



Solbad Nachrichten



Laufgenuss für alle:

Der Trailrunning-Cup

**Laufserie mit 6 Top-Landschaftsläufen der Region vom ACTIVE Sportshop
Wertungsmodus 4 aus 6 Läufen**

- 1. Der Prolog – Bielefelder Run & Roll Day, 09. September 2012; 10km**
- 2. Böckstiegeellauf, Werther, 29. September 2012; 18km**
- 3. Teutolauf, Lengerich, 20. Oktober 2012; 29km**
- 4. Weihnachts-Crosslauf, Borgholzhausen, 16. Dezember 2012; 16km**
- 5. Luisenturmlauf, Borgholzhausen, 03. März 2013; 21,1km**
- 6. Hermannslauf, Detmold – Bielefeld, 28. April 2013; 31,1km**

Alle Infos und Anmeldung unter: www.active-sportshop.de

SALOMON 



 **Sparkasse
Bielefeld**

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

 **Stadtwerke
Bielefeld**

APRIL 2012



Solbad Intern	S. 1-8
Da läuft mal einer...	S. 11
Jugendseiten	S. 14-15
Laufbericht	S. 18-19
Sommer-Trainingsplan	S. 22
Allerlei	S. 24
LC-Termine	S. 27



Presse:	
Jubel bei der Luise	S. 16-17
Jahreshauptversammlung	S. 34-35
Erfolge für Pfeiffer und Meyer	S. 36



Ausschreibungen

Volksbanken Night-Cup	S. 25
Die Nacht ist nicht mehr fern	S. 26
Sternchenlauf	S. 29
Hermannslauf	S. 31



Erfolg für den Nachwuchs S. 20



Sichtungswettkampf S. 23

RTF.-Termine S. 12
Rad-Training S. 13



Titelbild

...auf zum Luisenturm, über 1000 Läufer und Walker machten sich auf den Weg.

Das Foto wurde uns von „Foto- Balance“ zur Verfügung gestellt.



Ergebnisse S. 32-33



Training für den Hermann
Abteilungsversammlung“ S. 9
S. 10

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

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

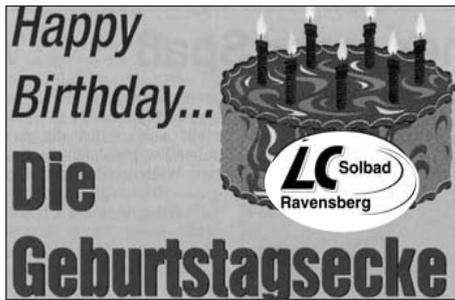
Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de

AB



- 01. 04. Jürgen Bischof
- 01. 04. Tim Esselmann
- 02. 04. Rolf Gottenströter
- 02. 04. Silke Prochnow
- 03. 04. Kai Demuth
- 03. 04. Lars Diekhauß
- 03. 04. Florian-Malte Gontek
- 03. 04. Marlis Nienaber
- 04. 04. Manfred Langner
- 04. 04. Jana Sarina Ruhe
- 04. 04. Jan Grimmelt
- 04. 04. Dima Mardilli
- 05. 04. Gina Ewert
- 05. 04. Andreas Fäthe
- 05. 04. Bernd Haak
- 05. 04. Kurt Hönings
- 05. 04. Johanna Bartling

- 06. 04. Bettina Geisemeier **50 Jahre**
- 06. 04. Richard Görtzel
- 06. 04. Ursula Johanning
- 06. 04. Marco Kindermann
- 06. 04. Elke Vogt
- 06. 04. Bernhard Hippler
- 06. 04. Linda Weeke
- 07. 04. Franz Dammann-Kölsch
- 08. 04. Olaf Bartel
- 08. 04. Johannes Dresselhaus
- 09. 04. Dario Anselmetti
- 09. 04. Ralf Diekhauß
- 10. 04. Gerke Meyer zu Rahden
- 11. 04. Wiltrud Hönings
- 11. 04. Gertraud Wieland
- 11. 04. Simon Gräsner
- 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. Horst Ganßauge
- 17. 04. Markus Abels
- 17. 04. Birgitt Lange
- 17. 04. Peter Polomsky
- 18. 04. Martina Ullrich
- 18. 04. Maren Potthoff **40 Jahre**

- 19. 04. Gabi König
- 19. 04. Bernhard Potthoff
- 19. 04. Peer Reich
- 20. 04. Renate Kindermann
- 20. 04. Niklas Krämer
- 20. 04. Karen van Laak
- 21. 04. Gerhard Bürger
- 21. 04. Andreas Klaucke
- 21. 04. Maximilian Weichert
- 22. 04. Birgit Husemann
- 22. 04. Valentin Reinhardt **20 Jahre**
- 22. 04. Helga Spiller-Hinghaus
- 22. 04. Lasse Windmann
- 23. 04. Susanne Hirschfeld
- 23. 04. Brigitte van Dijk
- 24. 04. Reica Kröcher
- 25. 04. Alfons Bollmann
- 25. 04. Norbert Hartig
- 25. 04. Wilhelm Lange
- 25. 04. Gerold Sehwöster **70 Jahre**
- 26. 04. Manfred Riecke
- 26. 04. Gerd Vornholt
- 26. 04. Günther Weber
- 27. 04. Thomas Kleinebecker
- 27. 04. Sandra Rostek
- 28. 04. Beatrix Akkerman-Mohns
- 29. 04. Dietlinde Winkler
- 29. 04. Jana Charleen Noch

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 790

	Jahrgang	Abteilung
Jana Charleen Noch	Jg. 2005	Skater
Kimberly Sophie Noch	Jg. 2002	Skater
Romy Urban	Jg. 2006	Skater
Andreas Euscher	Jg. 1962	Triathlon
Dr. Karsten Morisse	Jg. 1963	Triathlon
Daniela Daube	Jg. 1976	Leichtathletik



Jürgen Bischof beim Straßenlauf in Münster

Austritte: Graef Heide, Steinhagen, Weigelt Sven, Gütersloh, Seidel Angelika, Werther, Strothmann Olaf, Bielefeld, Bussmann Frank, Versmold, Stürmer von Gerhard, Borgholzhausen, Pauck Jan Marcel, Steinhagen

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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



Redaktionsschluss für die Ausgabe

Mai

am 25. April

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



Frohe Ostern

allen Lesern der

"Solbad Nachrichten"

LC Solbad
Ravensberg

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!

Protokoll der Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

(Protokollführerin: Christiane Meier-Flottmann)

Datum: 23.03.2012

Ort. Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen

Die Einladung zu dieser JHV erfolgte auf unserer Internert – Homepage, durch Veröffentlichung in den Solbad Nachrichten und der Tagespresse.

Beginn der Versammlung: 19:25 Uhr.

Begrüßung durch den Vorsitzenden Friedhelm Boschulte

Protokollführerin: Christiane Meier-Flottmann

Anzahl Anwesende: 95

Zu Beginn dieser Versammlung folgten zahlreiche Ehrungen an Vereinsmitglieder, denen, Urkunden, Blumen, Präsente und Pokale, als kleine Anerkennung überreicht wurden.

Sportler des Jahres:

LA Frauen	Siemke Lüdorff (nicht anwesend)
LA Männer	Siegfried Kemper
Senioren	Rolf Gottenströter
LA Schülerinnen	Nina, Jessica und Janna Geisemeier
LA Schüler	Jan Geisemeier
Triathlon	Tim Esselmann
Walking	Manfred Radtke
Skating männl.	Dirk Rüter
Radsport	Ehrungen und Extra – Pokale, überreicht durch Günter Schillings

Besondere Verdienste –Solbi-

Hildegard und August Bartelsmeier (nicht anwesend)

Ständige Hilfe in den Wettkampfbüros

Günter Hartke

Betreuung Sportabzeichen und Hilfe Stadion
Veranstaltungen

Hermine Rösler

Langjährige Verteilerin der SN im Raum Hesseln

Thomas und Birgit Vogt

Langjährige Hilfe bei Veranstaltungen,
insbesondere im Festausschuss.

Gedenken an verstorbene Vereinsmitglieder

Adi Lange

verstorben im Juli 2011

25-jährige Vereinsmitgliedschaft

Fritz Geisemeier

Martina Kölsch

Katrin Mohns

Kassenbericht, Bericht der Kassenprüfer und Entlastung

Rita Stamme-Düring stellte den Kassenbericht vor:

Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden Zuschüssen, Sportveranstaltungen usw. **120.500,00 €**

Ausgaben für Personalkosten, Startgelder, Jugendarbeit, Sportveranstaltungen, Reisekosten, Versicherungen usw. **102.900,00 €**

Jahresüberschuss

17.600,00 €

Für das Jahr 2011 ist erneut eine Rücklagenbildung möglich gewesen.

Kassenprüfer waren **Walter Stöner** und **Uwe Löffeld**:

Die Kasse wurde stichprobenartig geprüft. Es ergaben keine Beanstandungen und die Bücher wurden ordentlich geführt.

Die Gesamtqualität der Abrechnungsbelege konnte weiterhin deutlich verbessert werden.

Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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

Die Entlastung des Vorstandes wurde beantragt und einstimmig genehmigt, es gab keine Enthaltung.

Die Vorstandswahlen wurden eingeleitet durch Versammlungsleiter Uwe Löffeld.

Wahlen zum Geschäftsführenden Vorstand nach der Satzung:

Vorsitzender	Friedhelm Boschulte	4 Enthaltungen
stellvertr. Vorsitzender Sport	John Gerhards	2 Enthaltungen
stellvertr. Vorsitzende Finanzen	Sabine Lünstroth	Einstimmig
Geschäftsführerin als Mitarbeiter des Vereins	Sabine Lünstroth	Einstimmig
Jugend- und Schülerwart	derzeit vakant	

Die Vorstandsmitglieder haben die Wahl angenommen.

Ferner wurde als Assistentin für die Buchhaltung Frau Rita Stamme-Düring wieder gewählt, diese erstattet Finanzberichte an den Vorstand.

Abteilungsleiter:

John Gerhards	Skating
Günter Schillings	Radsport
Karola Weber	Walking
Hubert Kaiser	Triathlon
Udo Lange	Triathlon
Holger Steuer	Triathlon
Markus Pape	Webmaster
Georg Drees	Behindertensportbeauftragter
Gunnar Feicht	Pressewart
Claus-Werner Kreft	Pressewart

Erweiterter Vorstand:

Mitgliederverwaltung	Christiane Meier-Flottmann
Kampfrichter-Obmann	Günter Hartke
Solbad Nachrichten	Sabine Lünstroth
Sportabzeichen	Wilhelm Habighorst
Senioren Sportwarte	Werner Ahlemeyer / Franz Dammann-Kölsch
Festausschuss	Andrea Kahl Marion Heptner
	Christiane Meier-Flottmann
Statistiker	Gunnar Feicht neu auch für Schüler/Jugend
Lauftreff Obmann	Martina Kölsch
Kassenprüfer	Walter Stönner und Uwe Löffeld, nach Ausscheiden von Uwe Löffeld wurde als Kassenprüfer Peter Knaust hinzugewählt.

Ende: 21:10Uhr

Persönliche Worte unseres Vorsitzenden zur „Lage im Verein

Positive Dinge, Erfolge und die erbrachten Leistungen überwiegen. Dazu zählt auch unsere eigene als umfangreich und rege zu bezeichnende Veranstaltungs-Tätigkeit, die aber ohne die Kameradschaft und den ehrenamtlichen Einsatz unserer Mitglieder nicht durchführbar wäre. Wir hatten im vergangenen Jahr insgesamt 11 kleinere und größere Veranstaltungen mit gesamt 6659 Teilnehmern, wesentlich mehr als im Vorjahr, obwohl wir den Organisationsaufwand verringert und seit einigen Jahren 4 Veranstaltungen eingestellt haben. - Das war sicher der richtige Weg.

Unsere hervorragende Öffentlichkeitsarbeit ist natürlich immer noch die Herausgabe der monatlich erscheinenden Vereinszeitung „Solbad-Nachrichten“ und die Betreuung der eigenen Homepage. **Sabine Lünstroth bedankt** sich für die eingereichten Berichte und Fotos, ohne sie wäre die Erstellung der Vereinszeitung nicht möglich. Die durchgeführte Umfrage, mit fast 50% Beteiligung hat wohl ein eindeutiges Votum für eine gedruckte Ausgabe ergeben. **Hier noch einmal der Appell, bevorzugt bei unseren Sponsoren und Anzeigenkunden einzukaufen, ohne ihre Unterstützung wäre der Druck nicht finanzierbar.**

Wir verzeichnen einen beständigen Mitgliederbestand, derzeit haben wir einen Stand von 790 Mitgliedern, gegenüber dem Vorjahr wieder ein leichter Anstieg. **Zunehmend sind die Mitglieder in der Skate-Abteilung.** Die Anzahl der Jugendlichen und Schüler beträgt 147. Vorjahr 138- Zuwachs um 9. Dabei kommen 64 Jugendliche aus Borgholzhausen, 83 außerhalb von Borgholzhausen. Vereinsbelastend im Nachwuchsbereich ist die für einen Sportverein ganz schlechte Situation durch den Ganztags-Unterricht an den Schulen und viele Schülerinnen und Schüler haben aufgrund der enorm langen Beanspruchung in der Schule dann keine Zeit mehr, im Verein Sport zu treiben.

Die Anforderungen an eine zeitgemäße Vereinsarbeit werden aber auch immer größer. Speziell die Aufgaben in Sachen Führung eines Vereins verlangen nicht nur viel Zeit und Engagement, sondern auch eine zunehmend höhere Fachkompetenz.

Die neue Satzung hat sich bisher bewährt. Es ist uns gelungen, eigenständige Abteilung Walking, Inline, Triathlon und Radsport zu installieren. **Wir hoffen, in zwei Jahren dieses auch für die Leichtathletik sagen zu können und bitten jetzt schon alle Obleute und Trainer um Unterstützung.** Es bleibt aber noch viel Arbeit, die Strukturen und die erforderlichen organisatorischen Voraussetzungen in den Abteilungen zu optimieren.

Wir leisten gute Arbeit in den Nachwuchsgruppen und haben ein kompetentes Team, nicht zuletzt auch deswegen, weil wir **engagierte und gut ausgebildete Trainer und Übungsleiter haben**, nicht nur in der LA, sondern auch im Walking, Skating und Triathlon. Ein Dank an alle Jugend- und Schüler Trainer/innen.

Die Sportabzeichen-Aktion hat im vergangenen Jahr auch wieder ein ansprechendes Ergebnis gehabt, wenn auch keine Zuwächse. Mit unserem Obmann Wilhelm Habighorst mit seinem Team, für die es besondere Anerkennung auszusprechen gilt, sollte es 2012 noch besser weiter gehen.

Im Verein muss Leben herrschen, sozusagen innerbetrieblich, nicht nur bei dem Training und Sportveranstaltungen, auch außerhalb des Sportgeschehens auf gesellschaftlichen Ebenen, damit sich die Vereinsstrukturen verbinden und festigen.

Wir bedanken uns für die Treue und die Unterstützung von unseren bisherigen Sponsoren, aber auch mit der Stadt Borgholzhausen haben wir einen verlässlichen Partner.

Für das Jahr 2012 Jahr haben wir sicherlich viele Wünsche und gute Vorsätze. Das gilt auch für die vielen ehrenamtlichen Kräfte in unserem Verein.

Ich danke für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit in all den Jahren. Nicht der Vorstand allein ist der Verein, sondern alle Mitglieder.

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)
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

Luisenturmmlauf 2012

Dank an alle Helfer!

Wir erlebten einen stimmungsvollen Luisenturmmlauf am Sonntag, den 4. März. Riesengroßer Andrang, der Halbmarathon war mit 866 Finishern der absolute Renner. Dieser Teilnehmerandrang hat aber auch gezeigt, dass der Teilnehmerrekord das „Ende der Fahnenstange“ ist und wir in den kommenden Austragungen bei 1000 Starten absolut Schluss machen und schon lange vorher einen Meldeschluss verkünden müssen. Sonst verderben wir uns eine äußerst gute Veranstaltung. Denn die gesamte Infrastruktur lässt nicht mehr Menschen und Teilnehmer zu. Das fängt bei den Parkplatz-Problemen, dem Fassungsvermögen des Wettkampfbüros und der Aula in der Schule an, ebenso die Duschmöglichkeiten und auch die Versorgung der Teilnehmer auf der Strecke und im Ziel stoßen bei so viel Teilnehmern an ihre Grenzen. Ebenso stehen wir im Wort zu den Landschaftsbehörden und Waldbesitzern.

Hier einige Zahlen:

Wir hatten 1039 Starter; 14 haben aufgegeben; 1025 im Ziel gesamt. (1001 Läufer, 24 Walker)

Trail-Cup Finisher gesamt 244!

Insgesamt hatten wir 1307 Anmeldungen (!) – unter Berücksichtigung von maximal 360 Trail-Startern.

2011 waren es insgesamt 965 Teilnehmer.

Versorgung:

4 kleinere Sanitäts-Behandlungen durch Arbeiter-Samariter-Bund.

1600 Liter Tee und 250 Liter Wasser und Iso wurden in 3000 Bechern ausgeschenkt.

95 ehrenamtliche Helfer und Hilfskräfte im Einsatz; 3 Polizeibeamte.

250 Zuschauer und Begleiter.

Wir möchten uns als Veranstaltungs-Verantwortliche ganz herzlich bei dem ehrenamtlichen Engagement unserer Mitglieder, sei es im Wettkampfbüro, im Stadion oder auf der Strecke, ganz herzlich bedanken. Ein Dank geht auch an die beauftragten Hilfs-Organisationen. Besonders wertvoll war unser Zeitnahme-Team von Time-Team Jung, die zusätzlich mit einer Kamera den Zieleinlauf gefilmt haben und zwei Stunden nach Zielschluss eine nahezu völlig fehlerfreie Ergebnisauswertung abgeliefert haben.

Einige Presseberichte findet Ihr in dieser Ausgabe. Zu empfehlen sind auch diverse Fotogalerien mit eindrucksvollen Aufnahmen vom Laufgeschehen, alles nachzusehen im Internet mit den entsprechenden Links unter www.lcsolbad.de

Sabine Lünstroth und Friedhelm Boschulte

Neuer Lauf- und Walking Kurs startet am 18. April

Der mittlerweile schon 14. Lauf- und Walking - Kurs startet in diesem Jahr am Mittwoch, den 18. April. Treffpunkt ist um 19 Uhr das Ravensberger Stadion. Anmeldungen sind noch möglich. Die Kursgebühr beträgt für Nichtmitglieder 30 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.

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Bediener für elektr. Zeitmessanlage gesucht

Im Verein werden Interessenten gesucht, die sich vorstellen können, demnächst und in Zukunft die Zeitmessanlage des LC Solbad zu bedienen. Nicht nur bei Inlineveranstaltungen, auch bei Leichtathletikläufen und vergleichbaren Events. Hermann Halff hat dieses Amt jahrelang ausgefüllt und inzwischen mit Volker Atzler und Uwe Constabel gute Nachfolger gefunden. Es kann aber immer mal jemand ausfallen, deshalb möchten wir noch weitere neue Ehrenamtliche gewinnen, die sich in die "Tücken der Technik" einweisen lassen. Beim Inline Short Track Meeting und bei den LA-Veranstaltungen dieses Jahres besteht die Möglichkeit, einmal da rein zu schnuppern. Eine besondere Vorkenntnis in der EDV ist nicht unbedingt erforderlich.



Wer hat Lust und Interesse?

Das Gleiche gilt für das Stadion-Auswertungsprogramm für leichtathletische Veranstaltungen. Auch hier möchten wir weitere

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-gebuedeservice.de

Personen neben Wolfgang Neugrewe finden und einarbeiten.

Telefonische Kontaktaufnahme bitte mit der Geschäftsstelle oder bei den Vorsitzenden Friedhelm und John.

„Mehr Zeit für uns.“

„So schlau sein wie Papa.“

„Das nächste Urlaubsziel.“

„Den Betrieb in der Familie halten.“

„Eine Surfschule in Kapstadt.“

Jetzt beraten lassen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir stellen Ihre ganz eigenen Wünsche und Ziele in den Mittelpunkt. So finden wir gemeinsam für Sie in jeder Lebenslage und für jedes Bedürfnis die richtige finanzielle Lösung. Besuchen Sie uns in einer Geschäftsstelle in Ihrer Nähe oder auf www.volksbank-guetersloh.de

 Besuchen Sie uns auf Facebook!
facebook.de/VolksbankGuetersloh

 **Volksbank**
Gütersloh eG



Hermannslauftraining für Walker vom LC Solbad



Der Hermannslauf 2012 findet wieder am letzten Aprilwochenende - 29. April 2012 - statt. Der LC Solbad startet am 18. Februar 2012 mit dem Walkingtraining zur Vorbereitung für den Hermannslauf. Das Training umfasst 10 Trainingseinheiten, wird von zwei Übungsleiterinnen durchgeführt und beginnt mit 1,5 Stunden. Die Trainingszeiten verlängern sich dann von mal zu mal. Gäste, auch wenn sie nicht am Hermannslauf teilnehmen, sind beim Training in unserer schönen Umgebung herzlich willkommen. Trainingsbeginn ist immer um 14.30 Uhr.

- 07. April 2012 Clever Schlucht
- 14. April 2012 Parkplatz Ascheloh
- 21. April 2012 Parkplatz Ascheloh
- 28. April 2012 Abholung der Startunterlagen und Lagebesprechung

Für Rückfragen und weitere Auskünfte stehen:

Elke Kahmann (Tel.: 05421 / 4698) und Gaby Bredenbals (Tel.: 05201 / 4530) gerne zur Verfügung.



ACTIVE mit „Outdoor“ – der Laufspezialist jetzt mit erweitertem Sortiment

Anfang März eröffnete der Active Sportshop, Bielefeld, eine neue Wander- und Outdoor Abteilung. „Aufgrund der enormen Nachfrage vieler Stammkunden in den letzten Jahren haben wir uns zu diesem Schritt entschieden“ so **Christian Bossow**. Läufer/innen machen eben gerne Wanderurlaub oder gehen am Wochenende ausgedehnte Touren in der näheren Umgebung. Für diese große Zielgruppe bietet der ACTIVE-Shop eine Auswahl an leichten Wanderschuhen z. B. von LOWA, adidas, Salomon oder Montrail. Dazu kommt das entsprechende textile Equipment. Ob wasserdichte Outdoorjacken, Fleece- und Softshelloberteile, funktionelle Shirts oder Wanderhosen –



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

Winter-Kehr-Aus ...

Am 07.03.2012 fand die Abteilungssitzung der WalkerInnen statt.

Birgitt hatte den Sedan in Werther ausgewählt und alles von der Einladung bis zur Essensbestellung organisiert. Es fanden sich zahlreiche Sportler ein. Nach der Begrüßung durch die Vorsitzende wurden einige Punkte besprochen:

Beim Festausschuss ist **Helga Gembus** ausgeschieden und jetzt bilden **Andreas Hundeloh**, **Gerd Stolpmann** und **Nicole Lucas** denselbigen.

Angesprochen wurden **Treuekarten**, die jeder nach einem Helfereinsatz (Streckenposten, Teeauschank, usw) „abstempeln lassen kann. Die Gutscheine können bei Active in Bielefeld am Ende des Jahres eingelöst werden.

Der **Festausschuss** freut sich auch über jeden gespendeten Kuchen (für Luisenturmlauf, Nacht von Borgholzhausen, Weihnachtscross).

Am **6. Mai 2012** fährt die Walkingabteilung nach DeLutte (Holland) und bittet um Anmeldungen bei den Trainerinnen.

Auf die Jahreshauptversammlung am 23.03.2012 wurde hingewiesen, da ein neuer Vorstand gewählt und ein Walker/in des Jahres gekürt wird.

Wir haben den Vorstand und Festausschuss für die gute Arbeit mit Geschenken bedacht.

Anregungen, neue Routen für das Sommerprogramm, Kritik und Anregungen konnten schriftlich eingereicht werden.

Es war ein sehr schöner gelungener Abend.

Karola Weber



Liebe Walker und Walkerinnen,

dies ist das Logo für die Rückseite der neuen Funktionsshirts. Ich bitte euch noch die Größen anzugeben, ruft an oder mailt. 05204 / 887 666/bornscheinweber@t-online.de



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



Foto: Spiegel Online

Da läuft mal eben einer durch die Gegend...

(Markus Majer) Wovon ich euch heute berichten möchte, könnte in der Rubrik „Kurioses“ gut aufgehoben sein. Aber auch unter „Geologen oder wahr?“ wäre sie nicht fehl am Platze. Ich lade euch ein zu einer Geschichte, die ein Australier schrieb...

Stellt euch also vor, euch begegnet ein Läufer, der euch von seinem Vorhaben erzählt: er wolle 80 Kilometer am Tag laufen. Also quasi einen Marathon am Vormittag und gleich noch einen am Nachmittag. Das Tempo sei egal, Hauptsache er hätte am Abend die 80 K absolviert. Gut, werdet ihr sagen, mit dem entsprechenden Training und einer ausgiebigen Pause danach sei das wohl machbar. Nein, erwidert er darauf, am nächsten Tag laufe er dieselbe Distanz erneut. Euch kommen erste Zweifel, wie das denn zu schaffen sei. Dennoch nickt ihr nach kurzem Zögern, es soll ja solche Ultraläufer geben, die so etwas irgendwo im Flachen und bei angenehmen Temperaturen durchziehen, die in Biel laufen ja auch durch die Nacht. Erneut erntet ihr Widerspruch: er müsse sich nach dem Gelände und den gerade herrschenden klimatischen Bedingungen richten, er könne sich den Lauf leider nicht so angenehm wie möglich gestalten. Auf eure Frage, wo er denn seine zwei 80er laufen wolle, antwortet er: nicht zwei 80er, sondern zweihundertzweiundsechzig (262!), von Nordpol zu Südpol, durch die Tundra Nord-Kanadas, die Steppen der USA, den Regenwald Mittel- und Südamerikas bis zu den Wüsten Chiles, Tag für Tag, ohne Pause, insgesamt 21.000 Kilometer! Kein Witz, denn so geschehen in der Zeit vom 08. April 2011 bis zum 19. Januar 2012!

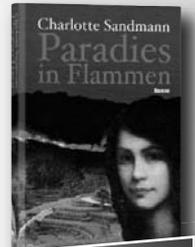
Der verrückte Läufer heißt Pat Farmer, er ist Australier, bald 50 Jahre alt. Er hält auf vielen Distanzen Ultra-Weltrekorde, also in der Szene eine Größe. Aber sein „Pole2PoleRun“ (.com) ist seine bislang größte Leistung, wenn nicht sogar die größte läuferische Leistung überhaupt. Er ist jeden Kilometer gelaufen, bis auf die Distanzen auf den Polkappen, welche er mit dem Flugzeug zurücklegte. Seine Intention war es, mit diesem Lauf Spenden für das australische Rote Kreuz in Höhe von gut 80 Millionen Euro zu sammeln. Pat Farmer: „Alle 15 Sekunden stirbt ein Kind auf diesem Planeten, weil es verdurstet oder wegen mangelnder Hygiene krank geworden ist.“ Als Politiker hat er neun Jahre vergeblich im australischen Parlament versucht, für die Notleidenden Kinder in der Dritten Welt Hilfe zu organisieren. Dann entschied er sich für einen anderen Weg, den des Laufens – und des Leidens. Dazu Pat Farmer: „Jeder Schritt, jede Frustration, jeder Moment, in dem ich auf dem Boden lag und nicht mehr weiterlaufen konnte, war es wert, das alles durchzustehen, denn das gleiche Schicksal haben auch viele Leute, die ich traf. In Afrika, Osttimor oder Südamerika fehlt ihnen sauberes Trinkwasser. Sie leiden unter Durst, Hunger, Flut, Erdbeben und Flächenbränden.“

Diese fantastische läuferische Leistung aber auch die höchst ehrenvolle Absicht, Spenden für die Ärmsten dieser Welt zu sammeln, verdienen größte Hochachtung. In der täglichen Flut immer wieder kehrender schlechter Nachrichten aus aller Welt beschleicht mich manchmal ein Gefühl von Hoffnungslosigkeit – und dann so eine Nachricht! Wie unglaublich inspirierend und Mut machend kann dann eine in ihrer Form so einfache Tat sein: da läuft mal eben einer durch die Gegend...



Charlotte Sandmann Paradies in Flammen

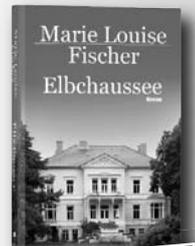
Um ihren Vater vor dem Ruin zu bewahren, willigt Helena ein, einen Mann zu heiraten, den sie nie zuvor gesehen hat. Ihr Zukünftiger, Jonah Aldermann, ist der Spross einer reichen Kolonialherren Familie auf der Insel Java. Per Schiff macht sich Helena 1883 auf die Reise in ihr neues Leben. Noch ahnt sie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



3,95 €

Marie Louise Fischer Elbchaussee

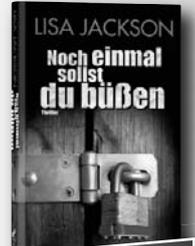
Claudia Wolff-Kröger kann sich nicht zwischen zwei Männern entscheiden – und eigentlich will sie das auch gar nicht, denn die beiden ergänzen sich prima. Da wäre zum einen Ehemann Knut, ein wohlhabender Arzt, der sie in die besten Kreise Hamburgs eingeführt hat und bei dem sie sich geborgen fühlt. Stürmische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



3,95 €

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.



3,95 €

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.



3,95 €



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

RTF Termine für Mai 2012

RTF-Nr.	Km.	Titel/ Ausrichter
Datum	Zusatz	Startzeit/ Ort
LV		
2109	151/ 111/ 01.05.12 71/41	Teutoburger-Wald-Rundfahrt I Zugvogel Bielefeld e.V. Radrennbahn, Heeper Str.- Bielefeld
	NRW M	Startzeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
2126	155/115 06.05.12 75/45	Zwischen Ems und Weser PSV Stukenbrock- Senne e.V. Lippstädter Weg 26, 33758 Schloß Holte
	NRW M/S	Startzeit:09:00 Uhr-11:00 Uhr
2139	118/78 12.05.12 /4725	Delbrücker Spargeltour, RSV Delbrück e.V.. Schulzentrum , Nordring, 33129 Delbrück
	NRW S	Startzeit:09:00Uhr- 11:00Uhr
2152	151/111 13.05.12 75/40/25	18.Ravensberger Hügel RTF, LRG Lenzinghausen e.V. Mehrzweckhalle,Turnerstr. 32139 Spenge-Lenzinghausen
	NRW	Startzeit: 08:00 Uhr -11:00 Uhr
2171	156/118 17.05.12 78/45	Gütersloher Radtourenfahrt, RSV Gütersloh 1931 e.V. Kfm. Berufsschulen, Wiesenstr. 33330 Gütersloh
	NRW GPS/S	Startzeit: 08:00 Uhr – 10:00 Uhr
2181	152/112/ 19.05.12 74/43	Durch den Mühlenkreis Minden Lübbecke RSC Niedermehnen Festhalle Levern, Schröttinghauserstr.12 Stemwede- Levern
	NRW S	Startzeit 09:00 Uhr - 11: 00 Uhr
2194	154/116 20.05.12 71/41	28. Greffener Frühlings- RTF, FC Greffen v. 1946 e.V. Sportgelände, Herberger Str. Harsewinkel-Greffenen,
	NRW M/ GPS / S	Startzeit:08:00 Uhr – 10:00 Uhr
2210	155/118/ 27.05.12 75/45/25	Westf. Versailles die 20 igste, SC Capelle' 71 e.V. Sportplatz Gorfeldstr. 25 – 59394 Nordkirchen - Capelle
	NRW GPS / S	Startzeit 07:30 Uhr – 11:00 Uhr
2210	151/117/ 28.05.12 79/ 47	13. Dülmener Wildpferdecup, DJK Sportfreunde Dülmen e.V. Schulzentrum, An der Kreuzkirche 7, - 48249 Dülmen
	NRW GPS / S	Startzeit 08:00 Uhr – 10:00 Uhr

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



LEEKER

... und Zuhause hat Pause

- **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@elektrocitcity.de · www.etb-elektrotechnik-baecker.de

Hallo Radsportfreunde !

Mit Umstellung auf die Sommerzeit wollen wir auch in diesem Jahr wieder das Radtraining auf der Straße in Angriff nehmen. Neben dem Fahren in der Gruppe und auf der Straße, den Verkehrsbestimmungen und dem allgemeinen Verhalten im Straßenverkehr, möchte ich dem etwas mehr ambitionierten Radler, die Rad - und Fahrtechnik näher bringen. Auf Grund der vermehrten Nachfrage nach "Jedermann Radrennen" sehe ich da eine Notwendigkeit.

Wichtig bei der ganzen Sache ist das Verhalten in der Gruppe , da es sonst sehr schnell zu Unfällen kommen kann und die gilt es zu vermeiden. Neben dem normalen Training auf der Straße, bei dem eine moderate Geschwindigkeit gefahren wird, die jeder Teilnehmer einhalten kann, möchte ich noch ein spezielles Training am Stadion anbieten. Dieses Training beinhaltet eine spezielle Technik im Rennradfahren. Wer also Interesse daran hat, ist herzlich willkommen. Die Teilnehmerzahl an diesem Training ist allerdings begrenzt. Lasst Euch überraschen.

Für den Rennsportbegeisterten Radler gibt es am 12. August die Gelegenheit in Bielefeld am Alpecin Cycling Day 2012 teilzunehmen. Die Online-Anmeldung ist jetzt schon möglich.

Dieses Rennen gehört zum German Cycling Cup und besteht aus 10 einzelnen Rennen in verschiedenen Städten. Informationen darüber sind unter www.cycling-cup.de oder bei mir zu erfahren.

Es werden 3 verschiedene Strecken angeboten, in denen auch ein Rennen für Firmenteams angeboten wird.

1. Rennen 40 Km = 40 Euro bei Meldung bis zum 15. April, danach 42 Euro
2. Rennen 80 Km = 44 Euro bei Meldung bis zum 15. April, danach 46 Euro
3. Rennen 120 Km = 47 Euro bei Meldung bis zum 15. April, danach 49 Euro
4. Firmenteams
5. Showprogramm
6. Radmesse
7. Europacup der Steher

Allerdings sind diese Rennen nicht ganz so günstig, wie die RTF die ja auch an fast jedem Wochenende stattfinden und für den organisierten Radler mit WK (Wertungskarte) 4 Euro , und für den nicht organisierten Radler ohne WK, zwischen 6 - 8 Euro kosten.

Man sieht also, dass es lohnt eine WK für das jeweilige Jahr zu lösen, da in dieser WK auch gleichzeitig eine Tretradversicherung eingeschlossen ist. Es gibt es ein reichhaltiges Angebot im LC Solbad Ravensberg, es ist für jeden etwas dabei.

Also nur Mut und nun viel Freude am und beim Training.



„Auf die Plätze, fertig, Deutsches Sportabzeichen“ Freitag 27.4: Eröffnung der Saison in „Pium“

Das Deutsche Sportabzeichen liegt mit seinem vielfältigen Übungsangebot voll im Trend der Fitnessbewegung und ist beliebter denn je. Bundesweit haben die Vereine mit der Aktion „Auf die Plätze, fertig, Deutsches Sportabzeichen“, initiiert und unterstützt von der Barmer und dem Deutschen Sportbund, die Möglichkeit, verschiedene Übungen auszuprobieren und die eigene Fitness zu testen.

Auch der LC Solbad Ravensberg zählt dazu und macht schon seit Jahren mit seinen Partnern vor Ort und der Barmer Geschäftsstelle in Halle diese Veranstaltung zum Erlebnis für alle Interessierten.

„Auf die Plätze, fertig, Deutsches Sportabzeichen“ beginnt immer im Frühjahr, und zwar jeden Freitag ab 17:15 Uhr im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen. Der Eröffnungstermin ist dieses Jahr am 27. April. Danach durchgehend jeden Freitag an gleicher Stelle.

Ansprechpartner für Borgholzhausen ist LC - Sportabzeichenobmann Wilhelm Habighorst, Tel. 05428 – 929680.

STROM- UND GASVERSORGUNG
VERSMOLD GMBH

*Ihr regionaler Energiepartner –
fair und zuverlässig*



**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***

LEICHTATHLETIK: Birkes Leistungssprung 2:20,98 Min. über 800 m

Bielefeld/Borgholzhausen (cwk). Aus Sicht des LC Solbad Ravensberg sorgte Mittelstreckler **Pascal Birke** (M14) für das Highlight beim BTG-Nachwuchssportfest in der Seidensticker Halle. Bei den Kreismeisterschaften im Dezember hatte er über 800 m mit 2:26,25 Min. debütiert und sich Ende Januar auf 2:25,87 verbessert; jetzt näherte er sich als Sieger mit 2:20,98 dem 2:20-er Limit.

Im Hochsprung der W15 wurde Chiara Sochart nicht gefordert, 1,45 m reichten ihr zu Platz 1. Einen dritten LC-Sieg steuerte Tarik Schiller (M9) bei. Er gewann den Dreikampf und erzielte in jeder Disziplin die beste Einzelleistung. Am Start waren auch die Töchter des seit Jahrzehnten sportlich erfolgreichen Ehepaars Antje und Dirk Strothmann: **Lisa** (800 m W10) und **Sarah** (Dreikampf W7) belegten jeweils den 2. Rang.



Crosslauf-DM in Ohrdruf

Im großen Feld der männlichen U18 (4,1 km, 102 Finisher) hielt sich DM-Debütant **Patrick Meyer** achtbar, zumal er als Läufer des jüngeren Jahrgangs 1996 benachteiligt war. Seine Hauptsportart ist der Handball, die Leichtathletik läuft nur nebenbei und ohne höheren speziellen Trainingsaufwand. Umso bemerkenswerter, dass er in 14:48 Min. (Platz 53) fast gleichauf mit westfälischen Top-Konkurrenten wie Jonas Hoffmann (Kreuztal, 14:46) oder Yannik Zahlten (Dülmen, ebenfalls 14:48) einlief. Seinen jetzt für die SG Spergau startenden früheren OWL-Rivalen Jonathan Cierpinski (ein Neffe des zweimaligen Marathon-Olympiasiegers Waldemar Cierpinski) ließ er sogar um sieben Plätze hinter sich.



Pascal Birke



Linus Ernst

Dominik Kinner

FOTO-FALLE.DE

Professionelle Sportbilder

WWW.FOTO-FALLE.DE

- PREISWERT
- SCHNELL
- ZUVERLÄSSIG

Einladung und Ausschreibung zum

Kinder-Leichtathletik-Sportfest

>> *Mannschaftswettbewerb* <<

am Samstag, 12. Mai 2012



Veranstalter: LC Solbad Ravensberg

Anlage: Ravensberger Stadion
Kunststoffbahn, Umkleiden und Duschen im Stadionbereich.

Bestimmungen:

Neue Wettbewerbe gem. dem neuen Konzept des DLV in der Kinder Leichtathletik.

Teilnahmeberechtigt sind Schülerinnen und Schüler U8 bis U12/Mannschaft bestehend aus 3 Schülerinnen und 3 Schülern

Startgeld: 6 € pro Mannschaft Nachmeldegebühr 2 € pro Mannschaft

Meldungen: Meldungen bis zum 4. Mai 2012 an

LC Solbad Ravensberg
Klingenhagen 1
33829 Borgholzhausen
Fax: 05425 – 933124
E-Mail: info@lcsolbad.de
[Onlineanmeldung](#) unter

www.lcsolbad.de/Ausschreibungen

Auszeichnungen: Urkunden und Medaillen für alle Teilnehmer.

Nachmeldungen: Nachmeldungen werden bis eine Stunde vor Wettkampfbeginn entgegen genommen, **sofern noch Startplätze frei sind.**

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art.

Wettbewerbe:

Hoch-Weitsprung	Hindernis-Sprint	Schlagwurf U 12	Ausdauerlauf
Wechselsprünge	Sprinten	U 10 (3er Rhythmus)	U 12 6x 800 m
	30/40/50 m	U 8 (aus dem Stand)	U 10 6x 400 m
			U 8 6x 200 m

Leichtathletik für die Jüngsten mit viel Spaß und tollen Wettkämpfen im schönen Ravensberger Stadion.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!!

Luisenturmlauf: Jubel über neuen Teilnehmerrekord

Mit 1 025 »Finishern« ist die Kapazitätsgrenze erreicht / Sansar und Pfenningsschmidt gewinnen Halbmarathon

Borgholzhausen. Der Blick in die Sundernstr. verschaffte Friedhelm Boschulte Gewissheit. „Booaaah!“, entfuhr es dem Vorsitzenden des LC Solbad Ravensberg, als er die bis an den Waldesrand parkenden Autos sah: „So viele Leute hatten wir noch nie.“ Die Statistik bestätigte ihn: Mit 1 025 »Finishern« verzeichnete der Luisenturmlauf nach 965 Läufern im Vorjahr einen neuen Rekord. Nicht ganz so spektakulär ging es in sportlicher Hinsicht zu: Die Favoriten siegten ohne Probleme. Die Halbmarathondistanz dominierte wie im Vorjahr **Elias Sansar**. Zunächst aber lief Ostwestfalens Langstreckler Nummer eins hinterher: Bei idealen Bedingungen gab **Ingmar Lundström** von Beginn an ein hohes Tempo vor. Der Gütersloher startete jedoch auf der 12,5-Kilometer-Distanz und war deshalb kein Konkurrent für Sansar. Als sich die Wege der beiden nach 6,5 Kilometern am Vikarienkopf trennten, lag Lundström rund 75 Meter vorn. Sansar wusste, weshalb: „Morgens zu laufen, das ist einfach nicht meine Zeit.“ Der Läufer der LG Lage-Detmold hatte zudem mit einer Wadenverhärtung zu kämpfen, die ihn zunächst an seiner Teilnahme hatte zweifeln lassen. Gefährden konnte Sansar dennoch niemand, er lief ab dem Vikarienkopf quasi allein und siegte in 1:17:28 Stunden. „Gegen Elias gewinnst du nicht“, sprach der Zweitplatzierte **Ole Krumsiek** (1:19:00 Stunden) ein ungeschriebenes Gesetz der heimischen Laufsportszene aus und zollte dem Sansar damit größten Respekt. Dass dieser die 490 Höhenmeter beinhaltende Strecke nicht so schnell bewältigte wie im Vorjahr (1:15:20 Stunden), lag auch an der Abwesenheit Marcus Biehls, mit dem er sich 2011 ein enges Rennen geliefert hatte.



Nicht nur sein Erfolg bestätigte den fünffachen Hermannslaufsieger darin, dass es richtig war zu starten. Sansar: „Der Lauf ist zwar wegen seines Profils eine gute Vorbereitung für den Hermann, aber er ist auch für sich ein Highlight, weil er schön und perfekt organisiert ist. Kein Wunder, dass so viele Leuteda sind.“ Anspruchsvoll, anstrengend und landschaftlich reizvoll – so lautete die Einschätzung vieler Starter. Lundström bezeichnete die kürzere Strecke inklusive 278 Höhenmetern gar als „meinen Lieblingslauf: Es geht einmal lange hoch und einmal lange runter, und bei 12,5 Kilometern brauchst du dir das Rennen nicht einzuteilen“. Der Ex-Solbader siegte in 43:03 Minuten. Für die kürzere Distanz hatte sich eine Woche vor den Deutschen Crosslauf-Meisterschaften auch **Ilona Pfeiffer** entschieden. Ohne sich zu verausgaben, gewann die Läuferin des LC Solbad in 49:06 Stunden. „Das war ein guter Test“, stellte sie zufrieden fest. An der Cross-DM wird auch Silke Pfenningsschmidt teilnehmen. Die Läuferin der SV Brackwede ließ es deshalb etwas ruhiger angehen als sonst, war aber auf der Halbmarathondistanz dennoch nicht zu bezwingen. Nachdem sie in 1:25:47 Stunden das Ziel erreicht hatte, stand für sie nicht nur Platz eins



Kompetenz in Walking, Nordic Walking, Laufen & Triathlon



Jetzt neu!

 **BROOKS** Pure cadence

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

bei der »Luise«, sondern auch im Trailrunning-Cup fest: Mit der Idealziffer 4 nach vier Starts ist ihr der Gesamtsieg nicht mehr zu nehmen. In der Cup-Wertung der Männer hat Dirk Strothmann vom LC Solbad trotz beruflich bedingter Abwesenheit am Sonntag schon jetzt zumindest einen geteilten Gesamtsieg sicher. Sein einziger verbliebener Konkurrent Christian Fiedler vom TSV Schloß Neuhaus müsste allerdings im letzten von sechs Wertungsläufen, dem »Hermann« am 29. April, schnellster Cup-Läufer sein, um noch mit Strothmann gleichzuziehen. Bereits jetzt jubeln durften Friedhelm Boschulte und sein Team angesichts des neuen »Finisier«-Rekords. Bei aller Freude stellte der Vorsitzende jedoch auch fest: „Wenn man beispielsweise die Parkplatzsituation sieht, dann muss man sagen: **Die Kapazitätsgrenze ist jetzt erreicht.**“



Auf und davon: Elias Sansar ließ der Konkurrenz, hier in Person von Ole Krumsiek und Jan Kerkmann, nicht den Hauch einer Chance.



Immer vorn: Ingmar Lundström war über 12,5 Kilometer uneinholbar.



Gelungener Test: Ilona Pfeiffer gewann die Kurzdistanz.



Auch im Interview souverän: Silke Pfenningsschmidt analysierte ihren Erfolg über die Halbmarathondistanz im Gespräch mit Henning Tonn.

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

23. Internationaler Halbmarathon Marrakesch

von Eva Kötter und Reimund Diekmann

Nachdem wir im März 2011 mit der Teilnahme am Halbmarathon in Palma de Mallorca den Einstieg in die internationale Laufszene;-) gewagt hatten, stellte sich auch dieses Jahr die Frage nach dem nächsten Auslands-Laufevent. Ziemlich schnell waren wir uns einig: Wir laufen den Halbmarathon in Marrakesch!

Marrakesch - Marokkos Vorzeigetraum aus 1001 Nacht schlechthin. Orientalische Klänge, berauschende Farbenpracht, verführerische Düfte, quirliges Gewimmel in der Medina (Altstadt) mit dem weltgrößten Basar (Souk) und auf dem berühmten Jemaa-El-Fna (Gauklermarkt).

Nach drei Tagen Eingewöhnung und Eintauchen in das Labyrinth der Souks war es dann am 29. Januar 2012 soweit. Doch bevor es so richtig ernst wurde, fand tags zuvor ein Welcome-Run von etwa fünf Kilometern Länge statt. Vom Startpunkt Marathon-Village führte die Strecke durch das moderne Marrakesch, vorbei an monumentalen Bauten, Hotelkomplexen und riesigen Einkaufszentren. Eigens für die Läufer­schar wurden die vierspurigen Zufahrtsstraßen und palmengesäumten Alleen für den Straßenverkehr gesperrt. Nach dieser entspannten Sightseeing-Runde plauschten wir noch bei einem Getränk mit einigen der deutschsprachigen „Landsläufer“.

Am nächsten Morgen weckte uns gegen fünf Uhr der Ruf des Muezzin. Bibbernd vor Kälte (die Temperatur bewegte sich so um die plus minus 0°) trabten wir durch die (noch) menschenleeren Gassen der Medina zum circa drei Kilometer entfernten Startpunkt vor den Toren der Stadt. Mit der über den bis zu 4000 Meter hohen Gipfeln des Atlasgebirges aufgehenden Sonne, bot sich uns eine unglaublich schöne Kulisse. Um 08:30 Uhr fiel dann der Startschuss für den Halbmarathon. Vorbei an der Ehrentribüne und seiner Majestät König Mohammed VI., dem alle mehr oder weniger ehrfurchtsvoll zuwinkten, setzte sich die Läufer­schar von über dreitausend Teilneh-



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

mern in Bewegung. Gut die erste Hälfte der Strecke ging es durch riesige Olivenbaumpflanzungen und Dattelpalmenhainen. Die rasch wärmende Sonne „brannte“ einem schmerzhaft ins Gedächtnis, warum Marokko auch als „kaltes Land mit heißer Sonne“ bezeichnet wird. So idyllisch und beschaulich wie der Streckenverlauf anfangs war, sollte es aber nicht bleiben. Je näher man wieder auf die Altstadt zusteuerte, desto lärmender und hektischer wurde es. Unzählige Autos, Mopeds und Eselskarren warteten ungeduldig auf ihre Chance, die Laufstrecke endlich queren zu können. Entlang der historischen Stadtmauer wurde fast die ganze Medina umrundet. **Reimund lief als drittbester Deutscher Teilnehmer nach 1:39:07 (739.) hochzufrieden über die Ziellinie.** Ich musste leider meinen Magenproblemen Tribut zollen und kam nach ausgedehnten Gehphasen endlich nach 2:18:34 (376.) ins Ziel.

Mehr als genossen, haben wir den Rückweg in unsere mitten in den Souks liegende Unterkunft: In verschwitzten Laufklamotten mit Medaille um den Hals wollte diesmal keiner der Händler seine archaischen Verkaufsmethoden bei uns anwenden. Um uns herum nur freundlich lächelnde Gesichter. Schulterklopfen, Daumen hoch und einige applaudierten sogar. Gänsehaut-Feeling!

Fazit: Eine hochkarätige internationale Laufveranstaltung, bei der die Afrikaner mit einer Siegerzeit von 1:01 (HM) und 2:08 (M) mal wieder klar die Nase vorn hatten. Organisation und Verpflegung waren top, die Streckenführung abwechslungsreich. Die Bilderbuchkulisse tat ihr übriges. Dazu ein überaus freundliches und begeistertes Publikum am Wegesrand.

Absolut empfehlenswert sowohl als Städtetrip als auch Laufevent.



Herzlich willkommen
in meinem Bücherland!

Olve
Marina Beermann

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

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**

Speedskating - 3 Medaillen für den Nachwuchs

v. John Gerhards

Im Oberbergischen Land wurde am Sonntag die Indoorsaison der Speedskater mit der Landeshallenmeisterschaft beendet. Beim 4. Rennen des NRW YoungStarCups waren auch 5 Skater des LC Solbad am Start und brachten insgesamt 3 Medaillen mit.

Vincent Elbracht bestätigte seine gute Form und festigte seinen zweiten Platz im Gesamtklassement mit seiner ersten LM Medaille bei den Schülern B. Vereinskollege **Matthias Haase** wurde hinter ihm Dritter und bewies damit seine ansteigende Form. Zusammen mit **Ian Constabel** wurde die beiden dann noch Zweite im Staffelfahren.

Henning Roos und **Johannes Gerhards** waren als Schiedsrichter mit der Hauptorganisation der Veranstaltung befasst, so durfte sich **Leon Roos** um die Betreuung der jungen LC Sportler kümmern und war wie auch stets beim Training - mit sehr viel Engagement bei der Sache. Er selbst holte anschließend die dritte Medaille im überschaubaren Teilnehmerfeld der Junioren B.

Auch **Max Levi Zimmermann** hatte sich kurzfristig entschlossen, gemeinsam mit Papa die lange Reise anzutreten und nach seinem Start beim Inline Short Track Meeting erneut Wettkampferfahrungen zu sammeln. Er wurde Sechster bei den Schülern C und verbesserte sich auf Rang 8 der YSC-Gesamtwertung.

Wie üblich galt es, einen Dreikampf aus Geschicklichkeit, Sprint und Langstrecke zu bewältigen. Vincent wurde nach leichten Anlaufschwierigkeiten im Rollgewandtheitslauf, den er als 6. beendete, dann jeweils Zweiter in den beiden anderen Disziplinen. Matthias Haase reichte nach zwei dritten Plätzen in Geschicklichkeit und Sprint der 4. Rang im Massenstart, um noch aufs Siegerpodest zu kommen. "Die beiden konnten einige erfahrene Skater aus anderen Verei-

nen hinter sich lassen", war Trainer und Abteilungsleiter Johannes Gerhards hoch zufrieden mit der Entwicklung seiner Schützlinge. "Schade, dass wir immer relativ weit fahren müssen zu den Wettkämpfen, sonst würden wir mit einem größeren Team noch besser da stehen, aber wir wollen Kinder und Eltern ja nicht gleich zu Anfang mit der Organisation überfordern, denn letztendlich sollen die Wettbewerbe vor allem Spaß machen". Den hatte auch **Fiona Elbracht**, die diesmal auf eine Rennteilnahme verzichtete, ihren Bruder und seine "Kumpels" aber um so kräftiger anfeuerte. "Ich mag die Wettkämpfe nicht so sehr, weil ich dann immer so nervös bin" grinste sie vergnügt und konnte den Tag mal unbeschwert genießen.

Zurzeit erscheinen in jeder Woche ca 30 In-linekinder zu zwei unterschiedlichen Trainingsterminen in den Sporthallen von Borgholzhausen. "Der Boom hat eingesetzt, seitdem wir ein regelmäßiges Hallentraining anbieten, und es werden immer noch mehr" berichtet der Trainer, "das Interesse am Rollensport ist riesengroß, was fehlt sind leider immer noch die Sportstätten".

Zur nächsten Landesmeisterschaft auf der einzigen richtigen Speedskatingbahn in NRW am 13. Mai in Duisburg soll die Motivation weiter voran getrieben werden. "Man kann auch durchaus mal einen Muttertagsausflug ins Ruhrgebiet machen und auf Briefwahl umstellen" schlägt er mit Blick auf das Datum und die jüngsten Ereignisse in der Landespolitik vor.

Zunächst geht es aber in den Osterferien ins traditionelle Trainingslager nach Jüterbog. Auch hier ist das Interesse enorm, über 30 TeilnehmerInnen haben sich für die Vereins übergreifende Maßnahme bisher angemeldet, einige junge LC-Talente sind erstmals dabei, und Gerhards geht davon aus, dass auch sie sich anstecken lassen

von den idealen Bedingungen rund um den Fläming-Skate.

Hier noch Zeiten und Platzierungen im Detail:

6. Platz Schüler C: Max Levi Zimmermann (6. Geschicklichkeit in 09,73 sec; 6. Sprint in 10,17 sec; 6. über 4 Runden in 1:17,47 min)

2. Platz Schüler B: Vincent Elbracht (6. Geschicklichkeit in 45,86 sec; 2. Sprint in 16,65 sec; 2. über 6 Runden in 1:22,35 min)

3. Platz Schüler B: Matthias Haase (3. Geschicklichkeit in 43,49 sec; 3. Sprint in 16,95 sec; 4. über 6 Runden in 1:24,55 min)

8. Platz Schüler B: Ian Constabel (7. Geschicklichkeit in 49,68 sec; 8. Sprint in 18,26 sec; 8. über 6 Runden in 1:37,55 min)

3. Platz Junioren B: Leon Sebastian Roos (3. über zwei Rd in 26,60 sec; 3. über 5 Rd in 1:02,17 min; 3. über 10 Rd abwechselt vor/rückwärts in 2:33,84 min)



Foto von Rainer Haase, vorne Leon Roos, Max Zimmermann, Vincent Elbracht, Matthias Haase, Ian Constabel dahinter der "Fanclub mit Daniel Zimmermann, Alexander Haase und Anja Haase.



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

Bergwandern: Gruppenfreizeit am Ortler in Südtirol

Leichte Bergwanderungen im Reich der Dreitausender...
auch für Einsteiger geeignet!



Die Tourentage bieten, neben anderen Zielen, die Besteigung von **4 Dreitausendern** inmitten einer großartigen Gebirgslandschaft und... hervorragende *Ausblicke* auf das fast **4000m hohe vergletscherte Ortlermassiv**. Dazu leckere Südtiroler Küche und Gastlichkeit.

Alle Bergtouren können zudem mit **leichtem Tagesgepäck** unternommen werden! Beste Voraussetzungen für einen **Urlaub unter und auf Dreitausendern...**

Voraussetzungen: sportliche Einstellung, gute Gesundheit, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, gute Kondition, Spaß an Unternehmungen in der Gruppe.

Termin: 08.07. - 14.07.2012

Anmeldeschluss: 01.06.2012

Leistungen: 6 Nächte im Lager mit Frühstücksbuffet, Tourentee, Tourenbrot, 3-Gänge-Menü; Rucksacktransport zur Hütte und zurück; Tourenführung, max. 10-12 Personen.

Preis: 535 €

Noch einige Plätze frei für Kurzentschlossene!

Weitere Informationen/Durchführung/Anmeldung...



Wolfram Kleis

lizenzierter
Bergwanderführer

Hüfferstr.32
32547Bad Oeynhaus
Tel. 05731 22364
wolframd.kleis@web.de

Stellen Sie sich Ihre eigene Traumtour in den Bergen mit Freunden oder Vereinskollegen zusammen! Auch schon in kleinen Gruppen, angepasst an Ihr Können, zu günstigen Preisen möglich! Ich berate Sie gern und kostenlos.

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	Montag 18:00 - 20 Uhr Ravensberger Stadion Igor Rebkaló (0176 96122990)
Spezielles Hochsprung/ Stabhochtraining	Termine werden noch bekannt gegeben
Minis + C-D- Schüler/Innen 6 – 11 Jahre	Donnerstag 16:30 – 18:00 Uhr , Ravensberger Stadion Cordula Reinhardt (05203/916490) u. Daniel Kühnpast
Sch A und B	Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Igor Rebkaló
	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	Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr , Lauftraining, Ravensberger Stadion, Borgholz.
Mä./Fr./Jug.	Andreas Ewert (05425/ 7228)

Trainings- und Lauftermine beim LC Solbad Ravensberg (Sommersaison)

Laufftreffs	Info: Obfrau: Martina Kölsch Friedhelm Boschulte (05425/6287) Brigitte van Dijk (05201/669570), Brigitte Schwarz (05201/16942)
Walking/Nordic-Walking	Info: Karola Weber (05425/887666)– Elke Kahmann (05421 -4698) Birgitt Lange (05203/884823)
Skating	Info: John Gerhards (0178-1690655)
Montag:	18:30 Uhr Speedskating Gütersloh, Neue Mühle 18:15 Uhr Laufftreff, Parkplatz Schloß Tatenhausen 18:15 Uhr Laufftreff (ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen)
Dienstag:	09:30 Uhr Nordic-Walking, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen 18:00 Uhr Inline Laufftreff im Rahmen des Hochschulsports Parkhaus Uni Bielefeld 18:30 Uhr Inline-Laufftreff, Stukenbrock, Polizeischule 18:15 Uhr Langlaufftreff, 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 Laufftreff Halle, Parkplatz Schloß Tatenhausen 18:30 Uhr Speedskating Laufftreff, Stadion Borgholzhausen
Freitag:	16:00 Uhr Inline-Kindertraining, Borgholzhausen, Halle Nord 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 Laufftreff Borgholzhausen, Ravensberger Stadion
Samstag:	
Sonntag:	Info: 09:30 Uhr Piumer Sonntagsrunde, Ravensberger Stadion, M. Kölsch, 05425/7026
Triathlontraining:	Info: Udo Lange (05423/5628)
Schwimmen:	Dienstag 19:00- 20:30 Uhr , Parkbad Versmold Donnerstag: 19:30 - 20:30 Uhr , Parkbad Versmold
Radtraining:	Dienst. 18:00 Uhr u. So. 9:30 Uhr Gast.Vahlenkamp, Versmold (zw. Bgh. u. Versmold, Gruppe Hesselteich (U. Lange) Leitung: Udo Lange (05423/5628)
Radsporttraining	Info Dienstag u. Donnerstag 18:00 Uhr, Ravensberger Stadion Sonst nach Vereinbarung Günter Schillings (0162 – 3267597)

Einladung zum 6. Sichtungswettkampf und Vereinsmeisterschaft am 22.04.2012 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

Habe mich wieder bereit erklärt, den o.g. Leistungstest, diesmal als Vereinsmeisterschaft, zu organisieren, damit jeder über seinen aktuellen Trainingsstand informiert ist. Die 1000m Schwimmzeit bringt jeder mit, die er ehrlich selbst gestoppt hat. Am 22.04. 2012 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, das 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 zu 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 **Tobias Limberg**.



Anschließend erfolgt wieder das Gruppenfoto.

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

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

reiner.vemmer@t-online.de
015110729178
052252875

Mit sportlichen Grüßen
Reiner Vemmer



8. Sparkassen Triathlon Versmold am 06. Mai 2012

mit Landesliga Nord und Versmolder Stadtmeisterschaften (nur Staffeln)

Liebe Sportfreunde im LC,

Es geht wieder um „die Wurst“, beim Sparkassen-Triathlon in Versmold am 6. Mai.

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

Deshalb bitten wir für den 6. Mai 2012 alle unsere Mitglieder, hier helfend einzugreifen und den Triathlon, der so gut eingeschlagen hat, zu weiterem Erfolg zu verhelfen.

Orga-Team Triathlon

Zusagen bitte an Hubert Kaiser, Udo Lange, Holger Steuer



43. New York City Marathon

ING NEW YORK CITY
MARATHON

4.11.2012

Grosse-
Coosmann
Sportreisen



Mit attraktiven
Anschlussreisen

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

Weitere Reisen auf
www.gro-co.de

Es bleibt alles beim Alten FLVW-Strukturreform abgelehnt

Der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen (FLVW) ist mit seinem Vorhaben, die Kreisverbände entsprechend der politischen Grenzen ab 2013 neu aufzuteilen, gescheitert. Bei der sogenannten ständigen Konferenz des Verbandes wurde gegen die Pläne gestimmt, die Zahl der Kreise von 33 auf 26 zu verkleinern. Starker Widerstand hatte sich schon in der monatelangen vorherigen Diskussion darüber ergeben. Jetzt erlitt der FLVW mit 13 Ja, aber 17 Gegen-

stimmen ein eindeutiges Votum gegen dieses Vorhaben. Insbesondere die Altkreis Fußball-Vereine hatten gegen die Verlagerung protestiert.

Für die Leichtathletik im LC Solbad Ravensberg und anderen Vereinen hätte das bedeutet, dass wir dem sportpolitischen Kreis Gütersloh zugeschlagen worden wären. Nun bleibt vorerst alles beim Alten. Der FLVW hat die Pläne auf Eis gelegt.

Breitensportkalender

5.000 Touren für Radfahrer

Die Radsportsaison 2012 steht in den Startlöchern und der neue Breitensportkalender des Bund Deutscher Radfahrer (BDR) liegt für interessierte Hobby-Radler – kostenlos in der Geschäftsstelle des LC Solbad Ravensberg zur Abholung bereit.



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

Das Therapie-Forum

Ein Treffpunkt zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit

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**

Volksbanken-Nightcup: Die schönsten Nachtläufe in der Region

Die Laufserie der schönsten Nachtläufe in der Region feiert auch 2012 wieder eine Neuauflage. Mit ausreichend Abstand zum Hermannslauf können zwischen dem 19. Mai und dem 29. Juni die fünf Nachtläufe unter die Füße genommen werden. Alle Läufe gemeinsam haben den Stimmungscharakter mit Laufen, Atmosphäre und Musik.

Das Programm ist kompakt in sieben Wochen gefasst. Unverändert zählen die fünf bewährten Veranstaltungen zum Programm: Auftakt zur Serie ist der Volksbanken-Nightrun in Harsewinkel am 19. Mai, der über 10 km führt. In enger Abfolge schließen sich die Isselhorster Nacht (2. Juni) über 9,2 km, der Klosterlauf Marienfeld (13. Juni), die Nacht von Borgholzhausen (16. Juni) über jetzt 9,65 km und der Oesterweger Feuerwehrlauf (29. Juni) über 10 km an.

Die Ehrung von Einzel-, Klassensiegern und „Finishern“ findet am 31. August in der Gastronomie der Hohenfelder Brauerei in Langenberg statt. Das Kontingent ist – wie in den Vorjahren – auf 300 Teilnehmer begrenzt.

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

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

Volksbanken ^{CUP} night

2012

Die schönsten Nachtläufe der Region im Paket!

19. Mai Volksbanken-Nightrun Harsewinkel	13. Juni Klosterlauf Marienfeld
02. Juni Isselhorster Nacht	16. Juni Nacht von Borgholzhausen
	29. Juni Oesterweger Feuerwehrlauf



WILLKOMMEN ZUM VOLKS BANKEN-NIGHTCUP 2012



**Volksbanken
im Kreis Gütersloh**





VERANSTALTUNGEN

19. Mai 2012	Volksbanken-Nightrun Harsewinkel, 10 km
02. Juni 2012	Isselhorster Nacht, 9,2 km
13. Juni 2012	Klosterlauf Marienfeld, 7 km
16. Juni 2012	Nacht von Borgholzhausen, 9,65 km
29. Juni 2012	Oesterweger Feuerwehrlauf, 10 km

WERTUNG

Addition der Platzziffern. 5 Läufe – ein Streichergebnis. Die niedrigste Gesamtpunktzahl gewinnt.

GRUPPENWERTUNG

Die drei teilnehmerstärksten Gruppen werden prämiert! Dazu werden gleiche Vereins- & Teamnamen aus den Einzelanmeldungen vom Veranstalter zusammengeführt.

CUP-STARTGEBÜHR 30,00 €

MELDESCHUSS 6. Mai 2012

TEILNEHMERLIMIT 300 Teilnehmer

ANMELDUNGEN UNTER SCHRIFTLICHE ANMELDUNGEN www.volksbanken-nightcup.de

bitte an:
rb sport- und eventmarketing
Abt-Petrus-Str. 5
33428 Marienfeld

Alle Teilnehmer erhalten eine Cup-Startnummer, eine Urkunde, ein hochwertiges Funktionslaufshirt und freien Eintritt zur Siegerehrungs-party am Freitag, 31. August 2012, in der Brauhaus-Gastronomie Hohenfelder, Beginn: 19.30 Uhr.







ANMELDUNG Meldeschluss 6. Mai 2012

Name		
Vorname	Verein	
Straße		
PLZ und Ort		
Jahrgang	Geschlecht	T-Shirt-Größe
Champion-Chip-Nummer	<input type="text"/>	

Champion-Chip kann bei der Nacht von Borgholzhausen ausgeliehen werden. – Alle anderen Läufe ohne Champion-Chip.

ÜBERWEISUNG DES STARTGELDES

Die Anmeldung ist nur gültig bei gleichzeitiger Überweisung des Startgeldes auf das Konto 180 15 201 - BLZ 478 615 18 - Volksbank Harsewinkel. Bitte Kopie des Überweisungsbelegs der Anmeldung beifügen.

HAFTUNGSFREISTELLUNG

Meine Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Den Veranstaltungen liegen die Bestimmungen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes zu Grunde. Ersatzansprüche an die Veranstalter schließe ich aus. Ich versichere, dass mein Trainings-/ Gesundheitszustand den Anforderungen der Wettkämpfe entspricht. Mir ist bewusst, dass mir die alleinige Verantwortung für die Sicherung meiner persönlichen Besitzgegenstände während der Läufe obliegt. Ich gestatte den Veranstaltern den freien Gebrauch meines Namens und/oder meines Bildes in Presse, Rundfunk und Fernsehen oder anderen Bereichen, soweit dies in Verbindung mit der Veranstaltung steht. Ich versichere, bei Verhinderung meine Startnummer nicht an Dritte weiterzugeben. Die Ausschreibung habe ich gelesen und erkenne sie an.



**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

Bartling GmbH & Co. KG Haller Weg 4 33829 Borgholzhausen Telefon (05425) 9495-0 Telefax (05425) 7198

★ LC Solbad Ravensberg präsentiert

37. Nacht

von Borgholzhausen

Deutschlands ältester Straßen-Citylauf
über englische Meilen

Große
Veranstaltungsmeile
in der Innenstadt

Sa.
16. Juni
2012

Neu!

ERHOLUNG ZUM ATMEN...

Ihr neuer
0,5m² Luftkurort
Wald-, Berg- & Seeluft - für Praxis, Gewerbe oder Zuhause

vitalobia  Wellnessoase

Trainieren wie im
Hochgebirge

21 Min. 10.-€ !!!

AIRNERGY+
ENERGIE VON NEUEN

Neu!

Mit Unterstützung von

OWL-Firmenlauf
Samstag, 16. Juni 2012
20.30 Uhr

Das Lauferlebnis für 3-er Teams im Rahmen
der »Nacht von Borgholzhausen«

Probanden für "legales Doping" gesucht:

Die vitalobia-Wellnessoase sucht Läufer von der Nacht von Borgholzhausen, die sich für ein "legales Doping" bereit erklären.

Die Anwender kommen vor der Nacht von Borgholzhausen 5 x in die Wellnessoase, bringen 30 Minuten Zeit mit und können wie im Hochgebirge trainieren. Entweder 30 Minuten im brainLight-Entspannungssystem oder ca. 30 Minuten auf der Jade-Thermal-Massageliege. Parallel dazu erhält man eine Airnergy-Atemanwendung die im Profisport beste Referenzen und Erfolge hat. Der erste Proband, der sich bei Sandra Leitz-Brüggeshemke meldet, erhält die Anwendungen kostenlos. Normalpreis für die Kombianwendung würde 110.-€ betragen. Teilnehmer dieser Aktion erhalten die Anwendung für 55.-€, also 50% Rabatt. Weitere Informationen in der vitalobia-Wellnessoase, Tel.: 05425/954900 oder www.vitalobia.de oder www.airnergy.com

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 April

zusammengestellt von Peter Polomsky

So.01.04.	Volkslauf Harsewinkel mit Walking
Sa.07.04.	Paderborner Osterlauf mit Walking
Sa.07.04.	Steinbecker Osterlauf mit Walking
So.15.04.	Rund um den Allwetterzoo in Münster
Mi.18.04.	Beginn: LC Lauf und Walking Kurs
Sa. 21.04.	Oelder Frühlingslauf
Sa. 21.04.	Osnabrücker Gipfelsturm
Sa. 28.04.	Westf. Langstreckenmeisterschaften in Lüdenscheid
So. 29.04.	Hermannslauf 2012
So.29.04.	Hamburg Marathon mit Staffel
So.29.04.	Rund um die Thülsfelder Talsperre mit Walking

Vorankündigung Mai

Di. 01.05.	Bahneröffnung Bad Salzuflen
Di. 01.05.	Fichte Jedermann Sportfest
Di. 01.05.	Spexarder Volkslauf
Fr. 04.05.	Teekottenlauf Emsdetten mit Walking
Sa.05.05.	Citylauf Espelkamp
Sa.05.05.	Clarholzer Volkslauf mit Walking
Sa.05.05.	Turm zu Turm Lauf Georgsmarienhütte
Sa.05.05.	DM 10.000 m in Marburg
Fr.11.05.	Neunkirchner Abendlauf bei Osnabrück
Fr.11.05.	Residenz Abendlauf Schloss Neuhaus
Fr.11.05.	Siegerehrung Trail Cup 2011/12 in Borgholzhausen
Fr.11.05.	Kattenstrother Volkslauf
Fr.11.05.	Düte Lauf Kloster Oesede
Sa. 12.05.	Kinder-LA-Sportfest LC Solbad Ravensberg

Links zu diesen Veranstaltungen, weitere Termine, TV Tipps und vieles mehr findet Ihr auf unserer Homepage: www.lcsolbad.de Terminkalender Klickt euch mal rein !!!!

NRW Walking – Termine April

zusammengestellt von Karola Weber

08.04.12 Karl-Heinz-Hahn-Walk Düsseldorf
 14.04.12 Wittener Uni Run
 22.04.12 Kirschblüten N-W im Werratal
 28.04.12 Gelsenkirchener Volkslauf
 28.04.12 EschaNordicdayHalver



Die Nacht von Borgholzhausen – der Countdown läuft

bald ist es wieder soweit: Unsere eigene Top-Veranstaltung „Die 37. Nacht von Borgholzhausen“ dieses Jahr am 16. Juni steht bevor. Die Vorbereitungen laufen auf vollen Touren und jedermann ist aufgerufen, sein Scherflein 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.



**Wer weiß,
was er will,
will ihn.**



GEBR | SPECKMANN

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



Hermannslauf-Training 2012

Tag/Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Ort		Dauer
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	



BeFit ist eine Initiative der Bertelsmann AG und der Bertelsmann BKK



Ideal für Laufanfänger und Walker

Laufseminar

mit Prof. Dr. Thomas Wessinghage
und Andreas Ewert

ehemaliger
5000-m-
Europameister



Fr. 11.05. – So. 13.05.2012

in Gütersloh



„Bewegung ist im Leben nicht
alles – doch ohne Bewegung ist alles nichts.“
Prof. Dr. Thomas Wessinghage



Inhalte des Laufseminars

(Das Seminar ist krankenkassen-zertifiziert.)

Vortrag* **Bewegung ist Leben****
von Prof. Dr. Thomas Wessinghage
· Trainingssteuerung | Auswertung Laktattest
· Tipps und Tricks zum besseren Laufstil

Testverfahren
· Lauftest mit Laktatbestimmung
· Laufstil-Videoanalyse, Auswertung

Workshop
· Kräftigungsübungen, speziell für Läufer
· Stretchingübungen, speziell für Läufer

Läufe
· Erlebnisläufe im Stadtpark und Rhedarer Forst,
Gütersloh

Termine
· Freitag, 11.05.12, 14.00 Uhr
bis Sonntag, 13.05.12, ca. 13.00 Uhr

Veranstaltungsort · FLUSSBETT Hotel, Gütersloh
(moderner Seminarraum, Übernachtung möglich)

Preis
· € 249,- inkl. Verpflegung
(3 x Kaffee und Kuchen, 1 x Mittagessen)

* Öffentlicher Vortrag **Bewegung ist Leben** am Freitag,
11.05.12, 19.30 Uhr, Gartencenter Brockmeyer, Gütersloh
Seien Sie herzlich eingeladen. Gebühr: €10,-

Anmeldung im Gartencenter Brockmeyer oder www.ewy.de

Name

Vorname

Straße

PLZ, Ort

E-Mail

Mobil

Begleitperson

Das Staffel – Erlebnis – Wer macht mit? 17.Mai: Marathon-Staffellauf in Beckum

Wir möchten alle Läufer (innen) vom LC zur Teilnahme animieren:

Am Himmelfahrtstag, dieses Jahr schon am **17. Mai**, findet in Beckum wieder der beliebte Marathon-Staffel-Lauf statt. Marathon im Team erleben: Wettbewerb 5 x 8440 m in den Klassen Männer, Frauen, weibl./männl.Jugend und Mixed. Schüler 3 x 1407 m.

Mix-Staffeln müssen mit mindestens **zwei weiblichen Teilnehmerinnen** antreten.

Wir haben in der Vergangenheit hier schon oft teilgenommen und in vergangenen Jahren die Tradition fortgesetzt, in früheren Jahren und auch zuletzt steht der LC hier mit Gesamtsiegen verbucht. Wir möchten die Begeisterung für einen Teamlauf weiter stärken. Ein Staffellauf ist immer wieder etwas Besonderes. Der erste Start erfolgt um 9:30 Uhr.

Der LC sollte hier wieder einmal als „Gemeinschaftsausflug“ seine Stärke, sowohl im Leistungs- als auch im Breitensportbereich demonstrieren und wir hoffen auf zahlreiche Staffel-Meldungen. Entweder, Ihr habt schon vorher feste Pläne über Staffel-Zusammensetzungen oder wir stellen die einzelnen Staffeln je nach Stärke nach Meldeingang zusammen.

Also, am 17.Mai, auf zum Ausflug nach Beckum. Wir sorgen für das nötige Ambiente bei hoffentlich schönem Wetter mit Party-Zelt, Kuchen usw.

Der LC übernimmt das Startgeld von Euro 25,00 pro Staffel!

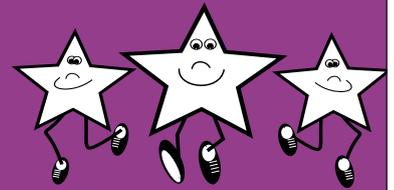
Organisation und Meldungen: **LC Geschäftsstelle** oder **F. Boschulte**. Auch **Martina Kölsch** ist Koordinatorin, weitere LC-er, die hier als „Sportwart“ für Staffeln sorgen, sind herzlich bei der Vorbereitung willkommen! Bitte bis Ende April anmelden!

Internet: www.marathon-staffel.de

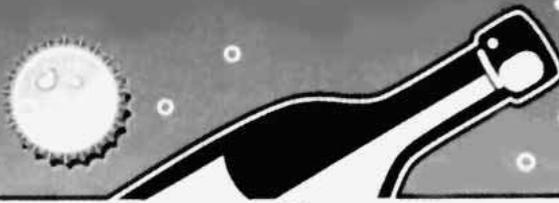
Mittwoch, 6. Juni 2012

Waldstadion SW Sende, Falkenstraße 113,
33758 Schloß Holte-Stukenbrock
www.sternchenlauf.de

18.00 Uhr **2,5 KM - Schülerlauf**
18.30 Uhr **5 KM - Sternchenlauf**
mit Teamwertung
19.30 Uhr **10 KM - Sternchenlauf**
21.00 Uhr **AfterRun-Party**



Laufspass SW Sende



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>

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

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

Hermannslauf Hermannslauf®

... jedes Jahr im Frühling.

Wenn der Hermann ruft....

Am 29. 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 Schlachtenbummler.

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

Samstag 28.4. von 13 bis 17 Uhr

Sonntag 29.4. 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!

2011 haben 52 Männer und 16 Frauen vom LC Solbad Ravensberg teilgenommen.

Der schnellste Mann:

119. Strathkötter, Gerd 21. M 45 2:14:56 Std.

Die schnellste Frau:

36. Niemann, Marianne 1. W 55 2:37:02 Std.

Jüngster Teilnehmer:

2393. Reinhardt, Johannes 24. MJ 3:03:52 Std.



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

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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

Ergebnisse März, zusammengestellt von peter.polomsky@hotmail.de

25.02. Bad Salzufen Marathon

18 km

10. M 40	Joerg Wecke	1:31,13 Std.
4. W 45	Elke Diekhaus	1:41,36 Std.

34 km

47. M 45	H-Jürgen Zielke	2:28,59 Std.
21. M 50	Jürgen Siltmann	2:29,17 Std.
6. M 60	H-Dieter Wierum	2:29,21 Std.
7. W 40	Bettina Bremer	2:34,58 Std.
8. W 50	Marlies Siltmann	2:42,11 Std.
14. M 60	Wolfgang Neugrewe	2:55,37 Std.

Marathon

9. M 50	Gunnar Feicht	3:51,25 Std.
6. W 50	Bettina Geisemeier	4:38,06 Std.
31. M 50	Fritz Geisemeier	4:55,38 Std.

10 km Walking

5. M	Weber, Günther	1:24,26 Std.
------	----------------	--------------

04.03. BTG Schüler – Hallensportfest

Dreikampf 50m – Weit – Ball

1. MK U 10	Tarik Schiller	940 Pkt.
2. KU 8	Sarah Strothmann	482 Pkt.

50 m

4. MK U 11	Merlin Reinhardt	8,60 Sek.
11. MK U 11	Mika Fynn Uthmann	9,07 Sek.
12. MK U 11	Moritz Lahnt	10,10 Sek.
6. MK U 12	Aaron Thieß	9,20 Sek.
8. WK U 11	Lisa Strothmann	9,73 Sek.
6. WK U 12	Anna Retthofer	8,66 Sek.
9. WK U 12	Josefine Kehl	9,02 Sek.

60 m

2. WJ U 16	Chiara Sochart	9,51 Sek.
9. WJ U 14	Zora Husmann	9,75 Sek.

60 m Hürden

7. WJ U 14	Zora Husmann	13,29 Sek.
1. WJ U 13	Charlotte Lampe	10,07 Sek.

800 m

1. MJU 15	Pascal Birke	2:20,98 Min.
7. MK U 12	Aaron Thieß	3:12,00 Min.
2. WK U 11	Lisa Strothmann	3:25,99 Min.

Weitsprung

8. MK U 11	Merlin Reinhardt	3,51 m
11. MK U 11	Mika Fynn Uthmann	3,22 m
2. MK U 12	Aaron Thieß	3,82 m
8. WK U 12	Anna Retthofer	3,37 m
9. WK U 12	Josefine Kehl	2,95 m
5. WJ U 13	Charlotte Lampe	3,49 m
10. WJ U 14	Zora Husmann	3,80 m

Hochsprung

1. WJ U 16	Chiara Sochart	1,45 m
------------	----------------	--------

04.03. Paderborn

Westf. Jugend Hallenmeisterschaften

60 m Zeitlauf

MJ U 15	Linus Ernst	8,21 Sek.
---------	-------------	-----------

800 m Zeitlauf

MJ U 16	Dominik Kinner	2:23,66 Min.
---------	----------------	--------------

04.03. Luisenturmlauf, Volkslauf, 12,5 km

1.	Pfeiffer, Ilona	1.	W35	49:05,6 Min.
4.	Schadt, Stefanie	1.	WHK	56:05,5 Min.
5.	Reinhardt, Cordula	2.	W40	1:00:10,8 Std.
8.	Bluhm-Weinhold, Annemarie	4.	W40	1:04:15,1 Std.
10.	Grabau, Ilka	3.	W35	1:05:57,5 Std.
11.	Ewert, Jenny	1.	W20	1:06:10,5 Std.
28.	Tiemann, Elke	4.	W50	1:17:30,7 Std.
32.	Remmler, Cordula	5.	W45	1:19:33,5 Std.
40.	Schlie, Cornelia	8.	W45	1:26:45,8 Std.

9.	Ewert, Andreas	1.	M45	48:32,2 Min.
33.	Hübner, Ralf	2.	M60	1:01:59,9 Std.
35.	Strunk, Michael	2.	M55	1:03:45,2 Std.
44.	Schmidt, Christian	4.	M50	1:06:35,9 Std.
46.	Reinhardt, Johannes	1.	M20	1:07:35,2 Std.
48.	Wolf, Christopher	7.	MHK	1:08:13,8 Std.
52.	Gräsner, Bernd	11.	M45	1:09:34,5 Std.

60.	May, Detlef	6.	M50	1:12:23,7 Std.
62.	Mußnug, Hermann	1.	M70	1:12:42,8 Std.
79.	Schwab, Günter	2.	M70	1:17:31,4 Std.
81.	Baltrusch, Torsten	19.	M45	1:17:40,3 Std.
82.	Schlie, Michael	8.	M50	1:17:54,8 Std.

Halbmarathon

10.	Strothmann, Jörn	6.	M40	1:25:39,9 Std.
27.	Leuteritz, Kay	14.	M40	1:30:14,5 Std.
46.	Strathkötter, Gerd	14.	M45	1:33:11,9 Std.
65.	Muellenhof, Christopher	6.	MHK	1:35:15,8 Std.
96.	Rostek, Peter	27.	M40	1:37:50,0 Std.
125.	Furtmann, Heiko	33.	M40	1:40:17,8 Std.
131.	Beck, Holger	34.	M40	1:40:36,0 Std.
198.	Kansteiner, Ulrich	50.	M40	1:44:48,7 Std.
207.	Anselmetti, Dario	56.	M45	1:45:21,4 Std.
213.	Dorn, Frank	54.	M40	1:45:34,5 Std.
218.	Esselmann, Tim	16.	M30	1:45:54,2 Std.
237.	Anwander, Karl-Friedrich	1.	M70	1:47:12,7 Std.
261.	Buschmaas, Frank	73.	M45	1:48:01,2 Std.
269.	Husemann, Andreas	33.	M50	1:48:26,6 Std.
293.	Diekmann, Reimund	76.	M45	1:49:25,7 Std.
313.	Niemann, Ralf	81.	M45	1:50:24,8 Std.
375.	Zielke, Hans-Jürgen	102.	M45	1:54:11,7 Std.
385.	Kaiser, Hubert	106.	M45	1:54:52,3 Std.
478.	Voelz, Carsten	66.	M50	2:00:04,1 Std.
578.	Meiwes, Mathias	87.	M50	2:07:34,6 Std.
598.	Bock, Michael	151.	M45	2:09:05,7 Std.
625.	Hunger, Adolf	133.	M40	2:12:34,2 Std.
641.	Tarrach, Volker	167.	M45	2:14:59,1 Std.

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

642.	Baranski, Markus	137.	M40	2:15:03,6 Std.
661.	Kampwerth, Werner	6.	M65	2:20:29,3 Std.

Frauen

11	Niemann, Marianne	1	W55	1:46:02,6 Std.
18	Albersmann, Anne	2	W55	1:48:33,9 Std.
29	Furtmann-Schauties, Heike	7	W40	1:52:31,9 Std.
34	Potthoff, Doris	2	W50	1:53:51,0 Std.
49	Böhme, Mechthild	12	W40	1:59:14,2 Std.
53	Diekhaus, Elke	12	W45	2:00:15,2 Std.
56	Winter, Elisabeth	14	W45	2:00:23,6 Std.
82	Röthemeyer-Kreieniek, Gabriele	20	W40	2:05:14,8 Std.
93	Vogt, Ingeborg	24	W45	2:07:18,1 Std.
102	Akkerman-Mohns, Beatrix	26	W45	2:08:41,5 Std.
153	Kötter, Eva	34	W40	2:19:18,2 Std.
156	Stolpmann, Marion	20	W35	2:20:29,2 Std.
165	Henkel, Annemarie	1	W70	2:21:56,2 Std.

Walking

3	Kemper, Katharina	1:42:46,0	1:42:46,0 Std.
7	Meyer, Jens	1:42:47,9	1:42:47,9 Std.
9	Brinkmann, Karola	1:48:46,0	1:48:46,0 Std.
11	Klein, Juliane	1:55:35,1	1:55:35,1 Std.

10.03. Ohrdruf

Deutsche Crosslaufmeisterschaften

4,1 km

54.	MJ U 18	Patrick Meyer	14:48 Min.
-----	---------	---------------	------------

5,2 km Frauen + W 35

26.	Ilona Pfeiffer	2.W 35	19:41 Min.
-----	----------------	--------	------------

10.03. Langenberger Volkslauf

10 km Männer

84.	Christian Schmidt	16. M 50	52:18 Min.
138.	Torsten Baltrusch	35. M 45	59:58 Min

10.03. Münster LSF Straßenlauf

21,1 km Frauen

3.	Stefanie Schadt	2.WHK	1:34:26 Std.
----	-----------------	-------	--------------

10 km Männer

17.	Jürgen Bischof	2. M 50	38:42 Min.
41.	Gunnar Feicht	5. M 50	41:45 Min.
75.	Hans Dieter Wierum	1. M 60	46:13 Min.

10 km Frauen

12.	Doris Potthoff	1. W 50	46:05 Min.
16.	Ilka Grabau	3. W 35	48:12 Min

10.03. Detmold - Hiddesen

Crosslauf 3.450 m

1. M 55	Günther Hartke	18:15 Min.
---------	----------------	------------

10.03. SVB Schüler - Hallen - Cup

Weitsprung

2. WJ U16	Chiara Sochart	4,54 m
-----------	----------------	--------

Hochsprung

3. WJ U 16	Chiara Sochart	1,44 m
------------	----------------	--------

800 m

20. MK U 12	Aaron Thieß	3:21,85 Min.
3. MJ U 16	Dominik Kinner	2:26,80 Min.

11.03. Osnabrück

OTB Crosslauf

1.000 m

13. MK U 12	Aaron Tieß	4:24,9 Min.
-------------	------------	-------------

1.700 m

18. MJ U 13	Moritz Dickob	8:16,7 Min.
-------------	---------------	-------------

2.600 m

2. MJ U 15	Pascal Birke	9:41,1 Min.
3. MJ U 18	Jan Geisemeier	10:15,7 Min.
2. WJ U 18	Janna Geisemeier	11:48,0 Min.
3. WJ U 18	Jessica Geisemeier	12:00,9 Min
4. WJ U 18	Nina Geisemeier	15:50,8 Min
3. MJ U 20	Rene Deßaules	10:31,6 Min.
2. M 50	Michael Dickob	11:45,4 Min.
3. M 50	Fritz Geisemeier	12:25,7 Min.
1. M 60	Detlef Deßaules	12:30,1 Min.

17.03. Sälzerlauf Salzkotten 10 km

5. W 40	Eva Kötter	54:48 Min.
25. MHK	Andre Sosnowski	47:42 Min.
27. M 45	Reimund Diekmann	44:04 Min.

18.03. Bad Oeynhausen

Weser Werre Lauf

6 km

53. M	Günther Hartke	4. M 55	30:32 Min.
-------	----------------	---------	------------

10 km

151. M	Friedhelm Boschulte	4. M 65	54:47 Min.
--------	---------------------	---------	------------

24.03. Wickede

Westd. 10 km Strasse Frauen

5.	Ilona Pfeiffer	1. W 35	37:46 Min.
57.	Marianne Niemann	3. W 55	43:44 Min.

24.03. Warburger Diemellauf

10 km Nordic Walking

1. M 60	Günther Weber	1:25:38 Min.
---------	---------------	--------------

25.03. Dalkelauf Gütersloh

21,1 km

99. M	Andreas Husemann	18. M 50	1:43:02 Std.
143. M	Hubert Kaiser	40. M 45	1:47:28 Std.
167. M	Peter Knaust	9. M 55	1:50:23 Std.
8. F	Elisabeth Winter	3. W 45	1:50:25 Std.

10 km

28. M	Mijo Harambasic	6. M 45	42:00 Min.
4. F	Antje Strothmann	1. W 40	43:57 Min.
75. M	Christian Schmidt	8. M 50	46:43 Min.

5 Km

23. M	Udo Albersmann	2. M 55	26:18 Min.
-------	----------------	---------	------------

25.03. Lüchtringen

OWL Crosslaufmeisterschaften

2.700 m

1. MJ U18	Patrick Meyer	9:50 Min.
-----------	---------------	-----------



Patrick Meyer, die Nummer 1 in Lüchtringen.

SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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

Mach's noch einmal, Friedhelm Boschulte bleibt Vorsitzender des LC Solbad



Sportler des Jahres: Rolf Gottenströter, Nina Geisemeier, Tim Esselmann, Jessica Geisemeier, Dirk Rüter, Janna Geisemeier, Siegfried Kemper, Jan Geisemeier und Manfred Radtke (von links).
Fotos und Text: Anke Schneider

Borgholzhausen (anke). Vorstandswahlen standen auf der Tagesordnung der Jahreshauptversammlung des LC Solbad. Der Vorsitzende Friedhelm Boschulte hatte nach 42 Jahren im Amt zurücktreten wollen. Offenbar hatte sich jedoch bis zur Versammlung kein adäquater Nachfolger gefunden. Die Versammlung forderte deswegen: „**Mach's noch einmal, Friedhelm!**“

Der 66-jährige Friedhelm Boschulte möchte das Amt des Vorsitzenden in jüngere Hände geben. Aber nicht in irgendwelche. „Unsere wochenlangen Gespräche haben leider nicht zu einem tragfähigen Gesamtkonzept geführt“, sagte er vor rund 100 anwesenden Mitgliedern. „Deswegen hat der Vorstand mich gebeten, noch zwei Jahre dranzuhängen“, so Boschulte unter großem Jubel der Mitglieder. **2014 müsse dann aber definitiv ein neuer Vorsitzender gefunden werden.** Der Vorsitzende berichtete in seinem jahresrückblick, dass das vergangene Vereinsjahr ein sehr gutes gewesen sei. Insgesamt elf Veranstaltungen hat der LC Solbad ausgerichtet. „Wir hatten insgesamt 6659 Teilnehmer, wesentlich mehr als im Vorjahr“, sagte er. Die Nacht von Borgholzhausen verzeichnete im Vorjahr 2213 Teilnehmer. 2010 waren es noch 1760. Beim Luisenturmlauf waren 965 Teilnehmer dabei (2010 waren es 828). „Damit ist unsere Kapazitätsgrenze aber auch erreicht“, so Boschulte. Der Bökkstiegellauf werde übrigens nun auch unter der Federführung des LC Solbad veranstaltet. Der Mitgliederbestand sei mit 790 relativ konstant. Besonders die Skate-Abteilung unter der Leitung von **John Gerhards** verzeichne

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



einen deutlichen Zuwachs. „Wir müssen unsere Mitgliederentwicklung aber auch entsprechend begleiten“, sagte der Vorsitzende. Der Verein sei immer mehr auf ehrenamtliche Helfer angewiesen, die die erfolgreichen Vereinskonzeppte umsetzen. „Im Verein muss Leben herrschen, auch außerhalb der sportlichen Wettkämpfe.“ Die Vorstandswahlen des LC waren schließlich nur noch Formsache. Vorsitzender blieb Friedhelm Boschulte, seine Stellvertreter sind nach wie vor **John Gerhards** und **Sabine Lünstroth**. Die Kasse betreut weiterhin Rita Stamme-Düring. Auch alle anderen Amtsträger aus dem erweiterten Vorstand wurden wiedergewählt. Als einziger »Neuer« im Team ist Kassenprüfer **Peter Knaust**.

Wie in jedem Jahr ehrte der LC Solbad auch dieses Mal wieder die Sportler des Jahres. Das sind Mitglieder, die sich durch sportliche Leistungen oder durch ihr Engagement für den Verein besonders verdient gemacht haben. Auserkoren für die Ehrung wurden bei den Männern **Siegfried Kemper**, bei den Frauen **Siemke Lüdorff** und bei den Senioren **Rolf Gottenströter**. Die Geisemeier-Vierlinge **Nina**, **Jessica**, **Janna** und **Jan** wurden Sportler des Jahres bei den Schülern und den Pokal in der Sparte Triathlon erhielt **Tim Esselmann**. Bei den Skatern wurde **Dirk Rüter** Sportler des Jahres, bei den Walkern das älteste Mitglied im Verein, **Manfred Radtke**.

Am Ende wurden noch drei Mitglieder für ihre 25-jährige Vereinszugehörigkeit geehrt und zwar **Fritz Geisemeier**, **Martina Kölsch** und **Katrin Mohns**. Für die Letztgenannte nahm **Beatrix Akkerman** die Urkunde im Empfang.

Die nächste große Veranstaltung, die der LC plant, ist die 37. Nacht von Borgholzhausen am 16. Juni. Die Flyer für den Straßenlauf mit dem inzwischen elften Firmenlauf sind inzwischen fertig und liegen aus. Anmeldungen sind auf der Internetseite des LC Solbad, www.lcsolbad.de, möglich.



25 Jahre dabei: Martina Kölsch, Fritz Geisemeier und Beatrix Akkermann (von links), die die Urkunde für Katrin Mohns in Empfang nahm.



Bäckerei · Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

LEICHTATHLETIK: Erfolgreiche Titeljagd Pfeiffer beste W35-Seniorin

Wickede/Borgholzhausen (cwk). Beide Läuferinnen, die den LC Solbad Ravensberg bei den Westdeutschen 10-km-Meisterschaften in Wickede (Ruhr) vertraten, liefen aufs Treppchen: **Ilona Pfeiffer** setzte sich mit 37:46 Min. in der Jungseniorinnenklasse W35 durch; **Marianne Niemann** holte mit 43:44 Min. Bronze in der W55.

„Von meiner Zeit bin ich doch ziemlich enttäuscht“, erklärte Pfeiffer, deren Kreisrekord seit drei Jahren bei 34:54 Min. steht. Den Formrückstand aus ihrem Verletzungsjahr 2010 hat sie noch nicht ganz aufgeholt, möchte aber schon bald – voraussichtlich beim Paderborner Osterlauf – beweisen, dass sie schneller laufen kann. Den W35-Titel in Wickede gewann sie jedenfalls ungefährdet, nachdem die Vorjahrsmeisterin und vermeintliche Hauptkonkurrentin Christl Viebahn nicht angetreten war.

Zweite mit knapp hundert Metern Rückstand auf Pfeiffer wurde die Münsteranerin Miriam Schröder (38:04 Min.). Das Gesamtfeld der 128 Frauen führte die Spitzenläuferin über 3000 m Hindernis, Verena Dreier, mit 35:35 Min. an., gefolgt von der 19-jährigen Münsteranerin Frederike Straeten (36:02). Dass viele Zeiten blieben hinter den Erwartungen zurückblieben, dürfte auch am Wärmeeinbruch gelegen haben.

Marianne Niemann, die bereits ihre letzte W55-Saison absolviert, durfte mit ihrem 3. Rang sehr zufrieden sein. Sie ließ u.a. eine bekannte Seniorenlangstrecklerin wie Hildegard Mockenhaupt, die Mutter der vielfachen Deutschen Meisterin Sabrina (»Mocki«) Mockenhaupt, hinter sich. Klassenbeste in 40:42 Min. wurde die vier Jahre jüngere und nach zwei aktuellen DM-Titeln (Halle, Cross) klar favorisierte Dorstenerin Regina Dietz. Von der Vizemeisterin Lilo Hellenbrand aus Gillrath trennten die Solbaderin nur elf Sekunden.

ALKOHOLFREI

Detmolder Pilsener
Echt handgebraut
ALKOHOLFREI

SEIT 1863
BRAUEREI STRATE DETMOLD

Detmolder Pilsener
Echt handgebraut

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

Meyer OWL-Meister Crosslauf-Erfolg an der Weser

Lüchtringen/Borgholzhausen (cwk). **Patrick Meyer** vom LC Solbad Ravensberg gewann am Wochenende den ostwestfälischen Crosslauf-Titel der Jugendklasse U18. Auf dem traditionsreichen Solling-Kurs in Lüchtringen bei Höxter setzte sich der erst 15-Jährige überlegen durch. Er absolvierte die ca. 2700 m lange Strecke in 9:50 Min. und nahm dem Vizemeister Konstantin Ummen vom Gastgeber LF Lüchtringen 28 Sekunden ab. Im Mittelstrecken-Gesamtfeld war nur der 14 Jahre ältere Hauptklassensieger Sebastian Brandt (LG Lage-Detmold, 9:31 Min.) schneller.

Jeden Samstag und Sonntag ist Schautag von 10–18 Uhr

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

HILGO

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-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 Zukunft
 WEHRWEG

Gesundheit in besten Händen.




Jetzt zur AOK wechseln!

Fit bleiben und Fun genießen – ohne Zusatzbeitrag.

www.aok.de/nw > Gesundheit

www.C14-bikes.com



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

