

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensberg

www.LCSOLBAD.de

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

Nr. 316 April 2011



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



Trailrunning-Cup 11/12

Die Herausforderung:

Der Trailrunning-Cup

**Laufserie mit 6 Top-Landschaftsläufen der Region
inkl. Hermannslauf vom ACTIVE Sportshop:**

- 1. Bielefelder Feuerwehrlauf, 02. September 2011; 10 km**
- 2. Böckstiegeellauf, Werther, 01. Oktober 2011; 18 km**
- 3. Teutolauf, Lengerich, 15. Oktober 2011; 29 km**
- 4. Weihnachts-Crosslauf, Borgholzhausen,
18. Dezember 2011; 16 km**
- 5. Luisenturmlauf, Borgholzhausen, 04. März 2012; 21,1 km**
- 6. Hermannslauf, Detmold – Bielefeld, 29. April 2012: 31.1 km**

Unterstützt von:

Krombacher
ALKOHOLFREI

 **Sparkasse
Bielefeld**

SALOMON 

 **SUUNTO**



Solbad Nachrichten April 2011

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-9
DIE JUGENDSEITEN: Große und kleine Erfolge.....	10/11
STELLENANZEIGE: Dringend gesucht/Lauf deinen Dreierpack.....	12
WALKING: Abteilungsversammlung.....	13
TRIATHLON: Alle Jahre wieder, Sichtungswettkampf.....	15
SKATING: Kurzbericht aus Datteln.....	16
JHV 2011: Bericht vom Haller-Kreisblatt.....	17/19
TRAININGSPLAN: SOMMER 2011.	20/21
RADSPORT: Rtf.-Termine und wertvolle Tipps von Günter Schillings.....	22/23
AUSFLUG: Wir fahren nach Olfen.....	25
LA -TERMINE: April, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	26
TRIATHLON: Wirft seine Schatten voraus.....	27
WIR STELLEN VOR: „Glocken Beune“ aus Borgholzhausen.....	28
PRESSESPLITTER: Berichte und Fotos	30/32
FÜR FUSSKRANKE: Gut gesattelt.....	33
PRESSESPLITTER: Natürlich von der „Luise“.....	34-36
ERGEBNISSE: März.....	37/38
ALLERLEI: Anzeige	39/40

TITELFOTO: Dieter Baumann, laufend (WB, Gunnar Feicht)
Dieter Baumann auf der Bühne (HK, Claus Meyer)

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



01.04. Jürgen Bischof **50 Jahre**
 01.04. Tim Esselmann
 02.04. Rolf Gottenströter
 02.04. Silke Prochnow
 03.04. Kai Demuth
 03.04. Lars Diekhans **20 Jahre**
 03.04. Florian-Malte Gontek
 03.04. Marlis Nienaber
 04.04. Manfred Langner
 04.04. Jana Sarina Ruhe
 04.04. Jan Grimmelt
 05.04. Gina Ewert
 05.04. Andreas Fäthe
 05.04. Bernd Haak **50 Jahre**
 05.04. Kurt Hönings **70 Jahre**
 06.04. Bettina Geisemeier
 06.04. Richard Görtzel

06.04. Ursula Johanning
 06.04. Marco Kindermann
 06.04. Elke Vogt
 06.04. Simone Völker
 06.04. Bernhard Hippler **60 Jahre**
 06.04. Linda Weeke **10 Jahre**
 07.04. Franz Dammann-Kölsch
 08.04. Nico Albersmann **20 Jahre**
 08.04. Olaf Bartel
 08.04. Dietmar Beiderbeck
 08.04. Johannes Dresselhaus
 09.04. Dario Anselmetti
 09.04. Ralf Diekhans
 10.04. Gerke Meyer zu Rahden
 11.04. Wiltrud Hönings **70 Jahre**
 11.04. Gertraud Wieland
 14.04. Christopher Müllenhof
 14.04. Siegfried Lindemann
 14.04. Jana Zielke
 15.04. Bettina Bremer
 15.04. Maximilian Köhne
 16.04. Vanessa Knapp
 16.04. Ruven Kinski
 17.04. Markus Abels
 17.04. Sybille Brodt
 17.04. Birgitt Lange
 17.04. Peter Polomsky
 18.04. Martina Ullrich

19.04. Gabi König
 19.04. Bernhard Potthoff
 19.04. Peer Reich **10 Jahre**
 19.04. Marlene Walter
 20.04. Renate Kindermann
 20.04. Niklas Krämer
 20.04. Karen van Laak
 21.04. Gerhard Bürger
 21.04. Andreas Klaucke
 22.04. Birgit Husemann
 22.04. Valentin Reinhardt
 22.04. Helga Spiller-Hinghaus
 23.04. Susanne Hirschfeld
 23.04. Kristin Höcker
 23.04. Brigitte van Dijk
 24.04. Reica Kröcher
 25.04. Alfons Bollmann
 25.04. Norbert Hartig
 25.04. Wilhelm Lange
 25.04. Claudia Pohlmann
 25.04. Gerold Sehwöster
 26.04. Manfred Riecke
 26.04. Gerd Vornholt
 26.04. Günther Weber
 27.04. Thomas Kleinebecker
 28.04. Beatrice Akkermann
 29.04. Dietlinde Winkler **75 Jahre**

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Matti Windmann Jg. 2002
 Diedrich van Rüschen Jg. 1947
 Mika Fynn Uthmann Jg. 2002
 Fynn Kormeier Jg. 2000
 Nicole Kinner Jg. 1999
 Simon Gräsner Jg. 2003
 Jonathan Cierpinski Jg. 1996

Leichtathletik Mozartstr. 17
 Passiv Osterfeld 5
 Leichtathletik Thüringer Str. 25
 Leichtathletik Steinheide 16
 Leichtathletik Auf der Horst 22
 Leichtathletik Auf dem Felde 24
 Duathlon/Triat. Asenburgstr. 16 a

33829 Borgholzhausen
 33829 Borgholzhausen
 33790 Halle
 33790 Halle
 33829 Borgholzhausen
 33790 Halle
 32105 Bad Salzuflen

Aktueller Mitgliederstand: 782



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

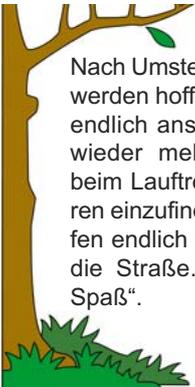
Mai

ist am 25.04.11

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

Höhepunkte

Im März standen der Luisenturmlauf mit großem und ausgebuchtem Teilnehmerinteresse, unsere erfolgreiche Teilnahme an der Deutschen Crosslauf-Meisterschaft und der Kabarett-Auftritt des Olympiasiegers Dieter Baumann im Blickfeld. Über diese drei Veranstaltungen berichten wir ausführlich.



Nach Umstellung auf die Sommerzeit werden hoffentlich die Temperaturen endlich ansteigen und es wird bald wieder mehr Spaß machen, sich beim Laufftreff oder den Fahrradtouren einzufinden, auch die Skater dürfen endlich wieder ins Freie und auf die Straße. In diesem Sinne „viel Spaß“.

Neuer Trainingsplan zur Sommersaison

Wir bitten um besondere Beachtung des neuen Trainingsprogramms. Nach den Osterferien beginnen die Trainingszeiten für alle Gruppen wieder im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen.

Mittwoch 1. Juni 18.30 Uhr

**Mach mit! 8. Jedermann - Skaten
15 Kilometer rund um Halle (Westf.),**

so das Motto der Skatertour für Jedermann, zu der der LC-Solbad in Kooperation mit der Linden- und der Hansa-Apotheke wieder alle Interessierten einlädt. Die Teilnahme ist kostenlos, **Schutzkleidung** und **Helm** sind erforderlich.

Rückkehr und Prämierung um ca. 20.00 Uhr. Startpunkt ist vor der Hansa -Apotheke, Alleestrasse 2 in Halle.

Die Skater-Tour ist eine Veranstaltung innerhalb des Haller Stadtfestes.



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!

Neuer Lauf- und Walking Kurs startet am 6. April

Der mittlerweile schon 13. Lauf- und Walking - Kurs startet in diesem Jahr am Mittwoch, den 6. April. Treffpunkt ist um 19 Uhr das Ravensberger Stadion. Anmeldungen sind noch möglich. Die Kursgebühr beträgt für Nichtmitglieder 25 Euro, für Teilnehmer und Mitglieder, die bereits einen der vorherigen Lauf- u. Walking -Kurse besucht haben, ist eine Teilnahme erneut möglich. Das Lauf- und Walking -Training für die Fortgeschrittenen-Gruppen findet auch während des Kurses weiterhin jeden Mittwoch und Freitag um 19 Uhr statt.

- **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



Nicht vergessen!

Paderborner Osterlauf am 23. April!



Sportabzeichen Obmann Wilhelm Habighorst lädt ein:

Aktiv und gesund mit dem Sportabzeichen. Für alle, die Freude daran haben, sich aktiv zu betätigen und einen Leistungstest zu absolvieren! Egal, ob Frau oder Mann, jung oder alt, jeder darf sich der sportlichen Herausforderung stellen. Das neue Training beginnt.

Liebe Solbader, erleichtert das Engagement unseres Sportabzeichen-Obmanns Wilhelm Habighorst und verhilft uns alle zu einer Steigerung der Erfolgsbilanz. Ab Ende April könnt ihr regelmäßig jeden Freitag ab 17:15 Uhr für das Sportabzeichen trainieren und die Übungen ablegen. Besonders Neulinge sind herzlich willkommen. Treffpunkt ist jeweils das Ravensberger Stadion. Wilhelm zählt auf Euch – laß ihn nicht im Stich!!

Die Sportabzeichen Aktion 2011 wird am Freitag, den 29. April, 17:15 Uhr, eröffnet.

10. April: Run up – Trimm Trab ins Grüne

Die jährliche Auftakt-Veranstaltung zum „run up“, dem Trimm-Trab ins Grüne findet in diesem Jahr am Sonntag, 10. April um 9 Uhr in Halle statt. Veranstalter sind der Storck-Lauftreff und LC Solbad Ravensberg. Das Motto lautet „Raus aus dem Sessel und rein in die Sportschuhe“. Wiedereinsteiger und Trainierte werden herzlich dazu eingeladen, sich neben der aktiven Teilnahme über die Themen Laufen und Walking allgemein zu informieren.

4

Hermannslauf[®]

Wenn der Hermann ruft... ... jedes Jahr im Frühling.

Dieses Jahr früher, nämlich schon am 17. April, fällt der Startschuss zum 31,1 km langen Hermannslauf zwischen Detmolder Hermannsdenkmal und Bielefelder Sparrenburg. Der LC ist mit einer großen Teilnehmerzahl dabei und wir hoffen auch auf zahlreiche Schlachtembummler.

Die Ausgabe der LC-Startnummern erfolgt vor dem Gymnasium Waldhof an einem besonderen Info- und Werbepoststand des LC Solbad zu folgenden Zeiten:

Samstag 17.4. von 13 bis 17 Uhr

Sonntag 18.4. von 7 bis 8:45 Uhr **am Schalter vom TSVE!**

Wir hoffen auf tolles läufer- und zuschauerfreundlichen Wetter.

Wer den Sonntagsausflug plant und uns und die übrigen Teilnehmern an der Strecke anfeuern möchte, sollte sich folgende Durchgangszeiten merken:

11 Uhr Start am Hermannsdenkmal

ab ca. 11:30 Uhr Panzerstrasse in Augustdorf

ab ca. 12:10 Uhr Ortsdurchgang Oerlinghausen

ab ca. 12:40 Uhr Gasthaus am Eisernen Anton

ab ca. 13 Uhr Ziel auf der Promenade und vor der Sparrenburg.

Der Zielschluss ist vom TSVE Bielefeld auf 17 Uhr festgelegt worden.

Abfahrt der Busse für alle aktiven Teilnehmer vom Gymnasium am Waldhof am Sonntag ab 7 Uhr!

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

Die Nacht von Borgholzhausen – der Countdown läuft

bald ist es wieder soweit: Unsere eigene Top-Veranstaltung „Die 36. Nacht von Borgholzhausen“ dieses Jahr am 18. Juni steht bevor. Die Vorbereitungen laufen auf vollen Touren und jedermann ist aufgerufen, sein Scherlein beizutragen. Hauptsächlich sind natürlich die organisatorischen Dingen am Veranstaltungstag zu leisten, aber schon jetzt sind wichtige Vorbereitungen zu treffen. Der bestehende Organisationsplan wird überarbeitet, der eine oder andere LC-er wird noch von dem Orga-Team angesprochen. Wer verhindert ist, möge sich früh genug melden. Wir würden uns freuen, wenn noch freiwillige Helfermeldungen kommen. Geschäftsstelle 05425 – 7135 oder per Mail: info@lcsolbad.de.

Zunächst müssen noch die gedruckten Ausschreibungen „unter die Leute“. Wer Veranstaltungen besucht, möge jeweils ein Paket Ausschreibungen plus Plakat mitnehmen und gezielt für unsere Veranstaltung werben. Ausschreibungen sind in der Geschäftsstelle und beim Laufftreff etc. erhältlich.

Fahrrad-Treff beim LC Solbad Jeden Dienstag und Donnerstag

Nach einem langen Winter und Mountain-Bike-Fahrten bietet der LC Solbad für die Sommersaison einen wöchentlichen Fahrradtreff an.

Zum Angebot der Abteilung im LC gehört Radtouristik und RTF-Fahrten, ein immer mehr wahrgenommenes Angebot, gleichermassen für ambitionierte und breitensportlich interessierte Radfahrer. Interessierte Teilnehmer können sich zum Fahrradtreff und zur gemeinsamen Ausfahrt jeden Dienstag und Donnerstag um 18 Uhr am Ravensberger Stadion in Borgholzhausen treffen. Der Treff ist für alle offen und nicht an eine Vereinsmitgliedschaft gebunden. Ein verkehrssicheres Fahr- oder Rennrad und ein Helm sind natürlich vorgeschrieben. Der Fahrradtreff ist für jeden geeignet, es wird selbstverständlich auch Rücksicht auf langsamere Fahrer genommen.

**Der erste Treff ist am Dienstag, 29. März.
Kontakt: Günter Schillings, Tel.05201-1589943.**



Am 7. Mai Werfersportfest

Wir weisen auf unsere erste Stadion – Veranstaltung im neuen Jahr, das Werfer – Sportfest am Sonnabend 7. Mai im Ravensberger Stadion hin. Die Ausschreibung wird in diesen Nachrichten veröffentlicht.

Ins besondere kommen die Disziplinen Kugel, Diskus und Speer zur Austragung, für alle jüngeren Kinder findet der Dreikampf statt. Beginn ist um 14 Uhr.

Wir würden uns auch noch über Zusagen aus Vereinskreisen (auch Eltern etc.) als Kampfrichter freuen. Zusagen bitte ab sofort an die Trainer, sie können aber auch telefonisch in der Geschäftsstelle erfolgen.

Hans Fuß neuer KSB-Vorsitzender

Nach 14 Jahren gab es einen Wechsel an der Spitze des Kreissportbundes in Gütersloh. Günter Kozlowski räumte seinen Vorsitz und seine Stelle für die Führung der 360 Sportvereine im Kreis Gütersloh nimmt nun der bisherige Vize Hans Fuß ein. Parallelen gibt es und gab es: Während Kozlowski ein CDU-Mann ist und begeisterter Hobby-Läufer, so kommt Hans Fuß von der SPD und hat auch schon an zahlreichen Läufen teilgenommen. Fuß steht bereits in der Meldeliste für die Nacht von Borgholzhausen und macht daher im Juni seinen Antrittsbesuch in Borgholzhausen.

Im Rahmen der Sitzung des Kreissportbundes wurde **Eckhard Kleine-Tebbe** für sein jahrelanges ehrenamtliches Engagement, insbesondere beim Volkslauf in Brockhagen, ausgezeichnet.



LEECKER

... 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
(0162-3267597)

Ergebnisse

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

Triathlonsprecher/Training

Rad Straße:

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

Walking

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

Karola Weber

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



Gemeinsam mehr erleben.

In unserem LC Solbad Ravensberg trifft man immer nette Leute, teilt gemeinsame Interessen und setzt sich füreinander ein. Wenn Sie einmal fachlichen Rat brauchen, bin ich gern für Sie da.

Vermittlung durch:

Lars Lehmann, Allianz Hauptvertretung
Freistr.3, D-33829 Borgholzhausen
lars.lehmann@allianz.de, www.allianz-lars-lehmann.de
Tel. 0 54 25.93 02 21, Fax 0 54 25.93 02 23

Hoffentlich Allianz.

Allianz



Malermeister

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

Beim Jogging Zug überhört

Freiburg (kaz) Der frühere Abfallchef des Landkreises Breisgau-Hochschwarzwald und begeisterte Triathlet und Marathonläufer, Bernd Fremgen (48), ist beim Training zum Freiburg-Marathon auf tragische Weise ums Leben gekommen. Er wurde morgens um 5.10 Uhr von einem nicht mit Fahrgästen besetzten Zug der Höllentalbahn auf dem mit Schranken und Blinklicht gesicherten Bahnübergang „Möslestraße“ überrollt und auf der Stelle getötet. Wie jetzt bekannt wurde, hat Fremgen den herannahenden Zug vermutlich nicht gehört, da er sich über Kopfhörer mit Musik aus seinem MP3-Player berieseln ließ.

Es war nicht der erste Fall in Freiburg, bei dem ein Mensch mit Musik auf den Ohren in den Tod gelaufen ist. Im Oktober 2009 wurde eine junge Frau mit Kopfhörern tödlich verletzt, die die Straßenbahngleise beim Betzenhauser Tor überquerte und unter die herannahende Tram geriet. Die Polizei warnte die Verkehrsteilnehmer erneut ausdrücklich vor „Ablenkungen im Straßenverkehr“. Es sei alles verboten, was die Aufmerksamkeit beeinträchtigte, betonte Polizeisprecher Karl-Heinz Schmid.

Aus dem Südkurier v. 01.03.2011

Was sagt uns das: Lauscht lieber dem Vogelgezwischer und geht in euch!

Der LC präsentiert drei neue Sponsoren

Erfreuliche Mitteilung aus der „Chef-Etage“. Dem Förder-Pool des LC Solbad haben sich drei neue Sponsoren angeschlossen.

Zunächst einmal ist die **Volksbank Halle/Westf. eG.** zu erwähnen, die sich insbesondere für die Laufveranstaltungen „Luisenturmlauf“ und „Weihnachts-Crosslauf“ engagiert.

Auch die Förderung unserer Vereinszeitung ist – wie die Leser erkennen können – erfolgt. Erfreulich viele Volksbank Mitarbeiter sind dem Laufsport verbunden, so u.a. auch das Vorstandsmitglied Herr **Rainer Peters** und der Filialeiter der Zweigstelle Borgholzhausen, Herr **Markus Peperkorn**.

Die Borgholzhausener **Fleischwarenfabrik „Firma Glocken-Beune“** – Westfälische Spezialitäten aus dem Teutoburger Wald - ist dem LC auch verbunden und unterstützt die Vereins-Aktivitäten. Mitinhaber **Detlev Beune ist LC-Mitglied und eifriger Jogger und Teilnehmer an unseren Lauftreffs**. Wir verweisen auf die Vorstellung unseres fördernden Mitgliedes in dieser Ausgabe.

Der Dritte im Bunde ist die **Gas und Stromversorgung Vermold GmbH**, der faire und zuverlässige Energiepartner, **schon seit Jahren auch Sponsor des Vermolder Triathlon**.



Wir stellen vor: Manuela Azzolini und Norbert Hartig!

Manuela und Norbert sind den meisten im Verein als Skating Sportler und Helfer bei verschiedenen Veranstaltungen bekannt. Manuela und Norbert sind verheiratet und haben gemeinsame Hobbys. Beide haben jetzt das Radfahren entdeckt, welches eine gute Ergänzung zum Skating ist. Seit drei Jahren, im ersten Jahr nur zum Kennenlernen, und nun im zweiten Jahr, mit RTF- Karte, fahren beide gerne bei RTF Veranstaltungen mit, sofern es der Zeitkalender zulässt, denn für diverse Skating Veranstaltungen muß noch Freiraum bleiben, weil beide an Meisterschaften teilnehmen. Norbert „liest“ nebenbei als Hobby, gerne Computer-Zeitungen und Manuela gerne Krimis. Im Moment sind sie ein wenig im Stress denn es steht bald ein Umzug in eine neue Wohnung an, zu der noch fleißige Helfer gesucht werden.

Wer also am 30. April Lust und Zeit hat, den beiden beim Umzug zu helfen, worüber sie sicher erfreut wären, kann sich melden. Einladung zur Party garantiert. Wir wünschen den beiden viel Glück in der neuen Wohnung und noch viel Spaß beim gemeinsamen Radfahren, beim Training und den RTF Fahrten.

Günter Schillings

Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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

So kriegt Klemens »Luscht am Laufen«

Olympiasieger Dieter Baumann wirft vor 200 begeisterten Zuhörern einen satirischen Blick auf seine Karriere

v. Gunnar F e i c h t (Westfalen-Blatt)

Borgholzhausen (WB). Die »Luscht am Laufen«, die propagiert der Schwabe Dieter Baumann nicht nur, er lebt sie vor. Mit jeder Faser seines Körpers, wenn er auf der Bühne steht. Fast 200 begeisterte Zuhörer sind sich seit Freitagabend einig: Der Olympiasieger im 5000-Meter-Lauf von 1992 ist auch als Humorist medaillenverdächtig. Was so alles auf der Sportartikel-Messe angeboten wird: Dieter Baumann demonstriert das Massagegerät mit einer Zuschauerin. Wie so vieles rund ums Laufen sollte man das nicht so ernst nehmen.

Wohl jeder der Zuhörer im ausverkauften Forum der Borgholzhausener Gesamtschule hätte am liebsten noch eine Joggingrunde gedreht, als das zweistündige Programm im Ziel ist. So viel Begeisterung für seinen Sport vermittelt Deutschlands erfolgreichster Langstreckler mit einem Feuerwerk aus Anekdoten und Aerobic, Gags, Wortwitz, Pantomime und Parodie.

Er nimmt sich selbst auf die Schippe – aber auch andere. Zum Beispiel Borgholzhausens Bürgermeister Klemens Keller, als der gesteht, dass sein Zeitbudget nur alle drei, vier Wochen eine Laufrunde zulässt: »Klemens, das muss sich ändern. **Du solltest immer an den Tagen laufen, an denen du auch eine Mahlzeit zu dir nimmst.**« Piums erster Bürger geht am Ende sogar mit einem mehrere Meter langen Trainingsplan nach Hause. Sofern er den befolge, könne er 102 Jahre alt werden, rechnet Baumann vor. Auch wenn er laut der Studie, nach der 54 Prozent der Deutschen zu dick sind, zwei Risikogruppen angehöre:

Keller ist ein Mann (bedeutet sechs Jahre weniger Lebenserwartung) und außerdem verheiratet (minus acht Jahre). Mit treffenden satirischen Spitzen entlarvt Dieter Baumann die teilweise hanebüchene Schlussfolgerungen aus wissenschaftlichen Studien und vermittelt gleichermaßen seine Botschaft, dass dreimal pro Woche zehn Kilometer im Laufschrift gesund erhalten und das Leben verlängern. Mögen es auch nicht gleich die dreimal zehn Jahre sein, die er Piums Bürgermeister als Bonus prophezeit hat. Dieter Baumann ist kein Comedian, der einen Schenkelklopfer nach dem anderen produziert. Sein Programm rund um »Körner, Currywurst, Kenia« besticht vielmehr durch die vielen Facetten. Der agile Schwabenpfeil parodiert den kenianischen Tankwart, der ihn, den Weltklasse-Athleten, im Overall auf dem Heimweg von der Arbeit fast abgehängt hätte. Er lässt die Zuhörer teilhaben am Trainings-Crosslauf unter 150 Kenianern, die ihn mit brutalen Temposteigerungen auf Platz 84 durchreichen: »Hinterher habe ich's dann mitbekommen. Die hatten alle nur eine Direktive: auf keinen Fall hinter dem Mzungu, dem weißen Mann, ins Ziel zu kommen.« Baumanns parodistisch gewürzte Anekdoten aus seinen



Was so alles auf der Sportartikel-Messe angeboten wird: Dieter Baumann demonstriert das Massagegerät mit einer Zuschauerin. Wie so vieles rund ums Laufen sollte man das nicht so ernst nehmen.

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

Trainingslagern in Kenia vermitteln mehr Hintergrund zum afrikanischen Läuferwunder als die meisten tief greifenden Reportagen und Untersuchungen. Der Irrwisch auf der Bühne hat noch mehr im Repertoire. Er imitiert die Tierstimmen des afrikanischen Urwaldes ebenso wie den Fernsehreporter, der Baumanns erstes Duell mit dem marokkanischen Wunderläufer Said Aouita live kommentierte. Er schildert anschaulich, wie's einem prominenten Vorzeigeläufer ergeht, der in Gesellschaft den Aufzug oder die Rolltreppe benutzt. Und er weiß auch sein Talent für Klamauk einzusetzen. Wenn die Kommerzialisierung des Freizeitsports aus Baumanns Sicht teuren Unfug wie Nasenpflaster, Stützstrümpfe, »High Energy Speedgel« und Massagegeräte in Form eines Schneebesens hervorbringt, dann



prangert er dies pantomimisch an. Da wird er selbst zur Witzfigur und reißt sich zu den Klängen von Joe Cockers »You can leave your hat on« die Kleider vom Leib. Dieter Baumann strapaziert in Pium nicht nur die Lachmuskeln, sondern bringt als Vorturner das gesamte Auditorium in Bewegung: »Einmal am Tag muss der Puls nach oben« – und alle machen mit. Als Preis für die höchste Herzfrequenz im Saal gibt's dann – wie könnte es anders sein – eine Tube Zahnpasta. Denn auch die nie ganz aufgeklärte Nandrolon-Affäre von 1999, die ihm international eine Sperre eintrug, kann Dieter Baumann heute mit Humor nehmen. Die Piumer Zuschauer werden sich stets mit einem Lächeln an seinen Auftritt zurückerinnern
– und mit viel »Luscht am Laufen«.





**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












Schüler-Hallencup in Bielefeld - Sprintsieg für Ernst

Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). In den starken Feldern des 25. SVB-Schülercups in der Seidensticker Halle hatte das kleine Altkreis-Aufgebot vom LC Solbad Ravensberg und TV Werther keinen leichten Stand. Dennoch sprang für den LC ein Sieg heraus: **Linus Ernst** war schnellster B-Schüler im 60-m-Sprint.

Mit 8,56 Sek. bezwang er den Paderborner Lorenz Gamm (8,65) und 18 weitere Konkurrenten der Jahrgangsklasse M13; außerdem wurde er Hochsprung-Vierter mit 1,36 m. In dieser Disziplin gelang seiner Vereinskameradin **Chiara Sochart** (W14) ein »Flop« über 1,40 m. Die Cup-Wertung schloss der LC Solbad mit 20 Punkten ab – und auf Rang 13 gleich hinter dem Gastgeber SV Brackwede (23 Pkt.).

Zwei Hallenmeisterschaften

(HK, v. 08.03.2011, Claus-Werner Kreft)

Borgholzhausen (cwk). Leider fiel der höchste Trumpf des LC Solbad Ravensberg für die Ostwestfalen-Titelkämpfe aus: Hürden- und Hochsprungfavorit Sascha Greshake musste aus beruflichen Gründen kurzfristig absagen. Friederike Schick, durch einen Infekt leicht zurückgeworfen, durfte sich dennoch über einen B-Jugend-Vizetitel freuen.

In ihrem ersten 200-m-Rennen gab sie sich mit 27,49 Sek. nur der Warburgerin Melanie Huppert geschlagen und verwies die Konkurrentin aus dem eigenen Kreis, Frauke Pollklesener (SV Brackwede, 27,58), auf den 3. Rang. „Das sah schon recht gut aus, darauf lässt sich aufbauen“, befand ihr Trainer Gregor Winkler. Über 60 m drehte Pollklesener (8,23 Sek.) als Zweite knapp vor der Solbaderin (8,24) den Spieß um. Im 400-m-Lauf der A-Jugend traf Antonia Klemme leider nur auf eine einzige Konkurrentin, nutzte aber ihre Chance: 66,41 Sek. reichten für Platz 1.

Tags darauf hatte Patrick Meyer bei den Westfälischen Schülerhallenmeisterschaften in Paderborn einen schweren Stand. Eine große Leistungsdichte prägte das M15-Rennen über 1000 m. Meyer lief mit 2:54,25 Min. seine bislang beste elektronisch gemessene Zeit, musste sich als zweitschnellster Ostwestfale aber mit dem 13. Platz begnügen.

Kley

Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateurmeister

Sanitäre Anlagen
Bauklempnerei
Schwimmbadtechnik
Pumpenanlagen

Heizungsanlagen
Oel- 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



15. SVB-Zwergencup

Der SVB-Zwergencup zeigte das gewohnt quirlige Bild: es war mit etwa 230 Kindern, deren Betreuern und Eltern, wieder viel Leben und Stimmung in der Seidensticker Halle. Wieder gab es fünf Stationen zu absolvieren und zum Abschluss den Höhepunkt mit der Biathlonstaffel.

Unter den 29 Mannschaften waren viele, die schon in den vergangenen Jahren teilgenommen haben. Als 15. Sieger durfte sich in diesem Jahr die kombinierte Mannschaft der "Hasen" des LC Solbad Ravensberg und TV Werther eintragen. Zweite wurden die "Delfine" der LG Porta Westfalica/SC Nammen, die erstmals teilnahmen. Auf dem Bronzerang die "Schildkröten" der LG EMS Warendorf. Auf Platz 6 die nächste Bielefelder Mannschaft der "Haie" vom SV Ubbedissen. Die "Möwen" des Veranstalters SV Brackwede erreichten den 10. Platz.

Allen Kindern wurden zur Siegerehrung ihre Urkunden und allen Mannschaften jeweils ein Mannschaftspräsent überreicht. So konnte die Veranstaltung mit vielen strahlenden Gesichtern beendet werden!

Toller Erfolg für den allerjüngsten Nachwuchs – Trainerin Cordula Reinhardt!



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



Dreierpack 2011

Im Mai und Juni dieses Jahres startet im südlichen Landkreis Osnabrück zum 3. Mal die Dreierpack- Laufserie. Neben den 3 bereits in den Vorjahren etablierten Läufen in Kloster Oesede, Borgloh und Melle werden erstmals der Volkslauf in Hagen aTW und der Turm zu Turm Lauf in Georgsmarienhütte in die Serie integriert.

Die genauen Termine:

- 06. Mai 2011 Dütelauf Kloster Oesede
- 14. Mai 2011 Turm-zu-Turm Lauf Georgsmarienhütte
- 21. Mai 2011 Hagener Volkslauf
- 03. Juni 2011 Borgloher Weiherlauf
- 10. Juni 2011 Meller Berglauf

Gewertet werden die 10 km- Läufe der jeweiligen Veranstaltung. Für 20,00 € Startgebühren als Voranmelder kann man an allen 5 Läufen teilnehmen und erhält am Ende noch eines der begehrten „Dreierpackshirts“. Um für den Dreierpack gewertet zu werden muß man an wenigstens 3 Läufen teilnehmen.

Genauere Info's über Modus, Strecken usw. findet man unter www.dreierpack.net

Anmeldungen über www.laufen-os.de



Kompetenz in Walking, Nordic Walking, Laufen & Triathlon

**WIR SCHREIBEN
PERSÖNLICHE
BERATUNG
GROSS!**



Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 052 41 · 403 10 44 | Telefax: 052 41 · 403 10 45

info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 9.30 – 17.00 Uhr

Abteilungssitzung der Walking-Abteilung

v. Birgitt Lange

Den Winter austreiben und mit frischem Elan in den Frühling starten – das war das Motto der Walking – Abteilung bei ihrer diesjährigen Abteilungsfeier.

Eine große Anzahl Mitglieder fand den Weg in das Gasthaus „Zurmühlen“ in Borgholzhausen, um zu plaudern, gut zu essen und auch über unsere Aktivitäten im neuen Jahr zu sprechen.

Die Abteilung „Walking“ wurde im Jahr 1999 von Ingrid Mohns und Birgitt Lange ins Leben gerufen. Nach dem Weggang von Ingrid war **Birgitt Übungsleiterin – Abteilungsleiterin – Pressewart und auch Animateur in einer Person.**

Nun war es an der Zeit, diese Aufgaben auf mehrere Schultern zu verteilen. Bereits seit letztem Jahr leitet **Karola Weber** die Mittwochsgruppe. Dienstags wird die Gruppe weiterhin von Birgitt Lange betreut. Unterstützung erhalten beide von **Elke Kahmann.**

Daher lag es nahe, Karola und Elke als Vorsitzende bzw. Stellvertreterin vorzuschlagen. Die Wahlleitung übernahm **Friedhelm Boschulte.** Weitere Vorschläge oder Meldungen gab es nicht, so dass **Karola Weber** einstimmig zur **1. Vorsitzenden** und **Elke Kahmann** zur Stellvertreterin (ebenfalls einstimmig) gewählt wurden.

Weiterhin gehört **Rita Stamme-Düring** dem Vorstand als **Internetbeauftragte** an. Karola übernimmt auch die Koordination von Terminen für die LC-Zeitung und gibt diese an Rita für das Internet weiter.

Ebenfalls wurde für dieses Jahr ein Festausschuss gewählt. Dieser besteht aus **Helga Gembus, Nicole Lucas** und **Gerd Stolpmann.**

Dem neugewählten Vorstand wünschen wir viel Glück für seine Aufgaben.



v.l. Rita Stamme-Düring, Elke Kahmann, Gerd Stolpmann, Karol Weber, Helga Gembus, Nicole Lucas, und Birgitt Lange.

1. Vorsitzende

Karola Weber

Stellvertreterin

Elke Kahmann

Internetbeauftragte

Rita Stamme-Düring

Termine für Zeitung / Internet koordinieren

Karola Weber

Gruppenleitung (Mittwochs)

Karola Weber

Gruppenleitung (Dienstags)

Birgitt Lange

Stellvertreterin (Mittwochs u. Dienstags)

Elke Kahmann

Festausschuss

Helga Gembus

Nicole Lucas

Gerd Stolpmann

JAKOBI POKALE

Pokale – Ehrenpreise – Medaillen - Ständer – Orden uvm.



**Wir verfügen ständig über Sonderangebote
Gravuren in eigener Werkstatt.
Rufen Sie uns an, wir kommen zu Ihnen
zur unverbindlichen Beratung.**

Es kann nur einer der preiswerteste sein

**Jakobi Pokale 33775 Versmold
Tel. 05423-43728 Fax 475776**



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 Schrottsortierung
- ⇒ Minibaggerverleih
- ⇒ schnell und
- ⇒ zuverlässig

Friedrich Elbracht
 Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen



Wer weiß,
 was er will,
 will ihn.



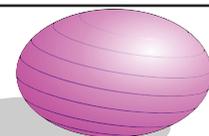
GEBR | **SPECKMANN**

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

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 / HeiBluft / Eis
- Triggerpunkt-Behandlung
- Schlingentisch / Traktionsbehandlung
- Hausbesuche
- Fußreflexzonenmassage



Mehr Motivation
 durch Gruppenkurse

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

Das Therapie-Forum

Ein Treffpunkt zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit

Triathlonabteilung lädt ein

Einladung zum 5. Sichtungswettkampf und gemeinsamen Training am 15.05.2011 um 9:30

Keine Startgebühr!

Wanderpokal: Auf den Spuren der Saurier

Typ Verfolgung:

1000 m Schwimmen

30,5 km Radfahren

10,5 km Laufen

Treffpunkt: Bad Essen, Ortsteil Büscherheide, Bergstraße K 79, Parkplatz Grillplatz

Ich habe mich wieder bereit erklärt, das o.g. Training (Leistungstest) zu organisieren, damit jeder über seinen aktuellen Trainingsstand informiert ist. Die 1000m Schwimmzeit bringt jeder mit, die er ehrlich selbst gestoppt hat.. Am 15.05. 2011 handelt es sich lediglich um 2 Disziplinen, die nacheinander erfolgen. Gestartet wird, wie beim Biathlon, im Verfolgungswettkampf, also entsprechend der Schwimmzeit. Denke, dass das sehr interessant ist. Ferner besteht die Möglichkeit, dass die Triathleten, und auch andere, alle einmal zusammenkommen. Daher bitte ich um zahlreiches Erscheinen. Für Getränke und Verpflegung Sorge ich. Ihr braucht euch um NICHTS kümmern, nur um die gute Laune.

Die Radfahrstrecke ist eine der schönsten Zeitfahrstrecken in diesem Raum. Sie ist anspruchsvoll und wird 2 mal gefahren. Der Straßenbelag ist gut und bestens zum Schnellfahren geeignet. So kommt man auf anspruchsvolle 30,5 km.

Anschließend laufen wir genau 10,5 km im Wiehenpark. Die Laufstrecke ist leicht hügelig und traumhaft schön. Eine Verpflegungsstelle ist vorgesehen.

Die Strecken sind dann frisch gekennzeichnet.

Der Wanderpokal wartet auf einen neuen/alten Besitzer. Der jetzige Besitzer ist unser **Holger Steuer**.

Anschließend erfolgt wieder das Gruppenfoto.

Bitte meldet Euch bei mir rechtzeitig an, damit genug Brötchen vor Ort sind.

Der Fotograf, bekannt für Super -Sportfotos vom letzten Jahr, ist auch wieder an Bord.

Achtung! Eingeladen sind auch Nichttriathleten, die mal „reinschnuppern“ wollen.

reiner.vemmer@t-online.de

Mit sportlichen Grüßen

Reiner Vemmer



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



Kurzbericht LM in Datteln

v. John Gerhards

Mit den 10. NRW Landeshallenmeisterschaften im Rahmen des 3. Dattelner Skatertages wurde die diesjährige Hallensaison der Speedskater abgeschlossen. Der LC Solbad war mit 4 Nachwuchssportlern vertreten. Während B-Junior **Leon Sebastian Roos** eine **Bronzemedaille** in seiner Altersklasse erringen konnte, stand für die Youngster der Spaß am Wettkampf und das Sammeln von Erfahrungen im Mittelpunkt. Die jüngste LC Skaterin, **Fiona Elbracht**, erreichte den 5. Platz bei den D-Schülerinnen, ihr **Bruder Vincent** kam in der Klasse Schüler C auf Rang 6. **Ian Constabel** wurde hier Neunter.

Zeiten und Ergebnisse im Detail:

Sch D

5. Fiona Elbracht, (5. Geschicklichkeit in 08:56 sec;
4. Sprintausscheidung 15:74 sec; 5. Massenstart 43:68 sec)

Sch C

6. Vincent Elbracht (7. Geschicklichkeit 19:28 sec;
6. Sprintausscheidung 11:46 sec; 5. Massenstart 42:70 sec)
9. Ian Constabel (8. Geschicklichkeit 19:50 sec;
9. Sprintausscheidung 12:40 sec; 10. Massenstart 49:50 sec)

Junioren B

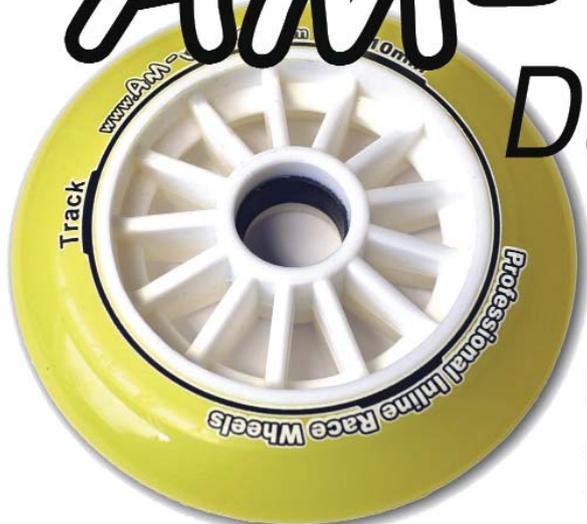
3. Leon Sebastian Roos (4. Einzelsprint 22:61 sec; 3. Massenstart 55:92 sec; 3. Punkterennen, 1 Punkt)



der-rollenshop .de

AM-WING

Das gelbe Gold



www.der-rollenshop.de

☎ 05206-91740-10

✉ info@der-rollenshop.de



Sportler des Jahres: v. l. Manuela Azzolini, Baldur Schlingemann, Sabine Engels, Annemarie Henkel, John Gerhards, Chiara Sochart, Patrick Meyer.

Besonderheiten des vergangenen Jahres ein. Zum einen, so Boschulte, habe der Verein die Anzahl der Veranstaltungen von 14 auf zehn reduziert. Daher verzeichnete der Verein einen Rückgang von **6487** auf **5849** Teilnehmer bei allen Wettkämpfen. „Damit liegen wir aber immer noch gut“, so das Fazit. Desweiteren erläuterte der Vorsitzende die erfreuliche Kassenlage des Vereins. **„Wir haben es erstmals geschafft, eine ansehnliche Rücklage zu bilden“**, erläuterte er, dass der Verein im vergangenen Jahr ein dickes Plus erwirtschaftet hat. Auch die Mitgliederzahlen seien im Vergleich zu anderen Vereinen nur minimal geschrumpft. Die üblichen Berichte der verschiedenen Abteilungen waren jedoch nicht Bestandteil der diesjährigen Versammlung. Diese werden, so der Vorstand, in naher Zukunft auf der Homepage des Vereins veröffentlicht werden.

Einer der wichtigsten Punkte war der Appell an die Mitglieder des Piumer Vereins, sich im kommenden Jahr Gedanken um einen **Nachfolger** für den Vorsitzenden zu machen. „Ich mache das jetzt seit 41 Jahren“, erklärte Friedhelm Boschulte, dass er dem

Veranstaltungskalender war voll bepackt und dicht gedrängt

Borgholzhausen (nils). „Voll bepackt und dicht gedrängt“, so der 1. Vorsitzende **Friedhelm Boschulte**, war der Wettkampfkalender des LC Solbad im vergangenen Jahr. Bei der Jahreshauptversammlung des Vereins am Freitag im Haus Hagemeyer blickte der Verein auf ein besonders erfolgreiches Jahr zurück, bei dem die Nacht von Borgholzhausen ebenso einen Höhepunkt darstellte wie die 40. Jubiläumsfeier auf dem Hof Grewe.

Zu Beginn der Versammlung begrüßte Friedhelm Boschulte zuerst alle Anwesenden, über dessen Anzahl sich der Vorsitzende besonders freute. „Das zeigt auch uns vom Vorstand, dass wir nicht allzu viel falsch gemacht haben können“, richtete er seinen Dank an die rund 80 Anwesenden. Nach der Begrüßung ging er kurz auf die

(Bericht u. Fotos: Nils Bentlage, Haller-Kreisblatt)



Besondere Verdienste: v. l. Manfred Langner, Manuela Azzolini, Michael Strunck, Ingeborg Vogt, Kai Leuteritz, Doris Kleine-Tebbe, Wolfgang Neugrewe und Sieglinde Langner.

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

Lieber Sport als Sex

Der Frühling weckt den Bewegungsdrang

■ Stuttgart (dpa). Frühlingsgefühle rufen bei den meisten Deutschen mehr den Drang nach Bewegung als den nach Sex hervor. Nach einer Umfrage des Instituts Emnid für das Magazin *Reader's Digest* verspüren 81 Prozent der Bürger mit dem Aufkeimen in der Natur Lust auf Sport im Freien. 61 Prozent packt das Fernweh. Nur 45 Prozent empfinden eine besondere Sehnsucht nach Sex, wobei Männer (56 Prozent) sich mehr zur Zweisamkeit hingezogen fühlen als Frauen (34 Prozent), von denen immerhin 45 Prozent im Frühling gern einen Einkaufsbummel machen. Der Frühjahrsputz steht bei 37 Prozent aller Befragten auf der Liste.



Joggen im Grünen: Beliebt bei vielen Deutschen. FOTO: ADPIC

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



LESERSERVICE

Sy Montgomery

Das glückliche Schwein

Als die renommierte Tierforscherin Sy Montgomery eines Abends ein zitterndes Etwas in einer Schuhschachtel nach Hause transportiert, ist es fraglich, ob das unterernährte Ferkel mit dem Leben davonkommt. Doch Christopher Hogwood, wie sie das Schwein nennt, gedeiht prächtig.



3,95 €

Tess Gerritsen

Gefährliche Begierde

Chase Tremain ist überzeugt: Miranda Wood ist unschuldig! Sie hat seinen Halbbruder Richard nicht ermordet, auch wenn er tot in ihrem Bett aufgefunden wurde. Aber wer war es dann?



3,95 €

Kai Meyer

Göttin der Wüste

Mutig entschließt sich Cendrine Muck aus Bremen im Jahr 1903 in die deutsche Kolonie Südwestafrika zu reisen. Gebannt von den Mysterien des Landes lässt sie sich auf ein gefährliches Abenteuer ein.

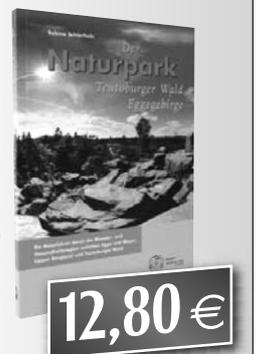


3,95 €

Sabine Schierholz

Der Naturpark Teutoburger Wald / Eggegebirge

Der Naturpark Teutoburger Wald / Eggegebirge im Osten Nordrhein-Westfalens bietet eine abwechslungsreiche Mittelgebirgslandschaft; bei Naturfreunden und Wanderern ist er aufgrund des hohen Erholungswertes sehr beliebt. Mit seinen großen, geschlossenen Waldgebieten erfüllt der Landschaftsraum zudem eine wichtige ökologische Ausgleichsfunktion.



12,80 €



Die Heimatzeitung!

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

Klingenhagen 1, Borgholzhausen | Rosenstr. 15, Halle | Berliner Str. 1, Versmold
und bei Büro & Schule Leidinger, Brinkstr. 7, Steinhagen und Ravensberger Str. 37, Werther

LC Solbad zwar treu bleiben wolle, sein Zepter wolle er jedoch an eine **jüngere Führungskraft abgeben**.

Schließlich wandte sich die Tagesordnung den Ehrungen der Sportler des Jahres zu. Bei den Männern war das **John Gerhards**, der zwar selbst Teil des Vorstands war und Boschulte deswegen einen Vogel zeigte, er hatte sich jedoch in den letzten zehn Jahren engagiert im Verein beteiligt, im Alleingang die Inline-Abteilung aufgebaut und sich damit die Ehrung, so Friedhelm Boschulte, „mehr als verdient“. Sportlerin des Jahres wurde **Sabine Engels**, die im vergangenen Jahr mehr als ein Mal die Piumer Leichtathletik-Abteilung zum Sieg geführt hatte. Die Abteilung Triathlon ehrte als Sportler des Jahres **Holger Steuer**, allerdings in Abwesenheit. Bei den Senioren erhielt **Annemarie Henkel** die Trophäe als beste Sportlerin, in der Altersklasse der Schüler gingen die Ehrungen an **Patrick Meyer** und **Chiara Sochart**. Auch die Abteilung Inlineskateing ehrte die besten Sportler unter sich. Hier überreichte John Gerhards die Trophäen an **Baldur Schlingmann** und **Manuela Azzolini**. Im nächsten Punkt der Tagesordnung ehrte der Vorstand noch verschieden Mitglieder für besondere Verdienste. Diese Auszeichnungen erhielten **Manfred Langner**, **Manuela Azzolini**, **Michael Strunk**, **Ingeborg Vogt**, **Kai Leuteritz**, **Doris Kleine-Tebbe**, **Wolfgang Neugrewe** und **Sieglinde Langner**.

Desweiteren bedankte sich der Verein für die gute Zusammenarbeit mit der Presse.



Ein Vierteljahrhundert im Verein: v. l. Siegfried Voßhenrich, Richard Schürmann, Günter Schillings und Wilhelm Schack.

Auszeichnungen gingen daher an die Sportredakteure Gunnar Feicht vom Westfalen-Blatt und Claus-Werner Creft vom Haller Kreisblatt.

Die letzten fünf Ehrungen vergab der Verein an Mitglieder, die schon 25 Jahre dem Verein treu geblieben waren. Das waren Wilhelm Schack, Günter Schillings, Richard Schürmann, Siegfried Voßhenrich und Hermann Halff.

●●●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

Trainingstermine (Stadionleichtathletik) beim LC Solbad Ravensberg (Sommersaison)	
D- Schüler/innen (6 – 9 Jahre u. jünger)	Montag, 15:30 – 17:00 Uhr , Sportplatz Meyerfeld, Werther Cordula Reinhardt (05203/967055) u. Johannes Reinhardt
Schüler/Schi A /B u. Jugend/ 12 – 19 J	Montag 18:00 - 20 Uhr Ravensberger Stadion Valentin Reinhardt und Igor Rebkalo (0176 96122990)
Schüler/Schi A Jugend/Mä./Fr.	Montag, 18:00 – 20:00 Uhr Ravensberger Stadion Gregor Winkler
Spezielles Hochsprungtraining	Mittwoch, 18:00- 20:00 Uhr 04. Mai, 25. Mai, 15. Juni (erstmal bis zu den Sommerferien geplant) Gregor Winkler (0521 – 5215338)
Minis + C-D- Schüler/Innen 6 – 11 Jahre	Donnerstag 16:30 – 18:00 Uhr , Ravensberger Stadion Cordula Reinhardt (05203/967055) u. Daniel Kühnpast
Sch A und B	Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Igor Rebkalo, Valentin Reinhardt
Sch/Schi A Jugend/Mä./Fr.	Do., Sa. oder Sonntag, nach Absprache , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Gregor Winkler (0521-5215338)
Sch A und B	Freitag, 15:30 – 17:00 Uhr , Sportplatz Meyerfeld, Werther, Kooperation TV Werther Ilona Pfeiffer (0160/4932179)
(Mittelstrecke + Langlauf) Schüler/innen A + Jugend	Mittwoch, 17.00 – 18.30 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Horst Hammer (05423/ 930453) Sonntag: 11:30 Uhr Ravensberger Stadion
Bahntraining Mä./Fr./Jug.	Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr , Lauftraining, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen. Andreas Ewert (05425/ 7228)
Trainings- und Lauftermine beim LC Solbad Ravensberg (Sommersaison)	
Lauffreife	Info: Heinz-Dieter Scholz (0 52 04) 9 82 02 32 Friedhelm Boschulte (05425/6287) Brigitte van Dijk (05201/669570), Brigitte Schwarz (05201/16942) Sabine Lünstroth
Walking/Nordic-Walking	Info: Birgitt Lange (05203/884823) – Elke Kahmann (05421 -4698) Karola Weber (05204/887666)
Skating	Info: John Gerhards (0178-1690655)
Montag:	18:30 Uhr Speedskating Gütersloh, Neue Mühle 18:15 Uhr Lauffreife, Parkplatz Schloß Tatenhausen 18:15 Uhr Lauffreife (ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen)
Dienstag:	09:30 Uhr Nordic-Walking, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen 18:00 Uhr Inline Lauffreife im Rahmen des Hochschulsports Parkhaus Uni Bielefeld 18:15 Uhr Langlauffreife, Neu: Parkplatz Haus Ascheloh
Mittwoch:	19:00 Uhr Lauf- und Walking-Gruppe, Ravensberger Stadion (Anf. u.Fortgeschr.)
Donnerstag:	16:00Uhr Inlineskating, für Kinder u. Jugendliche, PAB -Sporthalle Borgholzhausen 18:15 Uhr Lauffreife Halle, Parkplatz Schloß Tatenhausen 18:30 Uhr Speedskating Lauffreife, Stukenbrock, Parkplatz Polizeischule
Freitag:	18:30 Uhr Speedskating Gütersloh, Neue Mühle 17:15 bis 19 Uhr Sportabzeichen für alle, Ravensberger Stadion Wilhelm Habighorst 05428 -929680 19:00 Uhr Freier Lauffreife Borgholzhausen, Ravensberger Stadion
Samstag:	15:00 Uhr Freier Lauffreife, Parkplatz Storck, Halle
Sonntag:	09:00 Uhr Lauffreife, Parkplatz Storck-Werke, Halle



Triathlontraining:	Info:	Udo Lange (05423/5628)
Schwimmen:		Montag: 20:00 - 21:30 Uhr, Lindenbad Halle, Dienstag 19:00- 20:30 Uhr, Parkbad Versmold Donnerstag: 19:30 - 20:30 Uhr, Parkbad Versmold
		Leitung: Udo Lange (05423/5628)
Radsporttraining	Info	Günter Schillings 05201/1589943 (0162 – 3267597)
		Dienst. 18:00 Uhr u. So. 9:30Uhr Gast.Vahlenkamp, Versmold (zw. Bgh. u. Versmold, Gruppe Hesselteich (U. Lange)
Mountain-Bike:		Nach Vereinbarung – Info G. Schillings

Altersklassen-Neuordnung unter Beschuss

Im Februar hat der DLV-Verbandsrat beschlossen, ab 2012 die Leichtathletik-Altersklassen 30 und 35 der Männer und Frauen abzuschaffen. Übrigens gegen das Votum des Präsidiums des DLV und des Bundesausschusses Allgem. Wettkampfororganisation und Senioren.

LV-Vizepräsident Matthias Reick (Bremen) kommentiert den Beschluss so:

„Die Entscheidung den Seniorensport ab 2012 erst mit der Altersklasse M/W 40 beginnen zu lassen, ist eine Katastrophe. Sie betrifft ja nicht nur die Deutsche Senioren-Meisterschaften, sondern hat Auswirkungen auf alle Sportfeste und Volksläufe bis hin zum kleinen Citylauf.“

Claudia Pechstein strebt, nach einer Dopingsperre, mit 39 Jahren Medaillentränge bei internationalen Meisterschaften an, Langstrecken-Idol Haile Gebrselassie will 2012 im Alter von 39 Jahren in London seine Laufbahn mit dem Olympiasieg in der Königsdisziplin des Langstreckenlaufs, dem Marathon, krönen.

Die Beispiele zeigen, dass vor allem in Ausdauerdisziplinen Weltklasseleistungen auch noch Ende dreißig möglich sind.

Tim Lobinger erreicht mit 38 Jahren vor kurzem den Endkampf der Hallen-Europameisterschaften im Stabhochsprung. In Schnellkraftdisziplinen sind ältere, Athleten allerdings seltener erfolgreich.

International beginnen in der Leichtathletik die Altersklassen mit 35 Jahren und sind dann weiter in Fünfjahresabständen gestaffelt. In Deutschland gab es bisher ab dreißig eine Altersklassenwertung. Das soll ab 2012 anders werden. Dann soll nach einem Beschluss des DLV-Verbandsrates die „Masterklasse“ erst mit vierzig Jahren beginnen. Das löste nach der Veröffentlichung im Internet einen Sturm der Entrüstung aus. Mediziner und Sportwissenschaftler stellen eine jährliche Leistungsabnahme um 1 bis 1,5 % ab dreißig fest. Neuere Untersuchungen bei Ausdauerspezialisten sehen die Ursache weniger in einer genetischen Disposition als in einem inaktiven Lebensstil und ungünstigen Alltagsgewohnheiten.

Nun weisen jüngere Seniorensportler zwischen 30 und 39 Jahren darauf hin, dass sie nicht die optimalen Bedingungen von Profisportlern haben. Sie sind meist beruflich stark gefordert und private Verpflichtungen schränken die sportlichen Ambitionen ein. Dieser Personenkreis will sich nicht unbedingt mit jüngeren Erwachsenen im Wettkampf vergleichen und auch nicht einige Jahre warten, bis er/sie in der M40/W40 starten kann. Deshalb gehen wahrscheinlich einige Athleten, die mit 30 oder 35 Jahren keinen Hochleistungssport mehr betreiben, künftig der Leichtathletik verloren.

Sinnvoll wäre sicher eine Angleichung an die internationale Regelung mit Beginn der Altersklassen ab M/W35 gewesen. Die nächste Tagung des DLV-Verbandsrates erfolgt im Sommer anlässlich der Deutschen Meisterschaften in Kassel. Vielleicht gibt es dann aufgrund der vielfältigen Proteste eine Korrektur des jetzt gefällten Beschlusses. Auch Haile Gebrselassie nahm seine Entschluss, nach dem Ausstieg beim New-York-Marathon seine Karriere zu beenden, später zurück.

Die fünf deutschen Internetseiten zur Seniorenleichtathletik engagieren sich gegen den Altersklassen-weg-Beschluss und sammeln online Unterschriften

Unterstützt kann die Online-Initiative bei: www.masters-sport.de, www.lampis.net, www.promasters-la.de, www.results-model2010.de
www.senioren-leichtathletik.de

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

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
23.04.	SC Capelle	NW	1-1-2-3-4	www.scc71.de
25.04.	Sprinter Waltrop	WM	1-1-2-3	www.sprinter-waltrop.de
30.04.	PSV Stukenbrock	OWL	1-2-3-4	www.psv-stukenbrock-senne.de
Mai	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
01.05.	Zugvogel Bielefeld	OWL	1-2-3-4	www.rc-zugvogel.de
01.05.	Zugvogel Bielefeld	OWL	5	www.rc-zugvogel.de
07.05.	RRG Osnabrück	NDS	1-2-3-4	www.radrenngemeinschaft-osnabrueck.de
07.05.	RRG Osnabrück	NDS	5	www.radrenngemeinschaft-osnabrueck.de
08.05.	LRG Lenzinghausen	OWL	1-1-2-3-4	www.LRGLenzinghausen.de
14.05.	RSG Hövelhof	OWL	1-2-3-4	www.rad-net.de
15.05.	Radz Fatz Espelkamp	OWL	1-1-2-3-4	www.radz-fatze.de
21.05.	RSC Niedermehnen	OWL	1-2-3-4	www.rad-net.de
21.05.	RSF Greven	NW	1-2-3	www.rsf-greven.de
22.05.	FC Greffen	OWL	1-1-2-3-4	www.fc-greffen.de
22.05.	FC Greffen	OWL	5	www.fc-greffen.de
28.05.	Sprintax Bielefeld	OWL	1-2-3-4	www.sprintax.de
29.05.	RSG Delbrück	OWL	1-1-2-3-4	www.rsg-delbrueck.de
	Radmarathon-			www.radmarathon.com

Trainingsplan für Hobby - und ambitionierte Radfahrer! Ermittlung der ANS—(anaerobe Schwelle) !

Zu Beginn ist die Vorfreude meist groß. Kein Schneematsch auf den Straßen, die Temperaturen steigen über 10 Grad und die ersten Vögel flattern durch die Luft. Auch der Radler schwingt sich wieder in den Sattel und auf zu neuen Höhenflügen.

Doch diese versacken oft bald wieder in der Trainings- Monotonie. Die Strecken sind altbekannt, die Beine noch ohne runden Tritt; das Tempo tröpfelt vor sich hin, und der Formanstieg lässt auf sich warten. Spätestens bei der ersten RTF oder beim Saisonauftakt-Rennen landet man wieder unsanft auf dem Boden der Tatsachen. Besser ist es sich vorher schon ein paar Gedanken zu machen. Gedanken darüber, wie die Planung für eine erfolgreiche Saison aussehen könnte.

Ich möchte dabei helfen, den effizientesten Weg zu finden—zumindest was das Training betrifft.

Vorher müssen einige Fragen geklärt werden. **Was und wann sollen persönliche Saisonhöhepunkte sein?**

Wie viel Zeit steht – realistisch gesehen zur Verfügung?

Auch die aktuelle Form, gemessen an der ANS(anaerobe Schwelle) sollte bekannt sein. Zur Feststellung der ANS kann man sich an einer Faustformel orientieren und so wird die (ANS) ermittelt.

Faustformel: „maximale Herzfrequenz minus Lebensalter“. Der Maximalpuls liegt bei zirka „220 minus Lebensalter“, lässt sich aber genauer feststellen, wenn das Tempo nach etwa 20 minütigem Aufwärmen stufenweise über etwa zwei Kilometer bis zum absoluten Maximum gesteigert und dann die Herzfrequenz gemessen wird. Die Schätzung der ANS nach Faustformel ergibt selbstverständlich nur sehr grobe Richtwerte. Eine exakte Berechnung sollte mit nachfolgenden Tests nach Möglichkeit vorgezogen werden.

Die entscheidende Größe, nach der sich die gesamte Trainingsplanung und -Steuerung richtet, ist die anaerobe Schwelle (ANS). Sie markiert die Belastungsstufe, ab welcher der Körper die Energie ohne Sauerstoff(anaerob) gewinnt. Dabei bildet sich leistungsmindernde Milchsäure /Laktat) -an der ANS etwa vier Millimol (chemische Maßeinheit) pro Liter Blut. Ausdauerleistungen sind auf diesem Niveau gerade noch möglich, der Sportler stößt aber an seine Grenzen. Die exakteste Methode zur Bestimmung der ANS ist der Labortest. Dann gibt es noch den sogenannten Conconi- Test !

Diesen Test kann man relativ einfach selbst durchführen: Man fährt mit dem Rad auf einer flachen, windgeschützten Strecke (beispielsweise Radrennbahn oder Tartanbahn) in gleichbleibender Haltung.

Gestartet wird- je nach Trainingszustand- mit einer Geschwindigkeit von 16 bis 20 Km, pro Std.

Alle 400 m steigert man die Geschwindigkeit um zwei Stundenkilometer, wobei vorher die Pulsfrequenz notiert oder gespeichert wird. Das wird so lange weiter gemacht, bis die individuelle höchstmögliche Geschwindigkeit erreicht ist. Anschließend markiert man in einem Diagramm die Pulswerte bei den jeweiligen Geschwindigkeiten. Werden die Punkte verbunden, ist zu erkennen, dass die entstandene Linie an einer bestimmten Stelle abknickt. Dort genau liegt die ANS.

Der klassische Conconi- Test stellt die Geschwindigkeit linear dar. Genauer zeigt sich der Knickpunkt aber in einer logarithmischen Auftragung, welche die Geschwindigkeit gestreckt abbildet (der Streckungsfaktor der Maßeinheiten beträgt dabei 1,7).

Dieser Test gilt aber nur für das Training im Freien, **nicht für Spinning oder Ergometer.**

Kraftorientiertes Training- Bei diesem Training sollte am Rennrad eine größere Übersetzung bei einer Trittfrequenz von 50 bis 70 Umdrehungen pro Min. gewählt werden. Bergige Strecken bieten sich an.

Frequenzorientiertes Training- Hier sollten kleine Gänge aufgelegt und mit einer Trittfrequenz von 100 bis 120 Umdrehungen pro Min. gefahren werden. Hohe Frequenzen schulen vor allem die motorischen Fähigkeiten und trainieren den runden Tritt in der Vorbereitungs-

periode. Fahren in bergigem oder hügeligem Gelände Wer die Beanspruchung am Berg nicht ins Training integriert, bekommt zumindest bei Wettkämpfen oder Radmarathons in bergigem Gelände Probleme. Gefahren wird in Oberlenkerhaltung mit entspanntem Oberkörper oder im Wiegetritt.

Technikorientiertes Training: Mit der richtigen Technik ist oft weitaus mehr herauszuholen als mit teurem Material und reinem „Gebolze“. Es sollte besonders am runden Tritt an der Kurven- und Bremstechnik, sowie an der Balance gearbeitet werden.

Allgemeine Athletik: Hierzu zählen Sportarten wie Laufen, Schwimmen, Gymnastik usw.

Am Saisonbeginn und in der Übergangsperiode besteht das Training häufig nur aus allgemeiner Athletik.

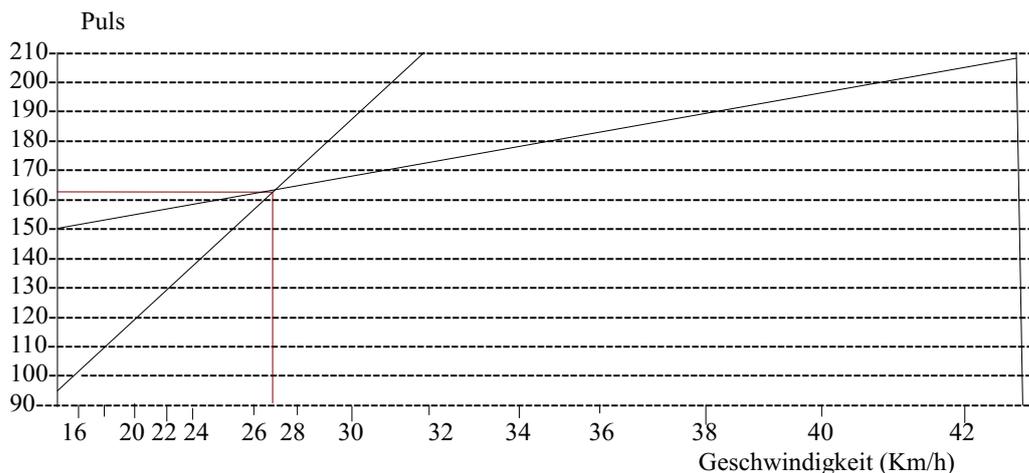
Allgemeines Krafttraining: Das Krafttraining mit Gewichten steht besonders zu Beginn der Saison auf dem Programm. Dabei sollten gezielt, sowohl die Radsportspezifischen Arbeitsmuskulatur als auch sonst vernachlässigte Muskelgruppen, vor allem am Rücken, aufgebaut werden.

Stretching- Dehngymnastik sollte nicht vernachlässigt werden und prinzipiell auf jedes Training folgen; auf jeden Fall aber auf harte Einheiten und Wettkämpfe. Die Muskulatur sollte langsam und anhaltend, bis die Zugspannung und der leichte (!) Dehnungsschmerz spürbar nachlässt, gedehnt werden (etwa 15 bis 20 Sekunden).

Spitzenbereich - Wettkampfspezifische Belastung: Einen Pulsbereich anzugeben sehe ich für diese Intensitätsstufe als nicht sinnvoll. Zum einen, weil manche Intervalle im Spitzenbereich so kurz sind (bis zehn Sekunden), dass der Herzschlag trotz der maximalen Belastung nicht entsprechend schneller wird. Zum anderen, weil es in diesem nicht darauf ankommt, eine bestimmte Pulsfrequenz zu überschreiten (der Puls „darf“ zumindest teilweise auch im Entwicklungsbereich liegen), sondern sich voll verausgaben; so, als ob gerade ein Wettkampf stattfände. In diesem Bereich wird die Schnelligkeit sowie – in Verbindung mit kraftorientiertem Training – die Schnellkraft trainiert; Ziel ist es, dadurch die Leistungsgrenze nach oben zu verschieben.

Wer gesundheitliche Probleme hat, oder älter als 40 Jahre ist, sollte seine Eignung für diesen Bereich vorher zur eigenen Sicherheit ärztlich abklären lassen.

Beispieldiagramm zum Radtraining mit Conconi —Test



Diese Tipps gibt Günter Schillings, Radsportwart im LC Solbad

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



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



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

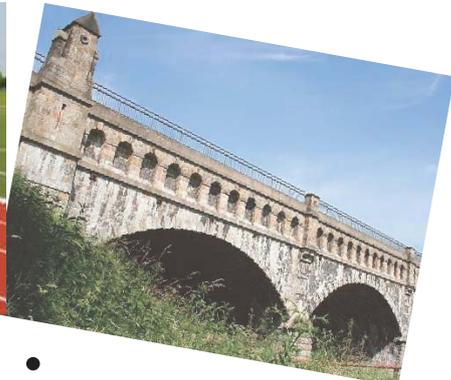


Kelosauna +++ Tepidarium & Dampfbad
+++ Aufguss-Sauna +++ Whirlpool +++
Physiotherapie & Massage +++ Gutscheine
Innen- & Außenschwimmbekken ...



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

Wir fahren nach



...am 14. Mai

findet in **Olfen** ein

Leichtathletik-Sportfest für den Nachwuchs statt.

Ausgeschrieben sind alle Jahrgangsklassen von Jugend A bis Schüler D!

Die genauen Wettbewerbe ergeben sich aus dem Anhang. Zu dem Verein in Olfen haben wir gute Beziehungen und der dortige Sportpark hat gute LA-Anlagen.

Zur Förderung unseres Nachwuchses und zum Zusammenhalt zwischen allen LC-Altersklassen planen wir mit den Betreuern und Trainern eine gemeinsame Busfahrt, um an dem Sportfest in grosser Stärke teilzunehmen. Es ist für jeden etwas dabei.

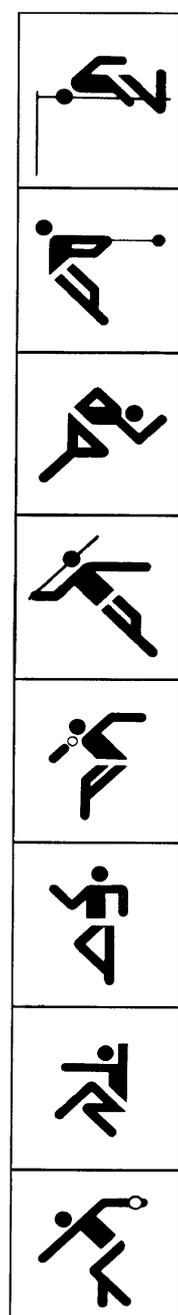
Für Busfahrt und Startgeld entstehen für den Teilnehmer keine Kosten, hier unterstützt der Förderverein des LC die Jugendarbeit.

Interessierte Eltern etc. können gern mitfahren.

Für Begleiter, die nicht den ganzen Tag im Stadion verbringen möchten, hat Olfen an Sehenswürdigkeiten einiges zu bieten. Hier gibt es eine Menge zu entdecken, zu erleben, zu lernen und zu verstehen.



Abfahrt ist am 14. Mai um 10 Uhr ab Ravensberger Stadion, Rückkehr gegen 20:30 Uhr!



Termine Monat April

zusammengestellt von Peter Polomsky

So.03.04.	Volkslauf Harsewinkel mit Walking	www.tsg-harsewinkel.de
So.03.04.	Cross – Duathlon in Lage mit NRW Meisterschaften	www.triteamlage.de
So.03.04.	Haltener Halbmarathon mit Walking	www.flaesheimer-volkslauf.de
So.03.04.	Rund um den Spiegelberg Brackwede	www.svb-leichtathletik.de
Mi. 06.04.	Beginn: Lauf und Walking - Kurs	www.lcsolbad.de
Sa. 09.04	Westd. Bahn Langstreckenmeisterschaft in Essen	www.flvw.de
So.10.04.	1 Haller Stadtlauf findet nicht statt	www.lcsolbad.de
So.10.04.	Breitenheimer Lauf Lage – Müssen mit Walking	www.didosa.de
So.10.04.	Eröffnung der Storck Lauf - Saison	www.lcsolbad.de
So.17.04.	Hermannslauf 2011	www.hermannslauf.de
So.17.04.	Rund um den Allwetterzoo in Münster	www.zoolauf.de.vu
So.17.04.	DM Halbmarathon in Griesheim	www.leichtathletik.de
Sa.23.04.	Paderborner Osterlauf mit Walking	www.paderborner-osterlauf.de
Sa.23.04.	Osterlauf in Barwinkel	www.osterlauf-barwinkel.de
Sa.23.04.	Osterlauf in Steinbeck	www.steinbeck-osterlauf.de
Sa.30.04.	Oelder Frühlingslauf mit Walking	www.lgow.de

Vorankündigungen Mai

So 01.05.	Spexarder Volkslauf	www.svspexard.de
So.01.05.	Bahneröffnung Bad Salzuflen	www.tus-bexternhagen.de
So.01.05	Jedermann Sportfest Mehrkampf in Bielefeld	www.vfbfichte.de
Fr. 06.05.	Dütelauf in Kloster Oesede bei Osnabrück	www.laufen-os.de
Fr 06.05.	Active Runners Night	www.active-sportshop.de
Fr. 06.05.	Emsdettener Teekottenlauf	www.lg-volkslauf.de
Sa.07.05.	LC Werfer Sportfest	www.lcsolbad.de
So.08.05	LC Sprint Triathlon	www.lcsolbad.de

Weitere Termine, TV Tipps und vieles mehr

findet Ihr auf unserer Homepage: www.lcsolbad.de **Terminkalender**
Klickt euch mal rein !!!!

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

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

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

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!



7. Sparkassen-Triathlon

in Versmold



Infos & Online-
Anmeldung unter
www.LCSOLBAD.de

8. Mai 2011

Kurt-Nagel-Parkstadion

Kurzdistanz

1 km Schwimmen - 40 km Radfahren - 10 km Laufen

Volksdistanz / Staffeltriathlon

500 m Schwimmen - 20 km Radfahren - 5 km Laufen

Schülertriathlon A+B

200 m Schwimmen - 5 km Radfahren - 1 km Laufen



Veranstalter und Ausrichter: LC Solbad Ravensberg e.V., Borgholzhausen
In Kooperation mit: SPVG Versmold

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

Spezialitäten aus dem Ravensberger Land

Glocken-Beune – eine Empfehlung für allerfeinsten Genuss.



Produkte aus bestem Fleisch sind ein wertvoller Bestandteil unserer modernen ausgewogenen Ernährung. Als Lieferanten von Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sollten sie deshalb auf keinem Speiseplan fehlen. **Das Beste ist aber nur dann gut genug, wenn auch die Qualität stimmt.**

Diesem Gedanken hat sich das Familienunternehmen Glocken-Beune mit Sitz im westfälischen **Borgholzhausen** seit seiner Gründung **im Jahre 1925** sowohl in der Vergangenheit als auch für die Zukunft verschrieben. Qualität für Kochschinken-Spezialitäten, Rohschinken, Bauchspeck und Rohwurst bis zu Rinderrrauchfleisch ist daher nicht anonym, sondern stammt schwerpunktmäßig von ausgezeichneten, streng kontrollierten Lieferanten aus NRW und Niedersachsen. Ständige Überprüfungen schon auf der Erzeugerstufe, Nachweis und Dokumentierung der Herkunft und der langjährige vertrauensvolle Kontakt mit ausgewählten Lieferanten geben dem Verbraucher die Sicherheit, dass die hohen Qualitätskriterien von Glocken-Beune von Anfang an eingehalten werden.



Das Beste aus gutem Hause, wie der alljährlich verliehene „Preis der Besten“ in Gold für höchste DLG-Prämierung, das goldene CMA-Gütezeichenband oder der CMA-Spezialitätenpreis belegen.

Hauseigene, bewährte und kontinuierlich verbesserte Rezepturen sowie eine technische Infrastruktur auf modernsten Stand garantieren Qualität und Genuss. Lebensmittel-Einzelhandel, Großhandel und Verbrauchermärkte vertrauen deshalb seit langem auf leckere Vielfalt aus dem Hause **GLOCKEN-BEUNE**.

Produktqualität, verbraucherorientierte Produktpflege und Angebotsvielfalt haben bei Glocken-Beune Tradition. Gleichzeitig sind sie die Basis, die neben neuen Trends in der Ernährung den Weg in die Zukunft weist. So verfolgt das Unternehmen, das 120 Mitarbeiter beschäftigt, konsequent und verantwortungsbewusst die biologisch zertifizierte Vermarktung von Wurstspezialitäten in Zusammenarbeit mit namhaften deutschen Verbänden für ökologischen Landbau.

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



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

www.glocken-beune.de

LEICHTATHLETIK: Zwei Pünktchen fehlten zum Mannschaftstitel Ilona Pfeiffer Deutsche Cross-Seniorenmeisterin

v. Claus-Werner Kreft

Löningen/Altkreis Halle (cwk). Fast vier Jahre nach ihrem bislang größten Erfolg als Deutsche Marathonmeisterin nutzte Ilona Pfeiffer bei der Cross-DM in Löningen die Chance, einen nationalen Seniorinnentitel zu gewinnen. Ein Sieg, der ihr im zwölfköpfigen W35-Feld leicht gemacht wurde: Das Ziel der rund 76,75 km langen Distanz durchlief sie mit 81 Sekunden, also annähernd **400 Metern Vorsprung** vor der Saarbrückerin Karen aus der Fünten.

Deren Team verhinderte ganz knapp einen weiteren LC-Titel. Mit zwei Punkten Differenz (28 : 30) holte das Trio von der Saar den Mannschaftssieg in der W35/40. An der Solbader Vizemeisterschaft waren zwei W40-Seniorinnen beteiligt: **Sabine Engels**, die als Klassenvierte auch einen beachtlichen Einzelerfolg feierte, und **Sigrid Rüter**, die zeitgleich mit **Siemke Lüdorff** »finishte«, aber als Zehnte vor ihrer Vereinskollegin eingestuft wurde.

„Es war schon beeindruckend, inmitten der deutschen Spitze an der Startlinie zu stehen“, meinte die mit ihrer Top-Platzierung sichtlich zufriedene Sabine Engels. Leider war **Antje Strothmann** erkältungsbedingt ausgefallen, mit ihr hätten sich die Mannschaftschancen verbessert. Pfeiffer und Engels wurden mit **Stefanie Schadt** auch als Frauenteam gewertet; hier sprang der 12. Rang heraus. Drei weitere Altersklassenmannschaften des LC platzierten sich einstellig.

Leider beeinträchtigte eine Erkältung auch den Medaillenkandidaten Dirk Strothmann (M40), der als Neunter unter Wert blieb. Aus der Seniorenbilanz des Altkreises ragen zwei siebte Plätze heraus: So weit vorn behaupteten sich Gerhard Schlüter (TV Werther, M55) bei seinem ersten DM-Einzelstart und **Karl-Friedrich Anwander** (LC), der in der M65 einmal mehr erfolgreich mitmischte.



Ilona Pfeiffer



Bäckerei - Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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

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

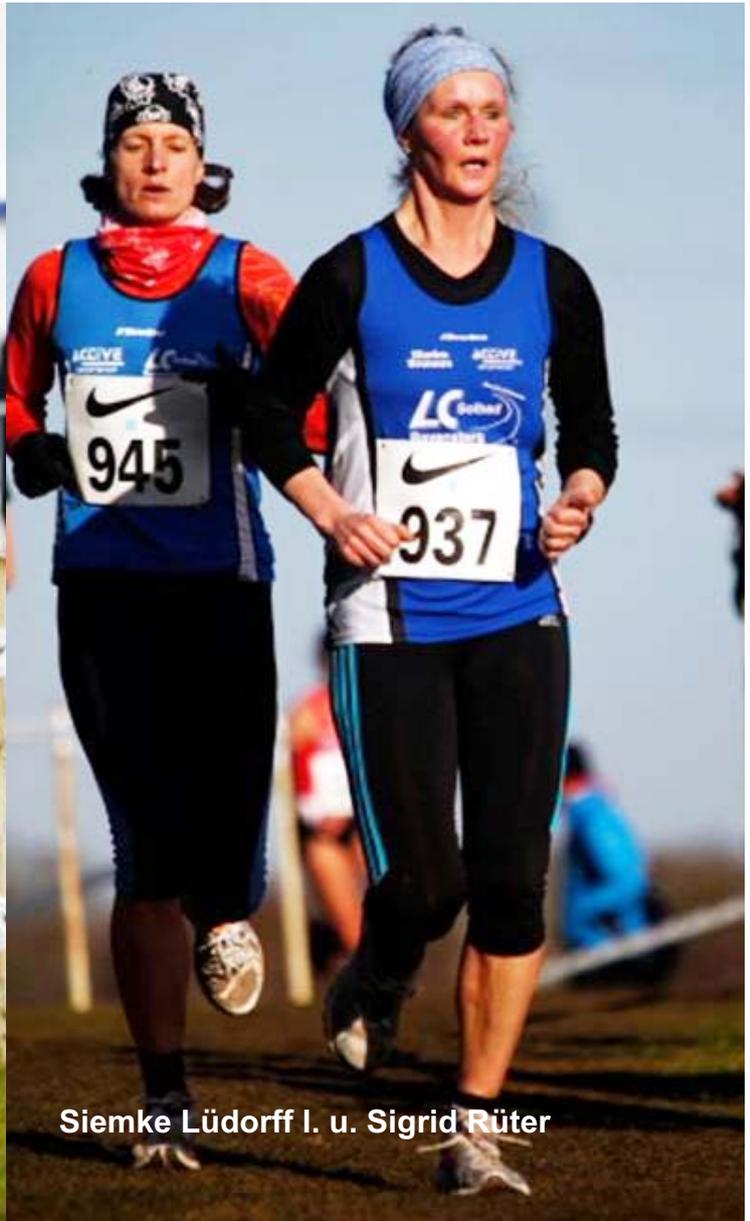


Handgemachte Qualität seit 1770.



Stefanie Schadt

Christine Diekhaus



Siemke Lüdorff I. u. Sigrid Rüter

Bilder von Burkhard Beintken

Frank Dorn, Start-Nr. 955



PetiP
Floristik & Geschenke
Hochzeit - Festdekoration -
Trauerfloristik
Petra Pruter
Kaiserstr.24
33829 Borgholzhausen
05425/955430
0173/8403887
Termine jeder Zeit vereinbar

STROM- UND GASVERSORGUNG
VERSMOLD GMBH

Ihr regionaler Energiepartner –
fair und zuverlässig



LEICHTATHLETIK: Vizetitel für Niemann 10-km-Meisterschaften

Salzkotten/Borgholzhausen (cwk). Im Rahmen des bekannten Salzkottener Sälzerlaufs wurden Samstag die westfälischen 10-km-Straßentitel 2011 vergeben. Der mit vier Teilnehmern vertretene LC Solbad Ravensberg durfte sich über einen Seniorinnen-Vizetitel freuen: In der W55 unterlag **Marianne Niemann** nur der Lokalmatadorin und Favoritin Elfie Hüther (40:56 Min.), die auch schon international »Gold« gewonnen hat.

Niemann lief 43:12 Min. – so schnell wie noch nie, seit sie 2008 in diese Altersklasse aufgerückt ist. Und unerwartet groß war ihr Vorsprung vor der auf Rang 3 einkommenden Barbara Langenbach (LG Hamm, 45:19). In der Gesamtwertung von 67 Frauen und Seniorinnen erreichte **Stefanie Schadt** mit 39:23 Min. den 10. Platz – zwei Sekunden vor der früheren Hermannslaufigerin Katjana Quest-Altrogge (W45).

Jörn Strothmann nutzte diese Testmöglichkeit zwar; aber erneut zeigte sich, dass der 37-Jährige nach vielen gesundheitlichen Problemen den Anschluss an sein normales Leistungsniveau noch finden muss: Mit 36:02 Min. wurde er Neunter in der M35 und belegte im Gesamtklassement den 59. Rang. Relativ besser lief es für seinen zwölf Jahre älteren Vereinskollegen **Jürgen Bischof** (37:18 Min./76.), der unter 21 M50-Senioren Klassenfünfter wurde.



Marianne Niemann



Im Herzen von Borgholzhausen

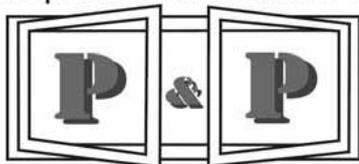
Falafel - Shawarma - - frische Salate - Pizza

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!

News! News!



Wie man aus sicherer Quelle erfahren konnte, sattelt Jörn Strothmann wegen erheblicher gesundheitlicher Probleme jetzt auf dieses Fortbewegungsmittel um.

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



33790 Halle/Westf. · Lotkampsweg 12
Tel. (0 5201) 2374 · Fax (0 5201) 66 56 99

Der Favorit läuft allen davon/Halbmarathon: Elias Sansar siegt vor Marcus Biehl / Kirsten Heckmann schnellste Frau / Neuer Rekord mit 965 »Finishern«
v. Claus-Werner Kreft

Borgholzhausen. Als wollte sie nicht enden: Eine beeindruckende Läufer Schlange verließ gestern um 10.02 Uhr das Ravensberger Stadion und bewegte sich auf die im Norden Borgholzhausens gelegenen Berge zu – unter strahlender Vorfrühlingssonne. An der Spitze die Favoritengruppe um die Detmolder Elias Sansar und Marcus Biehl sowie die im Active Trailrunning-Cup Führenden. Hier aber fehlte Lokalmatador **Dirk Strothmann** vom LC Solbad. Den bislang Punktbesten plagte schon tags zuvor bei der Cross-DM eine Erkältung, und so konnte er sich der Konkurrenz nicht stellen. Zwischen den beiden nicht am Cup beteiligten Vereinskollegen und Mehrfach-Hermannslaufsiegern blieb das Duell lange offen. Biehl passierte die 12-Kilometer-Zwischenmarke sogar mit knappem Vorsprung, in der Schlussphase aber hatte der elf Jahre jüngere Sansar die besseren Karten. „Wenn der Puls ohnehin hoch ist, kann man als Senior nicht mehr so beschleunigen wie früher. Aber ich bin zufrieden“, bilanzierte Biehl. „Die Strecke war wegen der vielen Steigungen härter als erwartet“, so Debütant Sansar, „ich kannte sie ja nicht und musste mich abwartend verhalten.“ Bronze ging an den Vorjahrszweiten Volkmar Rolfes, der im Trailrunning-Cup die Idealziffer 1 bekam und mit 11 Punkten vorerst Rang zwei behauptet – hinter Dirk Strothmann (8) und vor dem nicht vereinsgebundenen Ex-Handballer Tim Wortmann (12). Namensvettern Krüger auf Plätzen fünf und sechs Wortmann kam in Borgholzhausen gleich hinter Rolfes ins Ziel, könnte es aber mit einer »Eins« beim Hermannslauf noch auf die Gesamtziffer 7 bringen, weil dann sein relativ schwaches Weihnachtscross-Ergebnis gestrichen würde. Kurioserweise teilten sich gestern zwei Beinahe-Namensvettern, der Brackweder Thorsten Krüger und der Salzufer Torsten Krüger, die Plätze 5 und 6. Zum besten Altkreisläufer avancierte auf Rang 7 der Triathlet und Wahl-Borgholzhausener Daniel Knoepke. Das Aufgebot des LC Solbad führte Cross-DM Starter **Jens Erik Bergmann** als Elfter an.



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

Bei den Frauen feierte die SV Brackwede einen ungefährdeten Dreifacherfolg. Kirsten Heckmann schlug zwei Fliegen mit einer Klappe, verteidigte ihren Vorjahrstitel souverän und entschied – mit der vierten »Eins« - den Gesamtsieg im Trailrunning-Cup vorzeitig für sich.

„Heute waren die Bedingungen perfekt: Traumhaftes Wetter und eine problemlos zu belaufende Strecke“, freute sich die 33-Jährige. Ihrer neuen Vereinskollegin Silke Pfnenningschmidt, die in Bad Salzuflen gerade den ersten Sieg herausgelaufen hatte, ist Silber im Cup nicht mehr zu nehmen. Beide wollen dennoch beim Hermannslauf noch einmal antreten. Strahlend quitierte die W 40-Seniorin Ina Tünnermann ihren 3. Gesamtrang bei der »Luise«, wie Insider den Lauf nennen: „Es war ein tolles Rennen, das in jeder Hinsicht Spaß gemacht hat.“

Zwei Plätze hinter der Ex-Solbaderin Antje Pyl war **Adelheid Grumbach** als Siebte die Nr. 1 des LC. **Antje Strothmann** hatte wie ihr Ehemann Dirk erkältungsbedingt verzichten müssen. Aber zwei weitere Läuferinnen aus dem Altkreis schafften den Sprung in die Top Ten: Jela Esselmann vom Versmolder Laufftreff lag als Achte zwei Plätze vor der unverwüsthlichen **Marianne Niemann** (LC), die in der W 55 einmal mehr eine Klasse für sich war. Viele Freizeitläufer und »Fun-Runner« genossen das landschaftlich reizvolle Langstrecken-Erlebnis, ohne an ihre Grenzen zu gehen. Insgesamt 965 »Finisher« sorgten für einen neuen Veranstaltungsrekord. Die Freude darüber war dem LC-Vorsitzenden **Friedhelm Borschulte** anzusehen: „**Alles hat geklappt, der Stellenwert unseres Luisenturmlaufs als optimale Hermannslauf-Vorbereitung wurde bestätigt**“.



Brackweder Dreifachtriumph: Siegerin Kirsten Heckmann (rechts) freut sich mit den Vereinskolleginnen Silke Pfnenningschmidt (Platz zwei, links) und Ina Tünnermann (Platz drei) über einen gelungenen Sonntag. Foto: D. Berheide



Flotte Sohle: Klaus Stollhans versuchte es barfuß. Foto: D. Berheide

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**

Steinhagener auf Platz eins 12,5-Kilometer-Volkslauf: Pfeiffer hinter Genrich

Borgholzhausen (cwk). Die kürzere Distanz mit ihrem viel kleineren Starterfeld stand erneut im Schatten des 21-Kilometer-Hauptrennens. Aber sie wurde durch einige regionale Spitzenläuferinnen aufgewertet. Überraschend setzte sich Melanie Genrich (DJK Gütersloh) vor **Ilona Pfeiffer** durch. Die Solbaderin hatte tags zuvor die Deutschen Cross-Seniorenmeisterschaften gewonnen. Sie nahm's gelassen und lief sich nach dem Rennen freundschaftlich mit der Siegerin aus. Doch sie haderte auch mit ihrer Form: „Die ist noch immer nicht gut, seit ich durch die Verletzung ein halbes Jahr verloren habe.“ Ihre Teamkollegin **Sabine Engels** wurde wie tags zuvor bei der Cross-DM Vierte, war aber die schnellste W40-Seniorin.



Bei den Männern ließ der Steinhagener Thomas Dunkel, der hier für seinen Triathlonverein TSVE Bielefeld antrat, dem Vorjahressieger Sebastian Maschmeyer keine Chance. „Eigentlich müsste ich mich schon auf die ersten Radrennen vorbereiten“, seufzte Radspezialist Dunkel, „und stattdessen bestreite ich noch immer Volksläufe“.



Dank sagen wir an alle Helfer des Luisenturmlaufes

im Wettkampfbüro

in der Küche

im Stadion

im Forum

auf der Strecke

und hinter den Kulissen

Auch 2011 gilt:
kein Zusatzbeitrag!



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

Ergebnisse zusammengestellt von Peter Polomsky

05.03. Löningen DM Cross

5.270 m Frauen

Adelheid Grumbach	16. W 45	23:25 Min.
Christiane Diekhäus	31. W 45	28:28 Min.
Doris Potthoff	13. W 50	24:11 Min.
Annemarie Henkel	6. W 65	30:33 Min.

Mannschaftswertung

7. A. Grumbach, D. Potthoff, Chr. Diekhäus 130 Pkt.

5.270 m Männer

Karl Fr. Anwander	7. M 65	23:12 Min.
Richard Schürmann	19. M 65	26:05 Min.
Günter Schwab	11. M 70	26:05 Min.
Hermann Mussgnug	12. M 70	29:59 Min.
Harry Bunte	5. M 75	29:18 Min.

Mannschaftswertung

9. K. Anwander, R. Schürmann, G. Schwab 163 Pkt.

5.480 m

Dirk Strothmann	9. M 40	20:00 Min.
Ulrich Kansteiners	48. M 40	24:48 Min.
Frank Dorn	49. M 40	25:17 Min.
Jens Erik Bergmann	19. M 45	21:16 Min.
Andreas Ewert	26. M 45	21:40 Min.

Mannschaftswertung

8. D. Strothmann, J.E. Bergmann, A. Ewert 121 Pkt.

3.790 m

Jenny Ewert	42. WJB	16:54 Min.
-------------	---------	------------

4.360m

Malin Schürfeld	52. WJA	22:24 Min.
-----------------	---------	------------

3.790 m Männer

Elmar Remus	83. M	13:15 Min.
-------------	-------	------------

5.570 m Frauen

Stefanie Schadt	33. F	28:51 Min.
Ilona Pfeiffer	1. W 35	25:46 Min.
Sabine Engels	4. W 40	28:56 Min.
Sigrid Rüter	10. W 40	30:34 Min.
Siemke Lüdorff	11. W 40	30:34 Min.
Annemarie Bluhm Weinhold	19. W 40	33:36 Min.

Mannschaftswertung

12. I. Pfeiffer, St. Schadt, S. Engels 173 Pkt.

17. S. Rüter, S. Lüdorff, A. Bluhm Weinhold 287 Pkt.

05.03. Bielefeld - OWL Hallen Meisterschaften

400 m Zeitläufe

Antonia Klemme	1. WJA	66:41 Sek.
----------------	--------	------------

200 m Zeitläufe

2. Friederike Schick		27,49 Sek.
----------------------	--	------------

60 m Finale

3. Friederike Schick		8,24 Sek.
----------------------	--	-----------

06.03. Luisenturm-lauf

21 km, Männer

11. Bergmann, Jens Erik	3. M 45	1:23:37 Std.
39. Strathkötter, Gerd	8. M 45	1:31:06 Std.
120. Beck, Holger	38. M 40	1:38:55 Std.
171. Anwander, Karl-Friedrich	2. M 65	1:42:16 Std.
172. Dorn, Frank	59. M 40	1:42:20 Std.
205. Dupre, Christian	70. M 40	1:44:05 Std.
208. Kansteiners, Ulrich	72. M 40	1:44:23 Std.
231. Buschmaas, Frank	53. M 45	1:45:49 Std.
264. Esselmann, Tim	18. M 30	1:47:22 Std.
286. Hunger, Adolf	89. M 40	1:49:08 Std.
296. Zielke, Hans-Jürgen	91. M 40	1:49:27 Std.
311. Kaiser, Hubert	71. M 45	1:50:04 Std.
312. Klein, Wolfgang	6. M 60	1:50:04 Std.
315. Gigla, Sebastian	29. M 20	1:50:15 Std.
366. Kemper, Siegfried	20. M 55	1:52:38 Std.
377. Koop, Hans Hermann	40. M 50	1:53:16 Std.
386. Krüger, Wilfried	8. M 60	1:54:01 Std.
387. Niemann, Ralf	94. M 45	1:54:03 Std.
424. Zwaan, Louis	53. M 35	1:56:13 Std.
426. Abel, Jürgen	109. M 40	1:56:21 Std.
446. Siltmann, Jürgen	50. M 50	1:57:12 Std.
447. Vornholt, Gerd	51. M 50	1:57:12 Std.
486. Kleine, Mario	39. M 30	1:59:09 Std.
513. Wend, Andreas	67. M 50	2:00:58 Std.
533. Voelz, Carsten	70. M 50	2:02:37 Std.
567. Beune, Detlev	137. M 45	2:05:37 Std.
578. Hawer, Wilhelm	79. M 50	2:07:51 Std.
607. May, Detlef	81. M 50	2:11:23 Std.
614. Gräsner, Bernd	151. M 45	2:12:15 Std.
618. Tarrach, Volker	153. M 45	2:12:47 Std.
632. Kampwerth, Werner	7. M 65	2:15:46 Std.

Frauen

7. Grumbach, Adelheid	1. W 45	1:41:02 Std.
10. Niemann, Marianne	1. W 55	1:43:31 Std.
19. Rüter, Sigi	5. W 40	1:47:29 Std.
23. Potthoff, Doris	2. W 50	1:50:26 Std.
33. Brinkmann, Ilka	8. W 35	1:52:53 Std.
63. Winter, Elisabeth	13. W 45	2:00:42 Std.

99. Säuberlich, Friederike	25. W 40	2:09:20 Std.
108. Akkermann, Beatrice	19. W 45	2:10:44 Std.
132. Kappler-Deppe, Heike	20. W 50	2:15:31 Std.
133. Stolpmann, Marion	18. W 35	2:15:32 Std.
141. Hainke, Marion	21. W 35	2:18:31 Std.
150. Eva Kötter	35. W 40	2:22:24 Std.

Volkslauf, 12,5 km, Männer

7. Hegenbarth, Amadeus	1. MJB	53:22,9 Min.
18. Strunk, Michael	1. M 55	1:03:08 Std.
24. Strothmann, Olaf	7. M 45	1:05:22 Std.
30. Mathewson, Ian	7. M 50	1:08:48 Std.
38. Schwarz, Joachim	1. M 60	1:14:54 Std.
40. Weber, Max	2. MJB	1:16:28 Std.

Frauen

2. Pfeiffer, Ilona	1. W 35	49:44,9 Min.
4. Engels, Sabine	1. W 40	52:38,5 Min.
5. Albersmann, Annegret	1. W 50	58:35,5 Min.
11. Schwarz, Brigitte	2. W 50	1:11:15 Std.
15. Henkel, Annemarie	1. W 65	1:14:51 Std.
28. Handelmann, Anke	10. W 40	1:24:51 Std.

Walking, 12,5 km

9. Weber, Günther	MW	1:39:21 Std.
13. Allerdisse, Marion	WW	1:49:32 Std.
14. Weber, Karola	WW	1:52:25 Std.

12.03. Volkslauf Langenberg 11 km

82. Christian Schmidt	17. M 45	51:10 Min.
-----------------------	----------	------------

12.03 LSF Strassenlauf Münster

21,1 km

33. Gabi Ortner	7. W 50	2:01:56 Std.
195. Wolfgang Neugrewé	6. M 60	2:01:21 Std.

10 km

65. Hans Dieter Wierum	2. M 60	45:09 Min.
------------------------	---------	------------

12.03. SVB Schüler Hallensportfest

60m Zeitläufe

Linus Ernst	1. M 13	8,56 Sek.
Martin Glück	19. M 13	10,20 Sek.
Dominik Kinner	7. M 14	8,78 Sek.

Maurice Günner	12. M 14	9,10 Sek.
Jan Geisemeier	10. M 15	9,77 Sek.
Nina Geisemeier	11. W 15	10,20 Sek.

Kugel

Martin Glück	15. M 13	5,99 m
Linus Ernst	16. M 13	5,58 m
Nina Geisemeier	6. W 15	6,47 m
Jan Geisemeier	7. M 15	6,19 m

Hochsprung

Linus Ernst	4. M 13	1,36 m
Chiara Sochart	6. W 14	1,40 m

Weitsprung

Chiara Sochart	15. W 14	4,04 m
Nina Geisemeier	10. W 15	3,41 m

800 m

Nicole Kinner	11. W 12	3:05,24 Min.
Fiona Mathewson	12. W 12	3:07,80 Min.
Nina Geisemeier	2. W 15	3:24,60 Min.

1000 m

Dominik Kinner	4. M 14	3:37,76 Min.
Jan Geisemeier	3. M 15	3:40,77 Min.

12.03. Crosslauf Detmold, 3,450 m

Günther Hartke	1. M 55	17:19 Min.
----------------	---------	------------

13.03. Celler Wasalauf, 10 km

Fiona Mathewson	3. WJg.	48:18 Min.
Ian Mathewson	124. M 50	53:36 Min.

19.03. Salzkotten

Westf. Strassenlaufmeisterschaften 10 km

Stefanie Schadt	2. WHK	39:23 Min.
Marianne Niemann	2. W 55	43:12 Min.
Jörn Strothmann	9. M 35	36:02 Min.
Jürgen Bischof	5. M 50	37:18 Min.

20.03. Marathon Burgsteinfurt

131. Hans Dieter Wierum	7. M 60	3:47:25 Std.
197. Jürgen Siltmann	42. M 50	4:06:05 Std.
198. Andreas Wend	43. M 50	4:06:06 Std.

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



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

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

mit vor Ort Service

Partner

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

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

20.03. Bad Oeynhausen Weser Werre Lauf

20 km
 Gabi Ortner 4. W 50 1:53:23 Std.
 Wolfgang Neugrewe 7. M 60 1:53:23 Std.

10 km
 Fiona Mathewson 1. WSB 48:31 Min.
 Ian Mathewson 22. M 50 52:24 Min.

6 km
 Günther Hartke 1. M 55 29:39 Min.

20.03. Halbmarathon Palma de Mallorca

703. Reimund Diekmann 72. M 45 1:47:39 Std.
 1104. Eva Kötter 36. W 40 2:11:29 Std.

26.03. Saerbecker Frühlingslauf

1. Stefanie Schadt 1.WHK 1:28:37 Std.

26.03. Langlauf Meeting Oelde
3.000 m
 Günther Hartke 1. M 55 13:30,4 Min.

27.03. Gütersloher Dalkelauf
21,1 km
 144. Louis Zwaan 13. M 35 1:48:15 Std.
 188. Ian Mathewson 22. M 50 1:56:41 Std.

10 km
 6. Fiona Mathewson 1. WSB 48:54 Min.
 71. Horst Ganßauge 5. M 55 52:30 Min.

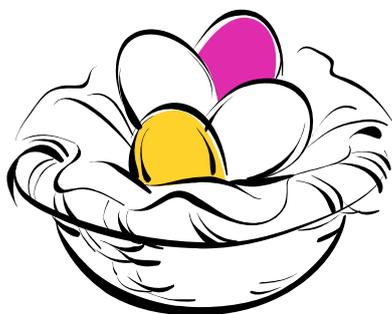
5,4 km
 17. Christopher Wolf 3. M 20 25:47 Min.

**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>



Ergebnisliste

15. Zwergen-Cup der SV Brackwede am 19. März 2011 in der Seidensticker Halle Bielefeld

	1	Pkte	2	Pkte	3	Pkte	4	Pkte	5	Pkte	6	Pkte	Ges.-Pkte.	Platz
	Umkehrstaffel		Balltreiben		Gedächtnisstaffel		Hochweitsprung		Zielwurf		Biathlon			
Hasen		3		2		5		4		1		1	16	1
LC Solbad Rav./TV Werther														

Lennart Finke, Annalena Großwächter, Lasse Flottmann, Timon Kleine, Josefine Obergassel, Merlin Reinhardt und Tarik Schiller

LEICHTATHLETIK: Duell gewonnen/Schadt-Erfolg in Saerbeck

Borgholzhausen (cwk). Saerbeck im nördlichen Münsterland war am Wochenende erneut das Ziel von Stefanie Schadt (LC Solbad Ravensberg). Dort hatte sie vor zwölf Monaten das 10-km-Frauenrennen für sich entschieden, Samstag knüpfte sie als Halbmarathonsiegerin an diesen Erfolg an.

In 1:28:33 Std. gewann sie mit acht Sekunden Vorsprung ihr Duell mit der Münsteranerin Isabelle Großkopff, die 2010 zu den besten Jugendlangstrecklerinnen Westfalens gezählt und u.a. 18:15,65 Min. über 5000 m erzielt hatte. Auch im Gesamtfeld hielt sich Schadt achtbar – nur 13 Männer liefen vor ihr ins Ziel. Ralf Häusler (Live-Lauftreff Versmold, 1:35:17) wurde Elfter in der M45 und lag übrigens einen Gesamtplatz hinter dem Ex-Solbader Bernd Lüdemann (1:34:08/3.M55).



Der perfekte Lauf

v. Markus Majer

Sind es nicht diese kostbaren Momente, nach denen wir Läufer uns sehnen? Klar, Wettkämpfe und gute Zeiten sind uns ein wichtiger Ansporn. Aber bei jedem Training wünschen wir uns dieses einzigartige Gefühl: wir fliegen nur so dahin, scheinbar mühelos, unsere Beine, unser ganzer Körper bewegt sich in wunderbarer Harmonie, eins mit sich, dem Geist und der Welt. Für mich ist das Lauf-Meditation. Wie entsteht aber ein solcher Zustand, warum beglückt er uns doch so selten und wie können wir dazu beitragen? Wir glauben an viele mögliche Gründe, vielleicht sogar einige zur gleichen Zeit: „gute“ Beine, effektives Training, erholsamer Schlaf, privates Glück. Alles möglich und auch alles richtig – und doch bin ich überzeugt, dass da noch etwas in der Liste fehlt: an solchen Tagen ist sie einfach da, die seltene Sicherheit, die Bewegungen von Beinen, Armen und Rumpf perfekt zu koordinieren, ohne zu wissen, warum. Es scheint Zauberei zu sein, aber ich glaube vielmehr, dass wir leider nur gelegentlich den Weg zurück finden zu der unbekümmerten und natürlichen Harmonie kindlicher, ursprünglicher Bewegung, fast so als öffne sich von Zeit zu Zeit ein Fenster in die Vergangenheit und wir wären wieder Kind.

„Fun Run - Locker und leicht laufen!“

mit Markus Majer und Hilke Engel-Majer

Unser nächster Lauftechnik-Kurs:

Max. 14 Teilnehmer – 12 x 60 Minuten – 159,- Euro –

Mittwochs 18.00-19.00 Uhr

Los geht's am 04. Mai 2011!

Wir teilen mit euch die Geheimnisse unserer laufenden Vorfahren:
Laufen mit der Bewegungsintelligenz von Jahrmillionen menschlicher Evolution!

Denn: Nicht das Laufen schadet uns, sondern die Art und Weise, wie wir laufen!

Neu!

Wer mich kennt, der weiß: ich bin alles andere als der typische Ausdauerathlet. Eigentlich viel zu schwer mit dicken Muskeln an den Beinen mit den völlig falschen Muskelfasern, nämlich die, die mich in meiner Leichtathletik-Jugend zu einem passablen Sprinter und Springer machten. Aber aus irgendeinem Grund habe ich vor einigen Jahren einen Narren am Langstreckenlauf gefressen. Das hat mich bis heute zu sieben Marathonläufen und einigen Hermannsläufen gebracht. Da lag es für mich als Physiotherapeut schon früh nahe, mir Gedanken darüber zu machen, wie ich meinen eher ungünstigen Voraussetzungen ein Schnippchen schlagen könnte. Ich las alles, was über Lauftechnik zu finden war, sah mir die Laufvideos von exzellenten Langläufern an, probierte an mir aus. Mich überraschte, dass dabei viel Widersprüchliches zu Tage trat. Schließlich war der Riss der Plantarsehne unter dem Fuß meiner Frau im Frühjahr 2007 der Anstoß zu ihrer Spiraldynamik-Ausbildung. Noch heute bin ich meiner Frau für diese Verletzung „dankbar“: sie überzeugte mich von diesem Konzept, ich stieß ein Jahr später dazu. Erst die Übungen nach dem „Spiraldynamik“-Konzept ließen ihre schwere Verletzung ausheilen und die Teilnahme am Bockstiegel-Lauf ein halbes Jahr später war gerettet. Was steckt nun hinter dieser „Spiraldynamik“? Ein Schweizer Ärzte- und Therapeutenteam um den Mediziner Dr. Christian Larsen hat in den letzten Jahren einen wesentlichen Beitrag zu der Entschlüsselung anatomisch sinnvoller, ökonomischer Bewegung geleistet, indem sie die menschliche Anatomie auf ihre biomechanischen Bedürfnisse überprüfte. Daraus entstand das „Spiraldynamik“-Konzept. In der Gestalt unseres Körpers liegt eine Art Gebrauchsanweisung verborgen, die wir nur zu entschlüsseln brauchen. Das wussten natürlich auch schon die Meister des Tai Chi, des Yoga oder der Kampfkünste. Der Spiraldynamik gebührt allerdings der Verdienst der exakten Analyse und der Integration sinnvoller Bewegungen in Bewegungsabläufe des Alltags sowie in therapeutische Übungen.

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



Setze ein Kind auf eine Schaukel, gebe ihm einen Schubs und wiederhole das, bis es freudig jauchzend hoch in den Himmel fliegt – wie gelingt dir das? Das Zauberwort lautet Timing! Die rechte Menge Energie zum rechten Zeitpunkt in das System investiert und schon, wie Zauberei, schwingt das Kind und will nicht mehr aufhören. Der menschliche Körper als schwingendes System - das ist ein wichtiger Teil des Geheimnisses des Laufens. Ein aufgerichtetes Becken, eine gestreckte Wirbelsäule mit einem Kopf im Lot, ein freier Schultergürtel und Armpendel, die Hüftgelenke nah am Lot auf Beinen, die gerade in der Achse stabil und doch beweglich federn, auf Füßen, die elastisch und kräftig unser Gewicht spielend nach vorne tragen – so ausgerichtet sind wir schon ganz nah am Perpetuum mobile. Und dann werden Bewegungsökonomie und –harmonie zu Zielen, die uns ein beschwerdefreies Laufen ermöglichen.

Wenn wir analysieren, was die Evolution sich dabei gedacht hat, uns Menschen die höchst energieeffiziente Fortbewegung als Zweibeiner zu schenken und (daraus folgend) zu den erfolgreichsten Säugetieren dieses Planeten zu machen, dann erschließt sich uns die Welt natürlicher Bewegungsintelligenz, die wir als Kinder im Vorschulalter noch im Überfluss besitzen und als Erwachsene nur noch an solchen seltenen Tagen, wo alles wie von allein zu laufen scheint, erfahren. Und so haben wir in unseren Laufkurs alles integriert, was nötig ist, um den perfekten Lauf öfter erleben zu dürfen.



ALKOHOLFREI

SEIT 1863
BRAUEREI STRATE DETMOLD

Detmolder Pilsener
Echt handgebraut

ALKOHOLFREI

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

REISEN

LAUSHOP

TRAINING



Mittelstr. 3 | 33829 Borgholzhausen FON 05425/7228 www.ewy.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 Gesundheit
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



"EIN JOB, IN DEM ICH WAS
BEWEGEN KANN."

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Der beste Zeitpunkt, das Thema Vorsorge anzugehen?
Ist genau jetzt, wo Sie in den Beruf starten! Die beste
Vorsorgelösung? Ist diejenige, die zu Ihnen passt. Wir
helfen Ihnen herauszufinden, welche das ist. Sprechen
Sie mit unseren Beratern oder gehen Sie online:
www.vb-halle.de

Volksbank
Halle/Westf. eG

