

Februar 2013 | Nr. 338

LC Solbad
Ravensberg

Solbad Nachrichten



...wann wird es endlich Frühling?

ACTIVE
SPORTSHOP

Filiale Bielefeld
Active Sportshop GmbH
Niederwall 51
D-33602 Bielefeld
Telefon: +49(0)521-171116

Filiale Gütersloh
Active Sportshop GmbH
Münsterstraße 5
D-33330 Gütersloh
Telefon +49-(0)5241-212994

Filiale Osnabrück
Active Sportshop GmbH
Lortzingstraße 4
D-49074 Osnabrück
Telefon +49-(0)541-2051955



WIR ZIEHEN UM!

ACTIVE SPORTSHOP

ACTIVE SPORTSHOP GMBH
NIEDERWALL 51
33602 BIELEFELD

ÖFFNUNGSZEITEN:
MO - FR: 10.00 - 18.30 UHR
SAMSTAG: 10.00 - 16.00 UHR
☎ 05 21 - 17 11 16

AB 7. MÄRZ 2013 FINDET IHR UNS
MITTEN IM ZENTRUM BIELEFELDS
→ NIEDERWALL 6

**DAS NEUE MEKKA DES
AUSDAUERSPORTS!**

ALLE NEWS UND ANGEBOTE UNTER WWW.ACTIVE-SPORTSHOP.DE ODER AUF FACEBOOK  → ACTIVE SPORTSHOP GmbH

SEIT ÜBER 25 JAHREN
DER SPEZIALIST FÜR
LAUFSPORT, TRIATHLON UND
WALKING IN OSTWESTFALEN.

Active Sportshop GmbH
Niederwall 51
D-33602 Bielefeld
Telefon: +49(0)521-171116
Fax: +49(0)521-2051956
bielefeld@active-sportshop.de

Öffnungszeiten
MONTAG - FREITAG:
10.00 - 18.30 Uhr
Samstag: 10.00 - 16.00 Uhr

ACTIVE
SPORTSHOP

RÄUMUNGSVERKAUF VOM 18.02. - 02.03.!

WIR ZIEHEN UM!

**30% AUF WINTERTEXTILIEN
UND EINE RIESENAUSWAHL AN
REDUZIERTEN LAUFSCHUHEN !!!**

ASICS GT 2170
STATT €129,90 JETZT €89,90!

ASICS GEL CUMULUS
STATT €129,90 JETZT €89,90!

BROOKS DEFYANCE
STATT €125,00 JETZT €89,90!

SAUCONY PROGRID GUIDE
STATT €125,00 JETZT €89,90!

NEW BALANCE M 1080
STATT €145,00 JETZT €99,90!

ADIDAS ADIZERO BOSTON
STATT €129,90 JETZT €89,90!

SALOMON X-TRACKS
STATT €139,90 JETZT €99,90!

NIKE ZOOM ELITE
STATT €130,00 JETZT €99,90!

ACTIVE SPORTSHOP GMBH · NIEDERWALL 51 · 33602 BIELEFELD · ☎ 05 21 - 17 11 16

FEBRUAR 2013



Solbad Intern S. 1-12
 Dominik in Amerika S. 16-17
 Sportlerwahl S. 18-19
 Abenteuer Nepal S. 20-21
 Laufkursus S. 23
 Sportabzeichen S. 25
 LC Termine S. 26



Presse:
 Leichtathletik-Splitter S. 28
 Silvesterläufe S. 32
 Bestenliste S. 33



Ausschreibungen S. 27
 Volksläufe S. 29
 Ostwestfalen-Meisterschaften S. 30-31
 Rückblick S. 30-31



YoungStarCup S. 13



Sparkassen-Duathlon S. 22
 Radsport S. 24



Das Titelbild
 ...zeigt Günter Schillings beim Wintertraining

Foto: Privat



Ergebnisse S. 35-36



Abteilungsversammlung S. 14
 Hermannslauftraining S. 15

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

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

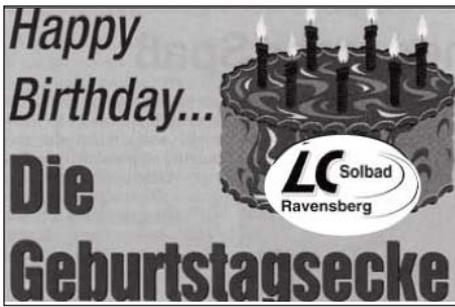
Teutoburger Straße 27
 33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de

AB



01. 02. Sascha Greshake
 01. 02. Daniel Kühnpast
 01. 02. Dieter Gorges
 02. 02. Marion Stolpmann **40 Jahre**
 03. 02. Monika Böhne
 03. 02. Elke Diekhaus
 03. 02. Victoria Willcox-Heidner **40 Jahre**
 04. 02. Gabriele Bredenbals
 04. 02. Dr.Hans Scheller
 05. 02. Annegret Büscher
 05. 02. Lena Christin Remmert
 05. 02. Lara Celine Remmert
 06. 02. Annegret Albersmann
 06. 02. Katharina Kemper
 06. 02. Axel Matthies
 07. 02. Helmut Spira
 07. 02. Ulrike Voß

08. 02. Christina Musielak
 09. 02. Hartmut Derr
 09. 02. Hans Godt
 11. 02. Siegfried Kemper
 11. 02. Volker Tarrach
 11. 02. Markus Potthast **20 Jahre**
 12. 02. Thomas Bekel
 12. 02. Karl-Ludwig Horst
 13. 02. Matthias Kositzke
 13. 02. Anke Zurmühlen
 14. 02. Eva Kötter
 15. 02. Dr. Hans-Wigh Elten
 15. 02. Wolfgang Flottmann-Schwanke
 16. 02. Elke Franz-Pohlmann
 17. 02. Malin Schürfeld **20 Jahre**
 18. 02. Günther Hartke **60 Jahre**
 18. 02. Walter Stöner
 19. 02. Helga Schack
 19. 02. David Urban
 19. 02. Dieter Wessel
 20. 02. Anika Beckwermert
 20. 02. Niels Beckwermert
 21. 02. Andreas Korte
 22. 02. Clemens Dickob
 22. 02. Hermine Rösler **75 Jahre**
 22. 02. Holger Steuer
 22. 02. Katrin Schneider
 24. 02. Patrick Naerger

24. 02. Birgit Scheibig
 25. 02. Siemke Lüdorf
 25. 02. Brigitte Schwarz
 25. 02. Aaron Thieß
 26. 02. Simon Bartelsmeier
 26. 02. Janis Löffeld
 26. 02. Dirk Rüter
 27. 02. Fabia Ruhe
 27. 02. Nele Atzler
 28. 02. Birgit Riecke
 28. 02. Holger Beck



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 782

	Abteilung
Alyson Sagner	Skater
Maylin Zimmermann	Skater
Hannes Lahnt	Leichtathletik
Daniel Glück	Leichtathletik
Robert Florian Schmidtke	Leichtathletik
Bernd Meyerstraße	Leichtathletik
Timothy Stoppenbrink	Leichtathletik

Austritte:

Julius Lahnt	Halle
Anna Marie Rohlfing	Borgholzhausen
Karola Weber	Steinhagen
Nele Kleine-Brockmann	Borgholzhausen
Malte Kleine-Brockmann	Borgholzhausen



Herzlich willkommen
in meinem Bücherland!

Olwe
Marina Bergmann

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

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



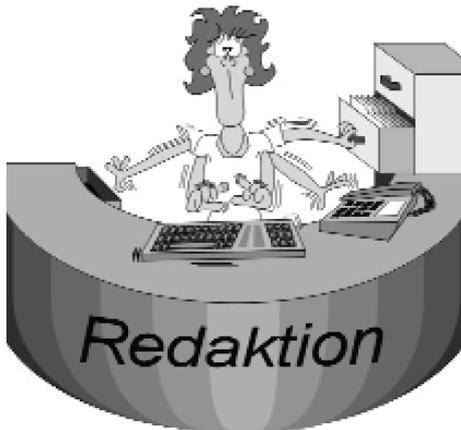
- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

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



Redaktion

Redaktionsschluss für die Ausgabe

März

am 21. Februar

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



Impressum:

Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg
Klingenhagen 1
33829 Borgholzhausen
05425/7135

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

e-mail: 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

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.
e-mail: markus.pape@lcsolbad.de



Training Luisenturmlauf



Der Luisenturmlauf am 3. März steht bevor. Wir bitten unsere Mitglieder ganz dringend zu beachten, bitte aber auch Anderen weiterzusagen: Bitte trainiert im Vorfeld nicht auf der Original-Strecke. Aus Gründen des Naturschutzes haben wir mit Waldeigentümern und Jagdpächtern vereinbart, dass auf dem Original-Kurs vorher keine Trainingsläufe stattfinden. Dies bringt uns im Genehmigungsverfahren nur Schwierigkeiten und gefährdet die Austragung. Bitte weicht auf andere Strecken in Richtung Barenberg und Hesseln/ Halle aus oder läuft nach den Straßen in Richtung Hasequelle etc. auf Wellingholzhauser Gebiet.

Beitragseinzug

Der Beitragseinzug des LC Solbad Ravensberg erfolgt auch 2013 in zwei Raten. Die erste Hälfte des Jahresbeitrags wird Anfang Februar, die zweite Hälfte im August eingezogen.

Sollten Änderungen in der Bankverbindung eingetreten sein, bitte vergesst nicht, diese ganz schnell in der Geschäftsstelle anzugeben, erspart uns viel Zeit und Geld.

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!

Gut besucht, der interne Silvesterlauf 2012



Marathon des Jahres 2012: Abo-Sieger Berlin entthront

Der Berlin Marathon hat den angestammten Spitzenplatz beim jährlichen Voting der Leserinnen und Leser des Laufportals marathon4you.de eingebüßt. Aber nicht der Zweite der letzten Jahre, der Frankfurt Marathon, hat die Nase in diesem Jahr vorne. Das Rennen macht überraschend der Jungfrau Marathon!

Überraschend ist die Entscheidung für den Jungfrau Marathon nur auf den ersten Blick. Seit Jahren ist es der beliebteste Lauf in der Schweiz und gilt als der Bergmarathon schlechthin. Was die Organisatoren im Berner Oberland allerdings im Jubiläumsjahr 2012 auf die Beine stellten, hatte absolutes Weltniveau.

Am Samstag und Sonntag liefen bei traumhaften Bedingungen insgesamt über 8.000 Läuferinnen und Läufer von Interlaken auf die Kleine Scheidegg. Beide Tage standen im Zeichen der Berglauf-Weltmeisterschaft über die Langdistanz und das Rahmenprogramm setzte mit dem Engagement des Schweizer Tournee-Theaters „Das Zelt“ neue Maßstäbe.

An der Abstimmung haben sich 11.728 Läuferinnen und Läufer beteiligt.

Quelle: marathon4you



Zweirad Thomas



**Fahrräder & Zubehör
Handel & Service**



Giant, Schauf, Kreidler, Da Silva, Batavus, Pucky

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

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

Neujahrsempfang



Kurzbericht von Birgitt Lange

Das neue Jahr begann wieder mit unserem beliebten Neujahrsempfang im Bürgerhaus, Borgholzhausen. Die Ausrichtung hatte in diesem Jahr die Walking-Abteilung übernommen.

Auf diesem Wege möchten wir uns nochmals bei den fleißigen Helfern bedanken:

Bärbel Brinkmann, Alfons und Hildegard Bollmann, Dieter Hotmar, Andreas Hundeloh, Elke Kahmann, Rita Stamme-Düring, Ulrike Suchomel und Traudel Wieland, die fleißig Kaffee gekocht, Brote geschmiert und Tische und Stühle gerückt haben.

Ein besonderer Dank auch an Erika Licher, die uns mit einer leckeren Hühnersuppe verwöhnte und Gaby Bredenbals, die wieder für gelungene Fotos sorgte.



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

Elke Kahmann

05421/4698

Birgitt Lange

mail: adi.lange@t-online.de

Krombacher
ALKOHOLFREI

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

Allianz 

SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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



Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Malermeister

Oliver Damme

Haller Weg 7

33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425/955318

Fax: 05425/9338931

Mobil: 0171/3781461

E-Mail: Oliver-Damme@web.de

Schmerzen wollen uns (vor uns) schützen!

v. Markus Majer



In einer der letzten Ausgaben konntet ihr darüber lesen, wie unkritisch und leichtfertig Schmerzmedikamente vorbeugend in Training und Wettkampf von erschreckend vielen Ausdauersportlern eingenommen werden.

Dabei werden unkalkulierbare Gesundheitsrisiken in Kauf genommen. Schmerzen medikamentös zu unterdrücken kann aber nicht nur gesundheitsgefährdend sein wegen der damit verbundenen verstärkten Medikamentennebenwirkungen. Mindestens ebenso schwerwiegend ist dabei die Unterbrechung der Kommunikation zwischen unserem Körper und dem Bewusstsein. Schmerz erfüllt primär eine Warnfunktion für eine drohende oder bereits eingetretene Schädigung von Körpergewebe, er tritt niemals auf, um uns zu ärgern! Wenn wir diesen „Hilfeschrei“ unseres Körpers ignorieren, befinden wir uns in allerhöchster Gefahr, uns ernsthaft zu schaden! Unser Körper hat dazu eine Sprache entwickelt, die uns hilft, die Schmerzbotenschaft besser zu verstehen: wie wir anhand des Schmerzverhaltens differenzieren können, ob nur vor einer drohenden Verletzung gewarnt wird oder bereits eine solche eingetreten ist, möchte ich anhand des nachfolgenden Ampel-Modells verständlich machen.



„Ampel zeigt gelb!“

Schmerzen, die ausschließlich nach dem Laufen und nicht dabei auftreten haben nur warnenden Charakter: ihr könnt euer Training fortsetzen, aber sucht nach den Ursachen!



„Ampel leuchtet dunkelgelb!“

Schmerzen, die zu Beginn des Trainings auftreten, dann aber vollständig verschwinden, haben stark warnenden Charakter: ihr solltet das Training reduzieren (besonders die Intensität!) und dringend etwas unternehmen!



„Ampel steht auf rot!“

Schmerzen, die bereits zu Beginn eines Laufes auftreten und dann zunehmen oder die erst während des Laufs entstehen und dann zunehmen sind eine unmissverständliche Aufforderung eures Körpers an euch: hör auf – sonst geht etwas kaputt! Oder es ist bereits eine Verletzung aufgetreten! Eine medizinische Untersuchung ist dringend angeraten! Lauf erst wieder, wenn du vollständig regeneriert bist (Physiotherapie)!

Schmerzmedikamente nach einem Lauf mit viel Flüssigkeit aufgenommen sind o.k., vor einem Lauf sind sie ein absolutes No-Go! Jedenfalls dann, wenn euch an eurer Gesundheit etwas liegt...

Internet-Service für Läufer, Walker und Nordic-Walker

Fachliche Beratung und ein interaktives Forum finden interessierte Läuferinnen und Läufer unter www.laufen.de – der Lauf-Community des DLV (Deutscher Leichtathletik Verband).

Exklusiv bei LAUFEN.DE:
Die Deutsche Laufrangliste

Du willst wissen, wo Du mit Deiner Zeit über 10 Kilometer, im Halbmarathon oder Marathon in Deutschland stehst?

Steig ein bei Deutschlands großer Lauf-Community.

Mit der Registrierung hast Du Zugriff auf die Deutsche Laufrangliste, kannst Du Deinen Ranglisten-Eintrag mit Deinem Profil verknüpfen, kannst Du schauen wer so schnell ist wie Du, kannst Du Fotos und Videos hochladen und von Deinen Lauf-Erlebnissen erzählen.



Liebe Solbader, die neuen Breitensportkalender für die Saison 2013 – Westfalen – Niedersachsen und ganz Deutschland - sind eingetroffen und werden vom Verein überall kostenlos verteilt. Wer diese wichtige Informationsquelle noch nicht hat, kann sich in der Geschäftsstelle melden. **Bitte achtet darauf, dass auf der Ausschreibung immer DLV genehmigter Strassenlauf oder – auch DLV genehmigter Volkslauf steht.**

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



„Mehr Zeit
für uns.“

„So schlau sein
wie Papa.“

„Das nächste
Urlaubsziel.“

„Den Betrieb in
der Familie halten.“

„Eine Surfschule
in Kapstadt.“

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

Jetzt
beraten
lassen!



Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.



GEBR | **SPECKMANN**

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

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

am 15. 03. 13

Hiermit laden wir zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg
am Freitag, den 15. März 2013, Beginn 19.00 Uhr

in das Haus Hagemeyer, Borgholzhausen ein.

Der Vorstand möchte **Ideen, Wünsche und Anregungen** aus den Reihen der Mitglieder erfahren, denn Ihr seid der Verein.
Alle sind daher herzlich willkommen,

Ablauf der Versammlung - Beginn um 19 Uhr!

Empfang ab 19 Uhr im großen Saal des Hauses Hagemeyer mit Begrüßung
und Vorlegung des schriftlichen Jahresberichtes für 2012
Ehrungen von Jubilaren und Sportlern des Jahres

Nach diesem Programm geht es weiter mit der offiziellen

Tagesordnung:

- 1.) Berichte des Vorstandes und der Fachwarte – Statistiker – Lauftreff – Triathlon – MTB – Skating – Schüler/Jugend
- 2.) Kassenbericht, Bericht der Kassenprüfer und Entlastung
Veranstaltungsplanungen 2013 – Stadion/Volksläufe – mit Erläuterung des Helferstabes
und Festlegung der Organisationsstäbe „Projekt: Wer hilft mit!“
- 3.) Trainingsangebote – Kurse - Reiseplanungen
- 4.) Sonstige Vereinsaktivitäten 2013 – Planungen Festausschuss
- 5.) Aussprache: Haben wir (immer noch) zu viele Veranstaltungen

Danach und diesmal zum Abschluss erfolgt eine Dia-Show mit Eindrücken des Jahres 2012.

Unter Punkt Verschiedenes sind viele Themen zu erörtern und Absprachen zu treffen, z. B. Meldewesen, Mannschaftsmeldungen,
Fahrten, Aktivitäten etc.

Eine große Anzahl der wichtigsten Veranstaltungsausschreibungen, Volkslauf- und Straßenlaufkalender sowie sonstige Infos liegen
an diesem Abend aus.

Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 01. März 2013 in schriftlicher Form beim Vorstand zu stellen.

Der Vorstand LC Solbad Ravensberg

FOTO-FALLE.DE

Professionelle Sportbilder

WWW.FOTO-FALLE.DE

- PREISWERT
- SCHNELL
- ZUVERLÄSSIG



Die Treuekarte für 2013 ist entworfen, aber noch nicht gedruckt, hoffe aber, es bis zum ersten Helfereinsatz beim ISTM am 9. Februar zu schaffen.

Volkslauf wird 50 Jahre alt

In diesem Jahr wird der „V o l k s l a u f“, bereits 50 Jahre alt. Otto Hosse, Begründer der Volkslaufbewegung aus Bobingen, wo die Wiege des Volkslaufes entstand. In B obingen sollen in diesem Jahr im Rahmen der Deutschen Meisterschaften im 10 km Lauf Erinnerungen daran wach werden. Dort fand am 13.10.1963 der erste deutsche Volkslauf statt.

Bis Anfang der 90-er Jahre wurde n Läufer/innen, die einem Leichtathletik-Verein angehörten, als „Profis“ beim Volkslauf nicht so gern gesehen. Bis zum Jahre 1992 gab es die strikte Trennung von Volks- und Straßenläufen. Durch die aufkommenden Stadtmarathons war es für viele der Auslöser, zum ersten Mal Laufschuhe zu schnüren. In Lauftreffs, Vereinen und auf privater Basis gab es Gruppen-Gründungen zur Vorbereitung auf Marathon und andere Laufereignisse. Die Anzahl der Volks- und Straßenlaufveranstaltungen sowie deren Teilnehmerzahlen stiegen rasant an.

Die Zahl der Vereinsläufer nahm allerdings ab, aber es gab eine stürmische Entwicklung des Laufbooms für Jedermann. Und dies im Laufe der Zeit mit immer neuen Entwicklungen.

An die Volksläufer möchten wir appellieren, einen Vereinsbeitritt vorzunehmen. Dadurch entsteht automatisch der Versicherungsschutz durch die Sporthilfe sowohl bei den Veranstaltungen als auch beim Training.

Auch der LC Solbad Ravensberg möchte in diesem Jahr auf das 50-jährige Jubiläum der Volkslaufbewegung mit Aktionen bei unseren Läufen hinweisen. Immerhin gibt es den Luisenturmrunn mit dem Vorläufer des „Piomer Pfingst-Laufes“ schon mehr als 40-Jahre, der Weihnachts- Cross feierte im Dezember das 40-jährige Jubiläum und die Nacht von Borgholzhausen, zum ersten Male ausgetragen im Juni 1976, wird in diesem Jahr zum 38. Male ausgetragen.



LESERSERVICE



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.



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.



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.



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

Wir stellen vor:

Heidi Bowenkamp

Zum Jahreswechsel können wir den Zugang einer starken Läuferin, nämlich Heidi Bowenkamp (34) aus der Nachbarschaft in Melle verzeichnen.

Heidi kommt ursprünglich aus einer leichtathletikfremden Sparte, dem Sportschiessen. Hier war sie viele Jahre sehr aktiv, unter anderem bis zum Jahr 2010 im Nationalkader. Das Laufen hat sie in dieser Zeit als Ausgleich zum eher starren Schiessen betrieben.

„Vor ein paar Jahren habe ich mich einer Laufgruppe meiner Kollegen in der Kreissparkasse Melle angeschlossen und habe durch das regelmäßige Training immer mehr Gefallen daran gefunden. So habe ich meinen ersten ernstesten Wettkampf im September 2007 in München absolviert. Dort bin ich beim alljährlichen Internationalen Sparkassen-Marathon die 10-km-Distanz gelaufen in einer Zeit von 48:21 Min. Im Jahr 2009 habe ich das Ganze in Köln wiederholt“, so unser Neuzugang, der in den letzten Wochen schon eifrig beim Bahntraining im Ravensberger Stadion mittrainiert hat.

Seit Heidi sich 2010 vom Schießsport ein wenig entfernt hatte, hat sie das Laufen etwas ambitionierter betrieben, so dass sie immer häufiger auch erfolgreich an Volksläufen in der Region teilgenommen hat. In den Jahren 2011 und 2012 hat sie bei dem Sparkassen-Marathon, an der ca. 3.000 Läufer teilnehmen, in der Altersklasse W 30 den dritten bzw. ersten Platz belegt. Ebenfalls holte sie mit der Damenmannschaft des SC Melle in 2012 den niedersächsischen Landesmeistertitel im Crosslauf.

Heidis Bestzeit liegt bei 40:57 Min. auf der 10 km-Strecke, welche sie im Oktober 2012 beim Lauf (inkl. ostwestf. Meisterschaft) in Brockhagen erzielt hat.

Ihr nächstes Ziel ist - wie gewohnt - der Sparkassen-Marathon 2013, der im Rahmen des Düsseldorf-Marathons im April ausgetragen wird. „Nach einem fünften Platz in der Gesamtwertung im letzten Jahr in Freiburg wäre es toll, es hier einmal auf's Treppchen zu schaffen“ so ihre Hoffnung.

Beim LC findet Heidi eine gute Damenmannschaft vor und wird sicher mit ihren Mannschaftskameradinnen hoffentlich auch manchen Mannschaftstitel nach Borgholzhausen holen können.



42. Hermannslauf: Nach weniger als 24 Stunden ausverkauft!

Nach dem im Jahr 2012 das Limit von ca. 7000 Teilnehmern immerhin 4 Tage dem Ansturm auf die begehrten Startplätze standhielt, war schon vor Öffnung der Online-Anmeldung zum 42. Hermannslauf in der Nacht zum 6. Januar vorauszusehen, dass dieser Rekord nicht lange Bestand haben würde.

Nicht einmal 24 Stunden wurden benötigt, um die seit Jahren bestehende Teilnehmer-Obergrenze dieses Mal zu erreichen. Der Veranstalter TSVE 1890 Bielefeld bedauert, dass nicht mehr Teilnehmer zugelassen werden können und nimmt daher keine Anmeldungen mehr entgegen. Wegen den Engpässen auf der Strecke und vor allem im Zielbereich ist eine Vergrößerung des Starterfelds nicht möglich.

Knapp ein Viertel der Anmeldungen entfällt auf Hermannslauf-Debutanten, die die 31,1 Kilometer vom Hermannsdenkmal zur Sparrenburg zum ersten Mal in Angriff nehmen. Ein Großteil des Teilnehmerfeldes besteht aus erfahrenen Hermannsläufern; über 10 Prozent haben schon mehr als 10 Teilnahmen zu verzeichnen.

Vom LC Solbad haben es 33 Läuferinnen und 3 Wanderer geschafft, in die Online-Meldeliste zu kommen. Die Teilnehmer des

Trail-Running-Cups sind automatisch für den Hermannslauf gemeldet. Vielleicht gibt es ja im Laufe der Zeit für diejenigen, die nicht berücksichtigt sind, noch eine Nachrückmöglichkeit.



Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**
Tanztee
Live mit der Tanzband SUNNYS



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



Fahrt in die Partnerstadt | Besuch der Löbnitzer Runde

Auch dieses Jahr haben wir aus der Partnerstadt von unseren Freunden von SuL Löbnitz wieder eine Einladung ins Erzgebirge vorliegen. Die Partnerschaft begann gleich nach der Wende im Jahre 1990. In Löbnitz findet am Sonntag, den 17. März die Volkssportveranstaltung „Löbnitzer Runde“ mit 21 und 10 km, sowie Walking statt.

Gibt es Interessenten, alte und neue Freunde, die mit ins Erzgebirge fahren möchten? Wir werden wohl per Bulli oder mit 2-3 Pkw in Fahrgemeinschaften fahren. Allerdings ist eine Anreise am Freitag 15.3. problematisch, weil der LC an diesem Abend noch seine Jahreshauptversammlung abhält.

Anreise wäre daher am Sonnabend, 16.3. Rückreise dann am Sonntag nach Ende der Läufe

– oder – wer Zeit hat und 1 Urlaubstag anhängen möchte, auf Wunsch und Absprache dann auch am Montag 18.3.

Übrigens planen die Lauffreunde aus Löbnitz im Herbst dieses Jahres einen Gegenbesuch in Borgholzhausen.

Wege n Koordination, Unterkunft und Reiseplanung, bitte bis Anfang März mit Vors. F. Boschulte in Verbindung setzen.



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 Inlinereveranstaltungen, 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 die 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 Personen neben Wolfgang Neugrewe finden und einarbeiten.

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



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



ETB



Elektrotechnik Thomas Bäcker

Elektrotechnikermeister, BdH

Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen

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

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

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

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>

Speedskating - Fiona Elbracht Siegerin beim Auftakt des YoungStarCup

v. John Gerhards



Der NRW YoungStarCup, die landesweite Rennserie für junge Inlineskater startete am Wochenende in die neue Saison. Bei Auftakt in Leverkusen waren sieben "Speedies" des LC Solbad mit von der Partie. Am glücklichsten dürfte am Ende **Fiona Elbracht** gewesen sein: sie stand erstmalig ganz oben auf dem Siegereppchen und konnte in der Altersklasse der Schüler C (U 10) den Gesamtsieg feiern.

Während Trainer und Abteilungsleiter **Johannes Gerhards** als Oberschiedsrichter die Veranstaltung leiten durfte, übernahm Jugendwart **Leon Sebastian Roos** die Betreuung während der Wettkämpfe. Fiona reichte nach zwei ersten Plätzen in Geschicklichkeit und Sprint der zweite Rang im Langstreckenrennen, um sich bis zumindest bis zum nächsten Wettkampf an die Spitze der YSC Gesamtwertung zu setzen. Eine weitere Medaille konnte **Matthias Haase** bei den Schülern A (U14) einheimen, er wurde Dritter. Die Plätze 5, 6 und 7 belegten bei den Schülern B (U 12) **Vincent Elbracht, Ian Constabel** und **Michel Säuberlich**, wobei letzterer zum jüngeren Jahrgang gehört und zunächst einmal hauptsächlich Erfahrungen sammeln darf.

Alexander Haase (Sch C) erreichte im Sprint das Finale und wurde Gesamtfünfter. **Leon Roos** wurde Zweiter bei den Junioren und erreichte in der offenen Gesamtwertung Platz 4.

Neben dem offiziellen Wettkampfprogramm waren auch Showsprint und Mannschaftswettbewerbe zu absolvieren. Mit viel Spaß war auch das LC Team "die blauen Blitze" (M. Haase; I. Constabel und M. Säuberlich) dabei, die sich erstmals in der Kunst der Teamverfolgung übten und gleich ganz achtbar schlugen.

Traditionell gilt die Veranstaltung in Leverkusen als Generalprobe für das Inline Short Track Meeting - hier werden ein ähnliches Spektrum an Rennen aber weitaus größere Teilnehmerfelder an- bzw. aufgeboten. Auf jeden Fall werden wir am 09. Februar in Borgholzhausen eine waschechte Weltmeisterin begrüßen dürfen: **Carolyn Zielke** aus Lechtingen - sie holte Gold bei der WM in Italien mit der Staffel der A Juniorinnen - hat ihre Teilnahme zugesagt und wird sich auch am Rennen um den Großen Sprinterpreis von Borgholzhausen beteiligen. Aktuell steht der Hallenrekord bei 10:20 sec für eine Hallenrunde und wird seit letztem Jahr gehalten von Tina Strüver.



Ergebnisse und Zeiten im Detail:

1. Sch C W Elbracht, Fiona (1. Geschicklichkeit in 7,37 sec; 1. Sprint in 5,29 sec 2. Langstrecke 4 Rd)
5. Sch C M Haase, Alexander (5. G in 9,60 sec; 4. S in 5,57 sec; 5. LS 4 Rd)
5. Sch B M Elbracht, Vincent-Paul (5. G in 26,02 sec; 5. S in 18,53; 4. LS 6 Rd)
6. Sch B M Constabel, Ian (7. G in 27,80 sec; 6. S in 19,30; 6. LS 6 Rd) 7. Sch B M Säuberlich, Michel (6. G in 27,53 sec; 7. S in 19,50; 7. LS 6 Rd)
3. Sch A Haase, Matthias (3. Sprintausscheidung in 31,39 sec; 3. über 10 Rd in 2:12,85 min; 4. 15 Rd Punkte)
4. Herren (2. Jun A) Roos, Leon Sebastian (2. SA in 28,29 sec; 4. 15 Rd Punkte; 3. Ausscheidung)

Einladung zur Abteilungsversammlung der Walking-Abteilung

Zu unserer Abteilungsversammlung möchten wir alle Walker und Walkerinnen herzlich einladen.

Termin : 20. Febr. 2013 um 19.00 Uhr

Ort : Gasthaus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen

Neben gutem Essen sind folgende Themen zu besprechen :

- Wahlen Abteilungsleiter und Stellvertreter
- Wahl eines Pressewartes
- Wahlen Festausschuss
- Wahl des/der Internetbeauftragten
- Sonstiges
 - Training Dienstags und Mittwochs
 - Sommerprogramm Mittwochs
 - Jahresprogramm Dienstags
 - Betriebsbesichtigung bei Claas, Harsewinkel
 - Teilnahme an Volksläufen / Helfer für LC
 - Lauf-und Walking-Kurs ab 10.4. 2013
 - Themen, die euch am Herzen liegen !!

Wie immer haben wir eine kleine Speisenauswahl zusammengestellt.

Anmeldung bitte **bis 6.Febr. 2013** bei den Übungsleitern. Eingeladen sind selbstverständlich auch unsere passiven Mitglieder. Bitte kurz telefonisch melden.

Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen.

Elke Kahmann
(Tel. 05421 / 46 98)

Birgitt Lange
(Tel. 05203 / 88 48 23)

Walking – NEWS

Da Karola Weber aus persönlichen Gründen aus dem Verein ausgeschieden ist, tritt ab sofort folgende Änderung bei der Walking-Abteilung ein.

Mit sofortiger Wirkung übernimmt Elke Kahmann das Mittwochs-Training; Stellvertreterin ist Birgitt Lange. Während des Walking-Kurses ab 10. April 13 werden beide von Gaby Bredenbals unterstützt. Das Dienstags-Training bleibt davon unberührt.

Den Posten des Abteilungsleiters übernimmt bis zur Abteilungsversammlung am 20.2. 2013 kommissarisch Elke Kahmann.

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	Generalprobe Hermann mit Busfahrt , 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 Gymnasium Am Waldhof 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

Mein USA Aufenthalt

v. Dominik Kinner

Vom 26.7 bis zum 8.12 vergangenen Jahres hielt ich mich in Nordamerika auf. Genauer, in dem kleinen Städtchen Delphos, gelegen in Ohio, USA. Bei unserer Ankunft war es dort sehr heiß, bei unserer Abfahrt sehr kalt, so haben wir alles erlebt.

Hier nahmen mich meine sehr nette alleinerziehende Gastmutter Jane und ihr 15-jähriger Sohn Jordan (JR) auf und machten die vergangenen vier ein halb Monate zu einer ganz besonderen Zeit für mich.

Glücklicherweise war ein anderer Austauschschüler, Jonas, mit dem ich in der Sek. 1 für mehrere Jahre in einer Klasse war, bei den Eltern meiner Gastmutter Ann und Jim „beheimatet“, so dass es mir – und auch ihm – viel leichter war, sich am Anfang nicht ganz so fremd zu fühlen.

Gegenüber meines neuen Zuhause wohnten die Großeltern meiner Gastmutter, ebenfalls wurde ich ihrem Onkel, Anns Bruder, vorgestellt. Alle Familienmitglieder waren sehr nett zu mir und Jonas, wir hatten viel Spaß bei unseren gemeinsamen Ausflügen und Familientreffen, so dass wir am Ende gar nicht zurück nach Deutschland wollten.

Ich lebte in einem kleinen Haus etwa 200 Meter von der Schule entfernt, direkt in Delphos, so dass es für mich und meinen Gastbruder leicht war, mit dem Fahrrad Freunde zu besuchen usw. Jonas lebte in einem riesigen Haus auf dem Land, dort aßen wir oft zu Abend und ich übernachtete dort auch ein paar Mal.

Die amerikanischen Haushalte unterschieden sich leicht von den deutschen, so ist hier oft mehr als nur ein Kühlschrank, man suchte auch vergebens ein Bügeleisen. Auch werden vermehrt größere Einheitsgrößen der Lebensmittel gekauft. Auch auf kürzeren Strecken werden gerne Autos benutzt. Die jüngeren fahren gerne Sportwagen, ab der Familiengründung muss dann ein deutlich größeres Auto herhalten.

Alle sechs Austauschschüler dieses Jahres besuchten die St Johns High School, eine Privatschule. Hier wurden etwa 250 Freshmore, Sophomore, Juniors and Seniors (9.-12. Stufe) unterrichtet. Da die Schule zur örtlichen katholischen Gemeinde gehörte, wurde jeden Mittwochmorgen der Gottesdienst besucht. Die Kirche war etwa 100 Meter von dem Schulgebäude entfernt.

School Spirit ist an amerikanischen Schulen selbstverständlich. Jeder Schüler besaß nicht nur Fanartikel der Schulmannschaften, sondern wurde auch bei jedem Spiel erwartet. Als wir in den USA eintrafen, begann gerade die Football Saison, als wir abflogen begann die Basketball Saison.

Bis die Schule am 26.8. begann, hatte mein Gastbruder genug Zeit, mir Delphos zu zeigen und mich seinen Freunden vorzustellen. In dieser Zeit nahm mich meine Gastfamilie auch mit zu einem Baseball Spiel der Cincinnati Reds und zeigte mir die Niagara Fälle.

Auch wenn das Baseballspiel für Jonas und mich sehr langweilig waren, konnten wir uns doch sehr für die spannenden Football und Basketball Spiele begeistern. „Soccer“, bei uns Fußball, ist in den USA auch sehr beliebt, ebenso Leichtathletik. Letzteres konnte ich nicht im Team trainieren, weil es kein Schul-Team gab, so mußte ich, wenn es die Zeit zuließ, alleine joggen.

Direkt am Anfang nach einigen Flugtechnischen Problemen (unser Zweifflug wurde abgesagt, so dass wir eine Nacht in einem Fünfsterne Hotel in Washington übernachteten) nahmen Ann und Jim Jonas und mich mit zu einem Basketball Turnier.

Zum Ende der Schulferien besuchten wir noch die Niagara Fälle und Amish Country auf der Rückfahrt dieses Trips. Hier hatten wir viel Spaß, diese interessante Kultur zu entdecken. Die Niagara Fälle lernten wir, aufgrund einer Schifffahrt, auf Augenhöhe kennen. Menschen, die zu dem Amishen gehören, verzichten bewusst auf Elektrizität.

An einem im September gelegenen Wochenende haben wir eine sehr schöne Kanu Tour gemacht. Hier hatten wir viel Spaß dabei, die wunderschöne Natur kennenzulernen. Im Oktober besuchten wir den weltgrößten Freizeitpark Cedar Point. Hier verbrachten wir einen spannenden Tag mit vielen Achterbahnen (viel größer als in Deutschland).

Anfang November besuchten wir auf einem mehrtägigen Ausflug Chicago und ließen uns, zusammen mit den anderen Austauschschülern, von dieser riesigen, atemberaubenden Stadt beeindrucken. Wir besuchten zwei wirklich riesige Wolkenkratzer und anderen bekannte

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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



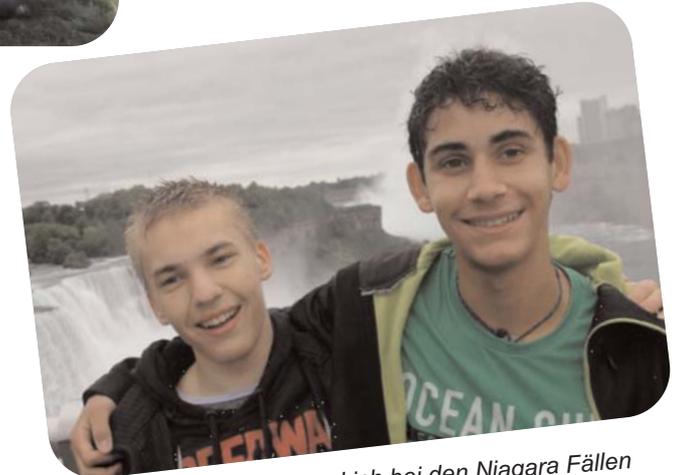
6 deutsche Austauschschüler mit 6 Schülern von ST. Johns



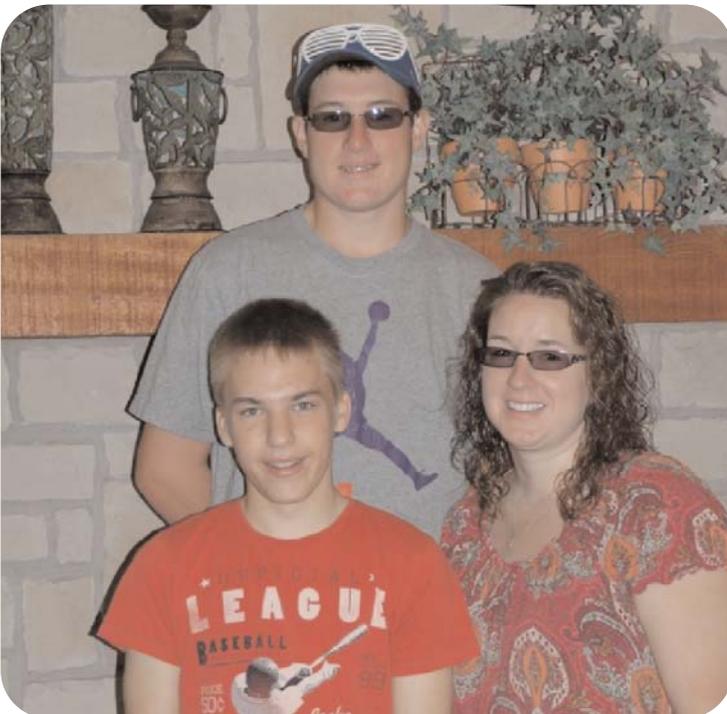
Meine "Familie" bei unserer Weihnachtsfeier



Von links nach rechts: Jane, Jordan, Ann und Jim



Jonas und ich bei den Niagara Fällen



Meine Gastmutter Jane, ihr Sohn Jordan und ich.



Jonas, Jordan und ich auf dem Weg zu den Niagara Fällen

Plätze. Leider sind wir nicht dazu gekommen, die weltbekannten großen Museen zu besuchen, da wir zu sehr mit Shoppen beschäftigt waren.

Am Ende organisierte unsere nette Gastfamilie für Jonas und mich eine kleine Weihnachtsfeier, wo wir uns gegenseitig beschenkten. Am letzten Abend gingen wir Bowlen. Dort hörten wir gegen Mitternacht auf einem, in Kanada und den USA gesendeten, Radiosender: „Delphos, Ohio, we wish Jonas and Dominik a safe trip back home to Germany tomorrow“. Dieser Abend des Abschiedes zählt wohl zu den traurigsten meines Lebens.

Ich habe während dieses Aufenthaltes viele, lebenslanglich bleibende, wertvolle Erfahrungen gemacht. Ich habe nicht nur nette Freunde in einem wunderschönen kleinen Ort in Amerika gefunden, sondern auch gelernt, mich in einer mir fremden Umgebung mit einer fremden Kultur, zurecht zu finden. Natürlich habe ich auch mein Englisch verbessert. Aus diesen und noch vielen anderen Gründen möchte ich so einen Austausch jedem Schüler herzlichst empfehlen. Auch ich würde und werde gerne wieder in die USA fahren, aber auch gerne andere Länder und Kulturen entdecken.



Sportler des Jahres 2012

1. Daniel Knoepke
(Triathlon / Borgholzhausen)
2. Tobias Solfrian
(Fußball / BV Werther)
3. Markus Fuchs
(Handball / Steinhagen, GWD Minden)
4. Robert Rohregger
(Leichtathletik / Steinhagen)
5. Alexander Bockhorst
(Rettungsschwimmen / Werther)
6. Oliver Ritter
(Turnen / Steinhagen)
7. Tim Esselmann
(Triathlon / LC Solbad Ravensberg)
8. Christopher Koderisch
(Tennis / TC BW Halle)
9. Ralf Groke
(Bogensport / Schützengesellschaft Halle)
10. Lars Deppe
(Handball / TuS Brockhagen)

Mannschaft des Jahres 2012

1. SC Peckeloh
(Fußball)
2. BV Werther
(Fußball)
3. SC Steinhagen-Amshausen
(Schwimmen)
4. TV Werther
(Handball-D-/C-Jungen)
5. GC Teutoburger Wald
(Golf)

Sportlerin des Jahres 2012

1. Nadine Jarosch
(Turnen / Werther)
2. Kerstin Serowy
(Karate / Karate Dojo Mushin Halle)
3. Ilona Pfeiffer
(Leichtathletik / LC Solbad Ravensberg)
4. Franziska Bröckl
(Fußball / Halle, FSV Gütersloh)
5. Annegret Albersmann
(Triathlon / LC Solbad Ravensberg)
6. Doris Münter
(Bogensport / Werther)
7. Karolin Kuhlmann
(Schwimmen / SC Steinhagen-Amshausen)
8. Lena Flottmann
(Handball / Spvg. Steinhagen)
9. Tanja Klee
(Tennis / TC BW Halle)
10. Marianne Niemann
(Leichtathletik, Inlineskating / LC Solbad Ravensberg)



Gut erholt: Ralf Beckwermert (links) und Udo Lange radelten für einen guten Zweck über 3000 Kilometer von Versmold nach Gibraltar. Von den Stadtverbanden und Sponsoren der Wahl erhielten sie für ihren Einsatz einen Ehrenpreis.



Platz drei: Ilona Pfeiffer vom LC Solbad Ravensberg. FOTO: FLOGO

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



Zum fünften Mal ganz vorne: Olympiaturnerin Nadine Jarosch aus Werther erhielt wie schon 2006, 2008, 2010 und 2011 die meisten Stimmen. FOTO: P. LINDNER



Titel verteidigt: Triathlet Daniel Knoepke schaffte zum zweiten Mal die Qualifikation für die Weltmeisterschaft auf Hawaii und verbesserte seine 2011 erzielte Zeit. FOTO: HK

London – Hawaii – Peckeloh

Turnerin Nadine Jarosch, Triathlet Daniel Knoepke und Fußballer des SC Peckeloh überzeugen HK-Leser und Jury

VON CHRISTIAN HELMIG

■ **Altkreis Halle. Nadine Jarosch, Daniel Knoepke und der SC Peckeloh sind die Altkreis-sportler des Jahres 2012. Für alle drei Gewinner ist das Gefühl nicht neu, bei der seit 1984 mit Unterstützung des Haller Kreisblatts durchgeführten Wahl ganz oben zu stehen: Die Turnerin siegte zum fünften, der Triathlet zum zweiten und die Fußballer zum dritten Mal.**

Nach 2006, 2008, 2010 und 2011 vereinte Nadine Jarosch erneut die höchste Anerkennung der Jury, bestehend aus den Vertretern der fünf kommunalen Sportverbände und der Sponsoren der Wahl, sowie der über 800 HK-Leserinnen und Leser auf sich. In beiden Abstimmungen siegte die 17-Jährige aus Werther mit großem Vorsprung und hatte entsprechend auch im Gesamtergebnis die Nase vorn.

Überraschen kann diese Tatsache kaum – sie war vielmehr eine logische Folge: Mit der erstmaligen Teilnahme an den Olympi-

schen Spielen in London erreichte Jarosch den Höhepunkt ihrer bisherigen Bilderbuchkarriere. Weil die angehende Abiturientin auch sportlich schon wieder neue Ziele anpeilt, hat sie gute Aussichten, die Rekordhalterin der Altkreis-sportlerwahl vom Thron zu stoßen: Ausdauerspezialistin Antje Strothmann vom LC Solbad Ravensberg siegte zwischen 1996 (damals noch unter ihrem Mädchennamen Pohlmann) bis 2001 sechs Mal in Serie.

Kerstin Serowy verbessert sich von fünf auf zwei

Zufrieden mit ihrem Ergebnis darf auch Kerstin Serowy (28) sein. Die Kämpferin vom Karate Dojo Mushin, die nach ihrem Doppelsieg bei der NRW-Meisterschaft mit der Landesauswahl den deutschen Mannschaftstitel gewann, verbesserte sich gegenüber der Vorjahreswahl um drei Plätze von fünf auf zwei. Dicht dahinter folgt Langstrecken-Ass Ilona Pfeiffer (37), die im abgelaufenen Jahr endgültig zu alter Stärke zurückfand und auf regio-

naler, nationaler und internationaler Ebene vorne mitlief.

Wer 2011 gedacht hatte, dass Daniel Knoepke mit seinem WM-Debüt auf Hawaii am Höhepunkt seiner Triathlon-Laufbahn angekommen sei, wurde im Oktober des vergangenen Jahres eines Besseren belehrt. Als Vize-Europameister der Amateure sicherte sich der 30-Jährige erneut sein Ticket für die Reise ins Mekka der Schwimmeradläufer. Trotz schwieriger Bedingungen stei-

gerte Knoepke seine Top-Zeit aus dem Vorjahr um rund fünf Minuten. 3,8 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und einen Marathonlauf absolvierte der Lebensmitteltechniker in 9:23,19 Stunden. Lohn war der Gesamtplatz 76 unter rund 1900 Startern. In der Altersklasse M 30 wurde Knoepke sogar Elfter. Grund genug für Jury und die HK-Leserschaft, den Borgholzhausener erneut auf Rang eins zu wählen.

Ein Traum ging derweil für Markus Fuchs (21) in Erfüllung. Der Drittplatzierte, der einst in der Jugend der Spvg. Steinhagen mit dem Handballspielen begonnen hatte, feierte im November sein Bundesligadebüt im Trikot von GWD Minden.

Neben London und Hawaii stand im abgelaufenen Jahr auch der ansonsten eher beschauliche Vermolder Ortsteil Peckeloh im Blickpunkt des Altkreis-sports. Mitte Juni herrschte rund um das Wöstenstadion der Ausnahmezustand. Durch einen 3:0-Erfolg am vorletzten Spieltag über SVF Herringen sicherten sich die Schützlinge von Trainer Arno Hornberg die Bezirksligameisterschaft und damit zum zweiten Mal in der Vereinsgeschichte den Aufstieg in die Landesliga. Bei der Sportlerwahl war das Team schon 2006 und 2008 ganz vorne gelandet.

Platz zwei ging an den Fußball-Bezirksliga-Aufsteiger BV Werther, Dritter wurde die erfolgreiche Damen-Staffel des Schwimmclubs Steinhagen-Amshausen.

Mannschaft des Jahres 2012

1. **SC Peckeloh** (Fußball)
2. **BV Werther** (Fußball)
3. **SC Steinhagen-Amshausen** (Schwimmen)
4. **TV Werther** (Handball-D-/C-Jungen)
5. **GC Teutoburger Wald** (Golf)

Tobias Solfrian als Spieler und Trainer erfolgreich

Auf den weiteren Podestplätzen landeten zwei Mannschafts-sportler: Tobias Solfrian (28) schoss seinen BV Werther mit 36 Toren zum Gewinn der Meisterschaft in der Fußball-Kreisliga A und dem Aufstieg in die Bezirksliga. Nebenbei sicherte er sich mit seiner Traumquote den Titel des Torschützenkönigs im Altkreis und führte die von ihm trainierte Frauenmannschaft als Aufsteiger auf Anhieb auf Platz fünf in der Landesliga.

Annapurna Umrundung – Lodge Trekking 28.10. – 17.11.2012 | Tourenbericht Nepal von Holger Ihlenfeld

Ich wollte schon immer meinen Traum einer Trekking-Tour in Nepal realisieren. Die Wanderungen in den Alpen haben diesen Wunsch noch weiter verstärkt. Einmal entlang eines 8.000er zu wandern ist sicherlich ein ganz besonderes Erlebnis. Dieser Gedanke ließ mich nicht mehr los. Der Zahn der Zeit nagt auch an mir, so dass der Spruch gilt: Wenn nicht jetzt, wann dann!

Gesagt, getan und unter der Flut der Reiseveranstalter einen Anbieter ausgesucht und nach Freigabe von meiner Frau Karen gebucht. Ergänzend sind dann die entsprechenden Impfungen vorzunehmen. Hier ist ein ausreichend großer zeitlicher Vorlauf zu beachten. Ebenfalls waren noch einige Ausrüstungsergänzungen vorzunehmen z.B. Schlafsack bis – 12 Grad Komfortbereich, eine stabile Reisetasche usw..

Darüber hinaus hatte ich mich mit dem Thema „Höhenkrankheiten und Training“ beschäftigt. Immerhin ist bei dieser Tour der Pass Thorong La mit einer Höhe von 5.416 m zu bewältigen. Bisher war ich bei meinen Touren nur bis ca. 3.100 m aufgestiegen.

Aus den Reiseunterlagen war zu entnehmen, dass eine durchaus gute Zeit für die Akklimatisation vorhanden ist. Aufgrund der bisherigen Erfahrungen verzichtet der Reiseveranstalter bei dieser Tour auf einen Höhenrettungssack.

Fazit meiner Überlegungen: Grundlagen-Training im größeren Umfang, also Radfahren und Laufen. Kampf dem Fett und Verbesserung der Ausdauer. Für den Laufteil wurde der Mittwoch und Freitag (Lauftreff Stadion Borgholzhausen), sowie Zusatz-Training am Sonntag mit Martina und Franz fest eingeplant. Radfahren am Dienstag und Samstag. Auch hier wurde die eine oder andere Zusatztour dazwischengeschoben.

Im Nachhinein betrachtet war diese Vorbereitung für mich genau richtig.

Eckdaten der Tour:

Flugreise Frankfurt – Abu Dhabi – Kathmandu ca. 11 Stunden und zurück
Kathmandu ca. 3 halbe Tage (Ankunft, Abreise, Besichtigungen)
16 Treckingtage (Übernachtung in Lodges)
Reine Gehzeit ca. 6 - 7 Stunden täglich
Gehzeit am Tag der Passüberquerung ca. 11 Std. (1.000 Höhenmeter und 1.700 m Abstieg)

Die Tour beginnt mit einer ca. 6 stündigen und abenteuerlichen Busfahrt (ca. 200 km) ab Kathmandu über den Thankot-Pass (1.500 m), ehe es in vielen Serpentinaen in das Trisuli-Tal hinabgeht. Das Ziel ist Besisahar. Motto der Busfahrt: hupen, hupen

Die reine Wandertour startet in Besisahar (750 m) und verläuft entlang des Flusses Marsyangdi Nadi bis Manang (3.600 m). Linke Hand des Weges begleitet uns die Annapurna Gruppe (8.091 m). Dort erfolgt



der Abzweig zum Thorong Phedi (4.450 m) mit der anschließenden Passüberquerung Thorong La (5.416 m) nach Muktinath (3.760 m). Anschließend geht es durch das Kali Gandaki Tal bis nach Tatopani (1.190 m). Auf der rechten Seite befindet sich das Dhaulagiri Massiv (8.172 m). In Tatopani verlassen wir das Tal und biegen nach links in ein Seitental nach Ghorepani (2.860 m) ab. Hier befindet sich der Poon Hill (3.193 m) als Aussichtspunkt. Über den Deurali Pass (3.180 m) geht es über Ghandruk nach Nayapul (1.970 m), wo die Wandertour endet. Wir haben die Annapurna Gruppe umrundet. Von hier erfolgt der Transfer per Bus nach Pokara mit Übernachtung und Flug nach Kathmandu.

In Kathmandu haben wir noch einige Besichtigungen vorgenommen.

- Bkaktapur (Kultur City)
- Pashupatinath (Hindu Tempel)
- Boudhanath (Gompa Bhudisten)

Zusammenfassung:

Diese Tour bietet die ganze Vielfalt der Natur von Nepal. Von der subtropischen Vegetation (Reisfelder, Bambuswälder) bis hin zur Staubwüste wird alles geboten. Jeder Tag bietet ein neues Bild, so dass die Fülle der Eindrücke einen gefangen nimmt. Dies beinhaltet die



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

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

mit vor Ort Service

..... T

Partner

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

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



Natur aber auch das Essen und die Bandbreite der jeweiligen Lodges, mit den sanitären Angeboten! Wohl dem der einen ruhig schlafenden Zimmerpartner hat. Ich hatte kein Glück. Mit den jetzigen Erfahrungen würde ich einiges anders gestalten.

Mein persönliches Fazit lautet „Wiederholungswert“.

Veranstaltungshinweis

Auf ganz besonderen Druck und Wunsch von Friedhelm findet eine Diashow, incl. Reisebericht von mir in der **Gaststätte „Am Uphof“**

Am Uphof 2 in Borgholzhausen

am Montag, den 25. Februar 2013 um 19:30 Uhr statt.

Ich würde mich über einen Besuch von Euch freuen.

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de



1. Sparkassen- Duathlon Versmold



und

9. Sparkassen- Triathlon Versmold

05.05.2013

Distanzen

Duathlon

5km Laufen - 20km Radfahren - 2,5km Laufen

Staffeln

500m Schwimmen - 20km Radfahren - 5km Laufen

+ NRW-Nachwuchscup des NRWTV

Ausschreibung und Anmeldung:
www.lcsolbad.de

Wir sorgen für Highlights!

**Musik- Events
Light- Shows
Veranstaltungstechnik**

**Dirk Tabor
33775 Versmold
www.taboriso.de**

**Telefon: 05423 4730900
Mobil: 0172 5205238**



Der **Volksbanken-Nightcup** findet von Mai bis Ende Juni statt und umfasst 5 Läufe.

Alle Läufe der Serie haben ihren besonderen Charakter, was sie auszeichnet und einzigartig macht.

Anmeldung für die Laufserie mit den schönsten Nachtläufen in der Region ist freigeschaltet.

Alle Infos und Online-Anmeldung unter Volksbanken Nightcup

1. Lauf: Harsewinkel

25.05.2013

11. Volksbanken-Nightrun
0,6 km / 2 km / 5 km / 10 km
-amtlich vermessene Strecke-

2. Lauf: Isselhorst

01.06.2013

15. Isselhorster Nacht
0,5 km / 1 km / 2 km / 4,2 km / 9,2 km

3. Lauf: Marienfeld

05.06.2013

Klosterlauf Marienfeld
7,5 km

4. Lauf: Borgholzhausen

15.06.2013

38. Nacht von Borgholzhausen
0,3 km / 3 Meilen / 9 Meilen
Im Rahmenprogramm:

12. Active-OWL-Firmenlauf

5. Lauf: Versmold-Oesterweg

28.06.2013

Oesterweger Feuerwehrlauf
2,5 km / 6 km / 10 km

22

Elbracht
Mulden- und Baustoffservice

Ihre Hotline

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

⇒ Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³
⇒ keine Standgebühr bis zu 6 Wochen
⇒ kostenlose Schrottentsorgung

⇒ Minibaggerverleih
⇒ schnell und
⇒ zuverlässig

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen



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

in Borgholzhausen



für Anfänger und Wieder-Einsteiger

Vom 10. April – 19. Juni

Zeit: Jeden Mittwoch und Freitag um 19:00 Uhr

Treffpunkt: Ravensberger Stadion, Borgholzhausen

Ziel: Für alle, die keinen oder seit geraumer Zeit keinen Sport mehr betrieben haben. Nach 10 Wochen sollen die Teilnehmer/innen in der Lage sein, 30 Minuten ohne Pause zu laufen. Durch das Aufbautraining unter fachkundiger Anleitung wird den Teilnehmern ein Einblick in den Einstieg der Ausdauersportart Laufen vermittelt.
Nordic-Walking ist eine fordernde, aber nicht überfordernde Art, sich fit zu halten oder fit zu werden. Sanfte Alternative und Ergänzung herkömmlicher Ausdauer-Trainingsmethoden. Nach Beendigung des Kurses werden die Teilnehmer/innen in der Lage sein 1 Stunde ohne Pause zu walken. Auch für diesen Bereich stehen fachkundige Trainer zur Verfügung. Stöcke werden während der Trainingsstunden zur Verfügung gestellt.

Laufbetreuer: Siegfried, Katharina, Hendrik, Friedhelm, Karen, Holger, Kirsten, Sabine.

Walking: Birgitt Lange, Elke Kahmann, Gaby Bredenbals.

Leistungen: Fundiertes Ausdauertraining über 10 Wochen.
Einführung in die Grundlagen, Laufstil, Ausrüstung und Gymnastik.
Allgemeine schriftliche Informationen zum Lauf- und Walking –Training.



3 x Solbad-Nachrichten, Vereinszeitung mit weiteren Infos zum Laufen/Walken, 1 x Lex-Laufmagazin, Getränke gratis - Umkleiden/Duschen im Stadion
Nudelparty/Abschluss-Grillen – auf Wunsch: Teilnahme am Schnupperlauf oder Walking der "Nacht von Borgholzhausen" am 15. Juni.

Kursgebühr: Laufkurs 30,00 Euro
Nordic-Walking 30,00 Euro (evtl. Leihstockgebühr 5.-€)
Die Kursgebühr überweisen Sie bitte auf das Konto 3006129, Blz. 48051580, Kreissparkasse Halle. Stichwort: Lauf-oder Walkingkursus. Bei Zahlungseingang gelten Sie als angemeldet.



Anmeldung: www.lcsolbad.de Hier können Sie sich online anmelden oder die Papieranmeldung ausdrucken und an den LC Solbad Ravensberg, Freistr. 3, 33829 Borgholzhausen, schicken. Gerne können Sie auch die Anmeldung auf der Rückseite ausfüllen und in der Geschäftsstelle abgeben.

Info: Sie haben noch Fragen? 05425/7135

Nach Ende des Kurses ist lang noch nicht Schluss!! Sie können sich der großen Läufer­schar des LC Solbad anschließen und mit der gewohnten Betreuung Ihre Laufkenntnisse vertiefen. Wir bieten für Neueinsteiger, die nur im Sommer (bis 23.10.2013) laufen möchten, eine Schnupper-Mitgliedschaft für 20,00 Euro an. Bei ganzjähriger Mitgliedschaft werden 10,00 Euro der Kursgebühr auf den Jahresbeitrag von 65,00 Euro angerechnet.



Hallo, liebe Mountain-Bike-Freunde

Wir möchten auch im Winter allen Interessenten Gelegenheit bieten, ein gemeinsames Training zu absolvieren. Wir fahren in gemäßigttem Tempo in Gemeinschaft durch die Gebiete des Teutoburger Waldes.

Jeden **S o n n a b e n d** Treffpunkt 14 Uhr, Ravensberger Stadion Borgholzhausen;

Kontakt: Günter Schillings: 0162-3267597.

Der Treffpunkt am Stadion hat u.a. den Vorteil, dass wir von dort aus beide Berggebiete rund um den Teuto leicht erreichen. Außerdem besteht Gelegenheit, Umkleiden u. Duschen zu nutzen.

Neulinge sind jederzeit willkommen!



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

LEEKER

... und Zuhause hat Pause

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.

**Stadtsportverband
Borgholzhausen**

Stadt  **Borgholzhausen**
Der Bürgermeister



Liebe Sportabzeichenteilnehmerinnen,
liebe Sportabzeichenteilnehmer,

im Jahre 2012 haben sich wieder fast 200 Kinder und Erwachsene den Anforderungen des Sportabzeichens gestellt und in den Vereinen erfolgreich absolviert.

Deshalb laden wir ganz herzlich zur Ehrung ein,
die am



Einladung

**Freitag, d. 15. Februar 2013,
um 19.00 Uhr
Haus Hagemeyer-Singenstroth
(kleiner Saal)**

stattfindet.

Die Sportabzeichen und Urkunden werden überreicht.

Auch die Siegerehrung im Vielseitigkeitswettbewerb des LC Solbad Ravensberg findet zu dieser Gelegenheit statt. Um Anmeldung bis zum 7. Februar bei Wilhelm Habighorst (Tel: 05428 929680 oder WilhelmHabighorst@t-online.de) wird gebeten!

Wir freuen uns auf alle, die im letzten Jahr das Sportabzeichen erwerben konnten!

Mit sportlichen Grüßen

Klemens Keller
Bürgermeister

Dr. Hans Scheller
Vors. Stadtsportverband

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**

Termine Februar

zusammengestellt von Peter Polomsky

Sa.03.02.	LC Busfahrt Midwinter - Marathon in Apeldoorn
Sa.03.02.	Westfd. Hallenmeisterschaften M / F U 20 in Dortmund
Sa.09.02.	SVB Hallenmeeting Seidenstickerhalle
Sa.09.02.	Ahorn Cross Night Paderborn
Sa.09.02.	Inline Short Track Meeting Borgholzhausen
So.10.02.	Zweiter Meldeschluss: Luisenturmlauf
So.10.02.	Winterlaufserie Hamm 15 km
Sa. 16.02.	OWL Schüler Hallen – Meisterschaften U 16/U14 in Bielefeld
Sa./So.	Deutsche Jugend Hallen Meisterschaften U 20
16./ 17.02	in Halle Saale
So.17.02.	Bissendorfer Crosslauf
So.17.02.	OWL Hallen Meisterschaften M/F U20/U18 in Paderborn
Sa./So.	Deutsche Hallen Meisterschaften
23./24.02	in Dortmund
Sa.23.02.	Baukasten – Marathon Bad Salzufen
So. 24.02.	Meldeschluss: Luisenturmlauf
So. 24.02.	Winterlaufserie Hamm 21,1 km
Vorankündigung März	
Sa. / So.	Deutsche Senioren Hallenmeisterschaften
02./03.03.	in Düsseldorf
So.03.03.	Luisenturmlauf
So.03.03.	Westf. Jugend Hallenmeisterschaften U 16 in Paderborn
Sa.09.03.	SVB Schüler Hallen- Cup Seidenstickerhalle
Fr. 15.03.	LC Jahreshauptversammlung
	im Haus Hagemeyer - Singenstroth

Alle Angaben ohne Gewähr

Link zu diesen Veranstaltungen, weitere Termine,
TV Tipps und vieles mehr findet Ihr auf unserer Homepage:

www.lcsolbad.de Terminkalender

Klickt euch mal rein !!!!



Attraktiver Rucksack, Nylonfaser, schwarz, mit LC und Sponsor-Aufdruck; 45 cm hoch, mit seitlichen (ideal für Trinkflaschen) und vorderen Netztaschen, sowie Schuhfach unten.

Stabiles Tragesystem. Bestens für den Sportler und für Transport des Laufzubehörs.

Jetzt ab sofort im LC-Shop in der Geschäftsstelle für 16 EUR.

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



Volkslauf-Teilnehmer

Wie der Fußball- und Leichtathletik Verband Westfalen bekanntgibt, ist nach einer Phase der Stagnation die Teilnehmerzahl im Volkslauf-Bereich wieder ansteigend. So jedenfalls die Zahlen für 2011, wo 168.000 Teilnehmer bei 328 Veranstaltungen gezählt werden konnten. Die Zahlen für 2012 liegen noch nicht vor.

Die deutliche Zahl der Steigerung in 2011 führt der westfälische Volkslaufbeauftragte, Leo Monz-Dietz, darauf zurück, dass einige Veranstalter, die ihre Läufe bisher „wild“ durchgeführt haben, diese inzwischen beim Verband angemeldet haben. Aber auch das Wetter spielt bei der Teilnehmerzahl eines Jahres eine wichtige Rolle.

Die Zahl von 328 Volkslauf-Veranstaltungen, so Monz-Dietz, sei jedoch stagnierend. Es soll einen Verdrängungswettbewerb geben, bei dem die Großen der Szene viele kleinere Veranstalter zur Aufgabe gezwungen haben. Trotzdem bereiten dem Verband die boomenden Firmenläufe und die unorganisierten Läufe weiterhin Sorgen. Eine Sache, die wir vom LC Solbad auch immer wieder beim Verband angeprangert haben. Zwar beteuern die Verbands-Funktionäre, dieser Entwicklung nicht tatenlos zusehen zu wollen, aber ich denke, da werden sie absehbar nicht viel Erfolg haben,

wenn nicht drastischer vorgegangen wird.

Wir vom LC Solbad können mit unseren Veranstaltungen in 2012 mehr als zufrieden sein. Dank unseres guten Streckenangebotes und der vorbildlichen Organisation meist ohne gravierende Fehler ist der LC Solbad Ravensberg und Borgholzhausen ein gerngesehener Veranstaltungsort. So haben wir einen gewissen großen und guten Standard erreicht, der auch die eingestellten Veranstaltungen Berglauf, Mittwoch-VL Bockhorst und Cronsbachlauf vergessen lässt. Diesen hohen Grad der Organisation konnten wir nur erreichen, indem wir uns auch professioneller Hilfe bedienen mussten, sei es, in der Beschallung, der Moderation, Absperr- und Sicherheitsdienste oder auch einem guten Sanitätsdienst und Versorgung. „Last but not least“ gehört dazu auch ein wirklich professioneller und schneller Ergebnisdienst. **All diese Veranstaltungen können wir aber nur durchführen durch unsere vielen ehrenamtlichen Helfer, die ihren Part sehr gut verstehen und engagiert ausfüllen.**

Beim Luisenturmlauf, Bockstiegel-Lauf und Weihnachtslauf hatten wir jeweils enorme Zuwächse, lediglich bei der „Nacht“ hatten wir eine gering zurückgehende Zahl, wohl

auch wetterbedingt. Durch die Einbindung in Cup-Serien, wie dem „Night-Cup“ und dem „Trail-Running-Cup“ haben wir natürlich schon ein gewisses Grundkapital an potentiellen Teilnehmern.

Damit zeigt sich, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Wir dürfen aber mit der Werbung und der Öffentlichkeitsarbeit für die Läufe nicht nachlassen. Bei der Nacht von Borgholzhausen muss es die Hauptaufgabe sein, trotz Veranstaltungsangebot an einem Sonnabend die Firmenläufer in genügender Zahl zu erreichen. Bei den übrigen Läufen war es richtig, kürzere Strecken ins Angebot zu nehmen, so wie auch beim Weihnachtslauf zum ersten Male praktiziert, mit dem neuen Angebot über einer kürzere Strecke. Nicht jeder Freizeidläufer, besonders die weiblichen, sind auf Anhieb in der Lage, eine Strecke von 16 oder 21 km zu schaffen und müssen über kürzere Laufstrecken an die längeren Strecken oder überhaupt an einen Laufwettkampf herangeführt werden. Desweiteren haben wir gute Arbeit geleistet, in dem wir uns bei der Nacht von Borgholzhausen und beim Bockstiegel-Lauf für Schulläufe und den Nachwuchs engagiert haben.

Der Vorstand



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



LEICHTATHLETIK: Engels ist zurück

Borgholzhausen (cwk). Silvesterläufe allerorten: Neben Osnabrück und Gütersloh nutzten Langstreckler vom LC Solbad Ravensberg weitere Wettkampfangebote zum Jahresschluss. Hier eine Zusammenfassung der wichtigsten Erfolge.

In Rödinghausen gelang **Sabine Engels** ein starkes Comeback nach langer Verletzungspause: Auf der »krummen« Distanz von 5,5 km avancierte die 44-Jährige zur **schnellsten Frau** vor der zeitgleichen Löhnerin Sarah Niemeier, die 2011 noch in der A-Jugend startete und hier zu den besten westfälischen Mittelstrecklerinnen zählte.



Über 11 km traf auch **Cordula Reinhardt** (W40) auf ein Jungtalent – die westfälische 800-m-Jugendmeisterin Vivien Gronde (W14), hinter der sie Gesamtzweite wurde. Bei den Männern mischte hier **Andreas Ewert** (49) ganz vorn mit: Der frühere Spitzenläufer erreichte ebenfalls den zweiten Gesamtrang und verabschiedete sich zugleich aus der Klasse M45.

Mechthild Böhme hatte sich für einen Silvesterlauf-Klassiker, die 15 Kilometer von Werl nach Soest, entschieden. Mit ihrer Zeit von 73:33 Min. erreichte sie eine achtbare Klassen-Platzierung: Rang 12 unter 151 gewerteten W40-Seniorinnen.

Routinier **Jürgen Bischof** trat beim 10-km-Silvesterlauf in Münster an und durfte sich hier nach 39:12 Min. über seinen Klassensieg als schnellster M50-Senior freuen.

Dreimal Tarik Schiller Hallensportfest in Bielefeld

Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Beim gut besetzten Leichtathletik-Nachwuchssportfest des VfB Fichte Bielefeld in der Seidensticker Halle gewann Tarik Schiller (LC Solbad Ravensberg) alle drei Wettbewerbe der Jahrgangsklasse M10 mit sicherem Vorsprung. Er sprintete 8,16 Sek. über 50 m, sprang 1,26 m hoch und 4,05 m weit.

Zu einem weiteren Sieg kam der LC im Dreikampf der W8: Hier sammelte **Katharina Riepe** die meisten Punkte und ließ – dank ihrer Überlegenheit im Sprint und Weitsprung – die stärkste Konkurrentin um 48 Zähler hinter sich. In den Dreikämpfen mischten auch Henri Stahnke (TV Werther) als M9-Zweiter und **Laura Klare** (LC Solbad) als W9-Dritte vorn mit.

Erkältet unter Wert geblieben

Ilona Pfeiffer bei Westfalenmeisterschaft auf Platz sechs / Solbad-Talente überzeugen beim Schülercup

Bielefeld/Borgholzhausen (cwk). Frust und Erschöpfung ließen sich an ihrem Gesicht ablesen: Die Solbaderin Ilona Pfeiffer, bei den westfälischen Hallenmeisterschaften in Bielefeld als Medaillenkandidatin über 1500 Meter angetreten, hatte die Nachwirkungen ihrer Erkältung unterschätzt und blieb als Sechste unter Wert. „Der Hals schmerzte und ich bekam nicht genug Luft“, erklärte sie. Dennoch: Für ein Rennen, durch das sie sich an diesem Tag regelrecht quälen musste, waren **4:54,44 Min. noch eine ganz respektable Zeit**. Der im zweiten Zeitlauf gestarteten Brackwederin Nina Schüller reichten 4:48,58 Min. zum Bronzerang hinter Sandra Lüring (LG Ratio Münster, 4:37,80) und Janine Lins (TV Wattenscheid, 4:44,87). Leon Hetzel, 18-jähriger Wertheraner im Trikot des TuS Jöllenbeck, nutzte sein Startrecht über 200 Meter. Auch er hat einen Infekt hinter sich und sprintet noch nicht wieder in Bestform, wie seine Zeit von 23,79 Sek. (Platz 15) zeigt. Tags zuvor war der LC Solbad Ravensberg beim Auftakt des Volksbank-Schülercups, den 800-m-Läufen in der Seidensticker Halle, vertreten. Zeitaufsiegerin **Annalena Großewächter** (W 11, 3:03,97 Min.) wurde wie **Anna Bode** (W 10, 3:10,75) insgesamt Klassenvierte. Als Zweiter der M 16 gab **Robert Schmidtke** (2:24,66) seinen Einstand für den LC. Sehr erfolgreich waren einige Talente, die hier für Altkreis-Schulen antraten, aber Bielefelder Vereinen angehören: Leon Blindell (Ev. Gymnasium Werther, 1. M16) 2:08,19 Min., Michel Gießelmann (RS Steinhagen, 2. M14) 2:20,89, Reto Bechtel (Steinhagener Gymnasium, 1. M12) 2:34,48. – Verena Braun (Ev. Gymnasium Werther, 1. W12) 2:36,91

**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
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.**

**Ostwestfalenmeisterschaften und Kreismeisterschaften 2013
im Cross- und Waldlauf
am Sonntag, 24. Februar 2013 in Bad Oeynhausen-Oberbecksen**

Meldeschluss: Dienstag, 19.02.2013

Meldeanschrift:

Ralf Aumann, Im Winkel 16, 32545 Bad Oeynhausen
Tel. und Fax: 05731 / 94 03 95
E-Mail: ralf-aumann@freenet.de

Ausrichtender Verein:

TG Werste, Abteilung Volkslauf

Wettbewerbe und Zeitplan:

	Klasse	Strecke	Runden	Streckenlänge	Startzeit
1	M20 / MU 20 / MU 18	Mittel	1	ca. 2.300 m	11.00 Uhr
2	W20 / WU20 / WU 18	Mittel	1	ca. 2.300 m	11.20 Uhr
3*	MU 8 und MU 10 WU 8 und WU 10		0,5	ca. 1.000 m	11.40 Uhr
4	MU 12 und MU 14		1	ca. 2.300 m	11.50 Uhr
5	WU 12 und WU 14		1	ca. 2.300 m	12.10 Uhr
6	MU 16 und WU 16		1	ca. 2.300 m	12.30 Uhr
7	WU 18 und WU 20 / W20 / W30 u. älter	Lang	3	ca. 6.900 m	13.00 Uhr
8	MU 18 und MU 20 / M20 / M30 u. älter	Lang	3	ca. 6.900 m	13.45 Uhr

Wertungen:

Einzel- und Mannschaftswertungen für die OWL- und Kreismeisterschaften.

Mannschaftswertungen in folgenden Klassen:

MU 12, MU 14, MU 16, MU 18, MU20/M20, M30/35, M40/45, M50 u. älter

WU 12, WU14, WU 16, WU 18, WU20/W20, W30 u. älter.

* Der Lauf der M U 8 und M U 10 und der W U 8 und W U 10 wird nur in der Wertung Kreismeisterschaften ausgetragen

Meldungen:

Auf DLV-Meldebogen bis 19.02.2013 an die o. g. Meldeanschrift.

Auszeichnungen:

Urkunden für Platzierte (Plätze 1 – 8 je Klasse) in der OWL- und Kreismeisterschaftswertung

Pokale der Stadtparkasse Bad Oeynhausen für den/die Sieger/in jeden Laufes

Austragungsort:

32547 Bad Oeynhausen, Königsholz (Staatsforst), Waldboden, z.T. geschottert, für Spikes nicht geeignet

Meldestelle:

Grundschule in 32547 Bad Oeynhausen-Oberbecksen, Zur Ramsiekquelle 3

Anreise:

BAB Abfahrt Bad Oeynhausen, dann nach links auf die Vlothoer Str. (B 514) in Richtung Vlotho abbiegen. Nach 2 km (ca. 200m an der Abzweigung zum Auto-Technika-Museum vorbei) nach rechts auf die Babbenhausener Straße. Dem Verlauf folgend und nach dem Sportplatz nach links in die Straße Zur Ramsiekquelle.

Parkmöglichkeiten, Umkleiden/Duschen und Startkartenausgabe dort an der Meldestelle.

Start und Ziel sind ca. 1 km von der Grundschule entfernt und von dort zu Fuß zu erreichen. Es bestehen am Start-Ziel-Bereich keine Parkmöglichkeiten!

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

LAUFENDE VOKABEL-KUNDE:

- Dauerlauf** - ist das Schicksal des Langstrecklers. Er muß dauernd laufen.
- Kondition** - ist die Weltmeisterin aller Läufer. Man läuft ihr ständig hinterher.
- Muskelkater** - ist genau wie Feierabend: man spürt erst hinterher, daß man etwas geschafft hat.
- Crosslauf** - kommt aus dem Englischen und hat etwas mit "Kreuz" zu tun. Nicht nur, daß man kreuz und quer durchs Gelände läuft; die Strecke ist meist so schwer, daß es schon ein Kreuz ist, sie überhaupt durchzustehen.
- Trainingsprogramm** - es wird oft erstellt, aber nur selten eingehalten, denn ein Läufer ist ein Mensch und läßt sich selbst im Training nur schwer programmieren.
- Tempotraining** - ist ein Training, bei dem der Läufer schon recht schnell läuft, aber noch schneller müde wird.
- Fahrtspiel** - hat mit frohem Spiel auf der Fahrt nichts zu tun. Es ist vielmehr ein Ausdauertraining mit flotten Einlagen, bei dem hinterher alle Muskeln und Sehnen klingen.
- Wettkampf** - ein Kampf gegen andere und gegen sich selbst, bei dem nur selten Wetten abgeschlossen werden. Wird einmal gewettet, wird der Wettkampf oft zum Wettkampf.
- Laufschuhe** - haben viel mit Autoreifen gemeinsam: mit abgelaufenen Sohlen bekommt man bei Schnee und Schlamm kein Bein von der Erde.



...aus den Solbad Nachrichten vom Februar 1988!

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**

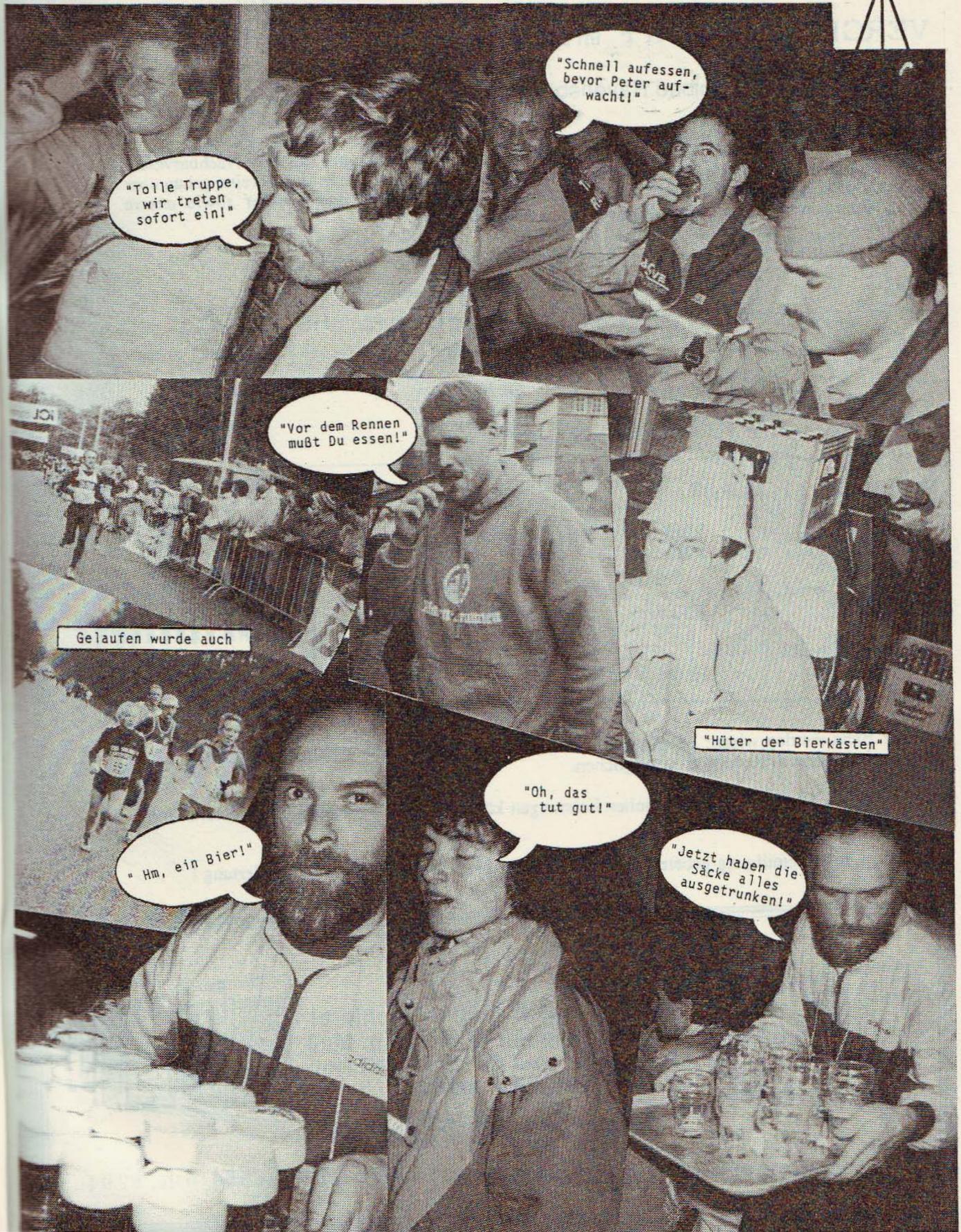
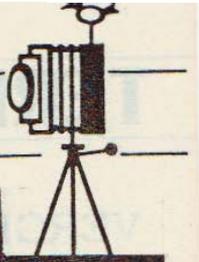
Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

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

PHOTOS

Apeldoorn



Liebe diesjährige Teilnehmer, das sind Bilder von Apeldoorn vor 25 Jahren, da herrschte echt noch Stimmung! Bin ja mal auf eure Bilder aus dem Jahr 2013 gespannt.

LEICHTATHLETIK: Doppelter Tagessieg in zwei Städten | Pfeiffer triumphiert in Osnabrück und Gütersloh

Osnabrück/Gütersloh (cwk). Ilona Pfeiffer (LC Solbad Ravensberg) hat vorgestern an ihre früheren Double-Erfolge angeknüpft und innerhalb weniger Stunden zwei traditionsreiche Zehn-Kilometer-Silvesterläufe souverän gewonnen – zunächst in Osnabrück, wo insgesamt 2166 Aktive (davon 1413 Finisher über 10 km) für einen neuen Teilnehmerrekord sorgten, und rund zweieinhalb Stunden später in Gütersloh.

Zu Pfeiffers Konkurrentinnen in Osnabrück zählte die amtierende Deutsche Orientierungslaufmeisterin Kerstin Kahmann (Ostercappeln). „Ich habe sie aber gar nicht gesehen, weil ich im Gesamtfeld von Beginn an vorn dabei war und einfach mein Bestes geben wollte“, berichtet die Solbaderin, deren Vorsprung vor Kahmann auf gut fünf Minuten anwuchs: 35:42 gegenüber 40:50. Weitere LC-Ergebnisse: Wolfgang Flottmann (11.M55) 42:26, Bernhard Hippler (11.M60) 48:16. – Ilka Grabau (8.W30) 47:38, Doris Potthoff (5.W50) 49:03.

Pfeiffer, übrigens schon zum fünften Mal die Nr. 1 in der Domstadt, ließ sich für die Siegerehrung entschuldigen, um gleich per Auto nach Gütersloh zu eilen. „Ich habe mich gut gefühlt und auch im zweiten Rennen passte bei guten Wetterbedingungen alles“, freute sich die Doppelsiegerin. Ihr Vorsprung war auch hier riesig, in 37:48 Min. nahm sie der Gütersloher Lokalmatadorin Melanie Genrich (41:29) mehr als dreieinhalb Minuten ab.

Die Zeit bestätigt erneut ihre derzeit hervorragende Form: Die schnellsten Männer,

Amanal Petros (32:11), Philipp Kaldewei (33:26) und Thorsten Krüger (34:13), blieben bis zu anderthalb Minuten hinter ihren offiziellen Saisonbestmarken zurück. Wie im Vorjahr führten Jörn Strothmann (37:18 Min./13.) und Kay Leuteritz (37:25/15.) das LC-Aufgebot an. Mit einem Klassensieg und einer in jeder Hinsicht runden Leistung (genau 45 Minuten) verabschiedete sich Marianne Niemann aus der W55, ab sofort ist sie schon in der W60 startberechtigt.



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

●●● 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

»Minimalist« Greshake krönt die Bestenlisten-Bilanz | Solbads vielseitige Läuferin Ilona Pfeiffer am häufigsten platziert

Borgholzhausen (cwk). In den höherrangigen Leichtathletik-Bestenlisten 2012 – der deutschen und der westfälischen – ist der LC Solbad Ravensberg wieder mit einigen beachtlichen Platzierungen vertreten. Und erneut schoss ein Athlet den Vogel ab, der sich auf seine Berufsausbildung konzentriert und nicht mehr zielgerichtet trainiert: Hochspringer Sascha Greshake (24) holte in diesem Jahr die einzige DLV-Bestennadel in den Altkreis.

Verliehen wird sie an die nationalen Top 30 in jeder Disziplin, Greshake rangiert mit seinem einzigen Saisonergebnis, den beim Bad Oeynhausener Pfingstsportfest übersprungenen 2,08 m, an 23. Stelle – übrigens höhengleich mit dem früheren Junioren-Vizeweltmeister Marius Hanniske (Berliner TSC), der 2004 als 19-Jähriger schon 2,24 m erreicht hat. In der westfälischen Bestenliste 2012 übertrafen nur das herausragende Soester Talent Falk Wendrich (aktueller U20-WM-Vize mit 2,24 m) und der Paderborner Nils Kappeller (2,12) den »Hobbysportler« Greshake.

Auf drei Laufstrecken schaffte Ilona Pfeiffer den Sprung in die deutsche Top-50-Statistik, im Halbmarathon lief sie als 32. nur acht Sekunden an den Top 30 vorbei. Interessant, dass sie hier drei Plätze vor einer früheren Weltklasseläuferin liegt, der in-zwischen 51-jährigen Katrin Dörre-Heinig, die olympisches Edelmetall gewann – und bekanntlich auch die Nacht von Borgholzhausen. Über 10 km teilt sich Pfeiffer den 37. Platz mit Bernadette Pichlmaier, der sechstbesten DLV-Marathonläuferin dieser Saison (2:38:17 Std.). Als einzige LC-Mannschaft erscheint in der »Deutschen« das 10-km-Trio **Pfeiffer, Willcox-Heidner und Niemann** mit seinem in Oesterweg erzielten Ergebnis.

In Westfalen sammelte Ilona Pfeiffer fünf Spitzenplätze auf den Distanzen 1500 m bis Halbmarathon. Am erstaunlichsten ist der 3. Rang über 1500 m; ihre 4:40,10 Min. von der Senioren-EM in Zittau unterboten nur die neue Westfalenrekordlerin Denise Krebs (TV Wattenscheid, 4:06,01) und die Dortmunderin Friederike Feil (4:28,21). Ein Sonderkompliment verdient einmal mehr W55-Seniorin **Marianne Niemann**, die sich als weitaus älteste Marathonläuferin in der Frauenbestenliste behauptet – auf dem 16. Rang.

Von den vier platzierten Jugendtalenten des LC kam der 14-jährige **Pascal Birke** am weitesten nach vorn. In Laufwettbewerben seiner Klasse erreichte er drei einstellige Plätze, verpasste aber noch den Sprung in die »Deutsche«, der ihm bei einem der Herbststraßenläufe über 5 km sicher hätte gelingen können.

Diese Übersicht klammert die zahlreichen Bestenlistenerfolge der Solbader und Wertheraner Senior/innen aus. Über sie folgt noch ein gesonderter Beitrag, die deutschen Altersklassen-Statistiken erscheinen ohnehin erst im Februar.

LC-Platzierungen 2012

(Haupt- und Jugendklassen)

Deutsche Bestenliste

Männer, Hochsprung:		
23.	Sascha Greshake	2,08 m.
Frauen, 5000 m:		
47.	Ilona Pfeiffer	17:31,41 Min.
10 km Straßenlauf:		
37.	Pfeiffer	35:48 Min.
Mannschaft:		
41.	LC Solbad (Pfeiffer, Willcox-Heidner, Niemann)	2:02:03 Std.
Halbmarathon:		
32.	Pfeiffer	1:20:04 Std.

Westfälische Bestenliste

Männer, Hochsprung:		
3.	Sascha Greshake	2,08 m.
Frauen, 1500 m:		
3.	Ilona Pfeiffer	4:40,10 Min.
3000 m:		
3.	Pfeiffer	10:14,26 Min.
5000 m:		
5.	Pfeiffer	17:31,41 Min.
18.	Stefanie Schadt	19:26,68.
10 000 m:		
3.	Schadt	39:26,26 Min.
10 km Straßenlauf:		
7.	Pfeiffer	35:48 Min.
Mannschaft:		
9.	LC Solbad (Pfeiffer, Willcox-Heidner, Niemann)	2:02:03 Std.
Halbmarathon:		
5.	Pfeiffer	1:20:04 Std.
19.	Schadt	1:28:52.
Mannschaft:		
13.	LC Solbad (Reinhardt, Potthoff, Engels)	5:09:48 Std.
16.	LC Solbad II (Bremer, Bluhm-Weinhold, Diekhaus)	5:22:56.
Marathon:		
16.	Marianne Niemann (Jahrgang 1953)	3:21:02 Std.
Männliche Jugend - U18		
1500 m:		
14.	Patrick Meyer	4:25,44 Min.
3000 m:		
19.	Meyer	9:50,91 Min.
800 m: U16/M14		
7.	Pascal Birke	2:16,59 Min.
3000 m:		
6.	Birke	10:28,40 Min.
5 km Straßenlauf:		
9.	Birke	18:58 Min.
Weibliche Jugend - U18		
3000 m:		
20.	Janna Geisemeier	12:17,32 Min. -
U16, Hochsprung:		
15.	Chiara Sochart	1,56 m.

SIMPLY CLEVER



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



Jetzt einsteigen
und testen!

Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

ŠkodaSuperb. Mehr Raum, Eleganz und viele innovative Ideen: Der neue Superb überzeugt auf ganzer Linie. Modernste Technik, edle Materialien und die effiziente Raumnutzung begeistern ebenso wie das patentierte Heckklappen-Konzept TwinDoor oder der optionale Parklenkassistent. Einfach Superb! Buchen sie jetzt Ihre persönliche Probefahrt bei uns!

Kraftstoffverbrauch für den 2,0 l TDI (DPF) Motor, in l/100 km nach Grundrichtlinie 80/1268/EWG: kombiniert (6,1), innerorts (7,8), außerorts (5,1). CO₂-Emissionen in g/km: 159.



Autohaus
BRINKER

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel: (0 52 41) 9 60 10, Fax: (0 52 41) 96 01 11

info@autohaus-brinker.de, www.autohaus-brinker.de

Ergebnisse Dezember - Januar
zusammengestellt von peter.polomsky@osnanet.de

29.12. Jahreswechsellauf Brakel		
13. M 45	Torsten Baltrusch	52:15 Min.
31.12. Silvesterlauf Osnabrück		
10 km Frauen		
1. W 35	Ilona Pfeiffer	35:41 Min.
8. W 30	Ilka Grabau	47:37 Min.
5. W 50	Doris Potthoff	49:02 Min.
11. WHK	Katharina Kemper	51:59 Min.
10 km Männer		
11. M 55	Wolfgang Flottmann	42:25 Min.
11. M 60	Bernhard Hippler	48:18 Min.
132. M 50	Siegfried Kemper	51:59 Min.
5,6 km Männer		
29. M 50	Ulrich Schröder	36:06 Min.
31.12. Silvesterlauf Wasserstrasse 4,6 km		
2. M 55	Günther Hartke	23:46 Min.
31.12. Silvesterlauf Werl – Soest 15 km		
12. W 40	Mechtild Böhme	1:13,33 Std.
31.12. Silvesterlauf Münster 10 km		
1. M 50	Jürgen Bischof	39:12 Min.
31.12. Silvesterlauf Gütersloh		
10 km Frauen		
1. W 35	Ilona Pfeiffer	37:48 Min.
1. W 55	Marianne Niemann	45:00 Min.
10 km Männer		
4. M 35	Jörn Strothmann	37:18 Min.
2. M 40	Kay Leuteritz	37:25 Min.
36. M 45	Torsten Baltrusch	45:18 Min.
1. M 60	Ralf Hübner	45:26 Min.
39. M 45	Ralf Niemann	46:06 Min.
5. M 55	Reinhard Stricker	46:15 Min.
3. M 60	Hans Dieter Wierum	48:42 Min.
45. M 50	Fritz Geisemeier	49:15 Min.

3. M 65	Rudi Voss	49:51 Min.
35. MHK	Christopher Wolf	51:34 Min.
135. M 45	Karsten Morisse	59:18 Min.
5 km Frauen		
4. WJ U18	Janna Geisemeier	21:28 Min.
5. WJ U18	Jessica Geisemeier	22:20 Min.
10. WJ U18	Nina Geisemeier	29:33 Min.
7. W 55	Doris Kleine Tebbe	31:37 Min.
14. WHK	Kirsten Grippentrog	34:17 Min.
5 km Männer		
3. MJ U18	Jan Geisemeier	18:49 Min.
4. MK U12	Lasse Buschmaas	22:36 Min.
20. M 40	Frank Buschmaas	22:40 Min.
15. M 50	Christian Schmidt	23:56 Min.
17. M 50	Detlef May	24:26 Min.
31.12. Silvesterlauf Rödinghausen		
5,5 km Frauen		
6.WJ	Jenny Ewert	40:47 Min.
1 W	Sabine Engels	25:46 Min.
34.W	Martina Kölsch	38:52 Min.
37.W	Britta Ewert	40:46 Min.
11 km Frauen		
1.W	Cordula Reinhardt	59:15 Min.
8.W	Beatrix Akkermann	1:07,39 Std.
11 km Männer		
2. M	Andreas Ewert	46:15 Min.
58. M	Andreas Wend	59:15 Min.
112. M	Johannes Reinhardt	1:07,36 Min.
12.01. Oelder Crosslauf 8.300 m		
4. M 35	Elmar Remus	33:00 Min.
12.01. Düsseldorf		
Westd. Senioren Hallenmeisterschaften		
800 m		
1. W 40	Siemke Lüdorff	2:25,96 Min.
7. M 60	Günther Hartke	2:59,14 Min.



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

3.000 m			
1. W 35	Ilona Pfeiffer	10:28,36 Min.	
12.01. Bahnmarathon Melle			
Matthias	Landwehr	3:33,42 Std.	
19.01. Fichte			
60 m	3. M 12	Massimo Fink	9,92 Sek.
Hoch	2. M 12	Massimo Fink	1,19 m
Weit	5. M 12	Massimo Fink	3,23 m
50 m			
	1. M 10	Tarik Schiller	8,16 Sek.
50 m	4. M 10	Simon Gräsner	8,41 Sek.
Hoch	1. M 10	Tarik Schiller	1,26 m
Hoch	2. M 10	Simon Gräsner	1,14 m
Weit	1. M 10	Tarik Schiller	4,05 m
Weit	5. M 10	Simon Gräsner	3,54 m

Dreikampf 50m – Weit – Ball		
9. M 8	Timothy Stoppenbrink	388 Pkt.
1. W 8	Katharina Riepe	701 Pkt.
3. W 9	Laura Klare	916 Pkt.
6. W 9	Malin Bruhns	799 Pkt.
20.01. Hüttencross Georgsmarienhütte		
900 m		
5.WK U12	Annalena Großewächter	4:11,2 Min.
2.200 m		
2. MJ U18	Jan Geisemeier	9:04,1 Min.
2. WJ U18	Janna Geisemeier	11:13,9 Min.
3. WJ U18	Jessica Geisemeier	12:13,1 Min.
4. WJ U18	Nina Geisemeier	15:33,2 Min.
3. M 60	Günther Hartke	16:15,7 Min.
6.600 m		
10. M 55	Siegfried Kemper	37:33,0 Min.
9. M 50	Fritz Geisemeier	39:04,2 Min.
5. WHK	Katharina Kemper	44:48,0 Min.



Fritz Geisemeier beim Hüttencross in Georgsmarienhütte

25.01. Bielefeld		
SVB Mittelstreckentag 800 m		
4. W 10	Anna Bode	3:10,75 Min.
4. W 11	Annalena Großewächter	3:03,97 Min.
2. M 16	Robert Schmidtke	2:24,66 Min.
27.01. Winterlaufserie Hamm 10 km		
11. M 50	Jürgen Bischof	42:31 Min.
59. M 20	Andre Sosnowski	53:55 Min.



Gütersloher Silvesterlauf: Wenn der Vater mit dem Sohne. Lasse + Frank Buschmaas

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

M
Graf Metternich
QUELLEN

Natürlich-GLASKlärer-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

HERWEG

AOK
 Die Gesundheitskasse.

Spitzenleistungen ohne Zusatzbeitrag!

Wissen Sie, wie Sie eine gute Figur machen?
www.aok.de/nw/Ratgeberforen

www.C14-bikes.com

C14 TIME TRIAL "Custom" Carbon Monocoque

C14 Speed Pro "Custom" Carbon Monocoque

www.bluschke.com



**„Für die
Borgholz-
hausener
da sein.“**

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Für alle Menschen, die unterhalb der Ravensburg zu Hause sind, wollen wir von der Volksbank Halle/Westf. eG eine gute und sichere Bank sein: Wir, das sind die Teams der Zweigniederlassung der Volksbank Halle Westf. eG in Borgholzhausen-Stadt und Borgholzhausen-Bahnhof sowie unsere Spezialisten für den Mittelstand, Private Banking, Versicherungen und Bausparen, die Ihnen bei besonderen Fragen zur Verfügung stehen. Wir wollen Sie mit unserem ganzen Wissen und unserem Rat dabei unterstützen, Ihre Ziele zu erreichen. Dafür geben wir jeden Tag unser Bestes.



**Volksbank
Borgholzhausen**

Zweigniederlassung der Volksbank Halle/Westf. eG

WIR SIND DIE BANK.

Telefon 05201 181-0 · www.vb-halle.de