

Solbad Nachrichten



...begeistert auf (von) der Rolle!

ACTIVE SPORTSHOP

LEX LaufEXperten

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

Mein bester Hermannslauf

Das Vorbereitungsseminar
vom ACTIVE Sportshop
für „die Mutter aller
Volksläufe“ 2012
- auch für
Neu-Einsteiger!

Erstmals incl. Anmeldung zum Hermannslauf 2012

12 Trainingsläufe incl. Vorbereitungswettkampf
Individuelle Trainingspläne für jede Leistungsgruppe
NEU: E- Gruppe für Neueinsteiger Kategorie „Ankommen“
ACTIVE Wertgutschein € 15,00
NEU: 2 Themenabende – 1. Mentales Training
2. Natural Running (New Balance)
5 Leistungsgruppen von A = 2:30 und schneller bis E=Einsteiger
Optional: Leistungsdiagnostik im go- first Bielefeld für nur € 69,00
Preis incl. Hermannslauf Startgebühr: € 115,00
(ohne Startgebühr € 78,00)

Anmeldungen ab sofort möglich unter www.sensito.de

DEZEMBER 2011



Solbad Intern	S. 1-6
Laufbericht:	S. 7-11
Kreislauftaining	S. 12
Jugendseiten	S. 14-15
Neujahrstreff	S. 13
LC-Termine	S. 27



Presse:	
Frankfurt-Marathon	S. 16
Laufsplitter Verl	S. 30
Meller Crosslauf	S. 34
Ostercappeln	S. 36



Ausschreibungen

Boston-Marathon	S. 21
Apeldoorn	S. 22-23
Wir fahren nach Zittau	S. 24
Weihnachtscross	S. 29



Weihnachtsfeier	S. 20
Abteilungsversammlung	S. 20



Das Titelbild zeigt:
Die Stars der Skatingabteilung
Fotos: John Gerhards
Montage: Sabine Lünstroth



Abschlussfahrt RTF.	S. 19
Wertungskarten	S. 19



Ergebnisse	S. 33-34
------------	----------



Allerlei	
Weihnachtsgeschichte	S. 24
Förderverein	S. 25
Walking	S. 26
Geschenkidee	S. 31

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

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

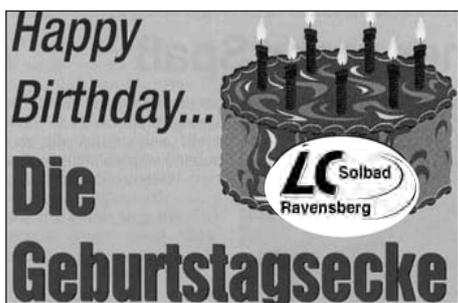
Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de

AB



01. 12. Romina Schneider
 02. 12. Andreas Wend **50 Jahre**
 03. 12. Bernd Schmidt
 03. 12. Detlev Beune
 03. 12. Frank Ortkras
 04. 12. Julius Lahnt
 05. 12. Eckhard Kleine-Tebbe
 05. 12. Wilma Meyer
 05. 12. Philipp Möller
 05. 12. Sigrid Schadt
 05. 12. Britta Uthmann
 05. 12. Ferdi Geceli
 06. 12. Joachim Möller
 06. 12. Gabriele Ortner
 06. 12. Lars Speckmann **40 Jahre**
 06. 12. Anika Warning
 07. 12. Martina Kölsch

07. 12. Ulrike Prill
 08. 12. Ewald Karnath
 08. 12. Joachim Schwarz
 09. 12. Anja Dybek
 09. 12. Ute Liedhegener
 09. 12. Nicole Lucas
 09. 12. Karl-Heinz Mormann
 09. 12. Henning Roos
 09. 12. Neilan Kempmann **10 Jahre**
 10. 12. Gabriele Licher-Eversmann
 11. 12. Werner Ahlemeyer
 12. 12. Anita Beste
 12. 12. Volker Pott-Abendroth **40 Jahre**
 12. 12. Oliver Rempe
 12. 12. Nele Kleine-Brockmann
 12. 12. Uwe Constabel
 13. 12. Horst Hammer
 13. 12. Jörg Lange
 13. 12. Christiane Meier-Flottmann
 13. 12. Matthias Haase **10 Jahre**
 14. 12. Peter Knaust
 14. 12. Günter Neuhalfen
 14. 12. Sina Unger
 14. 12. Helge Zenner
 15. 12. Norbert Klee
 16. 12. Björn Justus
 16. 12. Claudia Naerger
 17. 12. Margret Schirmbeck

18. 12. Horst-Günther Brune
 18. 12. Sabine Engels
 19. 12. Ulrike Suchomel
 20. 12. Adelheid Grumbach
 21. 12. Karin Brodt
 21. 12. Gertrud Schulte
 23. 12. Werner Jacobs
 24. 12. Tobias Limberg
 24. 12. Eberhard Schöpe
 25. 12. Bernd-Gerhard Arndt
 25. 12. Zora Husmann
 25. 12. Jörg Hinrichs
 25. 12. Markus Peperkorn
 26. 12. Hanna Friedrich
 27. 12. Günter Schwab
 27. 12. Kornelia Seelhöfer
 28. 12. Nils Birkemeyer **10 Jahre**
 29. 12. Anne Henkel
 30. 12. Annemarie Bluhm-Weinhold
 30. 12. Claus-Werner Kreft
 31. 12. Sven Weigelt



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 791

Anke Atzler	Jg. 1962	Leichtathletik	Wienfeld 14	49326 Melle
Frank Ortkras	Jg. 1990	Leichtathletik	Meerwiesenstraße 12	33442 Herzebrock-Clarholz
Antonia Klemme	Jg. 1993	Leichtathletik	Sauerbruchstr. 2	33790 Halle
Aaron Thieß	Jg. 2001	Leichtathletik	Dammstr. 34	33824 Werther
Melanie Plumpe	Jg. 1978	Leichtathletik	Vilsendorfer Str. 112f	33739 Bielefeld
Natalie Scheidel	Jg. 2005	Skater	Großes Moor 68	33829 Borgholzhausen

Austritte:

Tim + Nico Albersmann	Borgholzhausen
Maira Weeke	Halle
Karoline Scheck	Versmold
Ulrich Schöwerling	Halle



Kompetenz in Walking, Nordic Walking, Laufen & Triathlon

**WIR SCHREIBEN
 PERSÖNLICHE
 BERATUNG
 GROSS!**



Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 · 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 · 403 10 45

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



Redaktionsschluss für die Ausgabe

Januar
am 19. Dezember

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

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



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!

Lauftreffs in Borgholzhausen

Die Lauftreffs in Borgholzhausen finden weiterhin für **Anfänger** und **Fortgeschrittene** Jeden Mittwoch und jeden Freitag um 19:00 Uhr ab Ravensberger Stadion statt.

Mittwochs auch Walking – Treff. Der Freitags-Lauftreff ist nicht unbedingt mit Begleitung, ansonsten sind immer Lauftreff-Begleiter dabei. Umkleide- und Duschkmöglichkeiten vor Ort.

Wichtiger Hinweis für die kommenden Monate: Wir laufen selbstverständlich auch in den Wintermonaten. Wir werden dann wie bisher auf asphaltierte Nebenstrecken in und um Borgholzhausen ausweichen.

Piumer Laufrunde am Sonntag

In Borgholzhausen findet jeden Sonntagmorgen ein Lauftreff für alle statt. Treffpunkt ist um 9:30 Uhr das Ravensberger Stadion. Laufdauer in der Regel ca. 60 -90 Minuten in moderatem Tempo; dabei werden schöne Laufwege, auch mit Steigungen, rund um Borgholzhausen ausgewählt. Lauftreffeiter: **Franz Dammann-Kölsch, Martina Kölsch und Rolf Gottenströter**. Der längere „Long- Jog“ am Sonntagmorgen eignet sich als ideales Training für Anfänger und Fortgeschrittene. Es besteht Umkleide- und Duschkmöglichkeit im Stadion!

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

Treffpunkt ist jeweils Sonnabend um 14:00 Uhr in Borgholzhausen, Ravensberger Stadion. Von hier aus sind beide Berggebiete gut zu erreichen. Vorteil auch, nach der Bike-Tour bestehen Umkleide- bzw. Duschkmöglichkeiten. **Neuinsteiger sind gerne gesehen.**



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

So. 18.12.

Weihnachts- Crosslauf Borgholzhausen
5 und 16 Kilometer, mit Walking

So. 25.12.

(1. Weihnachtstag) **kein** Lauftreff

Montag 26.12.

(2. Weihnachtstag)

Hermanns-Trainingslauf, Treffpunkt:
Active-Sportshop Bielefeld, 8.00 Uhr, von
dort Busfahrt zum Hermannsdenkmal.
(siehe auch besondere Ausschreibung)

Sa. 31.12.

10.00 Uhr Interner Silvesterlauf,
Treffpunkt: Stadion

So. 08.01.2012

Interner LC-Neujahrs Lauf ohne Wett-
kampfcharakter u. anschl. Neujahrsemp-
fang im Bürgerhaus.

Jahreshauptversammlung

Die Jahreshauptversammlung des LC
Solbad Ravensberg soll am

Freitag, den 23. März 2012

in der Gaststätte Hagemeyer-Singen-
stroth in Borgholzhausen stattfinden.
Bitte diesen Termin jetzt schon vormer-
ken. Es stehen Vorstandswahlen an.

*Liebe Leserinnen, liebe Leser,
die Redaktion und der Vertrieb der
SOLBAD-NACHRICHTEN*

*wünscht allen Mitgliedern, Inserenten und Lesern ein
frohes Weihnachtsfest und ein gesundes erfolgreiches
Jahr 2012, mit viel Ausdauer und gutem
Stehvermögen !*

*Ein besonderer Dank geht auch an die vielen Helfer
und Verteiler der Zeitung, auf die wir uns wieder das
ganze Jahr verlassen konnten.*

*Der LC Solbad dankt im Übrigen allen Förderern für
die wertvolle*

Unterstützung.

Wir sind auch 2012 ganz und gar für Sie und Euch da.

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



*Der Förderverein des LC Solbad bedankt sich wieder herzlich für die Unter-
stützung in diesem Jahr und wünscht allen seinen Mitgliedern, den Mitglie-
dern des LC Solbad Ravensberg sowie allen Lesern der Solbad Nachrichten
eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten, einen guten Rutsch in das neue
Jahr sowie Gesundheit, sportliche Erfolge und alles Gute für das kommende
Jahr 2012.*

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



Backe, Backe Kuchen!



...in der Weihnachtsbäckerei, gibt's so manche Leckerei,
da ist doch bestimmt etwas für den Weihnachtslauf dabei!

Gerne nehmen wir Torten-Kuchen und Blechkuchen aller Art.



Die Kuchenspenden werden am 18. Dezember ab 9:00 Uhr
im Forum der Gesamtschule entgegen genommen.

Vielen Dank, sagt schon mal der Festausschuss!

Termine

Über die nationalen und internationalen Termine unterrichten wir durch den Abdruck des DLV-Terminkalenders für 2012. Mit dem Erscheinen des Volkslauf- und Straßenlauf-Kalenders und weiterer Terminkalender rechnen wir Mitte Dezember. Sie werden dann bei den Lauftreffs und Zusammenkünften verteilt oder können in der Geschäftsstelle abgeholt werden.

Veranstaltungen des LC Solbad Ravensberg

Unsere Veranstaltungen für das Jahr 2012 sind inzwischen vereinbart und festgelegt. Natürlich verbleibt es bei den angestammten bewährten Veranstaltungen.

Krombacher
ALKOHOLFREI

Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee am 27. November

von 15.00-18.00 Uhr

Live mit der Tanzband SUNNYS



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

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

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

Birgitt Lange

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

Elke Kahmann
(05425/4698)



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



Von Shanghai bis Peking

Genau vor zehn Jahren war schon eine Solbad-Gruppe beim Peking-Marathon. Neben Teilnahme am Marathon und Halbmarathon, wurden natürlich auch die Sehenswürdigkeiten Pekings bestaunt. Damals war zusätzlich zum Mauerbesuch ein weiterer Höhepunkt eine zweistündige Radtour durch Peking.



Jahrelang sprach man noch bis heute über diese Reise, so dass wir uns entschlossen, China noch einmal zu besuchen. Nachstehend unsere Eindrücke:

30.9.2011- Shanghai

Wir sind gut angekommen und haben den über 10 Stundenflug heil überstanden. Vom chinesischen Reiseleiter wurden wir begrüßt und zum superschnellen Transrapid vom Flughafen nach

Shanghai gebracht. Er fährt die 30 km mit einer Geschwindigkeit von 300 km/h über Tag und morgens und abends bis 600 km/h. Mittags nahmen wir unser erstes chinesisches Essen im Restaurant mit Einführung in die Stäbchenkultur ein.

1.10.2011 Shanghai

Fahrt zum Yu-Garden, der schon in der Mingzeit angelegt wurde. Rückweg durch die Altstadt mit ihren Geschäften, Verkaufsständen und Garküchen an der Straße. Weiter ging es zum Bund, der Uferpromenade am Huangpu Fluß von Shanghai. Wir machten hier die Erfahrung, daß unsere Reisegruppe die Attraktion war. Man verständigte sich mit Zeichen, daß die Chinesen mit uns fotografiert werden möchten. Nach kurzer Zeit umgab unsere Reisegruppe ein Ring von schaulustigen, lachenden Chinesen. Aufgrund des Nationalfeiertages, der eine Woche dauerte, waren so viele Leute auf der Straße, modisch gekleidet mit sehr hübsch angezogenen, niedlichen Kindern.

Danach besichtigten wir den Jade-Buddha-Tempel, in dem zwei Buddhas, einer liegend und einer knieend aus weißer Jade zu sehen waren, die jeweils aus einem einzigen großen Jadeblock herausgearbeitet worden sind.

Den Abschluß des Besichtigungsprogramms bildete ein Besuch in einer Perlenfarm. Pause im Hotel und anschließender Fahrt zu einer chinesischen Akrobatikshow, alle waren restlos begeistert. Man kennt ja die perfekte chinesische Akrobatik aus dem Fernsehen, aber das einmal live auf der Bühne zu sehen, war schon überwältigend. Das war ein langer Tag mit so vielen neuen Eindrücken.

2.10.2011 - Zhujiajiao, das Venedig von Shanghai

Am nächsten Tag spazierten wir durch die Gassen dieses Ortes, den man nicht aussprechen kann. Wieder vorbei an vielen Ver-

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

kaufsständen und umgeben von vielen chinesischen Familien, die alle einer gebogenen Brücke zustrebten, um sich gegenseitig zu fotografieren. Für uns war eine kurze Schifffahrt durch die Kanäle mit einem Ruderboot vorgesehen.



Nach dem Mittagessen, besichtigten wir eine Seidenspinnerei. Wir sahen die lebenden Raupen, die verpuppten Cocons und wie daraus die Seidenfäden gewonnen werden. Natürlich gab es dahinter einen großen Verkaufsraum, der Unmengen von fertigen Kleidungsstücken zum Verkauf beinhaltete. Anschließend sind wir zum französischen Viertel gefahren und danach zurück zum Hotel.

19.30 Uhr Schifffahrt auf dem Huangpu, diese Super-Lichterfahrt war sehr beeindruckend, alle Gebäude am Ufer hatten individuelle Beleuchtung, sehr romanisch.



3.10.2011 - Shanghai

Durch die berühmte Einkaufsstraße von Shanghai, Nanjing-Road, spazieren gegangen. Nirgendwo waren wir alleine, sondern umgeben von vielen, sehr vielen Chinesen.

Danach sind wir zum gegenüberliegenden Ufer gefahren zum Jin Mao Observatory. Das Hochhaus hat 88 Stockwerke und ist 340 m hoch. Im Jin Mao Tower gibt es die höchste chinesische Post. Unten ist vom 56sten bis 88sten Stock das Grand Hyatt Hotel. Von oben kann man in der Mitte des Turmes bis zur 53sten Etage hinunterschauen. Danach fuhren wir zum Flughafen, um weiter zu fliegen nach Yichang. Dort abends gegessen und weitergefahren an den Yangtzeffluss zur Einschiffung auf die "Century Star".

Es empfingen uns nicht nur freundliche Chinesenmädchen, sondern auch zwei bunte Drachen, die sich zu einer fremdartigen Glöckchenmusik bewegten. Grosses Abendessen.

4.10.2011 - Yangtzeffluss

Am ersten Stopp stiegen wir um in einen Bus und fuhren zum 15 qkm großen Staudamm, in dem 26 Turbinen Strom produzieren. Der Stausee ist 660 km lang bis nach Chongqing. Die Staumauer ist 2309 m lang. Das muß ja ein gewaltiges Bauprojekt gewesen sein. Weiterfahrt flussaufwärts durch den östlichen Teil der Xiling Schlucht. Am Abend erreichten wir die erste Kammer von einer 5-stufigen Schleuse.



5.10.2011 - Yangtzeffluss

Mündung des Daning Flusses in den Yangtze. Durchfahrt durch die Wu Schlucht. In der Stadt Fengjie umgestiegen in ein anderes kleineres Boot. Dort war es üblich und Pflicht, "Schwimmenwesten" anzuziehen.

Die erste Schlucht Qutang ist 8 km lang und ist die kürzeste und schmalste Schlucht, 150 m breit.

Die zweite Schlucht, auch Hexenschlucht genannt Wuxia, beginnt an der Einmündung des Daning im Kreis Wushan, ist 44 km lang. Die Xilling-Schlucht hat eine Länge von 76 km und ist 80 m breit. Danach Weiterfahrt. Die Schluchten sind längst nicht mehr so tief wie vor dem Bau des Staudammes, da sich der Wasserstand erhöht hat. Trotzdem war die Fahrt sehr beeindruckend. Der Touristenverein hat für amüsante Unterhaltung gesorgt, auf einem

Kley

Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateurmeister

Sanitäre Anlagen
Bauklempnerei
Schwimmbadtechnik
Pumpenanlagen

Heizungsanlagen
Öl- und Gasfeuerungen
Lüftungsanlagen
Solaranlagen
Kernbohrungen

Stöwe-Wichlinghauser-Weg 54-33829 Borgholzhausen

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

Felsvorsprung saßen zwei Musiker mit Trompete und einem Zupf-instrument und begannen bei unserer Ankunft zu spielen. Ein Stück weiter erwartete uns ein Boot mit bunt gekleideten Mädchen und Frauen, die ein Lied sangen, als wir vorbeiglichen. Das veranlaßte unserer Reisegruppe, ebenfalls ein Lied zu singen, so nach dem Motto, eine Seefahrt die ist lustig . . . Es war jedenfalls eine gute Stimmung an Bord.

6.10.2011 - Schnee Jade Tropfsteinhöhle

Wir erreichten die Stadt Fengdu mit 70 000 Einwohnern. Die ursprüngliche Stadt wurde 2007 komplett überflutet. Die Regierung baute in einer höheren Region eine vollkommen neue Stadt, sehr zweckmäßig, aber nicht schön. Die Einwohner mußten alle umsiedeln. Wir gingen wieder von Bord und fuhren mit dem Bus zu einer Tropfsteinhöhle. Sie ist eine der schönsten Höhlen Chinas, ist 1,6 km lang. Sie war sehr interessant und außergewöhnlich. Weiterfahrt nach Chongqing.

7.10.2011 - Chongqing

Ausschiffung und mit dem Bus in die alte Stadt von Chongqing gefahren. Dort haben wir einen Spaziergang gemacht. Uns erwarteten wieder Geschäfte, Verkaufsstände und Garküchen. Dann den Elingpark besucht mit schön angelegten Parkanlagen und altem Baumbestand. Dort trafen wir Damen in buntem Outfit, die Thai Chi nach einer langsamen Musik ausübten. Das sah sehr harmonisch aus. Auch gab es dort Karaoke-Sänger, die lautstark ihre Arien in den Park schmetterten. Wir haben dann ein Teehaus besucht und bekamen die Teezeremonie vorgeführt. Dann Mittagessen und Weiterfahrt zum Volksplatz mit der Volkskongreßhalle und dem Museum, hier nur Fotostopp. Spaziergang zur Markthalle mit lebenden Hühnern, Gänsen und Schlangen, Fische in zu engen Bottichen, die von Zeit zu Zeit versuchten, sich durch einen Sprung aus dem Wasser zu befreien,

Gemüse und Obst, Fleisch und Fisch gab es (und zwei tote abgezogene Hunde, man hatte ja davon gehört, aber nun konnte man sich persönlich überzeugen, alle waren entsetzt.)

Danach wurde es wieder freundlicher, denn wir begaben uns in die Innenstadt. Die Geschäfte hier waren sehr modern dekoriert und zeigten zum Teil europäische und chinesische Mode, zum Teil sehr schick. Nur wir Langnasen passen nicht hinein, alles zu klein geschnitten und das war auch gut so.

Fahrt zum Flughafen, Flug nach Xi'an.

8.10.2011 - Xi'an

Fahrt zu der weltberühmten Terrakotta-Armee, 7000 Tonfiguren in Lebensgröße, von denen alle unterschiedliche Gesichtszüge tragen. Jetzt sahen wir sie endlich live, diese Soldaten, die so oft im Fernsehen zu sehen waren. Man hatte um diese Ausgrabungen riesige Hallen gebaut, um die Figuren zu schützen. Klar, daß es auch einen Souvenirshop gab. Dort hatte man die Möglichkeit, den Bauern kennenzulernen, der den ersten Terrakottasoldaten gefunden hatte.



Der Reiseleiter erzählte später, daß der Bauer kein Geld für diesen gewaltigen und bedeutsamen Fund bekommen hat, sondern lediglich einen Job und ein Gehalt. Dafür muss er jetzt nicht mehr die schwere Feldarbeit verrichten.

Danach machten wir einen Spaziergang auf der Stadtmauer, 13,6 km lang, 14 m breit. Angenehmes schwüles Wetter. Man bekam den Eindruck, dass hier ziemlich fröhliche Leute wohnen. Auf einem Platz wurde getanzt, einfach so zur Musik und wer Lust hatte, konnte mitmachen. In der Nähe eines anderen Stadtores wurde gesungen. Eine große Gruppe Chinesen stand dort und sang Lieder. Sie finden sich dort fast jeden Abend ein, um miteinander zu singen. Begleitet wurden sie von zwei Herren mit Instrumenten. Spaziergang auf einer breiten Straße, die in der Mitte etliche Skulpturen aufwies, schön beleuchtet und ziemlich lang. Abends Lichterfahrt und Beleuchtung der Fontainen nach Musik. Hier mußte man achtgeben, daß der Wind nicht von vorne kam, denn dann wurde man ziemlich naß.

9.10.2011 - Xi'an

Besichtigung der Tempelanlage Große Wildganspagode, gehört zum buddhistischen Dacien Tempel.

Weiterfahrt zur Jadeschleiferei. Besichtigung der großen Moschee, die älteste im Land.

10.10.2011 - Peking

Nach Ankunft Abholung durch einen weiteren Reiseleiter und Fahrt zum Himmelstempel, ein prunkvolles Monument, das ohne einen einzigen Nagel errichtet wurde.

Fahrt in die alte Stadt. Dort sind wir auf Fahrrad-Rikschas umgestiegen und durch das alte Viertel gefahren. Nach 20 Min. stiegen wir aus und gingen durch eine alte Einkaufsstrasse, mit den ältesten Geschäften Pekings.

Anschließend besichtigten wir eine typische Wohnung in einem alten Haus. Dort wohnt eine 82jährige Chinesin. Küche und Dusche waren im Haus vorhanden, aber keine Toilette. Dafür stand aber ein Großbildfernseher im Zimmer und es gab einen Internetanschluß. Die alte Dame mußte auf die Gemeinschaftstoilette gehen. Nachts benutzte sie einen Nachtopf, der am Morgen abgeholt, geleert und gereinigt wird, gegen ein kleines Entgelt. Ok, hier hat jemand einen Job, so kann man das auch sehen.

Inh. Thomas Windhager

Gaststätte & Pizzeria 'Am Uphof'



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

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

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

- Alle Speisen auch außer Haus -
Separater Raum für ca. 40 Personen

11.10.2011 Peking

Fahrt zur chinesischen Mauer bei Badaling, sehr beeindruckend und eigentlich die Attraktion. Wir konnten 888 m hochgehen, danach war die Mauer gesperrt, d. h. noch nicht restauriert. Trotzdem wir morgens sehr früh aufgebrochen waren, erreichten wir die Mauer am Vormittag. Klar, daß wir nicht alleine dort waren, die chinesischen Touristen waren schon da und nach uns folgten weitere Leute und Schulklassen. Es war doch sehr mühsam, die Stufen hinaufzusteigen. Die Mühe hat sich gelohnt, je höher wir kamen, umso mehr Mauer sahen wir auf der gegenüberliegenden Seite. Auch der Morgennebel lichtete sich und ein bunter Herbstwald kam zum Vorschein. Wir waren von diesem grandiosen Anblick überwältigt.



Wir trafen unterwegs zwei Herren im Anzug, die sich in deutsch unterhielten. Es ist nur natürlich, daß man ins Gespräch kam. Einer war von der SPD und der andere von der FDP. Ob sie die Reise mit Steuergeldern finanziert hatten, blieb offen. Nach dem Mittagessen gingen wir an Steinskulpturen vorbei zu einem der Ming-Gräber.

Rückfahrt ins Hotel und abends eine großartige Kung Fu Show gesehen. Es wurde englisch gesprochen und die chinesische Schrift erschien als Untertitel.

Es war die 4796ste Vorstellung. Die Kung Fu Show ist der Ersatz für die berühmte Peking Oper. Man hat sie vom Programm gestrichen, weil wir Europäer damit nicht viel anfangen können. Die Kung Fu Show erzählte die Geschichte der Shaolin Mönche und zeigte die mystischen Geheimnisse des Qi Gong. Am Anfang sang ein kleiner Junge ein Lied, ganz reizend, wir hören gerade die CD.

12.10.2011 - Peking

Nebel bzw. Smog über der Stadt, wie jeden Tag. Über den Platz des himmlischen Friedens gegangen, es waren unbeschreiblich viele Leute dort, die geduldig in mehreren Schlangen warteten, um das Mausoleum von Mao zu besuchen. Uns beschlich ein unangenehmes Gefühl bei der Überquerung, weil wir an die vielen tausend Chinesen denken mußten, die hier erschossen worden sind. Es war sehr viel Polizei und Militär vorhanden. Bei aufmerksamer Betrachtung sah man die vielen Überwachungskameras. Der Platz ist so riesig, daß wir vor dem Eingang der Verbotenen Stadt schon müde waren.

Jetzt ging es in den Kaiserpalast, der in der verbotenen Stadt liegt. Der Reiseleiter hat sehr viel über das kaiserliche Leben erzählt, uns aber mit umfangreichem geschichtlichen Hintergrund und mit unzähligen Jahreszahlen verschont.

In einem Institut für Krankheitsforschung sahen wir eine alte Apotheke und danach bekamen alle eine Fußzonenreflexmassage. In der Gruppe hat es viel Spaß gemacht. Die Füße wurden in einen Bottich mit undefinierbarem braunen Wasser gesteckt. Jeder bekam natürlich einen eigenen Bottich. Dann tauchten 28 knackige junge chinesische Männer auf, die sich auf den jeweiligen Hocker setzten und begannen, die inzwischen leicht ge-

schwollenen Füße zu massieren. Das war sehr angenehm und siehe da, die Füße passten plötzlich wieder leicht in die Schuhe. Dann betrat ein chinesischer Arzt mit Dolmetscher den Raum, der eine vierseitige Liste mit Krankheiten und die entsprechenden Medikamente bzw. Heilkräuter verteilte. Er ging zu jedem hin, fühlte den Puls und besah sich die Zunge. Innerhalb von Sekunden stellte er die Diagnose: **Fettleber**. Da, jetzt hatten wir den Salat, Fettleber, wie kann das? Nachdem er bei 75 % der Reisenden unserer Gruppe eine Fettleber festgestellt hatte, kam uns die Sache langsam chinesisch vor. Wir sollten die teuren Kräuter kaufen. Ach so war das, für Günther und mich hätte das für einen Monat ca. 400 Euro gekostet. Wir haben dankend abgelehnt, zumal uns unser Hausarzt vorher, nach einem Gesundheitscheck,

beste Gesundheit bescheinigt hat. Ein bisschen beleidigt ging der Arzt zum nächsten Reisenden. Die Busfahrt ging weiter zur Olympiastadt, Fotostopp am Vogelneest, das große Stadion faßt 92 000 Zuschauer.

13.10.2011 - Peking, letzter Tag

Es hatte in der Nacht geregnet, so daß am Morgen kein Smog mehr über der Stadt hing. Plötzlich waren ringsherum die Berge zu sehen, zum ersten Mal. Besichtigung des Sommerpalastes, eine Meisterleistung der chinesischen Baukunst. Der Sommerpalast liegt in einem riesigen Park mit sehr großem Teich, er zählt zu den Höhepunkten der chinesischen Gartenbaukunst.

Dann Lama-Kloster, Konfuzius-Tempel und noch ein Kaufhausbesuch.

Den Abschluß der Reise bildete das berühmte Peking-Ente-Essen, war sehr lustig. Dann ging es zum Flughafen, Abreise 1.20 Uhr in der Nacht.

Das war eine phantastische Reise mit so vielen neuen Eindrücken und Sehenswürdigkeiten. Fazit der Reise: In China ist man nirgendwo alleine, wie auch, bei einer ungefähren Einwohnerzahl von 1,34 Milliarden.

P.S.: Der diesjährige Marathon war am Sonntag nach unserer Abreise. Bericht siehe folgende Seite.



Reisebericht von Uschi und Günther Wierum

Peking-Marathon 2011

Kenias Francis Kiprop Kipkorir, Vizemeister des Berliner Marathons 2009, gewann das Rennen mit einer Zeit von 2 Stunden und 9 Minuten. "Der Wind war stark, aber das Ergebnis war recht gut und ich bin sehr glücklich", sagte der 29-jährige Kipkorir. "Beijing ist meine Glückstadt. Ich mag die Stadt sehr und hoffe, ich kann noch mal hierher kommen, um am Marathon im nächsten Jahr teilzunehmen."

Die 22-jährige Wei Xiaojie gewann das Frauen-Rennen mit 2 Stunden und 28 Minuten. "Ich fühlte mich auf den letzten 5 km äußerst müde, aber ich habe es dennoch geschafft, das Rennen zu vollenden und zu gewinnen", sagte Wei. "Ich hatte erwartet, dass das Rennen innerhalb von 2 Stunden und 27 Minuten zu beenden, aber ich bin trotzdem mit meinem Ergebnis zufrieden."

Die alljährliche Veranstaltung in Chinas Hauptstadt begann im Jahr 1981 und hat somit schon eine Geschichte von 30 Jahren. Der Beijing-Marathon hat in diesem Jahr mehr als 30.000 Teilnehmer aus über 60 Ländern in aller Welt angezogen.



Teilnehmer/innen des Halbmarathons 2001 vom LC Solbad Ravensberg

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**

„Kreislauftraining“

Ihr habt sicher alle schon von der positiven Wirkung des Laufens auf den Kreislauf gehört, gelesen oder dies sogar am eigenen Leibe erfahren. Von der Wirkung des „Kreislauf-Trainings“ (oder des „Kreise Laufens“) als abwechslungsreiche Trainingsalternative wohl eher noch nicht. Ich möchte Euch heute eine Trainingsform vorstellen, die ich schon vor 30 Jahren bei einem Laufseminar mit Manfred Steffny kennen gelernt habe.

Man braucht keinen besonders großen Platz dafür, aber die Markierung der Laufstrecke ist nicht überall so einfach wie am Strand. Mit Straßenkreide könnte man sie natürlich aufzeichnen, dauerhafter sogar mit Farbe z.B. auf Schulhöfen. Die Strecke ist in Form einer Spirale oder eines Schneckenhauses angeordnet, jede runde etwa 60 Zentimeter breit (je breiter, desto mehr Platz braucht man). So bekommt man auf ca. 20 Runden locker 800 Meter zusammen (kürzere Strecken sind natürlich mit weniger Runden auch möglich), die man in die „Schnecke“ hinein laufen (dann wird man am Ende in den engen Kurven langsamer) oder „heraus“ laufen kann, was mehr einem „Steigerungslauf“ entspricht. „Hinaus“ ist auch für Laufanfänger vorteilhaft, weil die engen Kurven in der Mitte der Laufspirale gar kein (zu) hohes Anfangstempo zulassen. Zudem sieht die Strecke längst nicht so lang aus wie sie ist. Man sollte aber ruhig beide Richtungen ausprobieren, um einseitige Belastungen zu vermeiden.

Am Strand haben wir in den Herbstferien auf Texel ein solches „Kreislauftraining“ gemacht. Gegen das auflaufende Wasser kann man prima Burgen und Dämme bauen und verteidigen, aber wir kamen jedoch bei ablaufendem Wasser am Strand an. Da mussten wir uns etwas anderes überlegen. Bei ablaufendem Wasser auf festem Sand kann man prima diese spiral-



förmigen Strecken aufzeichnen und hat dazu noch festen Laufuntergrund, den man sogar barfuss belaufen kann. Nur leider nimmt das nächste Hochwasser dann sämtliche Markierungen wieder mit.

Während Lisa und Sarah die ersten kleineren Kreise noch in Gummistiefeln ausprobierten (die Idee kam eher spontan beim Buddeln am Strand), flogen die Schuhe bald in die Ecke. Barfuss ist der leichteste Laufschuh! Einige Strandspaziergänger verfolgten dieses seltsame Schauspiel staunend. Eine Oma versuchte sogar, ihren Enkel in einen unserer Kreise zu locken und zum Laufen zu animieren. Der zuckte allerdings nur mit den Schultern, schüttelte mit dem Kopf und sah sich nicht veranlasst, derartige Verrücktheiten mitzumachen. Lisa und Sarah forderten Dirk und mich heraus und schon kam „Wettkampfatmosphäre“ auf. Wegen mangelnder Überholmöglichkeiten war „Einzel-Zeitlaufen“ der Austragungsmodus unserer Wahl. Und dann ging es „rund“! Nachdem die Mädchen Zeiten knapp über vier Minuten vorgelegt hatten, wollte Dirk natürlich „unter 3“ bleiben – wofür er sich mächtig in die Kurven legen musste. Dass es nicht bei einem Versuch blieb, ist klar. Und so hatten wir am Ende unseres Strandausflugs alle ein paar (Kilo-)Meter mehr in den Beinen als wir vorher gedacht hatten.

Unbedingt empfehlenswerte Trainingsvariante für alle Texel-Urlauber. Spätestens im nächsten Frühjahr einfach mal ausprobieren! Vielleicht geht's auch im Winter mal, wenn man auf dem Sportplatz entsprechende Kreise in eine frische, nicht zu dicke Schneedecke zeichnet. Oder mit Straßenmalkreide auf dem Parkplatz am Stadion, wenn nicht so viele Autos dort stehen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!



- **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



So war es 2011...
...frostig und weiß!

So. 8. Jan. 2012 NEUJAHRSTREFF – SPASSLAUF

Dies hat jetzt auch schon Tradition:
Gemeinsam ins Neue Jahr laufen und
walken für alle Mitglieder und Familien
und alle Lauf- und Walkingtreffs.

Start am Ravensberger Stadion

9.00 Uhr: Halbmarathon-Runde

9.30 Uhr: 10 km-Runde durch den Ba-
renberg und Teuto zum Laufen und Wal-
ken

5 km-Jedermann-Runde entlang des
Barenberges zum Walken oder Laufen,
auch für unsere Schüler/innen.
Umkleidemöglichkeiten und Duschen
am Stadion.

Anschließend gemütliches Beisam-
mensein bei Schnittchen, Glühwein
und weiterer Bewirtung im Bürger-
haus Borgholzhausen. Zur Deckung
der Kosten steht ein Sparschwein zur
Verfügung.

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

**Peter
Bollmeyer**

dena
Deutsche Energie-Agentur

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

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

***Bedachungen, Fassaden, Wärmedämmung,
Energieausweise, Thermografie, Blower Door,
Ursachen von Schimmelpilzen, Sanierungs-
konzepte für Wohnhäuser, Wirtschaft-
lichkeitsberechnungen, Fördermittel und
Zuschüsse, regenerative Energien,
Bauwerksdiagnostik, Überprüfung der
Bauqualität, Energieberatungen***

Einladung zum Hallentraining

Zwischen den Herbst- und Osterferien können die Leichtathleten des LC Solbad Trainingszeiten in der Seidensticker Halle nutzen. Das Training ist ausgelegt für Jugendliche ab **14 Jahren**. **Mittwoch und Freitag 18:00-20:00 Uhr**. Inhalte des Trainings sind: **Koordination, Athletik und Schnelligkeit**. Außerdem besteht die Möglichkeit zum Techniktraining (Sprint, Weit- und Hochsprung, Hürden). Schwerpunkt ist am Mittwoch ist der Hochsprung, alle anderen Disziplinen sind auch möglich.

Achtung! Die Halle ist an mehreren Freitagen geschlossen. Bitte Aushang am Sportlereingang beachten.

Trainer ist Gergor Winkler, das Training von Gregor am Montag in Borgholzhausen entfällt in der Zeit

Den Wintertraningplan2011/12 findet ihr hier:

http://www.lcsolbad.de/images/stories/Stadion/trainingsterminewinter_2011-12_.pdf



Schüler-Hallen-Kreismeisterschaften

für U14-U12-U10-U8

↔ Jahrgangswertung ↔

Samstag, 10. Dezember 2011

Seidensticker Halle, Bielefeld, Werner Bock Str. 35

Wettbewerbe :

U14 (MW13/12) 60m, **800 m**, 60 m-Hürden, Hoch, Weit

U12 (MW11/10) 50m, **800 m**, Hoch, Weit

U10 (MW9 u. j.) Dreikampf (50 m, Weitsprung, Schlagball)

- Alle Läufe werden als **Zeitendläufe** ausgetragen.
- Hochsprung: Anfangshöhe nach Absprache an der Wettkampfstätte; Steigerung 4 cm
- Weitsprung: U14/U12 **kein Endkampf**. Jede/r Teilnehmer/in erhält **4 Versuche**.

Zeitplan (Änderungen vorbehalten) :

http://www.flvw-bielefeld.de/downloads/Veranstaltungen_Seidenstickerhalle_11-12.pdf

Meldeschluss: 07.12.2011

Zweirad Thomas



Fahrräder & Zubehör
Handel & Service



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

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

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



Weihnachtsfeier

Am Donnerstag, den 15.12.2011 von 16:00 bis 19:00 Uhr

mit

einer Wanderung zur **Krümpelhütte**.

Grillen und Kinderpunsch, Wichteln

Liebe Kinder, liebe Eltern,

Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe!!!!

Jedes Kind bringt ein Wichtelgeschenk im Wert von 3.-€ mit.

Auf eine ganz tolle Weihnachtsfeier mit Euch freuen sich:

Cordula Reinhardt, Daniel Kühnpast und Johannes Reinhardt.

Wir treffen uns Nordholz 6, 33824 Werther. →

An diesem Tag findet kein Training statt.



SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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



Herzlich willkommen
in meinem Bücherland!

Bücherland
Westfalen

*Olwe
Marina Bequarow*

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr, Sa. 10 – 14 Uhr
33829 Borgholzhausen • Freistraße 10
Telefon (0 54 25) 9 53 78 90

LEICHTATHLETIK: In Hälfte 2 streikte der Magen Steffi Schadts Pech beim Frankfurt-Marathon

Frankfurt/Borgholzhausen (cwk). Stefanie Schadt reagierte gefasst auf die leichte Enttäuschung beim Klassiker in Frankfurt: „Ich habe durchgehalten und weitere Erfahrungen gesammelt bei meinem zweiten Marathon. Aller guten Dinge sind hoffentlich drei.“ Die 28-Jährige vom LC Solbad Ravensberg, bei ihrem Essener Debüt vor einem Jahr nach 3:02:32 Std. am Ziel, wurde jetzt mit 3:11:29 gestoppt.

Die Form hatte gestimmt; aber in der zweiten Rennhälfte traten vermehrt Magenprobleme auf, die Solbaderin musste sogar eine Dixi-Toilette aufsuchen. So reihten sich zwei ganz unterschiedliche Halbmarathons aneinander: Den ersten absolvierte die Gewinnerin des Bielefelder »Halben« in 1:29:04 Std. und wahrte damit noch die Chance auf ein Ergebnis unter drei Stunden; doch dann folgten 1:42:25 Std. – ein Zeitverlust von mehr als 13 Minuten.

Dennoch hat sich der Start am Main gelohnt, nicht nur wegen der respektablen Platzierung (Rang 84 unter 2330 Frauen): Steffi Schadt lief gerade noch in die Top Ten der westfälischen Jahresbestenliste 2011 und rangiert aktuell an zehnter Stelle, nachdem sie sich im Halbmarathon vorläufig sogar auf den 7. Platz geschoben hat. Beide Strecken werden im FLVW von einer Äthiopierin, der seit kurzem für den TV Wattenscheid startenden Eleni Gebrehiwot, dominiert.



In Frankfurt führte **Gunnar Feicht** das männliche LC-Starterquartett mit 3:22:41 Std. (2170./438.M45) an. Fast gleich schnelle Hälften von 1:41:00 und 1:41:41 Std. verraten seine gleichmäßige Renneinteilung. Wenig später erreichte **Ulrich Kansteiner** (3:23:43 Std./509.M40) das Ziel. Die weiteren Ergebnisse: **Peter Rostek** (942.M40) 3:41:51, **Hans-Dieter Wierum** (138.M69) 4:09:44.

Am selben Tag verlängerte der Solbader M50-Senior **Fritz Geisemeier** die lange Serie seiner Starts beim **Röntgenlauf** im Bergischen Land. Er legte den 63,3 km langen, von der Schwierigkeit her anspruchsvollen und landschaftlich reizvollen Ultramarathon in 7:41:33 Std. zurück und kam in seiner Klasse auf den 43. Rang.



LESERSERVICE

Charlotte Sandmann Paradies in Flammen

Um ihren Vater vor dem Ruin zu bewahren, willigt Helena ein, einen Mann zu heiraten, den sie nie zuvor gesehen hat. Ihr Zukünftiger, Jonah Aldermann, ist der Spross einer reichen Kolonialherren Familie auf der Insel Java. Per Schiff macht sich Helena 1883 auf die Reise in ihr neues Leben. Noch ahnt sie nicht, dass die heimtückischen Aldermanns sie nur als Spielball ihrer eigenen Interessen missbrauchen. Besiegelt schließlich der Ausbruch des Vulkans Krakatau ihr Schicksal?



Marie Louise Fischer Elbchaussee

Claudia Wolff-Kröger kann sich nicht zwischen zwei Männern entscheiden – und eigentlich will sie das auch gar nicht, denn die beiden ergänzen sich prima. Da wäre zum einen Ehemann Knut, ein wohlhabender Arzt, der sie in die besten Kreise Hamburgs eingeführt hat und bei dem sie sich geborgen fühlt. Stürmische Leidenschaft erlebt sie hingegen mit ihrem jüngeren Liebhaber Ralf. Doch will sie für diesen heißblütigen Kerl wirklich auf Sicherheit und Wohlstand verzichten?



Lisa Jackson Noch einmal sollst Du büßen

Als Marnie, Tochter des steinreichen Hotel-Magnaten Victor Montgomery, mitten in der Nacht den Motor ihrer Yacht anlässt und aufs offene Meer hinausfährt, ahnt sie nicht, dass ihr an Bord ein blinder Passagier auflauert. Adam Drake war einst die rechte Hand ihres Vaters, bevor dieser ihn wegen eines schlimmen Verdachts fristlos vor die Tür gesetzt hatte. Jetzt sinnt Drake augenscheinlich auf Rache. Oder führt er etwas ganz anderes im Schilde? Trotz ihrer Angst fühlt sich Marnie von dem attraktiven Eindringling angezogen.



Konsalik Nächte am Nil

Alf Brockmann, ein deutscher Wissenschaftler, gerät im Vorderen Orient zwischen die Kriegsfrenten. Der feindliche Geheimdienst ist ihm auf den Fersen und will den Forscher ausschalten. Als Brockmann klar wird, wie wenig sein eigenes Leben in diesem mörderischen Konflikt zählt, entschließt er sich zur Flucht. Doch der einzige Weg führt Hunderte von Kilometern durch die sengend heiße Wüste. Um nicht als Fraß für die Geier zu enden, benötigt er die Hilfe der zwielichtigen, aber wunderschönen Aisha.



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

Neue Altersklassenbezeichnungen gem. der Deutschen Leichtathletik Ordnung(DLO) ab 01.01.2012

bisherige AK-bezeichnung	neue AK-bezeichnung		neue AK-abkürzung	
	AK	Einzel-AK	AK	Einzel-AK
Klasse - männlich				
Männer	Männer	-	M	-
Junioren	Junioren U23	-	M U23	-
Senioren M 30 - M 85	Senioren M 30 - M 85	-	Senioren, M, 30 - M 85	-
Männl. Jugend A (M 19/18)	männliche Jugend U20	-	MJ U20	-
Männl. Jugend B (M 17/16)	männliche Jugend U18	-	MJ U18	-
Schüler A (M 15)	männliche Jugend U16	Jugend M15	MJ U16	M15
Schüler A (M 14)		Jugend M14		M14
Schüler B (M 13)	männliche Jugend U14	Jugend M13	MJ U14	M13
Schüler B (M 12)		Jugend M12		M12
Schüler C (M 11)	männliche Kinder U12	Kinder M11	MK U12	M11
Schüler C (M 10)		Kinder M10		M10
Schüler D (M 9)	männliche Kinder U10	Kinder M9	MK U10	M9
Schüler D (M 8)		Kinder M8		M8
Schüler D u. jünger	männliche Kinder U8	-	MK U8	-
Klasse - weiblich				
Frauen	Frauen	-	W	-
Juniorinnen	Juniorinnen U23	-	W U23	-
Seniorinnen W 30 - W80	Seniorinnen W30 - W80	-	Seniorinnen W30 - W80	-
Teamwettbewerbe Kinderleichtathletik				
Teamwettbewerbe Kinderleichtathletik	Team U12	Kinder T11	T U12	T11
		Kinder T10		T10
	Team U10	Kinder T9	T U10	T9
		Kinder T8		T8
	Team U8	Kinder T7	T U8	T7
		Kinder T6		T6



„Runners Yoga!“ mit Markus Majer

Unser nächster Kurs:

Max. 6 Teilnehmer – 8 x 45 Minuten – 80,- Euro

Mittwochs 17.00 – 17.45 Uhr

Los geht's am 18.01.2012!

Für alle, die spielend leicht ein effizientes Übungsprogramm für zu Hause erlernen wollen und die, die ihre „Knochen“ im Winter sinnvoll auf die Sommersaison vorbereiten wollen!



Anmeldung/Information:

Praxis für Physiotherapie
Majer/Engel-Majer
Tel. (05203) 6900,
www.physiotherapie-werther.de

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



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

*mit
vor Ort
Service*

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



Partner

33829 Borgholzhausen

Freistr. 14

Tel. 05425/954088-0

www.telecomfort.de

33775 Versmold

Münsterstr. 23

Tel. 05423/474593

info@telecomfort.de



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 Schrottsorgung

⇒ 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

Abschlussfahrt RTF.

von Günter Schillings

Die Straßenradsporsaison 2011 ist nun zu Ende und einige der Radsportler des LC trafen sich zur gemeinsamen Abschlussfahrt in Borgholzhausen, um gemeinsam einige Kilometer unter die Räder zu nehmen. Bei schönen und sonnigen Wetter starteten wir um 11 Uhr pünktlich Richtung Holtfeld, weiter ging es nach Bockhorst bis zum Heimathaus, machten dort ein paar Fotos, um dann die Fahrt Richtung Westbarthausen, Kleekamp und über den Berghauser Weg nach Borgholzhausen fortzusetzen. Es wurde angeregt geplaudert und alle kamen gut gelaunt im Stadion an. Hier wartete schon ein leckeres Buffet mit Kartoffelsalat, Würstchen, Kaffee und Kuchen auf die Sportler.

Während **Martin Hirschfeld sen., Martin Hirschfeld jun., Joachim Möller, Christopher Müllenhof, Rolf Gottenströter, Norbert Hartig, Manuela Azzolini, Elke Vogt und Günter Schillings** die Strecke unter die Räder genommen hatten, bereiteten **Elfriede Hirschfeld, Sieglinde Langner, Hartwig Becker** und **Manfred Langner** alles für die Sportler vor. Nachdem alle gesättigt und Meinungen ausgetauscht waren, machten einige noch eine Verdauungsfahrt nach Hause.

Ich möchte mich noch einmal bei allen für die Teilnahme bedanken und wünsche noch eine schöne Trainingszeit im Winter.

Das MTB Training findet jeweils **samstags um 14 Uhr ab Stadion in Borgholzhausen** statt, jeder kann daran teilnehmen. Wer außerhalb dieser Zeit Interesse am Training hat, kann sich gerne an mich wenden. Tel. 0162-3267597 Günter Schillings, Abt: Radsport



RTF Wertungskarten 2011- LC Solbad Ravensberg							
Pl.	F/M	Name	Vorname	Geboren	WK.	Punkte	Km.
1	F	Langner	Sieglinde	25.08.1940	11262	30	1221
2	F	Azzolini	Manuela	07.09.1965	11255	25	902
	F	Albersmann	Annegret	06.02.1957		0	0
1	M	Schillings	Günter	24.11.1949	11265	68	2551
2	M	Möller	Joachim	06.12.1947	11263	52	1983
3	M	Esselmann	Tim	01.04.1978	11257	45	1807
4	M	Voßpeter	Helmut	04.03.1937	11267	35	1323
5	M	Becker	Hartwig	14.10.1969	11256	29	1176
6	M	Langner	Manfred	04.04.1936	11261	28	1131
7	M	Hartig	Norbert	24.04.1956	11258	25	902
8	M	Hirschfeld	Martin	29.01.1964	11259	18	668
	M	Justus	Andreas	05.01.1960		0	0
	M	Toepler	Rolf	15.10.1956		0	0
Gesamt:						355	13664
Ausgewertet am 25.10.2011							
Durchschnitt der wertfähigen Punkte für die OWL Vereinswertung:							
355 Punkte geteilt durch 13 Wertungskarten ergibt: 27,30769 Punkte							



Hallo Zusammen,
ich habe für den **10. Dezember** zwischen **15 und 17 Uhr** die Luisenturmhütte reserviert und lade alle Inlinekinder und ihre Eltern ein, sich dort zu einer Art Jahresabschluss- oder Weihnachtsfeier zu treffen. Es werden ca. 50 Personen erwartet.

Den Programmablauf stelle ich mir so vor:

14 Uhr Treffen im Wald und anschließend eine kleine Schatzsuche

ab 15 Uhr Kaffee/Kakao und Kuchen
anschließend vielleicht noch wickeln (wenn jede(r) ein kleines Geschenk im Wert von max. 5 Euro) mitbringt.

Dann hätten wir evtl. auch mal Gelegenheit zu einem entspannten Gespräch und nicht immer so zwischen Tür und Angel...

gruß von john

Die diesjährige Abteilungsversammlung soll am 03. Dezember zwischen 16 und 19 Uhr in der Neuen Mühle, Herzebrocker Str. 298 stattfinden.

Vorschläge zur Tagesordnung werden noch entgegen genommen, hier einige Punkte:

1. Begrüßung
2. Saisonrückblick 2011 und Situation und Struktur der Inline-Abteilung innerhalb des LC
3. Saisonplanung 2012 u.a. Termine Nordcup/WSC/DMS
4. istm 2012 am 18.02.2012
6. Berichte vom NRW Rollsporttag und der SK-Sitzung des DRIV
7. Jüterbog 09. - 13.04.2012 - wer fährt mit?
8. Trainingssituation
9. LC Skater des Jahres/Sportlerwahl Altkreis Halle
10. Teams 2012
11. Finanzen
12. Verschiedenes, u.a. SkateNight Halle 2012

*...schaut doch
mal rein!!!!*



Das Foto zeigt die Teilnehmer der Freitagsgruppe.

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

Boston's original holiday fun run,
starting and finishing at the

BOSTON-MARATHON, der Klassiker unter den Marathonläufen weltweit!

Friedhelm Boschulte, Vorsitzender des LC Solbad Ravensberg, übernimmt seit vielen Jahren die Reiseleitung zum berühmten B o s t o n - Marathon. Er kennt wie kein anderer bestens die Bostoner-Laufszene, die Stadt und die Streckenverhältnisse von über 20-maligen Besuchen und Teilnahmen am Klassiker Boston-Marathon, der 2012 zum 115. Male ausgetragen wird.

Presented by the
Boston Athletic Association

Termin 2012: am 16. April



- Teilnehmerlimit: 20.000 - Es gibt Qualifikationszeiten!
- Wir geben Startkartengarantie –auch ohne Quali
- Anmeldeschluss: 19. Jan. 2012

Siehe Website: www.bostonmarathon.org

Vermittlung

Flugreise (auch Anschlussreisen New York / Karibik-Kreuzfahrt) möglich)

mit Grosse – Coosmann - Sportreisen

Grundreise vom 13.4. bis 17.4.2012 (4 Übern./DZ-Basis) - ab 1.288,00 €

Individuelle Reisewünsche auf Anfrage.



Reiseausschreibung und ausführliche Infos anfordern bei : boschulte@lcsolbad.de

Der Boston-Marathon ist der traditionellste aller Marathonläufe nach den Olympischen Spielen. Er findet jährlich am Patriot's Day, dem dritten Montag im April, im US-Staat Massachusetts mit Start in Hopkinton und Ziel in Boston statt.

Der erste Lauf fand am 19. April 1897, etwa ein Jahr nach dem Marathon bei den Olympischen Spielen 1896 in Griechenland, statt. Beim ersten Lauf im Jahr 1897 waren 15 Athleten am Start. Mittlerweile ist die Teilnehmerzahl begrenzt, und man muss in einem maximal 18 Monate zurückliegenden Lauf eine vorgegebene Zeit unterschreiten. Die Altersklassen-spezifischen Qualifikationszeiten lagen für den Lauf des Jahres 2007 bei 3:10:59 für Männer bis zur Altersklasse M35, für Frauen der gleichen Altersklasse bei 3:40:59. Für ältere Sportler liegen sie höher. (Quelle: Wikipedia)

Jetzt kostenlos
Prospekte anfordern.



**Gold Coast Marathon, Halbmarathon
und 5 km-Lauf » 01.07.2012**
Reisezeitraum: 23.06. – 04.07.2012

Fliegen Sie mit uns auf den Roten Kontinent. Zum ersten Mal bieten wir in 2012 den Gold Coast Marathon an. Erleben Sie einen schnellen Lauf direkt an der Golden Küste Australiens. Des Weiteren bieten wir Ihnen mit unseren unterschiedlichen Reiseoptionen viele Möglichkeiten Australien zu entdecken. Freuen Sie sich auf die Unbeschwertheit und Gastfreundlichkeit dieses einzigartigen Kontinentes und fliegen Sie mit uns ans andere Ende der Welt.

DIE SCHÖNSTEN LAUFREISEN 2012



Laufseminar Runner's World Camp

18.02. – 25.02.2012
25.02. – 03.03.2012
17.03. – 26.03.2012

Dubai	27.01.2012
Marrakesch	29.01.2012
Laufkreuzfahrt neu	
„Südliche Karibik“	04.02.2012
Malta	26.02.2012
Jerusalem neu	16.03.2012
Lissabon	18.03.2012
Mallorca	18.03.2012
Rom	18.03.2012
New York City 1/2	18.03.2012
Barcelona neu	25.03.2012
Two Oceans	07.04.2012
Paris	15.04.2012
Wien	15.04.2012
Boston	16.04.2012
Hamburg	29.04.2012
Edinburgh	20.05.2012*
Vancouver	06.05.2012
Laufkreuzfahrt neu	
„Griechische Inseln“	12.05.2012

Rio de Janeiro	24.06.2012
Gold Coast neu	01.07.2012
Stockholm Jubiläum	14.07.2012
Berlin	30.09.2012*
London 1/2	07.10.2012*
Chicago	07.10.2012*
Istanbul	14.10.2012*
Mallorca	14.10.2012*
Peking	21.10.2012*
NYC Marathon	04.11.2012*
Laufkreuzfahrt neu	
„Östliche Karibik“	06.11.2012*
Athen	11.11.2012*
4-Day Challenge Zypern	22. – 25.11.2012*
Florenz	25.11.2012*
Honolulu	09.12.2012*

* voraussichtliche Termine

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

Weitere Reisen
auf gro-co.de

LC Solbad Ravensberg
Klingenhagen 1
33829 Borgholzhausen

Ich melde mich hiermit zur Sportreise am 5. Feb. 2012 nach Apeldoorn wie folgt an:

Name, Vorname

Adresse, Tel. Nr.

ggf. Mail-Adresse

ChipNr.

Bemerkung: (Läufer, Begleiter, EZ. etc.)

Anmeldung für: Läufer

Begleiter

Den Reisepreis von

€ ----- Gast incl. Reisepreis incl. Startgeb.

€ ----- Mitglied LC Reisepreis incl. Startgeb.

€ ----- Nur Reisepreis

Gesamt € ----- habe ich auf das Konto 300 5204
KSK Borgholzhausen (BLZ 480 515 80)
überwiesen.

liegt per Verrechnungsscheck bei.

Verbindliche Anmeldung erfolgt erst nach Eingang des Reisepreises bzw. des Startgeldes

Ort, Datum, Unterschrift



●●●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

5. Februar: Wir fahren wieder zum Midwinter – Marathon nach Apeldoorn Start und Ziel in der City !



Eine Fahrt zum Midwinter-Marathon in Apeldoorn/Niederlande gehört schon seit vielen Jahren zu unserem festen Reise-Programm. Wir können die Veranstaltung und die Organisation bestens empfehlen und am Jahresanfang ist dieser Lauf ein lohnender Abstecher aus dem Trainingsalltag.

Je nach Witterung zu dieser Jahreszeit läuft man „kurz“ oder „lang“ in der grünen Lunge von Holland durch die waldreiche Umgebung von Apeldoorn über Hoog Soeren und Assel über asphaltierte und gepflasterte Straßen. Beim MM-Marathon kommen alle Teilnehmer unter 5 Std. in die Wertung. Jedes Jahr erhalten die Teilnehmer ein spezielles Andenken. Viele Tausend Teilnehmer sind am Start. Gleich nach dem ersten MM im neuen Stil hat der Veranstalter ein paar Änderungen vorgenommen, auch dieses Mal wieder ein paar Verbesserungen in der Organisation!

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

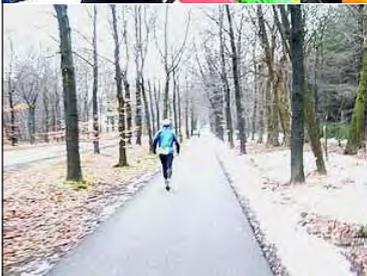
(15:00). Wiederum „Kidsrun“ für alle Schülerklassen über 1 km.

Start und Ziel seit der Änderung vor einigen Jahren für alle Wettbewerbe: Apeldoorn Innenstadt, Am Lolaan, Nähe Orpheus-Theater.

Wir fahren mit einem modernen Reisebus nach Apeldoorn und parken direkt in der Nähe des Wettkampfbereiches. Wir treffen uns dort vor und nach dem Lauf in einem typischen holländischen Cafe! Wie in den vergangenen Jahren fällt die Veranstaltung mit dem **verkaufsoffenen Sonntag** im Stadtzentrum zusammen, daher auch für Begleiter interessant.

Abfahrt am Sonntag 5. Februar 2012 um 7:30 Uhr

ab Parkplatz Ravensberger Stadion Borgholzhausen. Zustiegmöglichkeiten in Dissen und ggf. in Osnabrück. Rückkehr in Borgholzhausen ca. 20.00 Uhr.



Fahrtpreis (für Mitglieder LC Solbad)

Erwachsene Euro 18,00
Jugend/Schüler Euro 10,00.

Nichtmitglieder und Begleiter sind willkommen (Fahrpreis € 22,00/€ 15,00)

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

Meldeschluss: 15. Januar 2012

Startgelder: Marathon € 22,00
Asselrunde € 18,00
Minimarath. € 12,00
8 km-Lauf € 9,00
Schüler-Lauf € 1,00

Auch Apeldoorn mit Champion-Chip-Wertung. Läufer (innen) mit eigenem Chip zahlen nur das Startgeld. Läufer ohne Chip mit zusätzl. Leihgebühr (Chip-Kauf € 28,00).



Bitte Meldeschluß einhalten, danach erhöhte Startgebühren.

Meldungen bis zum 15. Jan 2012 unter Entrichtung der Start- und Fahrtkosten (Scheck oder Überw.) an die Geschäftsstelle des LC Solbad Ravensberg. Meldungen können nur bei vorheriger Entrichtung von Fahr- und Startgeld bearbeitet werden.

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

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



Die Weihnachtsgeschichte auf der Natur- und Freilichtbühne

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

Darum möchten wir, das **PIUMER Bauerntheater Borgholzhausen e.V.**, alle zum Abschluss der Adventszeit zu einer besonderen Einstimmung auf das kommende Weihnachtsfest einladen.

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

Auch die Gesangs- und Posauneneinlagen, sowie die lebenden Tiere, wie sie eben zur Weihnachtsgeschichte dazugehören – Schafe, Esel und Pferd – lassen den Abend zu einem ganz besonderen Erlebnis für Kinder und Erwachsene werden.

Auf Ihren Besuch am



Dienstag, den 20.12., Mittwoch, den 21.12. und Donnerstag, den 22.12.2011 jeweils um 18:30 Uhr

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

die Mitwirkenden

des **PIUMER Bauerntheater Borgholzhausen e.V.**, des **Jugendposaunenchores Neuenkirchen**, der **Sängerfreunde Borgholzhausen**, des **Kinderchores der Grundschule Burg Ravensberg** sowie die **Solosängerin Nicole Exner**.

FOTO-FALLE.DE

Professionelle Sportbilder

WWW.FOTO-FALLE.DE

- PREISWERT
- SCHNELL
- ZUVERLÄSSIG



Mulden- und
Baustoffservice



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

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

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen

Förderverein der Schüler/innen- und Jugendarbeit des LC Solbad Ravensberg – Leichtathletik und Skating -

Unser Nachwuchs-Leichtathletiktraining, auch das Inline-Skate-Training, erfordert Ihre Mithilfe.

WERDEN SIE MITGLIED/FÖRDERER!

Sie können:

- ❖ Mitglied im Förderverein werden (damit schaffen Sie die finanzielle Basis für eine nachhaltige, kalkulierbare Unterstützung)
- ❖ Jährlich einen festen Betrag oder einmalig Geld spenden (Spendenquittung)
- ❖ Sachmittel spenden (z.B. Sportkleidung und -schuhe, Sportgeräte,...etc.)
- ❖ Veranstaltungen, Sonderaktionen oder Projekte unterstützen
- ❖ Ideen und Erfahrungen einbringen



Ziele und Aufgaben

Als eingetragener und gemeinnütziger Förderverein unterstützen wir die-Nachwuchsarbeit des LC Solbad Ravensberg mit dem Ziel, die sportlichen und sozialen Rahmenbedingungen zu sichern und stetig zu verbessern.

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung! Für die gewünschte Mitgliedschaft oder Spende erhalten Sie in der Geschäftsstelle weitere Unterlagen.



125
J A H R E

REGIONAL
VERLÄSSLICH
LEIDENSCHAFTLICH
ÜBERZEUGEND

*Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue
Jahr wünschen der Walkingabteilung*

Elke, Birgitt und Karola



Geschenkgutschein

für

Marion Musterfrau

über einen

Lauf-und Walkingkursus

des



18. April bis 28. Juni 2012

in Borgholzhausen



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

Termine: Dezember

zusammengestellt Peter Polomsky

Fr.02.12.	ChristkindllaufWiedenbrück „ausgebucht“
So.04.12.	Snertloop de Lutte / NL
So.04.12.	Adventslauf in Lage
Fr.09.12.	Ahlener Winter Citylauf
Fr.09.12.	Rietberger Adventslauf
Sa.10.12.	Georgsmarienhütter Null
So.11.12.	Meldeschluss: Weihnachtscrosslauf Borgholzhausen
So.18.12.	Weihnachtscrosslauf Borgholzhausen
Mo.31.12.	LC Silvesterlauf (intern) Ravensberger Stadion
Mo.31.12.	Silvesterläufe: Gütersloh, Osnabrück , Werl – Soest, Rödinghausen, Münster, u.v.m.

Vorankündigungen Januar

So.08.01	Egmond /NLHalve Marathon
So.08.01.	BönenerStrassenlauf
So.08.01.	Clarholzer Hochsprung Meeting
So.08.01.	Westd. Sen. Hallenmeisterschaften in Düsseldorf
So.08.01.	LC Neujahrslauf
Sa.14.01.	OelderCrosslauf
Sa.14.01.	Westf. Hallenmeisterschaften in Dortmund
So.15.01.	Erster Meldeschluss: Luisenturmlauf 2012

Link zu diesen Veranstaltungen, weitere Termine,

TV Tipps und vieles mehr

findet Ihr auf unserer Homepage: www.lcsolbad.de

Terminkalender. Achtung: Für eure Wettkampfplanung 2012 sind schon über 150 Termine aufgeführt.

Klickt euch mal rein !!!!



Veranstaltungen 2012

Datum		Ort
So. 8. Jan.	Interner LC -Neujahrs – Lauf ohne Wettkampfcharakter u. anssl.	Neujahrsempfang im Bürgerhaus
Sa. 18. Febr.	7. Internationales Inline Short-Track Meeting	Sporthalle Borgholzhausen
So. 4. März	Luisenturm – Volkslauf Start: 10.00 Uhr Start und Ziel:	Ravensberger Stadion
Fr. 23. März	Jahreshauptversammlung	Haus Hagemeyer
Mittw. 18. 4. - 28. 06	Lauf- und Walking-Kurs Mittwochs und Freitags 19 Uhr	Ravensberger Stadion
So. 6. Mai	Sparkassen- Triathlon Olympische Distanz Start u. Ziel:	Park-Stadion Versmold
Fr. 11. Mai	5000 m Stadion – Meeting mit Schüler- Rahmenwettbew. 800 m/1000 m	Ravensberger Stadion
Sa. 12. Mai	Neuer Kinder LA-Wettkampf nach neuem Wettkampfsystem	Ravensberger Stadion
So. 13. Mai	Offene Vereinsmeisterschaft Tri/Duathlon Auf den Spuren der Saurier	WiehenPark, Bad Essen
Mi. 16. Ma	Haller Skate – Nacht	Halle
Sa. 16. Juni	37. Nacht von Borgholzhausen Veranstaltungsmeile in der	Innenstadt
Fr. 29. Juni	Feuerwehrlauf – Volkslauf in Versmold	Oesterweg
Sa. 08.Sep.	Mini-Mehrkampf f. Schüler/Schülerinnen (Dreikampf/Vierkampf)	Ravensberger Stadion
Sa. 29. Sep.	9. Böckstiegel - Lauf von Bielefeld nach Werther 18 km	Werther
So. 16. Dez.	Int. Weihnachts-Crosslauf 16 km (11.00 Uhr)	Ravensberger Stadion

- alle Termine auch im Internet: H o m e p a g e : www.lcsolbad.de

Zurückgeblättert:

Berlin-Marathon vor 20 Jahren

Der Berlin-Marathon, der vor 20 Jahren im Oktober ausgetragen wurde, lockte im Jahr 1991 bereits 19.000 Teilnehmer an. Heute sind es rund 40.000. Der Berlin-Marathon zog vor 20 Jahren aber erheblich mehr heimische und LC-Läufer in seinen Bann als heute. Wir starteten damals mit zwei Bussen und mehr als **50 Aktiven** plus Fans in die Metropole. Die drei schnellsten vor 20 Jahren mit einem hervorragenden Mannschaftsresultat waren **Bernd Lüdemann** (2:43:17), **Günther Wierum** (2:48:33) und **Dieter Stumpe** 2:49:00 Std. In diesem Jahr waren es m al ganze **5 LC-Teilnehmer**, die in Berlin an den Start gingen. Woran liegt es?



SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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

Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e.V.



Kreisstruktur des FLVW

Es kommt eine Reform auf den Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen- Kreis Bielefeld zu. Die Kreisstruktur des Sportes im Altkreis Halle soll künftig den Grenzen der kommunalen Kreise und kreisfreien Städte entsprechen. Dies hätte große Auswirkungen auf den Fussball-Spielbetrieb im Altkreis Halle, denn damit wäre ein Wechsel aus dem Kreis Bielefeld nach Gütersloh verbunden.

Wegen der Zusammengehörigkeit des FLVW (Fussball- und Leichtathletik-Verband) wäre damit aber auch ein Wechsel der Leichtathletik im LC Solbad Ravensberg zum sportpolitischen Kreis Gütersloh, dem man kommunal ja schon sowieso angehört, verbunden. Eine solche Reform wird für die Jahre 2013/2014 angestrebt. Wie man hört, sind die Pläne in vielen Fußball-Altkreis-Vereinen mit Unverständnis und Verärgerung aufgenommen worden. „Für die Leichtathletik in unserem Verein LC Solbad Ravensberg sehe ich aber keine grossen Veränderungen oder Nachteile auf uns zukommen“, so Friedhelm Boschulte. „Es ist eher eine Chance, dass vieles besser werden wird.“

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht
Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht
Katja Floegel
Torsten Giesecke
Fachanwalt für Strafrecht
Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

**Dr. Rostek
Dr. Klose
Partner GbR**

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

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

8. Leichtathletik Senioren- Europameisterschaften vom 16. bis 25. August in Zittau / Bogatyna und Hradek N.N.



Die Leichtathletik Europameisterschaften der Senioren werden vom **16. bis 25. August 2012** grenzüberschreitend in Zittau (GER), Bogatyna (POL) und Hradek nad Nisou (CZ) ausgetragen. Zum ersten Mal kämpfen Seniorensportler bei der EM in drei Ländern gleichzeitig um die begehrten Medaillen. Seniorensportler aus ganz Europa werden ins Dreiländereck reisen und spannende Wettkämpfe erleben. Es wird das komplette olympische Leichtathletik-Programm angeboten, ab den Seniorenklassen M und W 30 bis M und W 90, also von 100 m bis Marathon, zusätzlich die technischen Disziplinen. Qualifikationsleistungen werden nicht verlangt. Anmeldeschluss ist am 31. Mai 2012. Sowohl per Internet als auch auf nichtelektronischem Wege sind Anmeldungen möglich. Es empfiehlt sich frühzeitig, um Unterkünfte etc. zu bemühen.

Wer sich schon informieren will, hier die offiziellen Bedingungen und

Wettkampf-Reglements: http://www.evacs2012.com/de/dnl/evacs2012_booklet_17102011.69.pdf

Sollten sich genügend Interessenten aus dem LC für diese EM interessieren, kann natürlich etwas Gemeinsames auf die Beine gestellt werden. Dazu ist es allerdings nötig, sich frühzeitig zu melden. (Infos: Friedhelm Boschulte)

Online-Anmeldung / Starterlisten

Mit Beginn des Jahres 2012 hat der LC Solbad Ravensberg sein Online-Anmeldewesen vom bisherigen Anbieter Davengo auf die Firma Mika-Timing umgestellt.

Die Auswertungen erfolgen weiterhin wie bisher mit dem Champion-Chip.



Bequem von zu Hause anmelden... - Auch im Bereich von Sportveranstaltungen lässt sich das Internet mit seinen Möglichkeiten nicht mehr wegdenken. Bereits mehr als einhunderttausend Teilnehmer haben die Mika-timing-gestützte Online-Anmeldung genutzt, um sich unkompliziert und sicher für einen Wettkampf anzumelden. Dabei legen wir großen Wert auf Sicherheit.

Die sowohl über unsere Online-Anmeldung als auch über SPORTS (oder SPORTS PRO) erfassten Daten werden auf den Internetserver von Mika Timing exportiert. Dort können sie als Starterliste online jederzeit abgerufen werden. Schneller und aktueller geht es nicht! http://www.mikatiming.de/f.00_home.htm



Hermannslauf-Training 2011/12

Tag/Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Ort		Dauer
So. 11.12.2011	9:30 Uhr	Training in 4 Gruppen	Ravensberger Stadion Borgholzhausen	Wichlinghauser Weg / Osningstr.	1:15 h
Sa. 17.12.2011	14:00 Uhr	Training in 3 Gruppen	Ravensberger Stadion Borgholzhausen	Wichlinghauser Weg / Osningstr.	1:30 h
So. 15.01.2012	9:30 Uhr	Wichlinghauser Weg / Osningstr	Halle, Fa. Storck	Paulinenweg / Margarethe-Windhorststr	1:45 h
Sa. 21.01.2012	Training in 4 Gruppen	Training in 3 Gruppen	Ravensberger Stadion Borgholzhausen	Wichlinghauser Weg / Osningstr.	2:00 h
So. 12.02.2012	9:30 Uhr	Zugfahrt Hilter Training in 4 Gruppen	Borgholzhausen Bahnhof	Industriestr.	18 km 26 km
Sa. 25.02.2012	9:30 Uhr	Training in 3 Gruppen	Ravensberger Stadion Borgholzhausen Quelle	Wichlinghauser Weg / Osningstr.	2:00 h
So. 11.03.2012	9:30 Uhr	Generalprobe Training in 4 Gruppen	Busfahrt ab Gymnasium am Waldhof	Am Waldhof Bielefeld	22, 26, 31 km
Sa. 24.03.2012	14:00 Uhr	Training in 3 Gruppen	Ravensberger Stadion Borgholzhausen	Wichlinghauser Weg / Osningstr.	2:00 h
So. 15.04.2012	9:30 Uhr	Training in 4 Gruppen	Peter auf'm Berge	Bergstr. 45	2:30 h
Sa. 21.04.2012		Training in 3 Gruppen	Ravensberger Stadion Borgholzhausen	Wichlinghauser Weg / Osningstr.	2:00 h
So. 29.04.2012	8:30	Hermannslauf	Gymnasium am Waldhof	Am Waldhof	

LEICHTATHLETIK: LC-Frauentrio dominiert in Ver/ Pfeiffer vor Schadt und Engels / Auch Niemann imponierend

Verl/Altkreis Halle (cwk). Beim Verler Halbmarathon lag der Altkreis-Schwerpunkt diesmal auf der 10-km-Distanz; aber auch das Hauptrennen brachte erfreuliche Ergebnisse. Den »Zehner« der Frauen schloss der LC Solbad Ravensberg sogar mit einem Dreifacherfolg ab: **Ilona Pfeiffer** siegte in 37:04 Min. vor **Stefanie Schadt** (39:57) und **Sabine Engels** (40:29).

Dieses Trio sorgte auch für eine starke Mannschaftsleistung und schob sich mit 1:57:30 Std., der besten Solbader Zeit seit zweieinhalb Jahren, auf den 3. Rang der westfälischen Bestenliste 2011 – hinter der LG Ratio Münster (1:50:48) und der SV Brackwede (1:53:32), aber vor der LG Lage-Detmold (1:57:33). Eine Platzierung in der »Deutschen« und drei DLV-Bestennadeln sind damit so gut wie sicher. Ilona Pfeiffer verfehlte ihre Saisonbestmarke vom 10. Juni in Oelde (35:48 Min.) zwar deutlich, durfte aber dennoch zufrieden sein. Beachtlich auch, dass Stefanie Schadt nur eine Woche nach dem Frankfurt-Marathon schon wieder unter 40 Minuten lief. Sabine Engels, überlegene Klassensiegerin in der W40, blieb über dieser Marke, die sie im Sommer aber schon »geknackt« hat.

Schnellster Altkreis-Läufer war vorgestern der Haller Henning Weßling, der als M40-Zweiter mit 36:55 Min. sein erhöhtes Leistungsniveau bestätigte. Andreas Ewert (M45) lief sechs Sekunden nach seiner LC-Vereinskollegin Pfeiffer ins Ziel und Andreas Thiessen von der Flugsportvereinigung war wie im Vorjahr zweitbesten M50-Senior. Solbads Jungtalent **Patrick Meyer** mischte erneut über 5 km mit, als schnellster A-Schüler in 17:16 Min. wurde er Gesamtdritter.

Im Halbmarathon imponierte einmal mehr LC-Seniorin **Marianne Niemann**, die mit 1:36:05 Std. ihre Saisonbestzeit 2010 unterbot und jetzt auf einen Top-Ten-Rang in der deutschen W55-Bestenliste 2011 hoffen darf. Nur drei (wesentliche jüngere) Frauen erreichten vor ihr das Ziel. Den Erfolg der Solbad-Oldies rundeten **Karl-Friedrich Anwander** (M65) und Dr. **Anne-Marie Calder** (W50) mit Klassensiegen ab.

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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



Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 11.30 - 14.30 Uhr und 17.00 - 23.00 Uhr
Di.: Ruhetag
Sa.: 17.00 - 23.00 Uhr
So. u. Feiertage 11.30 - 23.00 Uhr

Falafel - Shawarma -

frische Salate - Pizza

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802


Liban
Bistro · Bar · Restaurant



Geschenkgutschein

über eine einjährige Mitgliedschaft
im LC Solbad Ravensberg

von:

für:

Name/Vorname

Straße

PLZ/Wohnort

Telefon

geb. am

Beruf

Sparte:

Leichtathletik

Radsport

Duathlon

Walking

Triathlon

Inline-Skating

Ort

den

Unterschrift



-nicht nur zu Weihnachten

Dieser schöne „Gutschein“, gedruckt auf
hochwertigem Papier, ist in der
Geschäftsstelle erhältlich.

Einzugsermächtigung an den Leichtathletik-Club Solbad Ravensberg e.V., Borgholzhausen

Ermächtigung zum Einzug von Forderungen mittels Lastschrift. Hiermit ermächtige ich widerruflich, den von mir zu entrichtenden einmaligen Beitrag für eine einjährige Mitgliedschaft, sofort fällig, zu Lasten meines
bei der _____ Kontos Nr. _____
einzuziehen. BLZ _____

Ort/Datum

Unterschrift

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

Ergebnisse November

zusammengestellt von peter.polomsky@hotmail.de

29.10. Petershagen 4.600 m

Günther Hartke 1. M 55 22:41 Min.

29.10. SchiederseeLauf 10 km

Fiona Mathewson 1. WSB 55:11 Min.

Ian Mathewson 32. M 50 51:38 Min.

30.10. Frankfurt Marathon

Stefanie Schadt 19. WHK 3:11:29 Std.

Gunnar Feicht 438. M 45 3:22:41 Std.

Ulrich Kansteiner 509. M 40 3:23:43 Std.

Peter Rostek 942. M 40 3:41:51 Std.

H-Dieter Wierum 138. M 60 4:09:44 Std.

30.10. RöntgenLauf 63,3 km

Fritz Geisemeier 43. M 50 7:41,33 Std.

31.10. Dublin Marathon

Ismet Zecirovic 17. M 65 4:18:44 Std.

05.11. Westerwinkellauf 5 km

Aaron Thieß 3. MSC 26:21 Min.

05.11. Fürstenaauer Herbstlauf

Schülerlauf 1, 6 km

Felix Brinkmann 4. MSC 9:42 Min.

5,6 km Walking

Günther Weber 2. M 44:14 Min.

Karola Brinkmann 4. W 47:44 Min.

06.11. Verl

Frauen 21,1 km

4. Marianne Niemann 1. W 55 1:36:53 Std.

9. Dr. Anne Marie Calder 1. W 50 1:43:08 Std.

Männer 21,1 km

69. Karl Fr. Anwander 1. M 65 1:39:13 Std.

87. Hans Dieter Wierum 1. M 60 1:42:40 Std.

114. Christian Schmidt 35. M45 1:47:39 Std.

Frauen 10 km

1. Ilona Pfeiffer 1. W 35 37:04 Min.

2. Stefanie Schadt 1. W 20 39:57 Min.

3. Sabine Engels 1. W 40 40:29 Min.

13. Cordula Reinhardt 4. W 40 46:48 Min.

22. Beatrix Akkerman Mohns 7. W 45 50:44 Min.

32. Martina Kölsch 2. W 50 53:56 Min.

33. Britta Ewert 8. W 45 53:56 Min.

Männer 10 km

15. Andreas Ewert 4. M 45 37:10 Min.

39. Ulrich Kansteiner 5. M 40 40:17 Min.

136. Andreas Wend 25. M 50 48:29 Min.

157. Ian Mathewson 27. M 50 50:52 Min.

184. Franz Dammann Kölsch 31. M 50 54:09 Min.

5 km

3. Patrick Meyer 1. MSA 17:16 Min.

30. Christopher Wolf 3. M 20 23:31 Min.

47. Aron Tieß 2. MSC 25:46 Min.

53. Harry Bunte 1. M 75 26:30 Min.

9. Fiona Mathewson 1. WSB 24:06 Min.

06.11. Airport Run, Lippstadt, 10 km

271. Andre Sosnowski 32. M 20 50:47 Min.

12.11. Detmolder Herbstlauf

1.500 m

Felix Brinkmann 5. SchC 7:55 Min.

10 km

Fiona Mathewson 1. WJB 55:21 Min.

10 km Walking

Ian Mathewson 18. M 55 55:55 Min.

Karola Brinkmann 1. W 35 1:27:12 Std.

13.11. Meller Crosslauf

Sprint

2. Ilona Pfeiffer 2:14,1 Min.

1.125 m

Aaron Thieß 14. M 10 5:08,8 Min.

Jonas Schürmann 12. M 12 4:47,5 Min.

2.050 m Schülerinnen

Janna Geisemeier 1. W 15 8:25,6 Min.

Jessica Geisemeier 3. W 15 8:39,0 Min.

Nina Geisemeier 6. W 15 10:55,4 Min.

2.050 m Schüler

Patrick Meyer 1. M 15 6:29,1 Min.

Jan Geisemeier 3. M 15 7:35,0 Min.

Pascal Birke 2. M 13 7:15,6 Min.

3.100 m M/W

Rene Deßaules 3. MJA 12:08,5 Min.

Michael Dickob 5. M 50 13:06,4 Min.

Detlef Deßaules 9. M 50 13:06,4 Min.

Britta Ewert 4. W 40 15:24,6 Min.

7.400 m Frauen

Ilona Pfeiffer 1. W 35 28:14,6 Min.

Sabine Engels 2. W 40 32:15,7 Min.

Katharina Kemper 2. WHK 49:27,6 Min.



Stolz wie „Oskar“ zeigt Felix Brinkmann seine Urkunde, 4. Platz beim Fürstenaauer Herbstlauf, Mutter Karola erreichte beim Walking ebenfalls den 4 Platz und Günther Weber sicherte sich den 2. (Foto: Karola Weber)

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

7.400 m Männer

Jörn Strothmann	2. M 30	27:51,5 Min.
Wolfgang Euscher	14. M 50	36:00,9 Min.
Siegfried Kemper	20. M 50	36:49,0 Min.
Fritz Geisemeier	28. M 50	38:23,2 Min.
Andreas Wend	29. M 50	38:24,7 Min.
Franz Dammann Kölsch		
	38. M 50	42:01,7 Min.

19.11. Werler Strassenlauf 5 km

Aaron Thieß	1. M 10	25:47 Min.
-------------	---------	------------

20.11. Crosslauf Ostercappeln

1.100 m

Aaron Thieß	10. M 10	4:42 Min.
-------------	----------	-----------

1.600 m

Moritz Dickob	15. M 12	7:36 Min.
Pascal Birke	1. M 13	5:27 Min.

2.350 m

Jana Geisemeier	2. W 15	9:32 Min.
Jessica Geisemeier	3. W 15	10:01 Min.
Nina Geisemeier	4. W 15	11:50 Min.
Patrick Meyer	1. M 15	7:09 Min.
Jan Geisemeier	6. M 15	8:38 Min.
Rene Deßaules	4. MJA	8:33 Min.
Michael Dickob	2. M 50	8:59 Min.
Detlef Deßaules	5. M 50	10:00 Min.
Fritz Geisemeier	6. M 50	10:10 Min.
Günther Hartke	7. M 50	10:40 Min.

6.100 m

Siegfried Kemper	19. M 50	26:58 Min.
------------------	----------	------------

Ilona Pfeiffer und Patrick Meyer ganz vorne/ Erfolge beim Meller Crosslauf

Melle/Altkreis Halle (cwk). Zwei Wochen vor den Crosslauf-Westfalenmeisterschaften in Herten bot der traditionelle Meller November-Cross eine Testmöglichkeit. Im Aufgebot des LC Solbad Ravensberg imponierten vor allem **Ilona Pfeiffer** und Schülertalent **Patrick Meyer** (M 15), der Anfang Januar in die B-Jugend (U 18) aufrücken wird. M 35-Seniorin Pfeiffer absolvierte einen Doppelstart: Beim Cross-Sprint über knapp 800 m unterlag sie der 15 Jahre jüngeren Osnabrückerin Alina Koop um rund zehn Sekunden, auf der 7400-m-Langstrecke bewies sie ihre Klasse und distanzierte zwei Medaillengewinnerinnen des Hermannslaufs 2010, Christin Kulgemeyer (TV Georgsmarienhütte, 30:37) und die Meller Lokalmatadorin Anja Bitter (31:20), in 28:15 Min. deutlich. Hinter Anja Bitter lief die Solbaderin **Sabine Engels** (32:16) als W 40-Zweite ein, ihr Vorsprung vor der nächsten Konkurrentin betrug mehr als fünf Minuten. In Melle wurden nur Doppelklassen gewertet. Bei den Jungsenioren unterlag **Jörn Strothmann** dem Meller Ingo Assmann (M 30, 27:01), war aber mit 27:52 Min. bester M 35-Senior. Patrick Meyers Hauptkonkurrent über ca. 2025 m, Jannik Seelhöfer vom SC Melle, startete in der jüngeren A-Schülerklasse M 14. Ihm nahm der Solbader rund neun Sekunden ab, in der M 15 siegte er mit einer vollen Minute Vorsprung. Bei den B Schülern sprangen zweite Plätze für den Altkreis heraus: **Pascal Birke** (LC Solbad, M 13) lief hinter dem Brackweder Tjard Gößling ins Ziel und der 11-jährige Piet Kisker (TV Werther), der noch im C-Schülerlauf hätte antreten können, wurde bereits Zweiter in der M 12.

Hk v. 15.11.
C.-W. Kreft



Wir stellen vor: Wolfram Kleis aus Bad Oeynhausen

Herr Kleis ist **Bergwanderführer** in einer renommierten Bergschule im Allgäu.

....langjähriger **Skilehrer** in einer österreichischen Skischule.

Pädagoge und **Krankenpfleger**

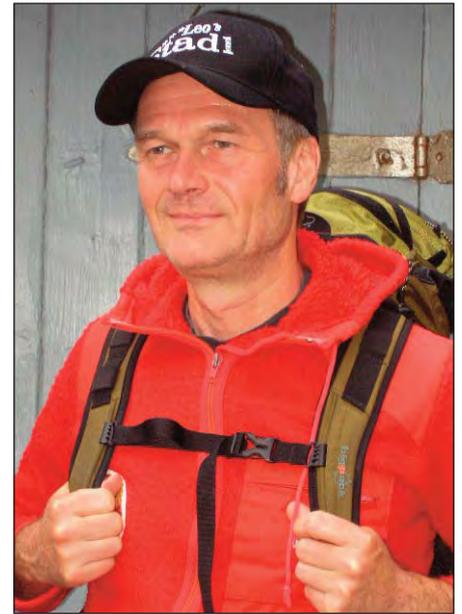
30 Jahre persönliche Bergerfahrung:

Expeditionen im Pamir und in den Anden mit Höhen bis zu 7000m
Gletschertouren
alpine Klettertouren und Klettersteige
Bergwandern

... langjährige Erfahrung im Führen von Gruppen

Anbieter von:

Skifreizeiten
geführten Bergtouren



Eine tolle **SKIFREIZEIT** bietet Herr Kleis im Januar an, beachtet bitte die Anzeige auf der nächsten Seite.

Bäckerei - Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

GRUPPEN-SKIFREIZEIT



Sölden Obergurgl Hochgurgl

Großartige alpine Abfahrten warten: die Big 3 Runde, die 10 Km lange Gaislachkogel-Abfahrt, die rassige Hohe Mut; ein schneesicheres Gletscherskigebiet... urige Hütten... phantastische Aussichten auf Dolomiten, Öztaler Alpen mit Wildspitze (3776m) u. a. zahlreichen Dreitausendern... bis hin zur Zugspitze und: geselliges Skifahren in überschaubarer Gruppe.

Die Skitage sind so aufgebaut, dass auch Zeit für **freies Fahren** und wer mag, für **Aprés Ski** übrig bleiben.

Voraussetzungen: Spaß am Skifahren in der Gruppe, Ausdauer für 6-7 Std. Skifahren und min. 30 Km Abfahrten täglich; geübter Skifahrer der rote Pisten gut & zügig beherrscht.

Max. 10 -12 Personen, Unterbringung in Einzelzimmern gegen Aufpreis bei rechtzeitiger Buchung möglich. Private Anreise in Fahrgemeinschaften mit Pkw.

Termin: 22.01. - 28.01. 2012

Anmeldeschluss: 20.12.2011



Leistungen: 6 Nächte im Doppelzimmer mit Du/WC, TV, Balkon, kleiner Wellnessoase (Sauna, Infrarotkabine) in Frühstückspension; Begrüßungsgetränk; Gemeinschaftsraum; Skipass incl. Skibus für Sölden, Obergurgl und Hochgurgl; Fackelwanderung; skifahrerische Betreuung und Guiding durch österreichischen Skilehrer. Bei Interesse: Einführung in das Formationsfahren, Videoanalyse.

Preis: 590,-- €

Noch einige letzte Plätze frei für Kurzsentschlossene!

Weitere Informationen Durchführung Anmeldung

Wolfram Kleis, Hüfferstrasse 32, 32547 Bad Oeynhausen
Tel. 05731/22364; wolframd.kleis@web.de

Meyer und Birke siegen

LEICHTATHLETIK: *Crosslauf*

■ **Ostercappeln (cwk).** Beim Ostercappeler Cross sorgten zwei Schüler für die herausragenden Leistungen im Aufgebot des LC Solbad Ravensberg: Patrick Meyer dominierte das M15-Rennen über ca. 2350 m mit 7:09 Min. und nicht weniger als 63 Sekunden Vorsprung; B-Schüler Pascal Birke (5:27 Min./1600 m) gewann seine mit 22 Läufern besetzte Klasse M13 und nahm dem Zweiten genau eine halbe Minute ab.

In der Senioren-Klasse M50/55 fehlten dem zweitplatzierten Dr. Michael Dickob (8:59 Min./2350 m) nur vier Sekunden zum Sieg. Auf starke Konkurrenz, die vom Osnabrücker Maik Wollherr (19:08 Min.) angeführt wurde, traf der Borgholzhausener Daniel Knoepke im Langstreckenrennen über ca. 6100 m. Mit 20:15 Min. wurde der Triathlet vom TV Büschhütten Hauptklassen-Dritter.

Weitere LC-Platzierungen – Schüler, M15: 6. Jan Geisemeier. M12: 15. Moritz Dickob. M10: 10. Aaron Thieß. Schülerinnen – W15: 2. Janna Geisemeier, 3. Jessica Geisemeier, 4. Nina Geisemeier. Senioren M50/55 – Mittelstrecke: 5. Detlef Deßbaules, 6. Fritz Geisemeier, 7. Günther Hartke. Langstrecke: 19. Siegfried Kemper.



Detmolder Glühbier

„Aus kühlem Blonden wird heißes Dunkelrotes“
Detmolder Pilsener mit frischem
Sauerkirsch- und Apfelfruchtsaft, natürlichem
Zimt und weihnachtlichen Gewürzen.
Wärmt Körper und Seele an den
kalten Tagen des Jahres!
Heiß trinken!

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

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

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

Jeden Samstag und Sonntag ist Schautag von 10–18 Uhr

- Kunststofffenster
- Haustüren
- Rollläden
- Wintergärten



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

M
Graf Metternich
QUELLEN

Natürlich-GLAS klarer Genuss!

Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste Ernährung

viel Magnesium
 1 Liter deckt 50% des Tagesbedarfs

viel Calcium
 1 Liter deckt 25% des Tagesbedarfs



Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttker KG
 32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 052 33/94 05-0

Für die Umwelt
 WEHRWEG

Bewegung in besten Händen

AOK
 Die Gesundheitskasse.

Auch 2012 kein Zusatzbeitrag!

Jetzt zur AOK NORDWEST wechseln.

DIE GESUNDHEITSKASSE BEWEGT.
 Machen Sie mit bei der AOK NORDWEST!

www.aok-keinzusatzbeitrag.de



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

