

# Solbad Nachrichten



# ACTIVE

# SPORTSHOP

LEX LaufEXperten

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

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

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

49074 Osnabrück  
Lortzingstr. 4 · Telefon 05 41 - 2 05 19 55



*Allen Läuferinnen und Läufern  
wünschen wir für 2013  
Glück, Gesundheit und viel Spaß  
im Training und Wettkampf*

# JANUAR 2013



Solbad Intern S. 1-11  
 Pümer Sonntagsrunde S. 15  
 Jugendseiten S. 18  
 LC-Termine S. 26  
 Winter-Trainingsplan S. 29  
 Wir stellen vor S. 31



Presse:  
 Weihnachtscrosslauf S. 21-23  
 DeLutte S. 24  
 Laufsplitter S. 28  
 Kreishallenmeisterschaften S. 30



Ausschreibungen und Sonstiges  
 Luisenturmlauf S. 19  
 Hermannslauf S. 25  
 SVB Schüler-Hallencup S. 27  
 Läufe S. 32



Bericht aus Lechtingen S. 12  
 Abteilungsversammlung S. 13  
 ISTM S. 14



Startpässe S. 20



Das Titelbild  
 ...zeigt Teilnehmer der Kreismeisterschaften  
 in Bielefeld  
 Fotos: Antje Strothmann



Ergebnisse S. 33-36



Vorausschau S. 16  
 Hermannslauftraining S. 17

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

# A. BOCKSTETTE

## BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

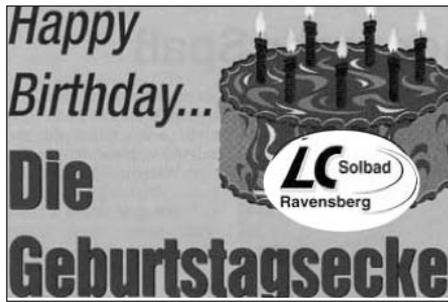
Teutoburger Straße 27  
 33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

[www.autohaus-bockstette.de](http://www.autohaus-bockstette.de)





Datum	Anschrift	Jahre
01. 01.	Irmgard Lange	
04. 01.	Elisabeth Winter	<b>50 Jahre</b>
04. 01.	Greta Engelbrecht	
05. 01.	Hildegard Bartelsmeier	
05. 01.	Marlies Jacobs	
05. 01.	Andreas Justus	
05. 01.	Udo Lange	<b>65 Jahre</b>
05. 01.	Stefanie Schmidt	
05. 01.	Celina Fabienne Theuner	
06. 01.	Heidrun Bowenkamp	
07. 01.	Svenja Diekhaus 20	
07. 01.	Beate Welpinghus	
08. 01.	Josefine Kehl	
09. 01.	Gerhard Stolpmann	
09. 01.	Cordula Remmler	
10. 01.	Detlef Flottmann	

10. 01.	Nils Milde	
10. 01.	Regina Schäfer	
10. 01.	Rolf Schimmel	
10. 01.	Michael Bock	
10. 01.	Kimberly Sophie Noch	<b>20 Jahre</b>
11. 01.	Sina Lünstroth	<b>75 Jahre</b>
11. 01.	Wilhelm Schack	
11. 01.	Cornelia Schlie	
14. 01.	Karsten Brademann	
15. 01.	Bernd Gresselmeier	
15. 01.	Ian Constabel	
16. 01.	Anne-Marie Calder	<b>70 Jahre</b>
16. 01.	Herta Mormann	<b>60 Jahre</b>
18. 01.	Alfons Willikonsky	
19. 01.	Michaela Pfeiffer	
19. 01.	Mina Hörnschemeyer	<b>10 Jahre</b>
19. 01.	Tabea Ahnen	
20. 01.	Ulrich Remmert	
21. 01.	Klemens Keller	
21. 01.	Manfred Scharf	
21. 01.	Jürgen Schönke	
22. 01.	Pia Allerdißen	
22. 01.	Sven Ihlenfeld	
23. 01.	Jan Geisemeier	
23. 01.	Janna Geisemeier	
23. 01.	Jessica Geisemeier	
23. 01.	Nina Geisemeier	
23. 01.	Bärbel Podschun	<b>60 Jahre</b>

24. 01.	Wilhelm Hawer	
24. 01.	Harald Wetzlar	
24. 01.	Tanja Schulte	<b>40 Jahre</b>
25. 01.	Urs Husemann	
26. 01.	Andrea Brinkhoff	
26. 01.	Berit Weiß	
27. 01.	Werner Goldbecker	
28. 01.	Eckard Happich	
28. 01.	Rainer Scheibig	
28. 01.	Meik Schewe	
29. 01.	Martin Hirschfeld	
29. 01.	Karl-Hermann Kleine	
29. 01.	Karola Weber	
29. 01.	Tarik Schiller	<b>10 Jahre</b>
30. 01.	Andreas Prochnow	
30. 01.	Nadja Klennert	
31. 01.	Robin Schröder	
31. 01.	Christel Wujek	
31. 01.	Detlef Deßaules	
31. 01.	Henning Weßling	



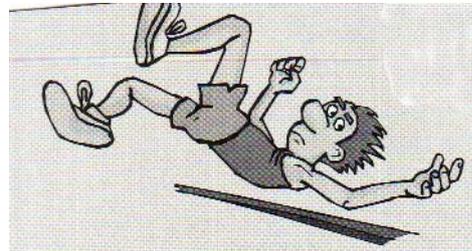
### Als neue Mitglieder begrüßen wir:

	Abteilung
Moritz Stockbrügger	Leichtathletik

Aktueller Mitgliederstand: 773

### Austritte:

Fabia Klemme	Werther
Antonia Klemme	Halle
Bettina Benz	Borgholzhausen
Ulf Speckmann	Halle
Kai Demuth	Halle



## LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



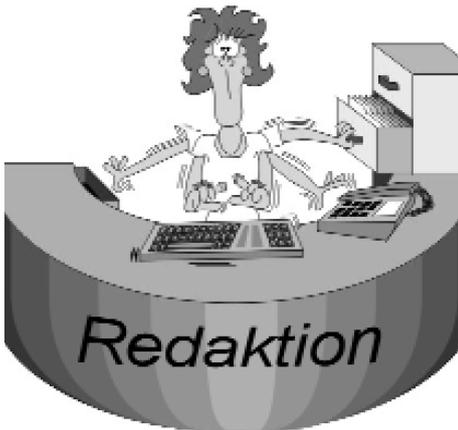
- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

**Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !**



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

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



**Redaktionsschluss für die Ausgabe**

**Februar  
am 22. Januar**

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



**Impressum:**

**Solbad-Nachrichten**  
Vereinszeitung des  
LC Solbad Ravensberg  
Freistr. 3  
33829 Borgholzhausen  
05425/7135

**Redaktionsanschrift:**  
Schlehenstr. 7  
33803 Steinhagen  
Tel.: 05204/920785

e-mail: [dpl.luenstroth@t-online.de](mailto:dpl.luenstroth@t-online.de)

**Redaktion:**  
Sabine Lünstroth (05204/920785)  
Friedhelm Boschulte (05425/6287)

**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](mailto:dpl.luenstroth@t-online.de)

**Für den Inhalt verantwortlich:**  
LC Solbad Ravensberg e. V.  
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](http://www.lcsolbad.de)  
e-mail: [markus.pape@lcsolbad.de](mailto:markus.pape@lcsolbad.de)



Fritz Geisemeier (vierter v.l.) wurde bei der letzten Null ( Lauf über 50 km) in Georgsmarienhütte nach 25 Jahren als Stammgast für seine Treue mit ein Bilderband geehrt.

## 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 m<sup>2</sup>  
Verkaufsfläche:

Bahnstr. 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!

Für das Jahr

# 2013

wünscht der LC Solbad Ravensberg allen mit ihm Verbundenen

**Gesundheit,  
Glück  
und Erfolg**

### Verler Halbmarathon zieht um

Den Verler Halbmarathon mit seinen Rahmenwettbewerben ( 10 und 5 Km ) wird es künftig nicht mehr geben. Nachdem das kleine Jubiläum dieser etablierten Lauf-Veranstaltung, die 20. Auflage, Straßenbaumaßnahmen zum Opfer gefallen ist, hat sich das Organisations-Team der DJK Gütersloh entschlossen, den Standort zu wechseln.

Künftig wird diese Veranstaltung zum angestammten Termin ( 1. Sonntag im Nov. ) in Gütersloh stattfinden. **Am 3.11.2013** wird in der Kreisstadt auf einem leistungsfähigen (flach und asphaltiert ) Rundkurs der 1. Gütersloher DJK-Halbmarathon "ins Leben gerufen". Das Orga-Team hofft, dass sich diese Lauf-Veranstaltung ebenso entwickeln wird, wie seinerzeit der Verler Halbmarathon - vielleicht sogar nahtlos dessen Nachfolge antritt.

### Lauf- und Walkingkalender 2013 ist ausgeliefert

Der westfälische Lauf- und Walkingkalender 2013 ist ausgeliefert. Mit 152 Seiten Inhalt bietet er wieder viele Informationen rund ums Laufen und Walken. Alle DLV-genehmigten Laufveranstaltungen in Westfalen sind im Kalender gelistet. Noch nie hat es eine so große Anzahl von Laufausreibungen gegeben wie in dieser Ausgabe. Das ist ein Beweis für ungebrochene Beliebtheit bei allen Aktiven.

Läufer und Läuferinnen haben ebenfalls die Möglichkeit die Veranstaltungen aus 2013 über die Termin- und Ergebnisdatenbank auf den Internetseiten des FLVW – [www.flvw.de](http://www.flvw.de) - aufzufinden.

Veranstaltungen, die hier nicht gelistet sind, haben keinen offiziellen Charakter und werden außerhalb des organisierten Sports angeboten. Wir bitten alle Sportler nur an genehmigten Veranstaltungen teilzunehmen. Sie unterstützen damit die Leichtathletikvereine.

Der LC Solbad hat darauf verzichtet, seine eigenen Veranstaltungen für 2013 im Laufkalender zu inserieren. Durch Internet und Verteilung eigener Veranstaltungs-Ausschreibungen finden wir genügend Interessenten, zudem möchten wir aus Protest gegen die nicht unerheblich abzuführenden Finishergebühren durch den Verband diese

Kosten kompensieren.

**Wir halten für unsere Mitglieder die Laufkalender zur Verfügung.**

### Termine 2013

Der Leichtathletik - Terminkalender bietet ständig einen exklusiven Überblick über sämtliche interessanten und wichtigen Termine der nationalen und internationalen Leichtathletik. Den DLV-Rahmenterminplan für 2013 findet man unter: [www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de) und unter [www.flvw.de](http://www.flvw.de)



GERRY WEBER WORLD

## GERRY WEBER SPORTPARK

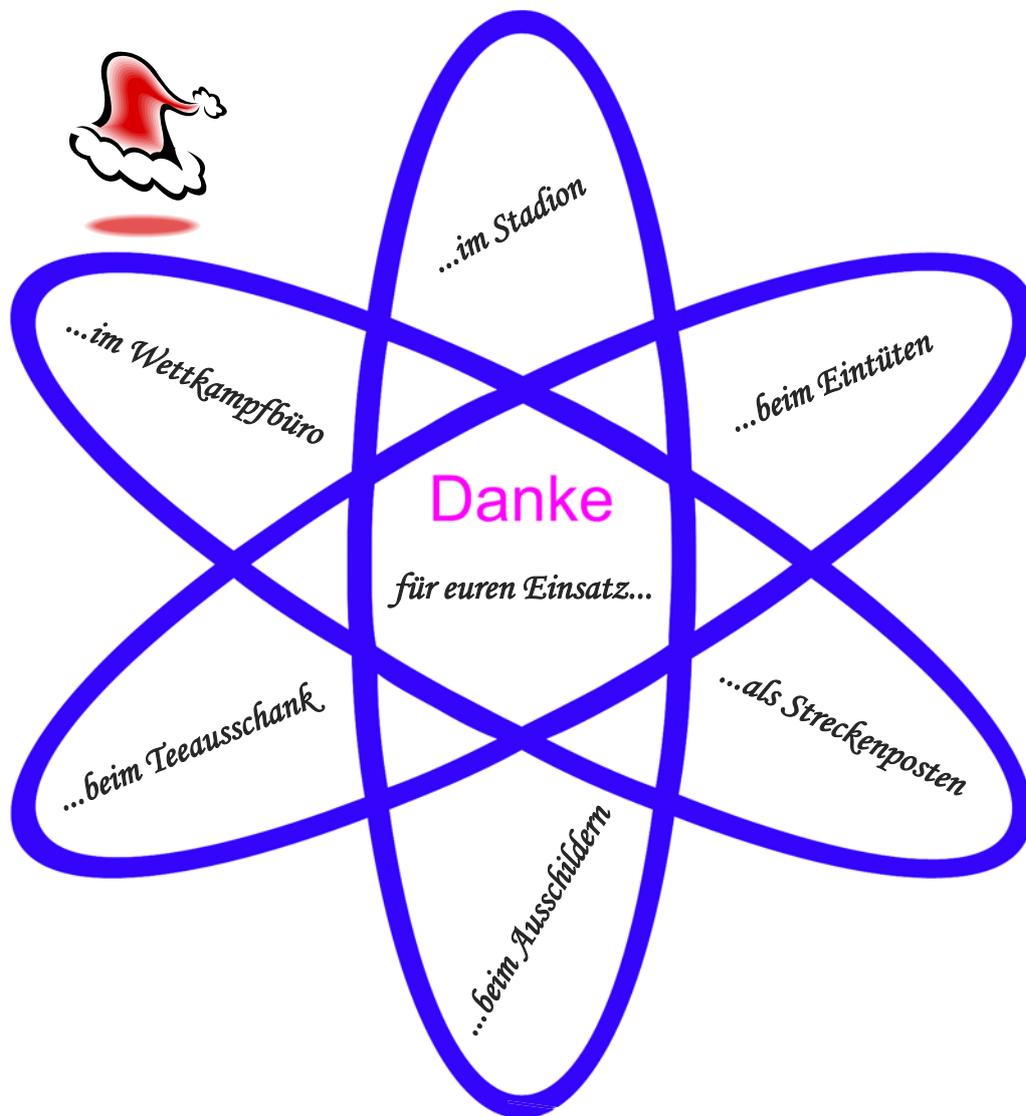


TENNIS · SQUASH · BADMINTON · KINDERGEBURTSTAGE  
INDOOR SOCCER und vieles mehr...

Gausekampweg 2 · 33790 Halle/Westfalen · Telefon: 05201/818-890  
[info@sportpark-halle.de](mailto:info@sportpark-halle.de) · [www.sportpark-halle.de](http://www.sportpark-halle.de)

Wilson · K-Swiss · Dunlop · Nike · Adidas · Babolat · Prince

# 40. Weihnachtscrosslauf



auch wir..



bedanken uns ganz herzlich für Eure Unterstützung !

Es sind reichlich Kuchen zusammengekommen - wir konnten richtig viel verkaufen - alle sind satt geworden ;-)) !  
Das ist schon ein großes „Danke“ wert - nicht zu vergessen die Arbeit vor Ort, die geleistet worden ist.

Auf diesem Wege wünschen wir auch frohe Festtage und ein Gesundes Neues Jahr, auf ein Wiedersehen in 2013,

die Festausschüssler Marion, Christiane und Andrea

## Zieglersche APOTHEKE

Inh. Jochen Zinnel



Freistraße 7  
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 221  
Fax.: 05425 / 930028

<http://www.zieglersche-apotheke.de>  
[zieglersche-apotheke@t-online.de](mailto:zieglersche-apotheke@t-online.de)

### **Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg**

#### **Vorsitzender:**

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

#### **Geschäftsstelle**

**Sabine Lünstroth**  
05425/7135  
info@lcsolbad.de

#### **Mitgliederverwaltung:**

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

#### **Behindertensportbeauftragter:**

**Georg Drees**  
drees@tbw-waf.de

#### **Sportabzeichen-Obmann:**

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

#### **Radtouristik:**

**Günter Schillings**  
(0162-3267597)  
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

#### **Elke Kahmann**

05421/4698

### Ihr Leben verdient individuellen Schutz.

Jedes Leben schreibt seine eigenen Geschichten. Aber leider nicht immer nur schöne. Informieren Sie sich daher rechtzeitig über Ihre existenziellen Risiken, damit Sie für den Fall der Fälle bestens abgesichert sind. Auf schnelle Hilfe und unseren persönlichen Service können Sie sich in jedem Fall verlassen.

#### **Lars + Tanja Lehmann**

Allianz Hauptvertretung  
Freistr. 8, 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



### Büro für Gebäudetechnik



*Andreas Bzdega*

M. Bzdega  
Schubertstraße 10  
33829 Borgholzhausen  
Tel. 054254014  
Fax.054254015  
Mobil 0171/8268655  
IKTBzdega@AOL.com

Elektro  
Kommunikation  
EDV, Datennetze  
Heizung  
Klima  
Lüftung  
Sanitär  
Schwimmtechnik



# Damme

## Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen  
Bodenverlegung | Laminat & Parkett  
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

**Malermester**  
**Oliver Damme**  
Haller Weg 7  
33829 Borgholzhausen

**Tel.: 05425/955318**  
**Fax: 05425/9338931**  
**Mobil: 0171/3781461**  
**E-Mail: Oliver-Damme@web.de**



Die bisher größte Gruppe des LC Solbad mit über 40 Teilnehmern besuchte abermals den niederländischen Partnerverein Loopgroep De Lutte beim traditionellen Snert-Loop. 1986 und 1987 fanden die ersten gegenseitigen Besuche statt. **Andreas Ewert**, **Jörn Strothmann** (2 x) und **Ilona Pfeiffer** (diesmal nicht dabei) konnten sich schon in vorherige Siegerlisten eintragen. Mit am Start diesmal die ganze Bandbreite des LC im Läuferbereich, vom Lauftreffer bis zum Topläufer. Jüngste im Bunde die 6-jährige **Sarah Strothmann**, Ältester Starter der 74-jährige **Günter Schwab**. Einen Tag nach seinem überlegenen Marathon-Sieg in Arolsen meinte **Dirk Strothmann** es mit einem lockeren Auslaufen versuchen zu können. Immerhin Platz fünf hinter starken holländischen Läufern sprang noch heraus. Den Sieger Rene Stokvis aus Enschede hätte er aber auch ohne Marathon nicht bezwungen, er hat eine Bestzeit von 8:09 Min. über 3000 m. „Nicht übel,“ zollte Dirk dem Holländer die Anerkennung; immerhin wurde er Sieger der AK M 40. Seine **Ehefrau Antje** wurde Zweite in der Altersklasse der Frauen. Schnellster Youngster im 5,3 km-Lauf der frischgebackene Cross-Westfalenmeister **Pascal Birke** vor **Patrick Meyer**. **Ralf Niemann** und **Thorsten Baltrusch**, von Haus aus Skater, legten einen **Lauf-Doppelstart** über 5,3 und 9,6 km hin.



Erfolgreicher junger Mädchen-Nachwuchs beim Crosslauf in Melle:  
v.li: Katharina Riepe, Anna Bode und Malin Bruhns

# STOLL

Gebäude-Service

Bergstr. 24-26  
33803 Steinhagen  
Tel.: 05204-91470

### Wir über uns:

Stoll Gebäude-Service bietet alle Dienstleistungen rund um das Gebäude -von der Bauendreinigung bis zur Unterhaltsreinigung und Gebäudeverwaltung.

Geschulte Mitarbeiter arbeiten in zwölf Niederlassungen deutschlandweit an 80 Orten dafür, dass Gebäude nicht nur sauber bleiben, sondern auch ihren Wert behalten.



### Niederlassungen in:

Bielefeld, Paderborn, Kassel, Berlin-Hennigsdorf, Berlin-Mitte, Dorsten, Ratingen-Düsseldorf, Wuppertal, Dortmund, Oldenburg, Merseburg und Leipzig

[www.stoll-gebaeudeservice.de](http://www.stoll-gebaeudeservice.de)

„So schlau sein wie Papa.“

„Das nächste Urlaubsziel.“

„Mehr Zeit für uns.“

„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](http://www.volksbank-guetersloh.de)

Besuchen Sie uns auf Facebook!  
[facebook.de/VolksbankGuetersloh](https://facebook.de/VolksbankGuetersloh)

**Volksbank**  
Gütersloh eG



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



**GEBR | SPECKMANN**

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen  
T. (05425) 6222 | [www.gebr-speckmann.de](http://www.gebr-speckmann.de)

Der LC Solbad Ravensberg dankt allen treuen Anzeigenkunden für die Unterstützung zur Herstellung der Solbad-Nachrichten im vergangenen Jahr. Wir hoffen, dass uns unsere Partner auch in Zukunft unterstützen, um diese Vereinszeitung in gleicher Qualität auch im Jahr 2013 anbieten zu können.

LC Solbad Ravensberg, Redaktion, Sabine Lünstroth

### A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

Teutoburger Straße 27  
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369  
Fax: 05425 / 5005  
www.autohaus-bockstette.de

### LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER

Kochen schmeckt mit Leidenschaft und Erfahrung. Wir stellen nicht nur Fleisch, sondern auch Fleischwaren her. Für den perfekten Genuss sind wir stets bemüht.

Postfach 10000, Postfach 10000, Postfach 10000

### Restaurant Haus Hagemoeyer Singenstroth

Tafelberg am 27. November  
von 15.00 bis 20.00 Uhr

Live mit der Band SUNNY'S

Telefon: 054 215 9 20 21, Borgholzhausen  
www.haus-hagemoeyer-singenstroth.de

### Wir schreiben persönliche Beratung GROSS!

Wir schreiben persönliche Beratung GROSS!

### STOLL

gebäude-service.de

Reinigung, Sanitär, Malerarbeiten, Kleinfachhandel

### Am Ufer

Wir sorgen für Highlights!

### LABORIO

Wir sorgen für Highlights!

### Malermeister Damme

Malerarbeiten | Tapezierungen  
Bodenverlegung | Laminat & Parkett  
Fassadenbeschichtung | Vollwerkstatt

### ETB

Elektronik Thoma Bäder

### GETRÄNKEHAUS

BORGHOLZHAUSEN · Bielefelder Str. 2  
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

Glanz, Schaufel, Metzler, De Silen, Betanow, Peaby  
Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz  
Hesselnstraße 20 · Tel. 0 52 00 73 48 42  
Täglich geöffnet von 10<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> · Mi-Tags von 14<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> · Sa. 9<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup>

### WER WEIß, WOS ER WILL, WILL IHN.

WERB SPECKMANN

### STROM- UND GASVERSORGUNG

Umspannung

### Bücherland Westfalen

Hierlich willkommen in meinem Bücherland!

### Elbracht

Elektronik

### Krombacher

ALKOHOLFREI

### DE SCHÖNSTEN LAUFSPOTTS 2012

Die schönsten Laufspots 2012

### GERRY WEBER SPORTPARK

Yoga, Qi Gong, Meditation, Kinesiotape, Reiki, Biozonen, und vieles mehr

### JAKOBI POKALE

Pokale - Ehrenpreise - Medaillen - Ständer - Orden usw.

### ERLEBEN SIE IHN LIVE!

ERLEBEN SIE IHN LIVE!

### Wir bedrucken, befloken:

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

### Reichelt

Im Herzen von Halle!

### Gemeinsam mehr erleben.

Alleine ist schön, zusammen ist es noch schöner!

### Falsch - Shawarma - frische Salate - Pizza

Alle Gerichte nach dem Rezept!

### barbling

Für alle, die es frisch mögen.

### Spezialitäten aus dem Ravensberger Land

Spezialitäten aus dem Ravensberger Land

### Dr. Rastek

Partner GbR

### Jedes Sonntag und Sonntag im Schatten von 10-18 Uhr

Kunststofffenster, Haustüren, Rollläden, Wintergärten

### Werbetchnik

Wir entwickeln und produzieren:

- Digitaldruck
- Beschulung
- Displays
- Fluor, Textildruck

### telecomfort

Wir machen Kommunikation komfortabel!

### Glöckner-Beckme

Glöckner-Beckme

### Genießer gesucht.

Genießer gesucht.

### Heintich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELLEREI

### Zieglerische APOTHEKE

Inh. Jochen Ziegel

### Herrmannstaufer Vorbereitungssseminar

ACTIVE SPORTSHOP

### Mein Bestes Wandern

Mein Bestes Wandern

### www.C14-bikes.com

www.bluschke.com

### Mein Bestes Wandern 2013

Mein Bestes Wandern 2013

### SCHAEFER KURIERDIENST & LOGISTIK

Sonderfahrten - Masse Express - europaweit

### „Kraft und Ausdauer.“

„Kraft und Ausdauer.“

### ALKOHOLFREI

ALKOHOLFREI

## LC Solbad Ravensberg



Luisenturm-Lauf
Böckstiegel-Lauf



**Leichtathletik**



**Weihnachtscross-Lauf**



**Skating**



**Walking**



**Radsport**



**Lauftreff**



**Triathlon**

### Treuekarte



Klingenhagen 1  
33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425/7135  
Fax: 05425/933124

info@lcsolbad.de

[www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)

Wir möchten Eure Treue für die Veranstaltungen des LC Solbad Ravensberg künftig belohnen. Für jeden Helfereinsatz gibt es einen Bonuspunkt. Gültig jeweils für eine Saison. Bei den jeweiligen Veranstaltungen erhaltet Ihr einen Teilnahme-Stempel. Am Ende des Jahres gibt es eine Ausschüttung für die gesammelten Bonuspunkte:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Plz./Wohnort: \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	Bis zu 3 Helfereinsätzen	10.-- €
<input type="checkbox"/>	4 bis 6 Helfereinsätze	15.-- €
<input type="checkbox"/>	über 6 Helfereinsätze	25.-- €

An alle fleißigen Helfer:

Habt Ihr schon alle Stempel für eure Helfereinsätze, wenn nicht, besucht mich in der neuen, schönen Geschäftsstelle, Freistr. 3.





## LESERSERVICE



**Apfel, Zwetschge & Holunder**

9,99 €

### Apfel, Zwetschge & Holunder

Im Spätsommer sind die Früchte voller Farbe und Geschmack, die Sonne hat wahre Sinneserlebnisse gezaubert. Die Stände auf dem Wochenmarkt sind bunt und vielfältig wie nie. Das ist die Zeit für die Verwertung von Äpfeln, Zwetschgen und Holunder.



**Basilikum**

2,95 €

### Basilikum

Sie lieben Basilikum, verwenden es gern beim Kochen oder ziehen es selbst im Beet oder auf der Fensterbank? Dann gibt dieses Buch Ihnen eine Fülle von Anregungen und Tipps, wie Sie Duft und Würze noch besser genießen können! Sie finden leckere Rezepte - von Basilikum-Käsetarte über das klassische Pesto bis zum Basilikum-Eisparfait.



**Omas beste Haushaltstipps**

4,99 €

### Omas beste Haushaltstipps

Jeder kennt die kleinen und mittleren Katastrophen im Haushalt: Eingebrenntes auf dem Herd, Angebranntes im Topf, eine stumpfe Spüle und verkalkte Wände in der Dusche. In diesem Buch gibt es jede Menge Tipps, wie so etwas einfach und umweltfreundlich bewältigt werden kann.



**Mützen, Hüte & Beanies**

9,99 €

### Mützen, Hüte & Beanies

25 Entwürfe bekannter Strickdesignerinnen bieten Feminines bis Sportliches und kombinieren bekannte Techniken wie Zopf-, Spitzen- oder Intarsienmuster mit modernen Formen und Details. Die kessen Hüte, Baskenmützen, Beanies oder kuschelwarmen Wintermützen sind im Nu fertig und eignen sich auch hervorragend als Geschenk.



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

Freistraße 3, Borgholzhausen | Rosenstraße 15, Halle | Berliner Straße 1, Versmold  
und bei Büro & Schule Leidinger, Brinkstr. 7, Steinhagen und Ravensberger Str. 37, Werther

Einfach bestellen unter Telefon 05201-15118

### Letzte Georgsmarienhütter Null

v. Hubert Kaiser



Die GM Hütter Null ist der einzigste Freundschafts- und Erlebnislauf in Deutschland. Aus Erzählungen hatte ich gehört, dass er landschaftlich sehr schön sein soll, aber man sollte auch beißen können, da er ca. über 50km und ca. 850 HM geht.

Da der Lauf zum letzten Mal stattfinden sollte und ich ihn schon immer laufen wollte, habe ich mich im Spätsommer dazu angemeldet.

Am Samstag den 08.12.12 war es dann soweit, um halb sieben aufgestanden, gefrühstückt und die üblichen Rituale vollzogen.

Kurz vor dem Start hat der Veranstalter noch ein kurzes Resümee gezogen und dann wurden wir bei -2 Grad und trockenem Winterwetter auf die Reise geschickt.

Wir liefen ganz locker los und es wurde viel erzählt. Man hatte ja keine Start-Nr. und es ging ja auch nicht um Platzierungen und Zeiten, der Weg war das Ziel und der war noch weit.

Nach ca. 12,5 km kam die erste Verpflegung, leider war der Tee und das Wasser eiskalt, aber es musste was rein. Danach zog sich das Feld auseinander und wir liefen locker weiter, auf einmal fragte ich meinen Laufpartner ob er schon mal wieder ein Streckenschild gesehen hat.

Das verneinte er, mit der Begründung, dass er sich auf mich verlassen hätte, da er keine Brille auf hat. Na toll, das kommt vom „Quatschen“. Also abgewartet, ob jemand kommt und dann wieder zurück, leider bergauf. Das ganze passierte uns noch einmal, aber da waren es nur ca. 400m.

Endlich waren wir wieder auf der Strecke und sahen Läufer vor uns und auch hinter uns. Alles wieder in Ordnung. Mittlerweile waren wir knapp 2,5h unterwegs und es tauchte das Ortsschild von Osnabrück auf.

Na ja in einer Stunde würde es langsam anfangen weh zu tun. Endlich kam die zweite Verpflegung mit der Hoffnung auf warme Getränke. Aber auch hier waren die Getränke eiskalt, aber der Lebkuchen schmeckte lecker. Also weiter, der Weg ist noch weit. So liefen wir weiter über Berge und durch Täler. Die Sonne kam höher und in windgeschützten Lagen wärmte sie sogar. Nachdem wir die nächste Verpflegung passiert hatten, der Tee war immer noch kalt, wurde es noch mal steil und ruppig mit mehreren Anstiegen. Mittlerweile hatten wir über 30km in den Beinen. Am Berg gingen wir und nur noch die Flachpassagen wurden gelaufen. So langsam

musste man beißen.

Nach ca. 6 Stunden erreichten wir wieder Kloster Oesede und freuten uns auf eine heiße Dusche.

Aber wer duscht schon nach einem 50km Berglauf gespickt mit 850 Hm warm, auch die Duschen waren eiskalt. Danach gemütliches Kaffeetrinken mit Stollen und Brötchen und klönen mit anderen Vereinskollegen. Trotz des kalten Tees und Dusche war es ein tolles Lauferlebnis und eine weitere Erfahrung in meinem Läuferleben, da ich noch nie mehr als eine Marathondistanz gelaufen hatte.

Foto: Andreas Husemann

## Restaurant **Haus Hagemeyer Singenstroth**

**Tanztee**

Live mit der Tanzband **SUNNYS**



Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen  
[www.haushagemeyersingenstroth.de](http://www.haushagemeyersingenstroth.de)

### Speedskating - Ian Constabel und Lasse Windmann gewinnen in Lechtingen

v. John Gerhards

Am ersten Dezember wurde in Lechtingen die Hallensaison der Speedskater eingeläutet. Hinter dem ersten Türchen des "Rennadventskalenders" versteckte sich für **Lasse Windmann** und **Ian Constabel** etwas überraschend aber umso erfreulicher gleich ein Siegerpreis.

Mit acht Skaterkids war der LC Solbad ins nicht so ferne Lechtingen gereist, um am Auftakt der Nord Cup Hallenserie teil zu nehmen. Obwohl der Ausflug eher zum Sammeln von Erfahrungen gedacht war, sprangen gleich zählbare Erfolge heraus.

Im Training gilt er nicht unbedingt als engagiert und fleißig, beim Wettkampf lief er dagegen zur Höchstform auf: die Rede ist von **Ian Constabel**, der bei den Schülern B (U12) den ersten Sieg seiner Inlinelaufbahn feiern durfte. Den Grundstein legte er mit der schnellsten Zeit im Geschicklichkeitsparcour, nach Rang zwei beim Einzelsprint machte er dann als Erster über die Langstrecke seinen Triumph perfekt und wird sich wohl einen gehörigen Motivationschub abgeholt haben. **Michel Säuberlich** erreichte in der gleichen Altersklasse den vierten Platz.

Ebenfalls sehr erfolgreich war **Lasse Windmann** bei den Schülern C, mit zwei Siegen und einem zweiten Platz ließ er sich nicht mehr von der Spitzenposition verdrängen, sein Vereinskollege **Max Levi Zimmermann** wurde Vierter vor dem ein Jahr jüngeren **Alexander Haase**, der von nun an in der höheren AK antreten darf.

Gleiches gilt für dessen Bruder **Matthias**, der bemerken musste, dass bei den Schülern A ein etwas rauherer Wind weht. Seine Renneinteilung war taktisch nicht optimal, er landete abschließend auf Rang fünf und hat natürlicher Weise noch deutliches Entwicklungspotenzial.

Bei den Mädchen hatte der LC mit **Greetje Stockhecke** und **Johanna Bartling** zwei Eisen im Feuer, wobei erstere durch einen Sturz leider das A-Finale verpasste. Das B-Finale gewann sie aber souverän und war zudem schneller als die Drittplatzierte im Finauflauf der besten Fünf. Auch hier sehen wir noch viele Verbesserungsmöglichkeiten, wenn beim nächsten Rennen die Karten neu gemischt werden. Das gilt auch für **Johanna Bartling**, die nach ihrer langen Verletzungspause noch einen gewissen Nachholbedarf hat. Sie wurde 9. bei den Schülerinnen B.

**Bis zur achten Auflage des Inline Short Track Meetings am 09. Februar 2013** bleibt auf jeden Fall noch genügend Zeit, im Training das eine oder andere zu üben und sich konkret vorzubereiten. Die Ausschreibungen sind verschickt, die ersten Anmeldungen liegen bereits vor, alle Vorbereitungen laufen auf Hochtouren...



Das Foto ist von Rainer Haase und zeigt v.l.n.r. G. Stockhecke, A. Haase, M. Zimmermann, J. Bartling, L. Windmann, I. Constabel, M. Säuberlich, M. Haase)

Fotomontage S. Lünstroth

Zeiten und Platzierungen im Detail:

Sch A (U14)

5. Haase, Matthias (3. Einzelsprint in 28,364 sec; 6. über 4 Rd in 54,852 sec; 4. über 10 Rd 2:13,401)

Sch B (U12)

1. Constabel, Ian (1. Geschicklichkeit in 17,16 sec; 2. Einzelsprint in 31,101sec; 1. Langstrecke in 44,888 sec) 4. Säuberlich, Michel (3. G in 18,54; 4. ES in 31,807; 4. LS in 46,145)

Sch C (U10) 1. Windmann, Lasse (2. G in 20,17; 1. ES in 33,659; 1. LS in 46,885) 4. Zimmermann, Max Levi (3. G in 21,19; 4. ES in 36,514; 4. LS in 52,830) 5. Haase, Alexander (5. G in 25,22; 5. ES in 44,711; 5 LS in 53,082)

Sch C W 4. Stockhecke, Greetje (4. G in 17,90; 3. ES in 33,220; 6. LS 50,282) Sch B W 9. Bartling, Johanna (10. G in 20,10; 9. ES in 36,939; 9. LS in 53,842)

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

ELTKAUF  
Meister Service



# 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@elektrocitiy.de · [www.etb-elektrotechnik-baecker.de](http://www.etb-elektrotechnik-baecker.de)

### Kurzbericht von der Abteilungsversammlung

v. John Gerhards

Bei der jährlichen Hauptversammlung der Inlineabteilung wurden die Vorsitzenden einstimmig wiedergewählt. Johannes Gerhards als Vorsitzender wurde ebenso bestätigt wie die beiden StellvertreterInnen Janine Vetter und Henning Roos. Jugendwart bleibt Leon Roos.

In den Räumlichkeiten von Vizeweltmeister Baldur Schlingemann trafen sich 18 stimmberechtigte Mitglieder der Inlineabteilung um bei Kaffee, Kuchen und weiteren Delikatessen die vergangene Saison Revue passieren zu lassen und einen Ausblick auf das kommende Jahr zu wagen.

Aktuell hat die Abteilung 86 Mitglieder, darunter sind fast die Hälfte unter 14 Jahren. Während sich bei den Erwachsenen eine gewisse

Trainings- und Wettkampfmüdigkeit eingestellt hat, sieht es im Kinder- und Jugendbereich durchaus erfreulich aus. Immer mehr junge Skaterinnen und Skater unseres Vereins präsentieren sich bei offiziellen Wettkämpfen. Von den vielfältigen Aktivitäten der Abteilung zeugen drei eigene Veranstaltungen wie das Inline Short Track Meeting, die Haller Skate Night und der Inline Aktionstag. Zusätzlich zur Abteilungsversammlung wurde ja für die Kinder bereits eine Jahresabschlussveranstaltung organisiert.

Im kommenden Jahr sollen wieder ein oder mehrere Vereinstteams bei den Team-DMs an den Start gehen, außerdem sind einige SeniorensportlerInnen heiße Kandidaten für die Masters Nationalmannschaft.

Naturgemäß wird im Winter weniger intensiv trainiert, auch weil die Möglichkeiten fehlen. Das Training in der Ostwestfalenhalle in Kaunitz konnte allerdings durch eine Kooperation mit dem TV Verl vorerst gesichert werden. Im Gegenzug bieten die LC Trainer Kurse für Kinder aus Verl und Umgebung an. Nach Fertigstellung eines Teilstücks der A33 musste eine attraktive Trainingsstrecke dem motorisierten Verkehr überlassen werden. Wir hoffen, dass der Weiterbau zumindest vorübergehend neue Möglichkeiten eröffnet...

Falls in Heepen wirklich eine Skate Arena entstehen sollte, werden wir uns auch dort um Trainingszeiten bemühen. In den Osterferien wird es wieder ein vereinsübergreifendes Trainingslager in Jüterbog geben, zu dem schon über 20 Anmeldungen vorliegen.

grußvonjohn



**Die Inlinekinder vom LC Solbad bedanken sich recht herzlich bei der Kreissparkasse Halle für die neue Vereinskleidung.** Da die Trikoteile schon fertig waren, haben wir von den Spendengeldern passende Hosen gekauft, die nun bei Training und Wettkämpfen zum Einsatz kommen werden. Ein einheitliches Erscheinungsbild ist somit garantiert und wird die gute Zusammenarbeit zwischen der Kreissparkasse Halle und dem LC Solbad Ravensberg künftig bundesweit dokumentieren...

 Kreissparkasse  
Halle (Westf.)



**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>



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

**zum 8. Inline Short Track Meeting  
am 09. Februar 2013**

**in der Sporthalle der PAB Gesamtschule in Borgholzhausen**

**Veranstalter**

**und Gesamtleitung:** LC Solbad Ravensberg e.V.

Aktivenklasse	12.00 €
Junioren	7.00 €
Cadetten	7.00 €
Schüler	7.00 €
Nachmeldungen	doppelte Gebühr

Die Meldegebühren sind pro Teilnehmer zu entrichten und auf folgendes Konto des LC Solbad Ravensberg zu überweisen: KtoNr. 3008141 bei der Kreissparkasse Halle (BLZ 480 515 80). Kennwort: ISTM 2013

Bei Nichtantreten zu den Wettkämpfen fällt die Meldegebühr an den Veranstalter. Vereine zahlen bei Vorkasse und Sammelanmeldungen ab 10 Sportlern nur 80% der Startgelder. Saisonanmelder des **NRW YoungStarCups** sind automatisch gemeldet. Vorjahressieger starten kostenlos.

**Meldeschluss:**

**02. Februar 2013**

Bis zum Meldeschluss besteht die Möglichkeit der Startplatzreservierung auch ohne konkrete Nennung der Sportler. Später eingehende Meldungen sind nur möglich, sofern das Teilnehmerlimit noch nicht erreicht ist. Nicht abgerufene Reservierungen werden nach Anmeldeeingang über eine Warteliste vergeben.



**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



"Vielen Dank für Eure Teilnahme im 1. Jahr der PIUMER SONNTAGSRUNDE!

Wir freuen uns auf das nächste Jahr mit euch und wünschen uns, dass wir noch sehr lange in so netter Gesellschaft laufen können!  
Bleibt gesund und habt ein paar entspannte Feiertage.

Dieses wünschen Euch Franz und Martina

# Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern  
die Gesundheit!*



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

### Walking-Vorausschau 2013 der Dienstagsgruppe

von Birgitt Lange

Zu einer vorgezogenen Nikolausfeier hatten sich die Dienstagsw Walker am 4.12. 12 im Café Dreyer in Bad Rothenfelde getroffen. Nicht nur das gemütliche Beisammensein, sondern auch eine Vorschau auf das Walking-Programm 2013 und diverse andere Punkte standen im Mittelpunkt dieses Treffens. Erfreulich war die Teilnehmerzahl mit über 20 Personen (eine in Borgholzhausen vergessene Person wurde schnell noch abgeholt!) und so konnten wir uns bei einem guten, reichhaltigen Frühstück stärken.

**Elke Kahmann** und ich hatten uns Gedanken zu unserem Sommerprogramm gemacht und sind zu dem Entschluss gekommen, dass wir im nächsten Jahr das „Sommerprogramm“ zu einem „**Jahresprogramm**“ umstrukturieren werden. Da vielen Teilnehmern die Anfahrtswege zu weit sind und für manche auch 8 Termine hintereinander mit jeweils gut 1,5 Stunden zu beschwerlich waren, wurde das Programm in diesem Jahr nicht mehr so gut angenommen.

Um daher besser auf unsere Walker und Walkerinnen eingehen zu können, werden wir im nächsten Jahr **8 Termine, auf die Monate März bis Oktober** verteilt, anbieten. Von Vorteil ist es ebenfalls, dass Elke an diesen Terminen teilnehmen kann und somit immer zwei Übungsleiter zur Verfügung stehen.

Die Touren finden jeweils am **1. Dienstag im Monat** statt; Dauer analog dem Sommerprogramm ca. 1,5 Stunden. Treffpunkt ist jeweils **um 9.00 Uhr an den jeweiligen Startorten**. Wir wollen versuchen Fahrgemeinschaften ab Stadion zu bilden, sollten die Ziele weiter außerhalb liegen. An den anderen Dienstagen findet das Training wie gewohnt in Borgholzhausen ab Stadion statt – jeweils ab 9.30 Uhr (auch im Sommer).

Bei den Strecken handelt es sich vorwiegend um Flachetappen – allerdings werden kleine Steigungen auch mit eingebaut! Geplant ist weiterhin eine Firmenbesichtigung; um unseren männlichen Teilnehmer etwas zu bieten, werden Gespräche mit der Fa. Claas in Harsewinkel geführt.

#### Nachstehend die geplanten Touren:

- März : Leberblümchentour (ab Gasthaus Friedrichshöhe, Amshausen)
- April : Bärlauchtour (ab Wanderparkplatz Clever-Schlucht, Borgholzhausen)
- Mai : Betriebsbesichtigung (evtl. Claas, Harsewinkel)
- Juni : Der A 3 –Wanderweg (ab Parkplatz Zweischlingen, Bielefeld-Quelle)
- Juli : Hasequelle – Kronensee (ab Wanderparkplatz Hasequelle)
- Aug.: Luisenturm-Runden auf dem A 3
- Sept : Kaffeemühle und Tappe-Weg (ab Parkplatz Hallenbad, Halle)
- Okt. : Wandertour in Bad Rothenfelde (evtl. mit Einkehr)

# Neu!

Die März und April-Touren stehen bereits fest, da sie nur in dieser Zeit stattfinden können. Die weiteren Touren sind Vorschläge. Wer eine interessante Route kennt, oder einen Vorschlag zu einer Besichtigung hat, teilt uns dieses bitte mit, damit wir es frühzeitig in unser Programm aufnehmen können.

Die Informationen zu unseren Touren werden jeweils einen Monat vorher in den LC-Nachrichten bzw. auf unserer Walking-Internet-Seite ([www.lcsolbad.de/Walking](http://www.lcsolbad.de/Walking)) bekanntgegeben.

Unser Ziel ist es, allen Walkern und Walkerinnen ein möglichst attraktives Programm anzubieten, um sich auch weiterhin mit Sport im Verein fit zu halten. Wir hoffen, dass wir mit diesem Programm auch wieder mehr Teilnehmer erreichen können.

Weiterhin gibt es noch einige wichtige Termine :

- 06.1. 2013 Neujahrs-Empfang im Bürgerhaus, Borgholzhausen ab 11.00 Uhr  
(Ausrichter : die Walker)  
Bitte an alle Helfer : Treffen um 9.00 Uhr am Bürgerhaus !
- 20.2.2013 Abteilungsversammlung mit Neuwahlen Abteilungsleitung und Festausschuß (Zeit und Ort werden noch bekanntgegeben)
- 15.3.2013 Jahreshauptversammlung LC bei Hagemeyer, Borgholzhausen  
(Infos in der LC-Zeitung)
- 08.1.2013 Beginn Dienstags-Training um 9.30 Uhr ab Stadion

## Wir bedrucken, beflocken:



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

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

### Hermannslauftraining im LC Solbad

Der Hermannslauf 2013 wird am 28. April 2013 stattfinden.

Der LC Solbad startet mit einem Walkingtraining zur Vorbereitung für den Hermannslauf am **16. Februar 2013**. Das Training umfasst 10 Trainingseinheiten (einschließlich Generalprobe) und wird von zwei Übungsleiterinnen durchgeführt. Das Training beginnt mit einer Dauer von 1,5 Stunden und verlängert sich dann von mal zu mal.

Gäste, auch wenn Sie nicht am Hermannslauf teilnehmen, sind pro Einheit mit 1,00 € beim Training herzlich willkommen.

Trainingstermine und Orte: **Uhrzeit immer 14.30 Uhr**

**Elke Kahmann**, Tel.: 05421 / 4698 **Gaby Bredenbals**, Tel.: 05201 / 4530

Februar		
	Sa. 16. Februar 2013	Parkplatz Clever Schlucht
	Sa. 23. Februar 2013	Parkplatz Werther Straße
März		
	So. 03. März 2013	Luisenturm – Sonntag Start 10.00 Uhr
	Sa. 09. März 2013	Parkplatz Friedrichshöhe
	So. 17. März 2013	<b>Generalprobe Hermann mit Busfahrt</b> , Abfahrt Bielefeld um 9.30 Uhr
	Sa. 23. März 2013	Sportplatz Werther
	Sa. 30. März 2013	Parkplatz Friedrichshöhe
April		
	Sa. 06. April 2013	Parkplatz Clever Schlucht
	Sa. 13. April 2013	Parkplatz Ascheloh
	Sa. 20. April 2013	Parkplatz Ascheloh
	Sa. 27. April 2013	14.00 Uhr treffen wir uns am Eingang vom <b>Gymnasium Am Waldhof</b> in Bielefeld um die Startunterlagen abzuholen.



**Jeden Samstag und Sonntag ist Schautag von 10–18 Uhr**

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



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



Die Jugendlichen beim fleißigen Plätzchen backen. Der Erlös kam beim Weihnachtslauf dem Förderverein zugute.



Eine schöne Weihnachtsfeier erlebte wieder unser Leichtathletik-Nachwuchs auf dem Hof ihrer Trainerin, Cordula Reinhardt. Es wurde gewandert, gewickelt, gegrillt und natürlich jede Menge Unsinn angestellt, die Bilder hat Malin Bruhns für uns gemacht.

# FOTO-FALLE.DE

Professionelle Sportbilder

WWW.FOTO-FALLE.DE

- PREISWERT
- SCHNELL
- ZUVERLÄSSIG

**Sonntag 3. März 2013**  
**Int. Luisenturmlauf**  
Borgholzhausen



**Halbmarathon 21,1 km**

**Volkslauf 12,5 km mit (Nordic) Walking**

Auf einem anspruchsvollem Kurs durch den Teutoburger Wald.  
Erster Test für den Hermannslauf 2013 und die kommenden Frühjahrsläufe.  
5. Wertungslauf Active-Trail-Running-Cup 2012/2013

**Start 10:00 Uhr**

## Startpässe

Ein Aufruf zur Erinnerung an alle wettkampforientierten Leichtathleten: Für offizielle Wettkämpfe ist der sogenannte DLV-Startpass Bedingung. Dazu muss ein Antrag vom Athleten und Verein gestellt werden (ohne Lichtbild), so dass der Startpass vom Verband ausgestellt werden kann. Bei ostwestfälischen, westfälischen oder anderen höherwertigen Meisterschaften ist eine Teilnahme ohne Startpass nicht möglich. Auch Schüler und Jugendliche brauchen einen solchen Startpass.

Mitglieder, die noch keinen Startpass besitzen und Interesse haben, sollten sich daher recht bald in der Geschäftsstelle oder bei einem der Zusammenkünfte melden.

Lizenzen für Radsportler können ebenfalls beantragt werden.

Das gleiche gilt für den DTU – Startpass für unsere Triathleten.

Wegen Lizenzierung der Skater bitte direkt an Abteilungsleiter John Gerhards wenden.

## Föhr-Reise ausgebucht

Unser Reiseangebot zum nördlichsten Marathon Deutschlands auf der Insel Föhr, vom 22. bis 25. März 2013, hat ein ungeahntes Echo gefunden, so dass das Duo Bernd Lüdemann und Friedhelm Boschulte als Reiseorganisatoren bereits nach wenigen Wochen melden konnten, dass die Reise ausgebucht ist. Viele LC-er und Laufreunde aus dem Münsterland wollen sich die 2. Auflage des Föhr Marathon und Halbmarathon nicht entgehen lassen





Wir machen Kommunikation komfortabel !

# telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

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

**mit vor Ort Service**



**Partner**

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

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

## SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



**Glocken-Beune**



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

[www.glocken-beune.de](http://www.glocken-beune.de)



Die Teilnehmer beim Weihnachtscross wurden laufend von Matthias Meiwes fotografiert.

**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

Kurz vor dem Ziel verlaufen

aus dem Westfalen-Blatt von Oliver Budde



### Christian Teich landet Überraschungssieg - Favorit Amanal Petros verliert die Orientierung

Borgholzhausen (WB). Diesen Namen hatte niemand auf dem Zettel: Nicht der große Favorit **Amanal Petros** (TSVE Bielefeld) überquerte beim 40. Weihnachtscrosslauf des LC Solbad Ravensberg als Erster die Ziellinie, sondern **Christian Teich** (ASG Teutoburger Wald) feierte mit ausgebreiteten Armen seinen Überraschungscoup im 16-Kilometer-Lauf.

Der mehrfache Deutsche Meister im Orientierungslauf war zum ersten Mal in Borgholzhausen zu Gast und hat sofort für ein Ausrufezeichen gesorgt. Er hat sich den traditionellen Sieger-Weihnachtsbaum gesichert. »Die Strecke hat mir großen Spaß gemacht. Die crossigen Verhältnisse liegen mir sehr«, sagte Christian Teich nach dem Überraschungssieg.

Der starke Regen und der besonders in den höheren Streckenregionen noch etwas gefrorene Boden stellte alle Läufer vor eine große Herausforderung. Das Duo Petros und Teich kam am besten mit den schwierigen Bedingungen klar. Ab Kilometer vier war bereits allen Zuschauern klar, dass es auf einen Zweikampf hinausläuft. Der spätere Drittplatzierte, Ingmar Lundström (DJK Gütersloh), lag zu diesem Zeitpunkt bereits 50 Meter zurück und konnte dem Tempo des Führungsduos nicht mehr folgen. »Die Konkurrenz war heute einfach zu



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



stark«, lobte Lundström, der sich mit seiner Podiumsplatzierung bereits vorzeitig den »Trail-Running-Cup« vor Dirk Strothmann (LC Solbad) sicherte.

Auf dem letzten Kilometer gelang es Amanal Petros, sich etwas abzusetzen. Der 17-jährige Äthiopier sah bereits wie der sichere Sieger aus, als ihm kurz vor dem Ziel ein folgenschwerer Fauxpas unterlief. Er wurde durch ein Auto irritiert und übersah den Einlauf ins Stadion. Teich behielt in dieser Situation den Überblick, zog vorbei und überquerte in 53:43 Minuten die Linie. Sichtlicht enttäuscht und mit 16 Sekunden Rückstand kam erst der große Favorit im Ziel an. »Ich habe den Weg leider nicht richtig gesehen, aber der Lauf hat trotzdem großen Spaß gemacht«, fand Petros im Ziel bereits sein Lächeln wieder. Sein Kontrahent konnte sein Glück kaum fassen. Dass sein Sieg auch mit ein wenig Dusel behaftet war, daraus machte der 28-Jährige keinen Hehl. »Ohne diesen Fehler hätte ihn wohl nicht mehr bekommen«, gestand Teich ehrlich ein.

Bei den Frauen wurde Franziska Schmidt ihrer Favoritenrolle gerecht. Die Läuferin des Aktive-Sportshop-Teams siegte in 1:06:09 Stunden vor der Lokalmatadorin Victoria Wilcox-Heidner (1:07:32) und Michelle Rannacher (1:07:40) von der DJK Gütersloh. »Ich habe mir das Rennen auf den ersten paar Metern genau angeschaut, anschließend richtig Gas gegeben und war mir nach den Bergen bereits sicher, dass ich gewinnen würde«, kommentierte Schmidt ihren Lauf. »Ich bin aber froh, dass ich keinen Schlusssprint mehr brauchte.«

### 10-Kilometer-Premiere

»Überall gibt es einen Zehner, nur wir hängen etwa 39 Jahre hinterher«, scherzte Moderator Henning Tonn über die Neueinführung des 10-Kilometer-Laufes. 97 Finisher bei der Premiere stimmten Chef-Or-



ganisator Friedhelm Boschulte zufrieden: »Ich bin sicher, dass es von Jahr zu Jahr mehr Teilnehmer werden – auch wenn viele eher den 16er laufen wollen. Mit den zehn Kilometern wollen wir die Anfänger an die lange Strecke heranzuführen.« Einen positiven Nebeneffekt hatte der zusätzliche Lauf: Mit 850 Finishern wurde ein neuer Rekord aufgestellt. »Eine tolle Zahl«, so Boschulte. »Wir hatten anhand der Anmeldezahlen mit noch mehr Läufern gerechnet, doch es sind viele aufgrund des Wetters nicht gekommen.«

## 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**

### LEICHTATHLETIK: LC-Achtungserfolge in De Lutte | Pascal Birke bester Nachwuchsläufer

De Lutte/Borgholzhausen (cwk). Mit mehr als 40 Teilnehmern im Alter von 6 bis 74 Jahren stellte der LC Solbad Ravensberg seine bislang größte Startergruppe beim traditionellen »Snertloop« (Erbsenlauf in Anspielung auf die angebotene Erbsensuppe). Die Veranstaltung ihres niederländischen Partnervereins Loopgroep De Lutte besuchen die Solbader seit 1986. Zweimal siegte hier **Jörn Strothmann**, je einmal **Andreas Ewert** und **Ilona Pfeiffer**.

Vorgestern setzte ausgerechnet **Dirk Strothmann** ein i-Tüpfelchen auf die Bilanz. Am Tag nach seinem Marathonsieg in Bad Arolsen wollte er eigentlich »nur« seine Familie begleiten, motivierte sich dann aber doch zur Teilnahme am 9,6 km langen Hauptrennen und übernahm die Startnummer des verhinderten Andreas Wend. Hinter drei starken Holländern, angeführt von Rene Stokvis (3000-m-Bestzeit 8:09 Min.), wurde er in 33:48 Min. Gesamtvierter und Klassensieger im 141-köpfigen Seniorenfeld der M40/45 – vor dem bekannten Nordhorer Klaus Eckstein.

„Es ging schon wieder, echten Muskelkater vom Marathon hatte ich nicht“, freute er sich. In der Hauptklasse (U40) lief sein Bruder **Jörn** mit 36:13 Min. als Neunter noch auf einen einstelligen Rang; drittbeste Solbader war **Andreas Ewert** (37:56), der nur drei M45-Senioren vor sich hatte. Der älteste LC-Starter, **Günter Schwab** (Jahrgang 1938), kam als zweiter M70-Läufer ins Ziel. Die Solbader Frauengruppe führte hier **Elisabeth Winter** (W45) an.

**Antje Strothmann** (W40) trat über 5,3 km an und gab sich in der Wertungsklasse W35 (151 Teilnehmerinnen!) nur der Holländerin Saskia Bekhuis geschlagen – und das mit 23:52 gegenüber 23:45 Min. relativ knapp. Auf der gleichen Distanz imponierte auch ein LC-Jungtalent: **Pascal Birke** (14) unterbot mit 19:49 die »Traumgrenze« von 20 Minuten und wurde bester Nachwuchsläufer vor seinem zwei Jahre älteren Vereinskollegen **Patrick Meyer** (20:24).

Die Jüngste im Aufgebot, **Sarah Strothmann** (Jahrgang 2005), hielt sich als Gesamtvierte des U13-Laufs über 2,4 km sehr achtbar gegen ältere Konkurrentinnen; ihre Schwester **Lisa** wurde Sechste. Auf den längeren Strecken suchten viele Hobby- und Breitensportler das Lauferlebnis, die Speedskater **Ralf Niemann** und **Thorsten Baltrusch** sogar mit einem Doppelstart. Über 9,6 km war u.a. auch der LC-Vorsitzende **Friedhelm Boschulte**, über 5,3 km das Ehepaar **Doris** und **Eckhard Kleintebe** dabei.

**Strothmann** komplettiert das halbe Dutzend Erneuter Sieg beim Adventsmarathon Bad Arolsen/Borgholzhausen. **Dirk Strothmann** vom LC Solbad Ravensberg rannte Samstag beim Twistesee-Adventsmarathon einmal mehr in der Siegerspur und machte nach fünf Erfolgen zwischen 2004 und 2011 das halbe Dutzend voll. Er distanzierte den zweitplatzierten Michael Kirsch um mehr als eine Viertelstunde. Seine Zeit bei diesem Wald-Klassiker auf teilweise schmierigem Boden: 2:40:23 Stunden.

„Ich war selbst erstaunt, dass es so gut lief“, erklärte der Barnhausener, „speziell vorbereitet hatte ich mich nicht, konnte mir aber das Rennen optimal einteilen.“ Von Beginn an war er auf sich allein gestellt – auf zunächst noch gefrorenem und später aufgeweichem Untergrund. Als er die Halbmarathon-Marke nach 1:20 Stunden passierte, habe er sich noch locker gefühlt und eine Endzeit unter 2:40, vielleicht sogar um 2:37 für möglich gehalten, berichtet er. Dann aber sei er durch falsch aufgestellte

Kilometerschilder irritiert worden.

Insgesamt herrschten ähnliche Bedingungen wie beim Vorjahrsrennen, das er zwar auch mit großem Vorsprung, aber doch mit einer deutlich langsameren Zeit (2:46:27) gewonnen hatte. Früher konnte er hier das 2:40-er Limit schon klar unterbieten; doch das aktuelle Ergebnis zählt zu seinen drei besten auf diesem Landschaftskurs, dessen Streckenführung unverändert blieb.

Jedenfalls spricht seine Leistung für eine ausgezeichnete Form: Der 43-Jährige läuft, als hinterlasse zunehmendes Alter kaum Spuren. Vielleicht will er im nächsten Jahr auch wieder einen schnellen Straßenmarathon in Angriff nehmen: „Mit etwas Glück und bei entsprechenden Bedingungen müsste es möglich sein, noch mal unter 2:30 Stunden zu laufen.“ Das haben 2012 übrigens nur vier Westfalen geschafft.

Den traditionellen Siegerpreis, ein Wellness-Hotelwochenende für die ganze Familie, gab's diesmal nicht. Aber den Gutschein vom letzten Jahr wollen die Strothmanns noch in diesem Monat einlösen.



Bäckerei · Konditorei  
**WELPINGHUS**

# Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.



### Hermannslauf, der Klassiker, am 28. April 2013

Der LC Solbad Ravensberg wird wieder eine grosse Mannschaft zum Hermannslauf über 31,1 km durch den Teutoburger Wald an den Start bringen. In den vergangenen Jahr gehörten wir regelmäßig zu den größten Teilnehmer – Gruppen.

Die Anmeldefrist beginnt am 6. Januar und endet am 26. April. Bei dem derzeitigen Hype dürfte – ähnlich wie in Berlin und anderswo – mit einem recht frühen Anmeldestopp, vielleicht sogar in wenigen Tagen nach dem 6. Jan., zu rechnen sein.

Die Anmeldungen erfolgen im Internet unter [www.hermannslauf.de](http://www.hermannslauf.de). Es gibt wieder den Einmal-Chip. Korrekte Vereinsangabe LC Solbad Ravensberg nicht vergessen und genau bezeichnen.

Ausschreibungs-Unterlagen mit dem Meldeformular sind aber auch in der LC-Geschäftsstelle erhältlich. Wir möchten auch in 2013 wieder die größte und teilnehmerstärkste Gruppe beim „Hermann“ sein. Bitte nicht lange warten mit der Anmeldung, da der Hermann sicher vorzeitig ausgebucht sein wird.

Wir bitten alle Mitglieder, zunächst sich Online anzumelden. Als größte Gruppe erhalten wir sicher wieder eine Bonuszahlung und bei der Abholung der Startunterlagen am Veranstaltungs-Wochenende erhält jedes gemeldete LC – Mitglied auch dank eines Sponsors ein Gratis-Geschenk. Der LC wird wieder mit einem eigenen Info- und Ausgabestand vertreten sein.



Der neue Katalog ist da!  
[www.gro-co.de](http://www.gro-co.de)

**Grosse-Coosmann**  
Sportreisen

Die schönsten Laufreisen weltweit  
**2013**

LAG - UND KLEINREISEN VILNIAMI  
KARJOSUOLA

NEU

NY NY NY MARATHON

**TABORISO**  
Dancing

**Wir sorgen  
für Highlights!**

Musik- Events  
Light- Shows  
Veranstaltungstechnik

Dirk Tabor  
33775 Versmold  
[www.taboriso.de](http://www.taboriso.de)

Telefon: 05423 4730900  
Mobil: 0172 5205238

### Termine Januar

zusammengestellt von Peter Polomsky

Di. 01.01.	Anmeldestart: Nightcup 2013
<b>So.06.01.</b>	<b>LC Neujahrs - Trainingslauf</b>
So.06.01.	Anmeldestart: Hermannslauf 2013
So.06.01.	Clarholzer Hochsprungmeeting
Sa.12.01.	OelderCrosslauf
Sa.12.01.	3. Meller Bahnmarathon
<b>So.13.01.</b>	<b>Erste Meldeschluss: Luisenturmlauf</b>
So 13.01.	Strassen-Volkslauf Bönen
Sa. 19.01.	Fichte Schüler Hallensportfest Seidenstickerhalle
So.20.01.	Hüttencrosslauf Georgsmarienhütte
So. 20.01.	Westf. Jugendhallenmeisterschaften U 20 / U 18 in Dortmund
Fr. 25.01.	Mittelstreckentag für Schulen Seidenstickerhalle
Sa.26.01.	Westf. Hallenmeisterschaften M / F Seidenstickerhalle
So. 27.01.	Winterlaufserie Hamm 10 km
<b>Vorankündigung Februar</b>	
So..03.02.	LC Busfahrt Midwinter - Marathon in Apeldoorn
So..03.02.	Westd. Hallenmeisterschaften M / F U 20 in Dortmund
Sa. 09.02.	SVB Hallenmeeting Seidenstickerhalle
Sa. 09.02.	Ahorn Cross Night Paderborn
Sa. 09.02.	<b>Inline Short Track Meeting Borgholzhausen</b>
<b>So.10.02.</b>	<b>Zweiter Meldeschluss: Luisenturmlauf</b>
So.10.02.	Winterlaufserie Hamm 15 km

Link zu diesen Veranstaltungen, weitere Termine, TV Tipps und vieles mehr findet Ihr auf unserer Homepage: [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de) Terminkalender  
Für eure Wettkampfplanung 2013 sind schon über 150 Termine aufgeführt.  
Klickt euch mal rein !!!!

Alle Angaben ohne Gewähr

### Jahreshauptversammlung des LC Solbad am 15. März

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

Freitag, den 15. März 2013 um 19.00 Uhr

im Haus Hagemeyer in Borgholzhausen stattfindet.



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

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

## Physiotherapiepraxis

Karin DeGryse & Claudia Egbert-Wickermann

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

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

Mehr Motivation  
durch Gruppenkurse

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

Das Therapie-Forum

Ein Treffpunkt zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit

## Einladung

# 27. SVB Schüler Hallencup



**Samstag, 09.03.2013**

Seidensticker Halle, 33602 Bielefeld, Werner Bock Str. 35

**Veranstalter:** SV Brackwede e.V. - Leichtathletik

**Anlagen:** Die Seidensticker Halle verfügt über eine 200m-Bahn mit überhöhten Kurven und 8 Laufbahnen im Innenraum (Dornenlänge max. 6mm). Der Gebrauch jeglicher Klebebänder zur An-/Ablaufmarkierung ist untersagt

**Bestimmungen:** Die Veranstaltung ist offen für Westfalen und angrenzende Landesverbände. Die Wettbewerbe werden nach den Bestimmungen der IWB und der DLO ausgetragen und stehen unter Aufsicht des FLVW, Kreis Bielefeld - **Elektronische Zeitmessung**

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

**Startgeld:** Schüler/Innen 4,00 €  
Staffeln keine Gebühr

**Meldungen:** Mannschaftswettkampf – Einzelmeldungen nur in Ausnahmefällen. Interessierte Vereine werden um frühzeitige Kontaktaufnahme gebeten. Meldeschluss am 4.März. Nach- und Ummeldungen für vorangemeldete Mannschaften bis zum 8. März. **Keine Nach- und Ummeldungen am Veranstaltungstag!**  
Anmeldungen auf DLV-Meldebogen an:

**Kontaktadresse:** Manfred Siegmund, Lenbachstr. 6, 33615 Bielefeld, 0171/4035999;  
E-Mail: siegmund@svb-leichtathletik.de

**Ergebnisse:** Werden am Veranstaltungstage ausgehängt und sind im Internet unter [www.svb-leichtathletik.de](http://www.svb-leichtathletik.de) abrufbar.

**Auszeichnungen:** Urkunden für alle Teilnehmer/innen. Pokal für die besten drei Mannschaften.

### Wettbewerbe und Anfangshöhen Hochsprung:

MK U16 M 14/15	60m	60m Hü	800m	Hoch (AH 1,24m)	Weit	Kugel	4 x100m
WK U16 W 14/15	60m	60m Hü	800m	Hoch (AH 1,16m)	Weit	Kugel	4 x100m
MK U14 M 12/13	60m	60m Hü	800m	Hoch (AH 1,16m)		Kugel	4 x 50m
WK U14 W 12/13	60m	60m Hü	800m	Hoch (AH 1,08m)		Kugel	4 x 50m
MK U12 M 10/11	50m		800m	Hoch (AH 1,04m)	Weit		4 x 50m
WK U12 W 10/11	50m		800m	Hoch (AH 0,96m)	Weit		4 x 50m

**Hinweise:** Alle Läufe werden als Zeitläufe ausgetragen. Die Steigerungshöhe im Hochsprung beträgt 4 cm. Im Weitsprung und Kugelstoß werden 4 Versuche (kein Endkampf) durchgeführt. Die Staffeln werden als gemischte Staffeln (2 Jungen und 2 Mädchen) ausgetragen.  
Aus Kapazitätsgründen sind in den technischen Disziplinen pro Jahrgang max. 2 Teilnehmer eines Vereins, bei den Läufen und Sprints max. 3 Teilnehmer zugelassen.

## LEICHTATHLETIK: Laufsplitter

### Schadt siegt in Hamm

Borgholzhausen (cwk). Überraschungssieg in Hamm: Stefanie Schadt (LC Solbad Ravensberg) war Sonntag die schnellste 10-km-Läuferin beim Nikolaus-Straßenlauf. Mit 41:06 Min. ließ sie eine erfolgreiche Jugendmittelstrecklerin, Vanessa Guting (LG Olympia Dortmund), hinter sich. Die steht mit 4:52,55 Min. über 1500 m immerhin an der Spitze der westfälischen U18-Bestenliste 2012.

Rückblende auf den Ostercappelner Cross, bei dem der LC Solbad mit einer Nachwuchsgruppe vertreten war: Das vom Osnabrücker Spitzenläufer Viktor Kuk (6:35 Min.) gewonnene 2350-m-Rennen beendete **Pascal Birke** (7:35) als starker Gesamtachter und M14-Klassensieger. **Jan Geisemeier** (8:13) wurde Vierter in der männlichen, seine Schwester Janna (9:21) Zweite in der weiblichen U18. Im Kinderwettbewerb der U12 starteten **Annalena Großwächter** (4:34 Min./2.W10) und **Aaron Thieß** (4:33/5.M11).

### Pfeiffer siegt in Jahresbestzeit

35:48 Min. beim Wiedenbrücker »Zehner«

Wiedenbrück/Altkreis Halle (cwk). Ladies first: Im Kleinen Aufgebot des LC Solbad Ravensberg für den Wiedenbrücker Christkindlauf-Klassiker setzten zwei Läuferinnen die Glanzpunkte. Ilona Pfeiffer gewann das Frauenrennen mit knapp zwanzig Sekunden Vorsprung vor der Münsteraner Juniorin Johanna Rellensmann und **Marianne Niemann** dominierte einmal mehr bei den W55-Seniorinnen.

Trotz winterlicher Kälte, gegen die sie sich mit passender Rennkleidung gewappnet hatte, steigerte Pfeiffer ihre Jahresbestzeit von 37:04 auf 35:48 Minuten und schaffte noch den Sprung in die deutsche Frauen-Bestenliste 2012. „Ich bin hier ja schon schneller gelaufen“, relativierte die Kreisrekordlerin ihre Leistung, zeigte sich aber doch zufrieden: „Von Beginn an habe ich mich prima gefühlt und bin gut über die

Runden gekommen.“ Die W35-Vizeeuropameisterin über 5000 m bewies einmal mehr, dass sie zur Bestform zurückgefunden hat. Vielleicht »knackt« sie in der kommenden Saison auch wieder das 35-Minuten-Limit, das sie schon zweimal unterboten hat. In der westfälischen Frauenbestenliste rückte sie jetzt auf den 7. Rang vor – nur knapp hinter der für Wattenscheid startenden Äthiopierin Eleni Gebrehiwot (35:35). Überzeugend war erneut die Leistung der unverwüstlichen Marianne Niemann (45:27), die in der W55 fast sieben Minuten Vorsprung herauslief. Grund zur Freude über Zeit und Platzierung hatte auch Heike Furtmann-Schauties: Mit 46:11 Min. wurde sie Klassenvierte in der W40.

**Detmolder  
Glühbier**

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

**Heiß trinken!**

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

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

# Kley

Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateuremeister

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](mailto:Stoewe.kley-001@t-online.de)

## Trainingstermine (Stadionleichtathletik) beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison 2012/13)

<b>Hallenzeiten</b>	
<b>Schüler/innen A/B/C (8-14 Jahre)</b>	<b>Montag 18:00 – 20:00 Uhr Ravensberger Stadion</b> Igor Rebkaló 0176/96122990
<b>Schüler/innen D 8 – 9 J.</b>	<b>Montag 16 – 17:00</b> Cordula Reinhardt <b>Turnhalle Mühlenstr. Werther – Kooperat.</b> TV-Werther-LC
(12-13 Jahre und 14-19 Jahre, wettkampforientiert)	<b>Mittw. 18 – 20 Uhr</b> Stützpunkttraining (0521 – 5215338 ) Seidensticker-Halle Bielefeld (G. Winkler)
<b>Schüler/innen A/B (11-15 Jahre)</b>	<b>Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr,</b> Dreifachturnhalle, Borgholzhausen Igor Rebkaló
<b>Schüler/innen C/ D (6 – 11 Jahre)</b>	<b>Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr,</b> Turnhalle Süd, Borgholzhausen Cordula Reinhardt (05203 / 916490) Gruppenbetr.: Daniel Kühnpast
<b>C u. B-Schüler (10 - 13 Jahre)</b>	<b>Freitag 15:30 – 17:00 Uhr</b> Turnhalle Gymnasium in Werther - Kooperation TVW-LC Ilona Pfeiffer 0160 -4932179
<b>Jugend/ A-Schüler</b>	<b>Mittwoch, 18.00 – 20:00 Uhr,</b> Seidenstickerhalle Bielefeld Gregor Winkler (0521-5215338) Stützpunkttraining
<b>Lauftraining</b>	
<b>Schüler/innen + Jugend (Mittelstrecke + Langlauf)</b>	<b>Dienstag, 17:00 Uhr,</b> Lauftraining, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen. Horst Hammer (05423/930453) Ansonsten zusätzl. nach Vereinbarung <b>(Sonntag: 11:30 Uhr (Treffpunkt Ravensb. Stadion))</b>
<b>Mä./Fr./Jug.</b>	<b>Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr,</b> Bahn-Training, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen.
Bahntraining	- Aufwärmen-Stretching-Laufschule-Intervalltr. //Andreas Ewert (05425 / 7228)
<b>LA + Lauf Sch/Jug./Erw.</b>	<b>Mittwoch, 20:00 – 21:30 Uhr,</b> (ab Mitte Nov. 19:30) Seidenstickerhalle Bielefeld
Seidensticker-Halle	Horst Hammer

## Trainings- und Lauftermine beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison) 2012/2013

<b>Lauftreffs</b>	<b>Info:</b>
	Friedhelm Boschulte (05425 / 6287) Martina Kölsch ( 01604426767) Brigitte van Dijk (05201/ 669570) Brigitte Schwarz (05201-16942) Karola Weber (Walking 05204/ 887666)
<b>Montag:</b>	18:15 Uhr Lauftreff, Parkplatz Schloß Tatenhausen
<b>Dienstag:</b>	09:30 Uhr Nordic-Walking, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
<b>Mittwoch:</b>	19:00 Uhr Laufgruppe (Einsteiger und Fortgeschrittene), Ravensberger Stadion 19:00 Uhr Walking, ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
<b>Donnerstag:</b>	18:15 Uhr Lauftreff und Langlauftraining für alle, Parkplatz Schloß Tatenhausen
<b>Freitag:</b>	19:00 Uhr Offener Lauftreff, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
<b>Sonntag:</b>	09:30 Uhr Langlauftreff (1-1,5 Std.) ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen (Rolf Gottenströter) Franz Dammann-Kölsch, Martina Kölsch
<b>Triathlon:</b>	<b>Info:</b> Udo Lange (05423 /5628)
<b>Schwimmen:</b>	<b>Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr</b> Versmold Hallenbad <b>Donnerstag, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr</b> Versmold Hallenbad Infos: Udo Lange (05423 / 5628)
<b>Radfahren:</b>	<b>MTB: Samstag 14:00 Uhr,</b> Borgholzhausen, Stadion Günter Schillings, 01623267597
	<b>Angebot Gruppe Hesselteich: Sonntag 09:30 Uhr</b> Radfahr-Treff jeweils ab Gaststätte Vahlenkamp (Kontakt: Rolf Uthmann) 05423- 7518
<b>Laufen:</b>	siehe Lauftreffs und Hallentraining
<b>INLINE-Skating:</b>	<b>Dienstag 15:00 – 16:00</b> Sporthalle Borgholzhausen Inline AG in Kooperation mit AWO und der Gräfin Maria Bertha Grundschule <b>Dienstag 19:00 – 21:00 Uhr</b> Ostwestfalenhalle Kaunitz, Indoor-Skaten (unregelmäßig, Termine für 2012/13 werden rechtzeitig bekannt gegeben) <b>Donnerstag 14:40 – 15:40</b> Sporthalle Borgholzhausen Inline AG in Kooperation mit der PAB Gesamtschule <b>Donnerstag 16:00 – 17:30 Uhr</b> Sporthalle Borgholzhausen Inlinetraining (ab Schüler B Jhg 2003) <b>Freitag 16:00 – 17:30 Uhr</b> Turnhalle Nord Borgholzhausen Inlinetraining (Schüler D und C, bis Jhg 2004) <b>Freitag 18:00 Uhr – 20:00 Uhr:</b> Sporthalle der Laborschule Bielefeld, Wintertraining (nur für Berechtigte im Rahmen des Hochschulsports) Alle Skate-Infos: Johannes Gerhards (0178/1690655)

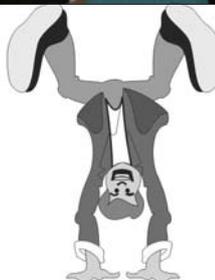
LEICHTATHLETIK: Altkreis-Talente mischen erfolgreich mit | Kreistitelkämpfe in der Seidensticker Halle



Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Zwei heimische Talente waren bei den Kreishallenmeisterschaften des Leichtathletik-Nachwuchses in Bielefeld besonders erfolgreich: In der Klasse M11 gelang dem für Fichte Bielefeld startenden Steinhagener Reto Bechtel der »Durchmarsch«; er gewann – wie in der W10 **Annalena Großwächter** (LC Solbad Ravensberg) – alle vier Wettbewerbe seiner Klasse.

Und das mit vorzüglichen Leistungen, die ihm jeweils auch einen klaren Vorsprung vor dem Vizemeister brachten: 7,47 Sek. über 50 m, 2:35,40 Min. über 800 m, 1,34 m im Hoch- und 4,68 m im Weitsprung. Annalena Großwächter wurde nur im 50-m-Sprint gefordert, wo ihr die Bielefelderin Christina Thiel mit einer halben Zehntelsekunde Rückstand folgte.

Im Weitsprung der M10 verpasste der Versmolder Luca Mangels den Weitsprungesieg nur um zwei Zentimeter. Allerdings hat sich die Spvg. bekanntlich der LG Ems Warendorf (Kreis Münster-Warendorf) angeschlossen und kann deshalb eigentlich nicht in der Bielefelder Kreismeisterschaftswertung berücksichtigt werden: Auch in den Dreikämpfen der Jüngsten mischte der Altkreis mit drei ersten und fünf zweiten Plätzen mit: Siege holte die Spvg. durch Kevin Schröder (M9) und Franziska Pohlmann (W7), der LC durch **Laura Klare**



...einfach cool!



Ihre  
Hotline

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

- ⇒ Muldenservice von 3 m<sup>3</sup> bis 20 m<sup>3</sup>
- ⇒ keine Standgebühr bis zu 6 Wochen
- ⇒ kostenlose Schrottentsorgung
- ⇒ Minibaggerverleih
- ⇒ schnell und
- ⇒ zuverlässig

**Friedrich Elbracht**  
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen

Sina Lünstroth



Wer ist eigentlich das junge Mädchen, dem man seit zwei Jahren bei allen Veranstaltungen des LC Solbad begegnet? Das ist **Sina aus Steinhagen**, fast 20 Jahre jung und Schülerin.

Anfänglich saß sie im Forum beim Luisenturm und verkaufte Eintrittskarten für Dieter Baumann, es folgte die Start-Nummern-Ausgabe für den Hermannslauf. Für die folgende Nacht wurde noch jemand für die Präsentausgabe, gesucht. Wer könnte Ulrike Suchoemel bei der Bewirtung im Stadion helfen?, wir brauchen noch jemandem im Wettkampfbüro. Friedhelm: „Fragen wir doch mal Sina“. Da Sina ein Organisationstalent mit einem Blick fürs Praktische ist, sind schon viele ihrer Verbesserungsvorschläge umgesetzt worden. Nach zwei Jahren Vereinsarbeit hat sie sich jetzt für das Wettkampfbüro entschieden und wird in Zukunft die Aufgaben der Obfrau übernehmen, sie liebt den Stress.

Ihre Arbeit darf am Wochenende aber nur bis 23:00 Uhr gehen, dann geht es auf Tralavitti in die Stadt oder zur Fete. Im sportlichen Bereich des Vereins wird man Sina in naher Zukunft noch nicht sehen, ihre Leidenschaft gilt dem Tanzsport.

## Werbetechnik

### Aktuelles Angebot



- RollUp-Display inkl. Digitaldruck
- Werbefläche 2000 x 850 mm

bei druckfertiger Vorlage  
**ab 99,-**  
zzgl. MwSt.

### 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...

05201 66 85 75  
www.schriftart-info.de

**schriftart**  
Digitaldruck  
Beschriftung  
Lichtwerbung

**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](http://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

### Volksbanken-Nightcup: Die schönsten Nachtläufe in der Region

Die Laufserie der schönsten Nachtläufe in der Region feiert auch 2013 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 25. Mai, der über 10 km führt. In enger Abfolge schließen sich die Isselhorster Nacht (1. Juni) über 9,2 km, der Klosterlauf Marienfeld (5. Juni), die Nacht von Borgholzhausen (15. Juni) über jetzt 9,65 km und der Oesterweger Feuerwehrlauf (28. Juni) über 10 km an.

Die Ehrung von Einzel-, Klassensiegern und „Finishern“ findet wieder im September in der Gastronomie der Hohenfelder Brauerei in Langenberg statt. Die Online-Anmeldung auf der Website [www.volksbanken-nightcup.de](http://www.volksbanken-nightcup.de). **startet am 1. Jan.** 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.



15. Juni 2013

Ein heißer Tip!



Ausrichter der  
**Nacht von Borgholzhausen**  
Deutschlands ältester Citylauf

# SCHAEFER

## KURIERDIENST & LOGISTIC

### 33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

[info@kurierdienst-schaefer.de](mailto:info@kurierdienst-schaefer.de) - [www.kurierdienst-schaefer.de](http://www.kurierdienst-schaefer.de)

## bartling

Lebensmittel-Verpackungen,  
die Appetit machen.



### Für alle, die es frisch mögen.

Margarine und Joghurt zum Frühstück, knackfrischer Salat in der Mittagspause oder ein saftiges Steak aus der MAP-Schale für einen gemütlichen Abend: Original Bartling-Verpackungen sorgen für appetitliche Frische – jeden Tag. Mit 50 Jahren Erfahrung, über 250 kompetenten Mitarbeitern und modernsten Produktionsanlagen haben wir schon viele bedeutende Nahrungsmittelmarken im In- und Ausland überzeugt.

Eine gute Verpackung schützt Ihr Lebensmittel und sichert den frischen Genuss.

[www.bartling-verpackungen.de](http://www.bartling-verpackungen.de)

Ergebnisse Dezember zusammengestellt von peter.polomsky@osnanet.de

<b>01.12. Twisteseer Adventmarathon</b>			
1.	Dirk Strothmann	2:40,22 Std.	
<b>01.12. Nikolauf Everswinkel</b>			
<b>15 km</b>			
5.	Gerd Strathkötter	1. M 45	59:20 Min.
<b>7,5 km</b>			
6. M 55	Siegfried Kemper	35:31 Min.	
6. WHK	Katharina Kemper	38:01 Min.	
5. W 35	Katrin Schneider	38:56 Min.	
18. M 50	Michael Schlie	39:50 Min.	
14. W 45	Cornelia Schlie	44:42 Min.	
<b>02.12. Snertloop De Lutte /NL</b>			
<b>2,4 km</b>			
4. W	Sarah Strothmann	12:15 Min.	
6. W	Lisa Strothmann	12:33 Min.	
<b>5,3 km Männer</b>			
	Pascal Birke		19:49 Min.
	Patrick Meyer		20:24 Min.
	Thorsten Baltrusch		23:27 Min.
	Ralf Niemann		25:29 Min.
	Jens Meyer		31:37 Min.
	Eckhard Kleine -Tebbe		35:18 Min.
<b>5,3 km Frauen</b>			
	Antje Strothmann		23:52 Min.
	Petra Pegel		34:10 Min.
	Katrin Schneider		34:10 Min.
	Katharina Kemper		34:14 Min.
	Britta Meyer		34:45 Min.
	Doris Kleine- Tebbe		35:27 Min.
<b>9,6 km Männer</b>			
	Dirk Strothmann		33:48 Min.
	Jörn Strothmann		36:13 Min.
	Andreas Ewert		37:56 Min.
	Thomas Urban		44:45 Min.

Andreas Stockhecke	44:45 Min.
Thorsten Baltrusch	45:03 Min.
Reinhard Stricker	45:46 Min.
Siegfried Kemper	47:25 Min.
Daniel Glück	49:26 Min.
Christopher Wolf	49:38 Min.
Wilhelm Ellermann	53:38 Min.
Franz Dammann	53:56 Min.
Detlef May	54:26 Min.
Michael Schlie	54:27 Min.
Günter Schwab	55:38 Min.
Ralf Niemann	55:38 Min.
Werner Kampwerth	55:39 Min.
Volker Tarrach	57:13 Min.
Friedhelm Boschulte	58:58 Min.
Rolf Gottenströter	62:39 Min.
<b>9,6 km Frauen</b>	
Elisabeth Winter	47:56 Min.
Beatrix Akkermann	49:41 Min.
Eva Kötter	55:38 Min.
Andrea Kahl	57:48 Min.
Daniela Kleie	57:53 Min.
Cornelia Schlie	58:57 Min.



Herzlich willkommen  
in meinem Bücherland!

*Olwe*  
Martina Beermann

**Bücherland  
Westfalen**

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

# Zweirad Thomas

## Fahrräder & Zubehör Handel & Service




**Giant, Schauff, Kreidler, Da Silva, Batavus, Pucky**  
**Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz**  
**Hesseler Straße 20 · Tel. 0 52 01/73 48 42**  
**Täglich geöffnet von 10<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> · Mittwochs von 14<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> · Sa. 9<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>**

SIMPLY CLEVER



Der neue **Škoda**Superb  
**ERLEBEN SIE IHN LIVE !**



Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

**Škoda**Superb. 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). CO<sub>2</sub>-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

<b>02.12. Nikolauslauf Hamm 10 km</b>			
1.	Stefanie Schadt	41:06 Min.	
<b>02.12. Nord West Cross 1.000 m Schortens</b>			
6.	Aaron Thieß	3. M 11	4:34 Min.
<b>02.12. Nikolauslauf Bad Schönborn</b>			
8.	Elmar Remus	2. M 30	37:22 Min.
<b>08.12. Christkindellauf Wiedenbrück 10 km</b>			
1. W 35	Ilona Pfeiffer	35:48 Min.	
1. W 55	Marianne Niemann	45:27 Min.	
4. W 40	Heike Furtmann - Schauties	46:11 Min.	
34. M 45	Torsten Baltrusch	42:51 Min.	
32. M 40	Matthias Landwehr	43:37 Min.	
37. M 40	Heiko Furtmann	44:27 Min.	
54. M 45	Ralf Niemann	45:54 Min.	
<b>08.12. Bielefeld, Seidensticker - Halle</b>			
<b>Schüler-Hallen-Kreismeisterschaften</b>			
<b>50 m</b>			
7. M 11	Lasse Buschmaas	8,67 Sek.	
9. M 11	Aaron Thieß	8,98 Sek.	
6. W 11	Anna Retthofer	8,30 Sek.	
1. W 10	Annalena Großewächter	8,30 Sek.	
<b>800 m</b>			
5. M 11	Aaron Thieß	3:04,14 Min.	
9. M 11	Lasse Buschmaas	3:51,88 Min.	
1. W 10	Annalena Großewächter	3:03,43 Min.	
<b>Hochsprung</b>			
4. M 11	Aaron Thieß	1,12 m	
7. M 11	Lasse Buschmaas	1,00 m	
3. W 11	Anna Retthofer	1,02 m	
1. W 10	Annalena Großewächter	0,98 m	
<b>Weitsprung</b>			
5. M 11	Aaron Thieß	3,63 m	
11 M 11	Lasse Buschmaas	2,83 m	

1. W 11	Annalena Großewächter	3,82 m
<b>Dreikampf 50 m – Weit – Ball</b>		
2. M 9	Tarik Schiller	1015 Pkt.
3. M 9	Simon Gräsner	919 Pkt.
1. W 8	Laura Klare	823 Pkt.
6. W 8	Malin Bruhns	697 Pkt.
2. W 7	Sarah Strothmann	605 Pkt.
5. W 7	Ida Drees	551 Pkt.
<b>09.12. Adventlauf Lage</b>		
<b>10 km</b>		
5. M 45	Torsten Baltrusch	46:33,9 Min.
<b>5 km</b>		
2. M 55	Günther Hartke	28:14,5 Min.
<b>14.12. Adventlauf Rietberg 10 km</b>		
2. M 45	Jens Erik Bergmann	38:40 Min.
3. M 60	Bernhard Hippler	59:40 Min.
<b>14.12. Wintercitylauf Ahlen 10 km</b>		
7. W 40	Eva Kötter	55:38 Min.
15. M 45	Torsten Baltrusch	45:08 Min.

## Altkreis Sportlerwahl 2012

Sie werden wieder gesucht : Die Besten des Jahres 2012 aus dem Altkreis. Das Haller Kreisblatt und die Altkreis-Sportlerverbände haben die Vorschläge unterbreitet, jetzt können die Leserinnen und Leser und natürlich alle Solbader abstimmen. Aus dem LC Solbad stehen auf der Vorschlagsliste:

### Frauen:

**Annegret Albersmann** – Triathlon  
**Ilona Pfeiffer** – Leichtathletik/Laufsport  
**Marianne Niemann** – Skating und Laufen -

### Männer:

**Tim Esselmann** - Triathlon

Stimmzettel abgeben: den Original-Coupon aus dem Haller Kreisblatt an das HK senden. Oder abstimmen und gewinnen unter: [www.haller-kreisblatt.de/sportlerwahl](http://www.haller-kreisblatt.de/sportlerwahl).

Pro Kategorie besteht nur eine Wahlmöglichkeit. Einsendeschluss ist am 11. Januar. Auf geht's! unterstützt die Sportlerwahl und unsere Athleten. Die Ehrung findet am **25. Januar im Landhotel Jäckel in Halle-Künsebeck** statt.

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**

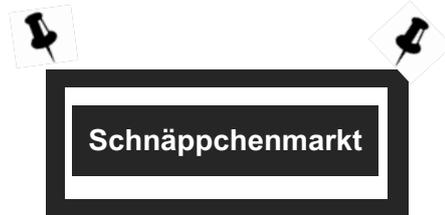
**Rechtsanwälte**

*Laufend gut beraten!*

August-Bebel-Str. 223-225 - 33602 Bielefeld - Tel. 0521/ 96 41 20 - [www.kanzlei-rostek.de](http://www.kanzlei-rostek.de)

16.12. Weihnachtscrosslauf Borgholzhausen		
<b>16 km Männer</b>		
2. M40	Dirk Strothmann	56:47,2 Min.
3. M 35	Jörn Strothmann	1:01,52 Std.
12.M 40	Henning Weißling	1:07,05 Std.
4. M 50	Jürgen Bischof	1:08,12 Std.
32. M 40	Heiko Furtmann	1:15,20 Std.
1. M 70	Karl Friedrich Anwander	1:15,38 Std.
17. M 50	Hans Hermann Koop	1:17,40 Std.
22. M 30	Tim Esselmann	1:19,56 Std.
58. M 40	Andreas Stockhecke	1:21,43 Std.
55. M 45	Ralf Niemann	1:21,58 Std.
3. M 60	Jochen Studt	1:22,04 Std.
59. M 45	Torsten Baltrusch	1:22,40 Std.
17. M 55	Siegfried Kemper	1:23,21 Std.
65. M 45	Karsten Morisse	1:23,33 Std.
39. M 35	Sascha Skarupke	1:23,45 Std.
2. M 65	Richard Schürmann	1:23,55 Std.
39. M 30	Dirk Wannke	1:30,37 Std.
88. M 45	Lutz von der Heydt	1:30,57 Std.
92. M 45	Bernd Gräsner	1:35,53 Std.
69. M 50	Daniel Glück	1:36,36 Std.
97. M 45	Detlev Beune	1:38,50 Std.
<b>16 km Frauen</b>		
1. W 35	Victoria Wilcox Heidner	1:07,32 Std.
2. W 55	Marianne Niemann	1:16,53 Std.
2. W 40	Heike Furtmann-Schauties	1:18,39 Std.
5. W 35	Ilka Grabau	1:21,05 Std.
5. W 45	Elisabeth Winter	1:24,00 Std.
9. W 40	Mechthild Böhme	1:26,35 Std.
12. W 45	Beatrix Akkermann	1:28,24 Std.
9. W 50	Martina Kölsch	1:31,59 Std.
23. W 40	Eva Kötter	1:37,08 Std.
1. W 70	Annemarie Henkel	1:40,15 Std.
30. W 40	Friederike Säuberlich	1:47,58 Std.
22. W 35	Marion Hainke	1:48,29 Std.
38. W 45	Cornelia Schlie	1:56,46 Std.
24. W 35	Katrin Schneider	1:57,18 Std.
<b>10 km Männer</b>		
1. M 35	Elmar Remus	36:15,0 Min.
3. M 45	Mijo Harambasic	43:06,9 Min.
1. M 50	Wolfgang Flottmann	43:26,8 Min.
1. M 60	Ralf Hübner	45:31,5 Min.
1. M 55	Reinhard Stricker	48:21,1 Min.
3. M 40	Meik Schewe	49:47,3 Min.
3. M 50	Gerd Vornholt	51:58,3 Min.
7. MHK	Christopher Wolf	52:42,3 Min.
2. M 55	Rainer Schirmbeck	54:18,2 Min.
6. M 50	Michael Schlie	56:55,0 Min.
1. M 80	Harry Bunte	57:01,2 Min.

1. M 70	Dr. Hermann Mußgnug	58:07,4 Min.
4. M 60	Dr. Hans Scheller	58:48,2 Min.
3. M 70	Günter Schwab	1:00,49 Std.
6. M 40	Jens Meyer	1:01,15 Std.
7. M 40	Matthias Landwehr	1:04,54 Std.
<b>10 km Frauen</b>		
1. W 35	Ilona Pfeiffer	37:13,3 Min.
2. W 35	Daniela Kreie	53:41,9 Min.
1. WHK	Katharina Kemper	55:14,5 Min.
7. WHK	Kristin Grippentrog	1:00,45 Std.
3. W 50	Elke Tiemann	1:00,48 Std.
<b>5 km Männer</b>		
1. MJ U16	Pascal Birke	18:24,5 Min.
2. MJ U18	Jan Geisemeier	19:15,4 Min.
1. MJ U14	Moritz Stockbrügger	23:08,5 Min.
1. M 65	Horst Günther Brune	24:23,3 Min.
2. M 60	Detlef Deßaules	24:56,9 Min.
2. M 55	Dieter Gorges	31:01,9 Min.
<b>5 km Frauen</b>		
1. WJ U18	Janna Geisemeier	21:37,7 Min.
2. WJ U18	Jessica Geisemeier	22:34,2 Min.
4. WJ U16	Nadja Klennert	27:24,9 Min.
5. WJ U16	Vanessa Meyer zu Eissen	27:24,9 Min.
<b>23.12. Weihnachtslauf Lipperreihe 10 km</b>		
1. W 30	Ilona Pfeiffer	39:03 Min.
1. M 60	Ralf Hübner	48:53 Min.
60. M 40	Lutz von der Heydt	53:28 Min.



Spikes in Größe 42... kaum getragen, günstig abzugeben.  
Info: Geschäftsstelle 05425/7135



**M**  
Graf  
Metternich  
QUELLEN

Natürlich-  
GLASklarer  
Genuss!

Reich an wertvollen  
Mineralstoffen –  
für eine gesundheits-  
bewusste 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

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

Spitzen-  
leistungen  
ohne Zusatz-  
beitrag!

**Wissen Sie, wie Sie  
eine gute Figur machen?**  
[www.aok.de/nw/Ratgeberforen](http://www.aok.de/nw/Ratgeberforen)

**www.C14-bikes.com**

**C14 TIME TRIAL "Custom"  
Carbon Monocoque**

**C14 Speed Pro "Custom"  
Carbon Monocoque**

**www.bluschke.com**



# „Kraft und Ausdauer.“

**Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.**

**Wir machen den Weg frei.**

Rainer Peters läuft voran. Beruflich und privat. Als Vorstand der Volksbank Halle/Westf. eG trägt er Verantwortung für die Zufriedenheit von mehr als 22.000 Kunden, den wirtschaftlichen Erfolg der über 10.000 Mitglieder sowie die Motivation des 100-köpfigen Mitarbeiter-Teams. Die nötige Energie holt er sich in seiner Freizeit. Als begeisterter Läufer weiß er, wie man jedes Ziel erreicht: mit Leidenschaft, Kondition und der richtigen Strategie.

[www.vb-halle.de](http://www.vb-halle.de)

 **Volksbank  
Halle/Westf. eG**