.03.	Langenberger Volkslauf mit Walking	www.tv-einigkeit-langenberg.de
Sa.12.03.	LSF Strassenlauf Münster	www.lsf-muenster.de
Sa.12.03.	SVB Schüler Hallen Cup	www.svb-leichtathletik.de
Sa 12.03.	Crosslauf Hiddesen	www.laufinlippe.de
Sa.19.03.	Westf. 10 km Strasse in Salzkotten	www.flvw.de
Sa.19.03.	SVB Zwergen – Cup	www.svb-leichtathletik.de
Sa.19.03.	Sälzerlauf Salzkotten	www.saelzerlauf.de
So.20.03.	Weser Werre Lauf Bad Oeynhausen mit Walking	www.tg-werste.de
Fr. 25.03.	LC Jahreshauptversammlung bei Hagemeyer Singenstroth	www.lcsolbad.de
Sa.26.03.	Saerbecker Frühlingslauf	www.kirmeslauf.de
Sa.26.03.	Langlauf Meeting (Bahn) in Oelde	www.lgow.de
Sa.26.03.	Velmerstot Volkslauf mit Walking	www.laufladen-entspurt.de
So.27.03.	Beginn der Sommerzeit	
So.27.03.	29. Gütersloher Dalkelauf mit Walking	www.flg-guetersloh.de
So.27.03.	Schüler Hallensportfest Minden	www.eintracht-minden.lan.de
So.27.03.	Museums Walk Detmold	www.freunde-freilichtmuseum-detmold.de

Vorankündigungen April

So.03.04.	Volkslauf Harsewinkel	www.tsg-harsewinkel.de
So.03.04.	Cross – Duathlon in Lage mit NRW Meisterschaften	www.triteamlage.de
So.03.04.	Rund um den Spiegelberg Brackwede	www.svb-leichtathletik.de
Mi. 06.04.	Beginn: Lauf und Walking - Kurs	www.lcsolbad.de
So.10.04.	1 Haller Stadtlauf findet nicht statt	www.lcsolbad.de

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.

Weitere Termine unter: www.lauftreff.de - www.marathon.de + www.laufinlippe.de

Laufen in den Niederlanden <http://www.meijco.nl/loopagenda.htm>

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



Zu jedem Wettkampf richtig angezogen: Mit der Sportkleidung aus dem Vereins-Shop!

LC Solbad Ravensberg präsentiert

36. Nacht von Borgholzhausen

Deutschlands ältester Straßen-Citylauf
Jetzt über 3 und 6 englische Meilen



Sa.
18. Juni
2011

Große
Veranstaltungsmeile
in der Innenstadt

ab 17.00 - Schoolrunning • 18.00 - 3 Meilen
19.00 - Inliner und Rollis • 20.30 - Firmen-/Teamlauf
21.45- „Die Nacht“ 6 Meilen

Info: 0 54 25 / 7135 – www.LCSolbad.de



Die Heimatzeitung!



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



Bei stürmischem Wind und leichtem Nieselregen erreichten 374 Läuferinnen und Läufer wohlbehalten das Ziel.

Darunter, wie die Bilder zeigen, auch einige Solbader.



**GETRÄNKEHAUS
STEINER**

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

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

<http://www.getraenkehaus.de>

LEICHTATHLETIK: LC-Läuferfolge/Pfeiffer dominiert in Holland

v. Claus-Werner Krefit

Borgholzhausen (cwk). Zwei Teilnehmer vom LC Solbad Ravensberg, zwei Siege: Beim Holterberg-Crosslauf über ca. 10 km in Holten (Niederlande) deklassierte **Ilona Pfeiffer** die weibliche Konkurrenz und siegte nach 37:12 Min. mit Riesenvorsprung vor Lia Wijnbergen aus Utrecht (39:53). In der Doppelklasse M40/45 setzte sich M45-Senior **Jens Erik Bergmann** mit 35:39 Min. und 26 Sekunden Vorsprung durch. „Es war ein welliger, gut zu belaufernder Kurs“, berichtet der Versmolder, „nur die kalte Luft machte mir etwas zu schaffen.“

In Hamm wurde die populäre und bereits zum 37. Mal durchgeführte Winterlaufserie mit der offiziell vermessenen 10-km-Strecke eröffnet. Nicht weniger als 1303 »Finisher/innen« erreichten das Ziel, mehr als 156 allein in der Seniorenklasse M50. Hier überzeugte der Solbader **Jürgen Bischof** als Zweiter in 37:33 Min. und lag erneut klar vor dem bekannten Oelder Manfred Grünebaum (38:19/4.). Im Abstand von je zwei Wochen folgen der 15-km-Lauf und der die Serie abschließende Halbmarathon.

Rückkehr mit Rang 2

Pfeiffer unterliegt starker Holländerin

Apeldoorn/Borgholzhausen (cwk). Von 2007 bis 2009 war **Ilona Pfeiffer** dreimal in Folge als Siegerin vom Apeldoorn Winter-Marathon, einem der am besten besuchten Winterstraßenläufe Europas, zurückgekehrt. Zweimal gewann sie den ca. 18,5 km langen »Minimarathon«, einmal die »Asselrunde« über 27,5 km. Nach der verletzungsbedingten Pause im Vorjahr lief sie Sonntag wieder die 18,5 km und wurde Zweite hinter einer schnellen Holländerin. Heleen Plaatzer aus Nijmegen, u.a. mit einer Marathonbestzeit von 2:42:58 Std. notiert, ließ ihr diesmal keine Chance und erreichte nach 1:05:25 Std. das Ziel mit fünf Minuten Vorsprung vor Pfeiffer (1:10:26), deren zweiter Platz im Riesensfeld von genau 700 Frauen aber ungefährdet war. Eine respektable Platzierung gelang auch der Solbader W40-Seniorin **Annemarie Bluhm-Weinhold** (1:30:21/36.); Nachwuchsläuferin **Fiona Mathewson** (W12) belegte in 1:38:08 Std. den 118. Rang. Leider weisen die Ergebnislisten keine Altersklassenwertungen aus. Sie würden manche LC-Leistung noch aufwerten – so auch den 67. Gesamtplatz, den M45-Senior **Gerd Strathkötter** (1:56:12 Std.) auf der mit 1136 Läufern besetzten Asselrunde erreichte. Hier war auch **Ulrich Kansteiner** (2:08:37/208.) am Start. Der Minimarathon (1910 männliche Finisher) brachte u.a. folgende Solbad-Ergebnisse: 572. **Reimund Diekmann** 1:31:17 Std., 929. **Ian Mathewson** (M50) 1:38:09, 1385. **Friedhelm Boschulte** (M65) 1:47:15.



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



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.



Trainingsprung kündigte den Rekord an/Greshake mit 2,10 m jetzt Zwölfter im DLV

Bielefeld/Borgholzhausen (cwk). Sascha Greshake vom LC Solbad Ravensberg war vorgestern beim 15. SVB-Meeting in der Seidensticker Halle der herausragende Athlet des Leichtathletik-Kreises Bielefeld/Halle. Wie bereits in unserer Montag-Ausgabe gemeldet, dominierte er mit neuem Altkreis-Hallenrekord von 2,10 m den Hochsprung. Er bot damit eine der Top-Leistungen dieser zum Teil prominent besetzten Veranstaltung. „Mittwoch war ich noch in der Seidensticker Halle und bin mit 2,05 m so hoch wie noch nie im Training gesprungen. Da hatte ich im Blick auf den Wettkampf am Sonntag schon ein gutes Gefühl“, verriet der 23-Jährige, der danach nicht mehr trainierte, abgesehen von einer Einheit im Fitness-Studio. An seiner Einstiegshöhe (1,90 m) scheiterte der letzte seiner drei Konkurrenten und so gab er dann ungewollt eine Solovorstellung. Auch die nächsten Höhen (1,96 m – 2,01 m – 2,06 m) nahm er jeweils im ersten Versuch.

Seine Saisonbestmarke vom Clarholzer Meeting war also schon legalisiert, als er die Latte auf 2,10 m legen ließ – zwei Zentimeter über der Höhe, die vor zwölf Monaten beim gleichen Anlass bereits einen neuen Altkreis-Hallenrekord gebracht hatte. Der erste Versuch war noch nicht erfolgreich; aber im zweiten Anlauf meisterte der Schützling von Trainer Gregor Winkler die 2,10 m und erfüllte – wenn auch zu spät – die Norm für die Deutschen Hallenmeisterschaften.

In der vom WM-Dritten Raul Spank (2,27 m) angeführten DLV-Saisonbestenliste liegen derzeit nur elf Springer vor dem Solbader, der sich den 12. Rang mit Sebastian Wilhelm (Post-SV Dresden) und Matthias Franta (USC Mainz) teilt. Ein erstaunlicher Erfolg angesichts seiner Konzentration auf die Ausbildung und des reduzierten Trainingsaufwands. Alle vor ihm platzierten Athleten dürften mehr trainieren. Greshake wird voraussichtlich noch einen Saisonwettkampf bestreiten – ebenfalls in der Seidensticker Halle, bei den »Ostwestfälischen« am ersten März-Wochenende.

Im 800-m-Frauenwettbewerb des SVB-Meetings war **Siemke Lüdorff** leider konkurrenzlos; doch die Solbader W40-Seniorin bot erneut eine starke Leistung und streifte mit 2:30,32 die zweieinhalb Minuten. Bei der weiblichen Jugend B war **Jenny Ewert** (2:41,74 Min./3.) am Start.

Wir bedrucken, beflocken:



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

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



Meldeschluss Deutsche Halbmarathon-Meisterschaften

Am Montag, **28. März 2011** ist Meldeschluss für die DM Halbmarathon 2011 in Griesheim. Bitte beachten: Die Anmeldung hierfür erfolgt **nicht wie gewohnt über den jeweiligen Landesverband**, sondern **ausschließlich online** über das Online-Meldesystem des TuS Griesheim unter www.griesheimer-strassenlauf.de (Menüpunkt „Anmeldungen Deutsche Meisterschaft“). Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Ausschreibung unter www.leichtathletik.-de/dokumente/-ausschreibung.asp oder unter www.dm-hm-2011.de

Staffel-Marathon schon ausgebucht

Leichtathletik „Ausgebucht“ heißt es seit Donnerstag für den buw-Staffel-Marathon beim **10. Volksbank-Münster-Marathon am 11. September**. „Wir hätten auch 1200 Staffeln zusammenbekommen, aber bei 1000 ist das Limit erreicht“, schilderte Organisator Michael Brinkmann gestern die große Nachfrage. Apropos: Jubiläumskinder, die in diesem Jahr zum zehnten Mal an den Start gehen, erhalten zudem einige „Bonbons“: Deren Startnummernausgabe erfolgt in einem VIP-Raum ohne Wartezeit, sie erhalten ein besonderes Finisher-Shirt sowie ihre Wunsch-Startnummer für alle folgenden Marathons. Zum Zehnjährigen ist das Interesse ohnehin besonders ausgeprägt. 200 Anmeldungen mehr als im Vorjahreszeitraum liegen bereits vor.



Im Herzen von Borgholzhausen

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

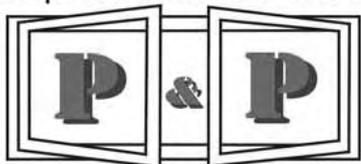
Kaiserstrasse 7

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!

Duathlon: Jörn Strothmann im Pech Kettenriss in Herzebrock / Dunkel Fünfter

Herzebrock/Altkreis Halle (cwk). Bevor er vom 2008 bis 2010 siegreichen Steinhagener Heiko Lewanzik abgelöst wurde, hatte Jörn Strothmann (LC Solbad Ravensberg) den Herzebrocker Crossduathlon drei Mal in Folge gewonnen. Diesmal aber wurde er zum Pechvogel, als ihn nach zwei Radrunden seine gerissene Kette zur Aufgabe zwang. Zumindest Rang zwei hinter Marcelo Ruiz, dem 41-jährigen Bielefelder im Trikot des TSV Bayer Uerdingen (1:05:39 Std.), wäre für den Borgholzhausener drin gewesen. Bis zum Malheur führte er das Verfolgerfeld an und der Vorsprung des Siegers hätte wohl kaum viereinhalb Minuten betragen. Strothmanns verschlammte Kette war am Kettenblatt kleben geblieben und dann ins Tretlager geraten. Fünfter wurde der Steinhagener Thomas Dunkel vom RV Teutoburg (1:10:58); Solbads M 45-Senior **Hubert Kaiser** (1:29:33) belegte den 33. Gesamtplatz im Männerfeld. Der Sieg im Staffelwettbewerb ging in den Altkreis: Laufspezialist **Andreas Ewert** (LC Solbad) und sein Vereinskollege **Kai Engels** ließen die Konkurrenz weit hinter sich, in 1:07:32 Std. brachten sie mehr als fünf Minuten Vorsprung ins Ziel.



STROM- UND GASVERSORGUNG
VERSMOLD GMBH



Ihr regionaler Energiepartner –
fair und zuverlässig

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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

Ergebnisse zusammengestellt von Peter Polomsky

21.01. Läuferabend SV Brackwede

800 m		
	Siemke Lüdorff	2:26,6 Min.
	Janna Geisemeier 4. W 15	2:56,5 Min.
	Jessica Geisemeier 6. W 15	3:16,7 Min.

1.000 m

1. M	Günther Hartke	3:56,0 Min.
	Dominik Kinner 3. M 14	3:39,9 Min.
	Patrick Meyer 1. M 15	2:53,6 Min.
	Jan Geisemeier 2. M 15	3:42,3 Min.

29.01. Winterlaufserie Duisburg 10 km

2169.	Michael Pinsch	162. M 30	58:41 Min.
-------	----------------	-----------	------------

29.01. Holten / NL

Holtenbergcrosslauf 10 km

1. F.	Ilona Pfeiffer		37:12 Min.
1.M	Jens Erik Bergmann		35:39 Min.

30.01. Hamm Winterlaufserie 10 km

81.	Jürgen Bischof	2. M 50	37:33 Min.
904.	Ian Mathewson	116 M 50	51:09 Min.

06.02. Bissendorf Cross

6.700 m

	Kai Engels	7.M 40	30:45,7 Min.
	Fritz Geisemeier	9.M 50	34:36,4 Min.
	Siegfried Kemper	8.M 55	32:47,9 Min.
	Katharina Kemper	2.W 20	43:04,4 Min.
	Antje Strothmann	1.W 40	28:56,9 Min.
	Sabine Engels	3.W 40	29:47,5 Min.

2.300 m

	Pascal Birke	1.M 12	9:56,5 Min.
	Dominik Kinner	5 M 15	9:56,5 Min.
	Jan Geisemeier	9.M 15	10:52,1 Min.
	Janna Geisemeier	3.W 15	11:08,7 Min.
	Nina Geisemeier	8.W 15	13:48,9 Min.
	Fritz Geisemeier	5.M 50	10:55,4 Min.

05.02. Herzebrocker Cross Duathlon

34.	Hubert Kaiser		1:29,33 Std.
-----	---------------	--	--------------

06.02. Apeldoorn/NL

Midwinter Marathon

8,7 km

1.025.	Cornelia Schlie		54:38 Min.
1.531.	Rolf Göttenströter		54:36 Min.

18,5 km Frauen

2.	Ilona Pfeiffer		1:10,26 Std.
37.	Annemarie Bluhm - Weinhold		1:30,21 Std.
120.	Fiona Mathewson		1:38,08 Std.
429.	Eva Kötter		1:52,03 Std.

18,5 km Männer

572	Reimund Diekmann		1:31:17 Std.
929.	Ian Mathewson		1:38,09 Std.
1385.	Friedhelm Boschulte		1:47,15 Std.
1829.	Eckhard Stütke		2:00,09 Std.

27,5 km

67.	Gerd Stathkötter		1:56,12 Std.
208.	Ulrich Kansteiner		2:08,37 Std.
575.	Richard Schürmann		2:24,05 Std.

13.02. SVB Hallenmeeting

Hochsprung

1.	Sascha Greshake		2,10 m
----	-----------------	--	--------

200 m Frauen

11.	Antonia Klemme		30,74,3 Sek.
-----	----------------	--	--------------

800 m

1. F.	Siemke Lüdorff		2:30,32 Min.
	Jenny Ewert 4. WJA		2:41,74 Min.

13.02. Winterlaufserie Hamm 15 km

59.	Jürgen Bischof	3. M 50	57:57 Min.
782.	Ian Mathewson	105 M 50	1:19:09 Std.

19.02. Fröndenberg 10 km

	Fiona Mathewson	1. W 12	48:56 Min.
	Ian Mathewson	9. M 50	51:05 Min.

20.02. Paderborn

OWL Schüler Meisterschaften

1.000 m

	Patrick Meyer	2. M 15	2:54,6 Min.
--	---------------	---------	-------------

26.02. Winterlaufserie Duisburg

2163	Michael Pinsch	161. M 30	1:57:22 Min.
------	----------------	-----------	--------------

26.02. Bad Salzufflen

10 km

1.	Dirk Strothmann	1. M 40.	35:47,4 Min.
13.	Jörn Strothmann	4. M 35	38:44,1 Min.
46.	Gerd Strathkötter	7. M 45	42:14,0 Min.
77.	Antje Strothmann	1. W 40	44:17,8 Min.
99.	Victoria Willcox Heidner	11.W 40	45:33,0 Min.
137.	Siggi Rüter	4. W 40	47:25,3 Min.
140.	Adelheid Grumbach	3. W 45	47:32,1 Min.
152.	Marianne Niemann	1. W 55	48:18,9 Min.
224.	Jürgen Abel	44. M 40	52:20,3 Min.
236.	Fiona Mathewson	1. WSB	52:54,3 Min.

ALKOHOLFREI

Detmolder Pilsener
Echt handgebraut

SEIT 1863
BRAUEREI STRATE DETMOLD

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

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

281. Horst Ganssaue	13. M 55	56:04,3 Min.
292. Ian Mathewson	27. M 50	57:07,6 Min.
18 km		
246. Gabi Ortner	22. W 50	2:0236 Std.
247. Wolfgang Neugrewé	9. M 60	2:02,37 Std.
26 km		
170. Jürgen Siltmann	22. M 50	2:28,13 Std.
177. Doris Potthoff	1. W 50	2:28,35 Std.
224. Bettina Bremer	11. W 40	2:34,48 Std.
245. Marlis Siltmann	6. W 50	2:38,23 Std.
Marathon		
35. Hans Dieter Wierum	1. M 60	3:11:40 Std.
10 km Walking		
15. Günther Weber		1:23,21 Std.
26.02. Warendorf Sportschul Cross 6.000 m		
2. Ilona Pfeiffer	2. W.35	21:23 Min.
27.02. Hamm		
Winterlaufserie 21,1 km		
67. Jürgen Bischof	4. M 50	1:23:42 Std.

[Klein, Juliane \(DEU\)](#)
[Koetter, Eva \(DEU\)](#)
[Koop, Hans Hermann \(DEU\)](#)
[Krause, Melanie \(DEU\)](#)
[Leuteritz, Kay \(DEU\)](#)
[Mathewson, Ian \(GBR\)](#)
[May, Detlef \(DEU\)](#)
[Meyer, Jens \(DEU\)](#)
[Möller, Joachim \(DEU\)](#)
[Möller, Wilfried \(DEU\)](#)
[Niemann, Ralf \(DEU\)](#)
[Niemann, Marianne \(DEU\)](#)
[Potthoff, Doris \(DEU\)](#)
[Potthoff, Bernhard \(DEU\)](#)
[Reinhardt, Cordula \(DEU\)](#)
[Rostek, Peter \(DEU\)](#)
[Rüter, Siggie \(DEU\)](#)
[Säuberlich, Friederike \(DEU\)](#)
[Schlie, Cornelia \(DEU\)](#)
[Schlie, Michael \(DEU\)](#)
[Schmidt, Christian \(DEU\)](#)
[Schneider, Guido \(DEU\)](#)

[Schöwerling, Ulrich \(DEU\)](#)
[Schwab, Günter \(DEU\)](#)
[Siltmann, Jürgen \(DEU\)](#)
[Siltmann, Marlies \(DEU\)](#)
[Steiner, Gerd \(DEU\)](#)
[Steiner, Michael \(DEU\)](#)
[Stolpmann, Marion \(DEU\)](#)
[Strathkötter, Gerd \(DEU\)](#)
[Stricker, Reinhard \(DEU\)](#)
[Strothmann, Joern \(DEU\)](#)
[Strothmann, Dirk \(DEU\)](#)
[Studt, Jochen \(DEU\)](#)
[Tarrach, Volker \(DEU\)](#)
[Voelz, Carsten \(DEU\)](#)
[Vornholt, Gerd \(DEU\)](#)
[Weber, Karola \(DEU\)](#)
[Wierum, H-Dieter \(DEU\)](#)
[Wierum, Annette \(DEU\)](#)
[Willcox-Heidner, Victoria \(DEU\)](#)
[Winter, Elisabeth \(DEU\)](#)
[Zielke, Hans-Jürgen \(DEU\)](#)
[Zwaan, Louis \(DEU\)](#)

Hermannslauf ausgebucht

Auch der Hermannslauf ist lange vor Mel-deschluss ausgebucht.

Vom LC stehen folgende Namen in der Mel-deliste.

Wer aus irgendwelchen Gründen, - Verlet-zung- Verhinderung – doch nicht teilneh-men kann, kann die Start-Nr. beim LC (Geschäftsstelle) zurückgeben. Wir haben eine **Warteliste** und können **Ummeldun-gen** vornehmen, so dass der verhinderte Teilnehmer auch seine **Startgebühr** zu-rück erhält.

Name

[Abel, Jürgen \(DEU\)](#)
[Baranski, Markus \(DEU\)](#)
[Beck, Holger \(DEU\)](#)
[Berenbrink, Gerold \(DEU\)](#)
[Bergmann, Jens Erik \(DEU\)](#)
[Beune, Detlev \(DEU\)](#)
[Bluhm-Weinhold, Annemarie \(DEU\)](#)
[Bremer, Bettina \(DEU\)](#)
[Buschmaas, Frank \(DEU\)](#)
[Dr. Calder, Anne-Marie \(DEU\)](#)
[Diekhaus, Christine \(DEU\)](#)
[Diekmann, Reimund \(DEU\)](#)
[van Dijk, Brigitte \(DEU\)](#)
[Dorn, Frank \(DEU\)](#)
[Dupré, Christian \(DEU\)](#)
[Engels, Sabine \(DEU\)](#)
[Esselmann, Tim \(DEU\)](#)
[Ewert, Andreas \(DEU\)](#)
[Feicht, Gunnar \(DEU\)](#)
[Geisemeier, Fritz \(DEU\)](#)
[Godt, Hans \(DEU\)](#)
[Gräsner, Bernd \(DEU\)](#)
[Großheimann, Frank \(DEU\)](#)
[Grumbach, Adelheid \(DEU\)](#)
[Hainke, Marion \(DEU\)](#)
[Hawer, Wilhelm \(DEU\)](#)
[Henkel, Annemarie \(DEU\)](#)
[Henkel, Klaus-Dieter \(DEU\)](#)
[Hönings, Kurt \(DEU\)](#)
[Kaiser, Hubert \(DEU\)](#)
[Kampwerth, Werner \(DEU\)](#)
[Kappler-Deppe, Heike \(DEU\)](#)
[Kemper, Siegfried \(DEU\)](#)
[Klein, Wolfgang \(DEU\)](#)

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, Sanierungs-
konzepte für Wohnhäuser, Wirtschaft-
lichkeitsberechnungen, Fördermittel und
Zuschüsse, regenerative Energien,
Bauwerksdiagnostik, Überprüfung der
Bauqualität, Energieberatungen

LEICHTATHLETIK: Vom eigenen

Sieg überrascht, Dirk Strothmanns starke Schlussphase v. Claus-Werner Kreft

Bad Salzuflen/Altkreis Halle (cwk). „Ich hatte mir eigentlich gar nicht so viel ausgerechnet“, zeigte sich Dirk Strothmann selbst überrascht von seinem 10-km-Sieg in Bad Salzuflen, „aber dann haben mir das gute Wetter und der angenehme Untergrund offenbar geholfen.“ Seine Chancen, die Gesamtwertung des Active Trailrunning-Cups zu gewinnen, sind nach dem vierten von sechs Wertungsläufen erheblich gestiegen. Bockstiegeellauf-Sieger Caimin Stevens (Niederlande) war erneut nicht dabei. Für ihn wird es jetzt eng; er müsste beim Luisenturm- und Hermannslauf punkten, um in der Wertung zu bleiben. Von den Läufern, die das Minimum von vier Starts bereits erfüllt haben, liegt Dirk Strothmann jetzt mit 8 Punkten klar vorn, gefolgt von Ulrich Christmann (14). Für Tim Wortmann (9), Volkmar Rolfes (10) und Thorsten Krüger (11) stehen erst je drei Ergebnisse auf dem Konto. In Bad Salzuflen hatten sich Krüger, Christmann und Wortmann früh abgesetzt. „Da habe ich mich schon mit dem vierten Rang abgefunden“, berichtete Dirk Strothmann später, „aber kurz vor der 5-Kilometer-Zwischenmarke nahmen sie das Tempo zurück. Ich konnte aufschließen und zunächst sogar die Spitze übernehmen“. Dann entwickelte sich ein abwechslungsreicher Zweikampf zwischen ihm und dem vierzehn Jahre jüngeren Bielefelder Tim Wortmann. Anderthalb Kilometer vor dem Ziel fühlte sich Strothmann noch gut und vertraute darauf, ein lang gezogenes Gefälle zum Ziel hin für eine Tempoverschärfung nutzen zu können: „Bergablaufen liegt mir; aber ich bin nicht der Sprinter, der ein Rennen auf den allerletzten Metern für sich entscheiden kann.“ Einstellig platzierte sich auch der in Borgholzhausen wohnende Ejoy-Team-Triathlet Daniel Knoepke (6.); **Jörn Strothmann** belegte als zweitbesten Solbader den 13. Platz. Alle erzielten Zeiten sind zu relativieren, die um einen Berg führende Strecke war länger als genau 10 000 Meter. Bei den Frauen ging W40-Seniorin **Antje Strothmann** nicht an ihre Reserven, wurde aber Klassensiegerin und Gesamtvierte hinter Silke Pfenningsschmidt, Kirsten Heckmann und Melanie Genrich. Auf Rang 7 lief **Victoria Willcox-Heidner** als W35-Klassenbeste ein. **Siggi Rüter** und **Adelheid Grumbach** teilten sich die Gesamtplätze 13 und 14; in der W55 war **Marianne Niemann** einmal mehr nicht zu schlagen. Auf den fünf alternativen Distanzen des »Baukasten-Marathons« erreichten insgesamt 1428 Läufer und Läuferinnen das Ziel –

Cross in Warendorf

Bei den Frauen setzte sich die zweit-schnellste deutsche 5000-m-Jugendläuferin des letzten Jahres, Nina Stöcker, in 20:13 Min. überlegen durch.



Erzielten jeweils Altersklassensiege in Bad Salzuflen: Dieter Wierum u. Doris Potthoff

Das enge Duell um den 2. Rang und zugleich um den W35-Klassensieg entschied **Ilona Pfeiffer** (21:23 Min.) für sich – mit vier Sekunden Vorsprung vor Isabella Sluijsmans. Vierte in 21:35 Min. wurde Julia Dobmeier. Achtbar hielt sich auch Jela Esselmann vom LiVe-Lauftreff in Versmold. Als W30-Klassenzweite mit 23:22 Min. lief sie auf den 6. Rang und begrenzte den Rückstand gegenüber Top-Langstrecklerin Pfeiffer auf knapp zwei Minuten.

Jürgen Bischof vertrat den LC Solbad beim Finale der Hammer Straßenlauf-Winterserie und mischte als Vierter in seiner Altersklasse M50 erneut vorn mit. Er absolvierte den Halbmarathon in 1:23:42 Std. und belegte damit insgesamt den 67. Platz.



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.

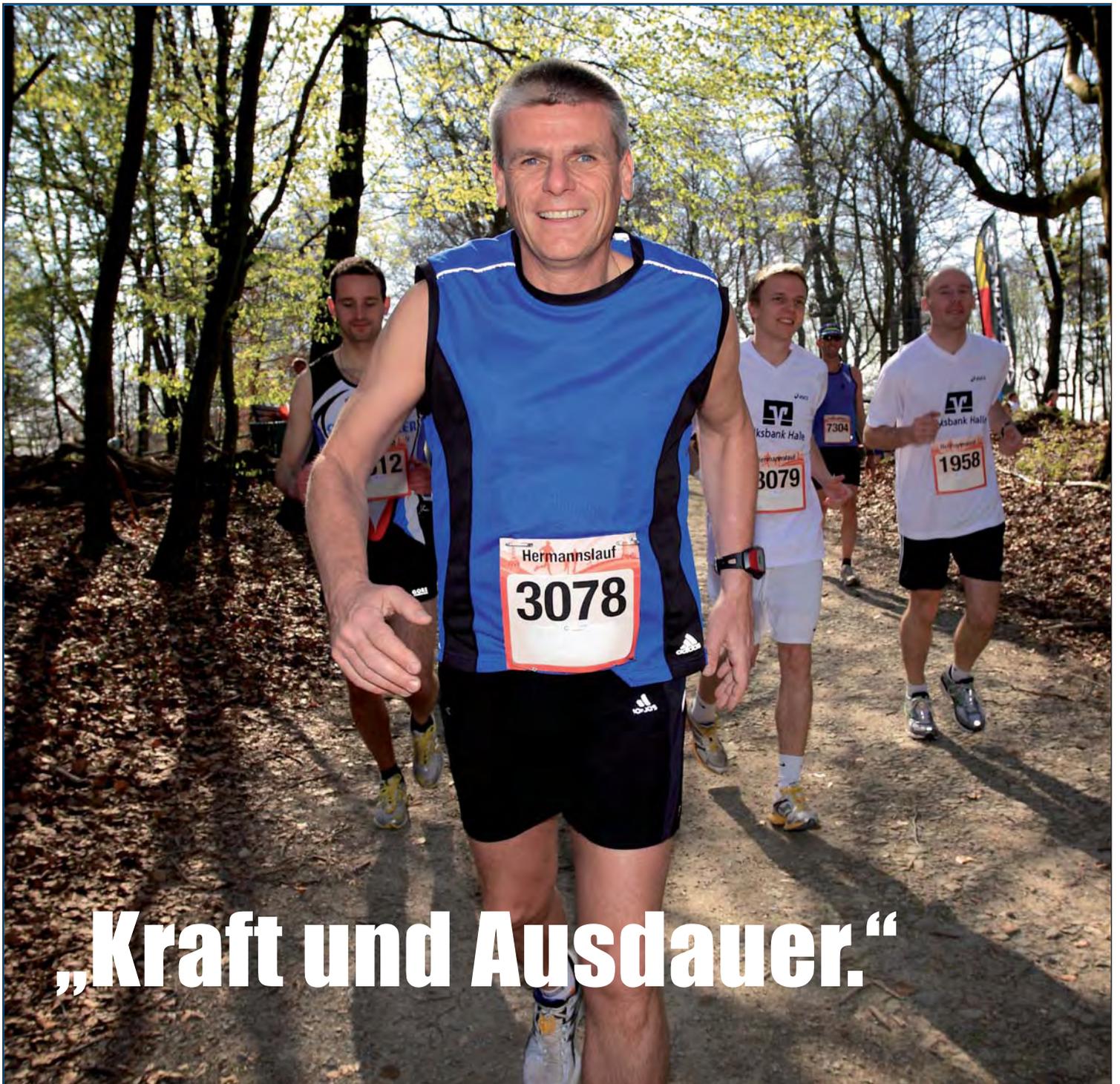
www.C14-bikes.com

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**