

Solbad Nachrichten

INLINE
SKATING
LECHTINGEN





ACTIVE



Trailrunning-Cup 13/14

Laufgenuss für alle:

Der Trailrunning-Cup

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

- 1. Der Prolog – Bielefelder Run & Roll Day, 08. September 2013; 10km**
- 2. Böckstiegeellauf, Werther, 28. September 2013; 18km**
- 3. Teutolauf, Lengerich, 19. Oktober 2013; 29km**
- 4. Weihnachts-Crosslauf, Borgholzhausen, 15. Dezember 2013; 16km**
- 5. Luisenturmlauf, Borgholzhausen, 02. März 2014; 21,1km**
- 6. Hermannslauf, Detmold – Bielefeld, 27. April 2014; 31,1km**

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

SALOMON



S Sparkasse
Bielefeld

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

S Stadtwerke
Bielefeld

M Ä R Z 2 0 1 3



Solbad Intern S. 1-11
Reisebericht Tansania S. 18-22
Laufkursus S. 23
Sportabzeichen S. 25
LC Termine S. 26
Großes Talent S. 29



Presse:
Leichtathletik-Splitter S. 24
Weltbestenliste S. 28
Apeldoorn S. 30



Sonstiges
LC-Volksläufe S. 27
Motivation S. 31-32
Heuschnupfen S. 36



Berichte vom ISTM S.12-13



Radsport S. 16- 17
Duathlon S. 33



Das Titelbild
...zeigt John Gerhards beim 9. ISTM mit
den zahlreichen Teilnehmern.

Foto: Privat



Ergebnisse S. 35



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

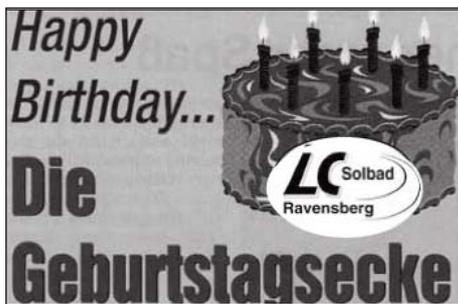
Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de

AB



01. 03. Ralf Henkel
 01. 03. Ingeborg Vogt
 02. 03. Brigitte Krüger
 03. 03. Charlotte Wend
 04. 03. Andrea Brinkmeier
 04. 03. Helmut Voßpeter
 04. 03. Michel Vogt
 05. 03. Christian Heise
 06. 03. Martin Glück
 06. 03. Katharina Junge-Wentrup
 06. 03. Katrin Mohns
 07. 03. Manfred Brand
 07. 03. Rainer Potthast
 07. 03. Thomas Schürmann
 09. 03. Ernst-August Brune
 09. 03. Wilhelm Habighorst
 09. 03. Benno Holthaus **75 Jahre**

09. 03. Claudia Löffeld
 10. 03. Peter Maisel
 10. 03. Leon Sebastian Roos
 11. 03. Heiko Furtmann
 12. 03. Udo Albersmann
 12. 03. Elmar Remus
 13. 03. Marion Allerdisse
 13. 03. Manuela Constabel
 14. 03. Marion Hainke
 15. 03. Gerd Brinkmann
 15. 03. Lukas Wilms
 15. 03. Anke Handellmann
 15. 03. Fadi Mardilli
 17. 03. Klaus Kramer
 17. 03. Heinz Warning
 17. 03. Gregor Winkler
 18. 03. Markus Pape **30 Jahre**
 18. 03. Jonas Schürmann
 18. 03. Dominik Watty
 19. 03. May Bormann
 20. 03. Franziska Remmert
 20. 03. Rolf Riesel
 21. 03. Charlotte Breckenkamp
 21. 03. Markus Schniedermeier
 21. 03. Ilse Spill
 22. 03. Friederike Säuberlich
 22. 03. Anni Voßhenrich
 23. 03. Hermann Mussgnug **75 Jahre**

23. 03. Michelle Schöнке
 23. 03. Peter Wolf
 23. 03. Timon Kleine
 23. 03. Dirk Wannke
 26. 03. Steffen Dittmann
 26. 03. Bernd Gräsner
 26. 03. Gabriele Röthemeyer-Kreien siek
 26. 03. Ulrike Welpinghus
 27. 03. Cornelia Oldemeyer
 27. 03. Max Weber
 28. 03. Erika Licher
 28. 03. Jürgen Lichtfuss
 29. 03. Uwe Begasse **50 Jahre**
 29. 03. André Sosnowski
 30. 03. August Bartelsmeier
 30. 03. Michael Steiner
 30. 03. Annalena Großewächter
 31. 03. Marc Alexander Roos
 31. 03. Alexander Nikolas Potthast



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

	Abteilung
Justin Fink	Skater
Celina Josephs	Skater
Eva Becker	Skater
Miriam Stoppenbrink	Leichtathletik
Sandra Blume	Leichtathletik

Austritte:

Ronja Duerkop, Werther
 Pia Allerdißen, Steinhagen
 Maria Gladitz, Steinhagen
 Bernd Hagemeyer, Bad Rothenfelde
 Christina Franken, Halle
 Deirdre Socha, Dissen
 Dilan Harasimik, Borgholzhausen

Aktueller Mitgliederstand: 774



Neu!

Neu!

Günter Schillings hat einen Fahrradverleih eröffnet:
 Geschäftszeiten: Tag und Nacht durchgehend.

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



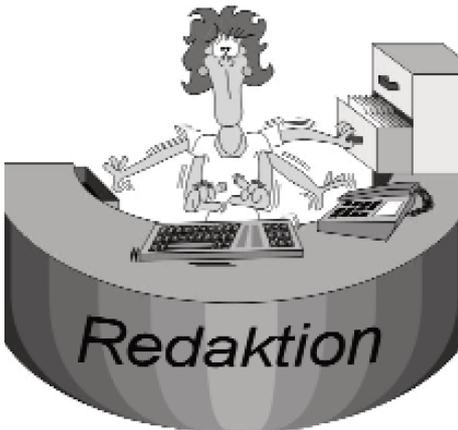
- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

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
April
am 21. März**

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



Schade!!!

Abschied nehmen musste der Verein von **Karola Weber**, die aus zeitlichen Gründen die Leitung der Walking-Abteilung und Mittwochs-Gruppe abgeben musste. Sehr bedauerlich, da Karola mit neuen Ideen und viel Einsatz sehr zum guten Ansehen der Abteilung beigetragen hat. Der Verein bedankt sich an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich.



Für Schüler Leichtathletik-Training

Alle interessierten Mädchen und Jungen im Alter von 11 bis 14 Jahren sind eingeladen, donnerstags von 16 bis 18:00 Uhr am Nachwuchstraining in der Leichtathletik teilzunehmen.

Das Trainingsangebot findet in der Dreifachturnhalle in Borgholzhausen statt. Trainer ist **Igor Rebkaló**.

Nach der Umstellung auf die Sommerzeit und den Osterferien erfolgt das Training dann im Freien im Ravensberger Stadion. Wir beginnen dann am Montag 8.4. und Donnerstag 11. April, jeweils von 18 bis 20 Uhr.

Auch das Training für die jüngeren Schülerinnen um **Cordula Reinhardt** findet dann Donnerstags im Ravensberger Stadion statt.



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!

67. Paderborner Osterlauf



**Karsamstag,
30. März 2013
ab 10.00 Uhr**

- 5 km, 10 km
- Halbmarathon
- Inline-Skating
- Nordic Walking
- Bambini-Läufe
- Handbike-Race

Osterlauf in Paderborn

Da direkt vor der Haustür, möchten wir in diesem Jahr wieder mit großem Aufgebot am traditionellen Paderborner Osterlauf teilnehmen. Allerdings findet der Osterlauf dieses Jahr schon recht früh statt. Es gilt aber trotzdem, dass der LC möglichst viele Mannschaften im Halbmarathon und 10 km auf der Straße an den Start bringen sollte, um erste Marken für die Saison und Bestenliste zu stellen.

Bitte schnell anmelden (Online!), Nachmeldegebühren sind teuer.

Neue Gesetze

Die Stärkung des Ehrenamtes ist Ziel eines Gesetzesentwurfes, der vom Bundestag genehmigt worden ist. Damit sollen nebenberufliche Tätigkeiten wie als Trainer, Ausbilder oder Betreuer stärker steuerlich begünstigt werden. Die steuerfreie Übungsleiterpauschale wird von 2100,- auf **2400,-** Euro angehoben, die Ehrenamts pauschale von 500 auf **720 Euro**.



*Frohe
Ostern!*

...wünscht die Redaktion
der Solbad Nachrichten.

Der 400 m Lauf

Was läuft da so schnell um die Aschenbahn,
ein Läufer, ein Läufer, da sieh' doch mal!
Es ist nicht mehr weit, doch die Knie sind schwer,
der Verstand will zum Ziel, doch die Beine nicht mehr.
Das Gesicht ist verzerrt, die Gedanken verschwommen,
ach hätt' er doch nie diesen Lauf begonnen.
Er läuft nicht mehr schnell, er gleicht einer Schnecke,
denn er läuft jetzt die letzten Meter der Strecke.
Das Ziel ist erreicht – er hat gewonnen
Und wird von dem Trainer in Obhut genommen.
Der nimmt ihn am Arm und richtet ihn auf,
in einer Stunde, sagt er – ist der Zwischenlauf



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

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

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen

Backe, Backe Kuchen!

..für die Luise!

Der erste Lauf des Jahres!

Am 03. März 2013 findet in Borgholzhausen der Luisenturmlauf statt und wir würden uns wieder über eure Kuchenspenden freuen!

Bevorzugt nehmen wir Torten- und Blechkuchen aller Art.

Die Kuchenspenden werden am 03. März ab 8:00 Uhr im Forum der Gesamtschule entgegen genommen.

Vielen Dank, sagt schon mal der Festausschuss!



Sparkassen –Triathlon und Duathlon Versmold dieses Jahr am Sonntag, 5. Mai

Liebe Sportfreunde im LC, es geht wieder um „die Wurst“, beim Sparkassen-Triathlon und Duathlon in Versmold am 5. Mai. Da das Versmolder Park-Bad umgebaut wird in ein Naturbad, steht das Becken dieses Jahr nicht zur Verfügung. Wir machen daher aus der Not eine Tugend und bieten einen Duathlon, also ohne Schwimmen, an. Der Nachwuchs bestreitet einen Triathlon mit Schwimmen im Hallenbad.

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

Deshalb bitten wir für den 5. Mai 2013 alle unsere Mitglieder, hier helfend einzugreifen

Orga-Team Triathlon

Zusagen bitte an Hubert Kaiser, Udo Lange, Holger Steuer



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**

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

"Auf die Plätze, fertig, los": Start frei für das Laufjahr 2013 auf Texel

Niederländische Nordseeinsel wird zum Austragungsort zahlreicher Laufveranstaltungen

Tausende Texel-Besucher haben in diesem Jahr wieder Laufschuhe und Sportkleidung im Gepäck. Denn mit ihrer abwechslungsreichen Natur aus Strand, Dünen, Wald und Polderlandschaften bietet die Insel ideale Voraussetzungen zur sportlichen Bewegung in freier Natur - sei es beim Walken, einer gemütlichen Joggingrunde oder im Rahmen organisierter Laufwettkämpfe. Passend zur natürlichen Vielfalt der Insel ist auch die Bandbreite der Laufveranstaltungen sehr groß. Das Highlight im Veranstaltungskalender: Der Texel Halbmarathon im September 2013, bei dem die Läufer direkt von der Fähre starten.

09. März: Halbmarathon De Waal

Bereits zum 32. Mal fällt in diesem Jahr der Startschuss zum traditionellen Halbmarathon von De Waal. Der beliebte Volks- und Wertungslauf zeichnet sich besonders durch seine gemütliche und familiäre Stimmung im Inseldorf De Waal aus. Hier liegen Start und Ziel der Strecken, die über die Halb- und Vierteldistancen von jeweils 21,1 km und 10,6 km führen. Neben der 5 km-Kategorie für Freizeitsportler werden zudem drei spezielle Routen für Nordic Walker angeboten. Im Anschluss an die Veranstaltung gibt es für alle Teilnehmer eine leckere Suppe und eine Preisverlosung.

01. April: "60 van Texel"

Einmal rund um die ganze Insel geht es alle zwei Jahre beim Langstreckenlauf "60 van Texel". Ab dem Fährhafen "t Horntje führt eine 60 km lange Strecke im Uhrzeigersinn entlang der Küstenlinie an allen markanten Punkten der Insel vorbei. Rund 500 Läufer werden 2013 am Start erwartet. Des Weiteren gibt es hier für Ultramarathon-Läufer die Möglichkeit, eine Strecke von 120 km abzulegen und dabei zwei Mal die Insel zu umrunden. Zudem können Staffeln in einem 4 x 10,5 km-Lauf antreten.

13. Juli: "Texel Triatlon"

Einen festen Platz im jährlichen Sportkalender hat auch der Triatlonsport auf Texel. Schauplatz des Wettkampfes über die Viertel- und Achteltriathlondistanz ist der Surferstrand Dijkmanshuizen an der Ostküste der Insel. Auf das Schwimmen im Meer folgt zunächst die Radfahrstrecke in der Umgebung des Inseldorfes Oosterend sowie die abschließende Laufrunde entlang des Deiches und der Siedlungen Oost und Zevenshuizen zurück zum Finish. Neben Einzelstartern sind für den Vierteltriathlon auch Dreier-Teams zugelassen.



29. September: Texel Halbmarathon
Seinen Höhepunkt erreicht das läuferische Jahr auf Texel beim traditionellen Halbmarathon. Am letzten Samstag im September starten dabei rund 1.650 Läufer direkt vom Deck der Fähre aus. Mit Erklängen des Schiffshorns ist der Start für die 21,1 km lange Strecke freigegeben, die über das südlichste Inseldorf Den Hoorn über das Wald- und Dünengebiet an der Westküste bis zur Inselhauptstadt Den Burg führt. Neben der 10 km-Kategorie gibt es zudem ab diesem Jahr erstmals auch einen 6 km-Lauf, der von Den Hoorn direkt nach Den Burg führt.



Fotos: Archiv



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.

Jetzt
beraten
lassen!

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



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-Singenstroth, 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.) Anträge
- 5.) Sonstige Vereinsaktivitäten 2013 – Planungen Festausschuss
- 6.) 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



Bilder aus Bissendorf von Fritz Geisemeier


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: Eingebanntes 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

Bald beginnen zwei Kurse in der Praxis für Physiotherapie Majer/Engel-Majer: Für den nächsten Frühling haben wir genau die richtigen Angebote für euch!

Zuerst:



"Nordic Walking"

Alles dreht sich um die richtige Technik: mit Hilfe der Videoanalyse erlernt ihr schnell und einfach eine unglaublich gesunde Fortbewegung!

Natürlich haben wir daneben noch jede Menge Spaß bei erholsamer Entspannung an der frischen Luft!

Los geht es am Dienstag, den

12. März 2013 um 17:30 Uhr

Der Kurs geht über 9 Wochen (15 Zeitstunden) und kostet 139,- Euro (inkl. 19% USt.).

Die gesetzlichen KK bezuschussen unseren Kurs!

Stöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt und können gegen eine kleine Gebühr zum Üben ausgeliehen werden.

Lauftechnik-Kurs „Fun Run“

Mit einem effizienten Laufstil lauft ihr leichter, mit mehr Spaß und mit weniger Verletzungen! Eine individuelle Betreuung ist garantiert: Hilke und Markus üben in einer kleinen Gruppe von höchstens 10 Teilnehmern!

Los geht es am Mittwoch, den

29. Mai 2013 um 18:00 Uhr

Der Kurs geht über 8 Wochen (10 Zeitstunden) und kostet 139,- Euro (inkl. 19 % USt.).

Die meisten BKKs bezuschussen unseren Kurs!



Und im Anschluss an Nordic Walking wird Laufen mit uns zu einem riesengroßen Spaß:

Ihr habt Lust auf etwas Neues und Spaß durch Bewegung?

Dann meldet euch jetzt an!

Krankengymnastik
Spiraldynamik
Bobath/Vojta
McKenzie/Manualtherapie
Inkontinenzbehandlung
Fußtherapie

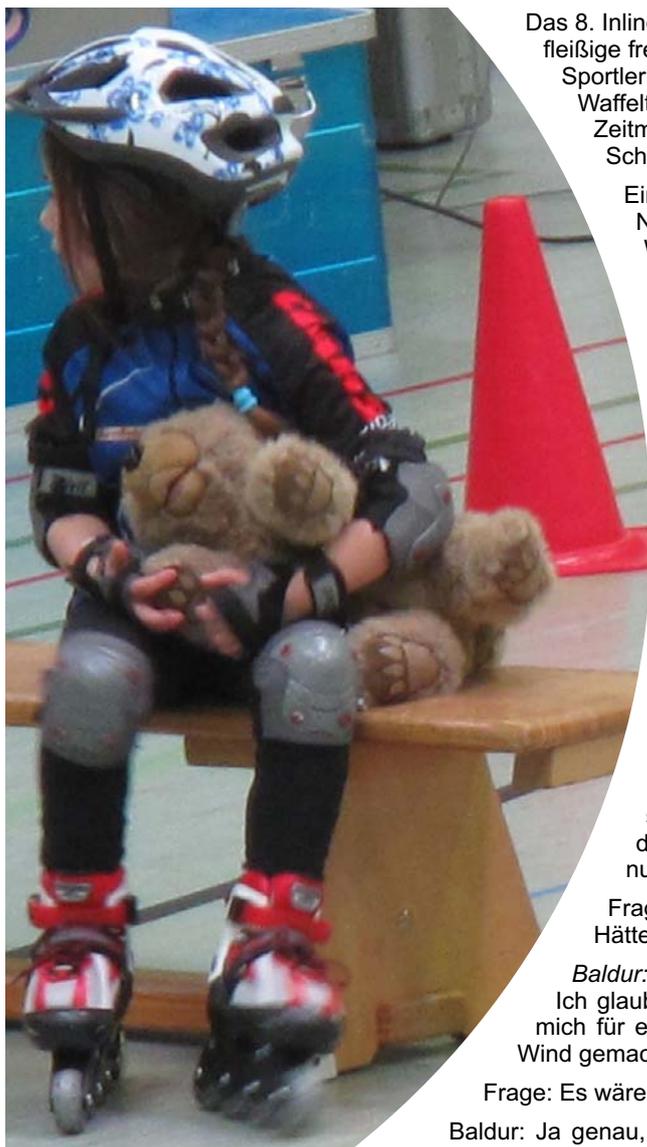
FunRun/Nordic Walking
Sport-Reha/Med. Gerätetraining
Leistungsdiagnostik
Massage/Fango/Lymphdrainage
Fußreflexzonenmassage

www.physiotherapie-werther.de
info@physiotherapie-werther.de

PRAXIS für Physiotherapie

Ravensberger Str. 45
33824 Werther/Westfalen
Telefon 05203-6900

Markus Majer
Hilke Engel-Majer



Das 8. Inline Short Track Meeting ist erfolgreich zu Ende gegangen. Zahlreiche fleißige freiwillige Helfer haben mit dazu beigetragen. Wir bedanken uns bei Sportlerinnen, Schiedsrichtern, Moderatorinnen, Hausmeistern, Kuchenbäckern, Waffelteigspenderinnen, Sponsoren, Fotografinnen, Journalisten, Zuschauerinnen, Zeitmessern, Auswerterinnen, Aufbauern, Abbauerinnen, Schirmherren und -Schirmdamen und allen, die in dieser Aufzählung fehlen...

Ein besonderer Ehrengast war mitten im Geschehen dabei. Er hört auf den Namen Baldur und war in Begleitung von Romy Urban, die ihn für ein Wochenende aus ihrer Schulklasse „entführen“ durfte, wo er normalerweise als Klassenkuscheltier seinen Dienst versieht. Baldur hat sich bereit erklärt, den Solbad Nachrichten ein Exklusiv - Interview zu geben:

Frage:
Baldur, du warst heute zum ersten Mal auf einem Inlinewettkampf?

Baldur:
Jo, und es war ganz schön aufregend.

Frage:
Was hat dir denn am besten gefallen?

Baldur:
Gut fand ich die Stimmung in der Halle, als alle applaudiert haben, weil die Kinder echt schnell und geschickt mit ihren Inlineskates unterwegs waren.

Frage:
Worüber hast du dich am meisten gefreut?

Baldur:
Da waren ja so viele Kinder vom LC Solbad dabei, aber als meine Freundin Romy auf den dritten Platz kam, das war dann doch am schönsten. Ich habe sie auch ganz laut angefeuert, obwohl der Mann mit dem komischen Hut gesagt hat, man darf das nicht im Innenraum, sondern nur von der Tribüne...

Frage:
Hättest du auch Lust, mal auf Inlineskates herum zu flitzen?

Baldur:
Ich glaube, das ist nichts für mich. Mir ist schon schwindelig geworden, als Romy mich für ein paar Runden mitgenommen hat. Die vielen Speedskater haben richtig Wind gemacht, ich hatte auch ein wenig Angst, dass ich hinfallen könnte.

Frage: Es wäre ja wohl auch schwierig, dir Inlineskates, Helm und Schoner anzuziehen...

Baldur: Ja genau, die passen mir nicht. Da mag ich die Lebkuchenskates schon eher, vor allem schmecken die besser...

Frage: Hast du denn deinen Namensvetter Baldur Schlingemann auch getroffen?

Baldur:
Nein, als er kam, war ich schon weg. Aber ich habe sein Bild in der Zeitung gesehen. Ich finde es toll, dass Inlineskaten ein Sport für kleine und große, für junge und ältere Leute ist.



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



ISTM 9. Februar 2013

Tempofest von fünf bis 70 Indoor Short Track Meeting der Skater: Weltmeisterin Zielke sprintet allen davon

Borgholzhausen (WB). Von **Maylin Zimmermann**, fünf Jahre jung, bis **Baldur Schlingemann**, mit stattlichen 70 flott unterwegs: Der LC Solbad Ravensberg hat am Samstag mit seinem 8. Indoor Short Track Meeting bewiesen, dass Inlineskaten ein rasanter Sport für alle Generationen ist. Und dass man in dieser Disziplin nie auslernt, hat Schlingemann am Hallenmikrofon freimütig zugegeben. 2012 wurde er Vize-Weltmeister seiner Altersklasse im Marathon, nach 42,195 km von seinem schwedischen Rivalen auf dem Zielstrich um neun Hundertstelsekunden besiegt: »Seitdem



übe ich fleißig den Zielspagat«, gestand der schnelle Senior vom LC Solbad. Bei der gelungenen Hallenveranstaltung seines Klubs startete er wechselweise im Vereinsdress und im deutschen Nationaltrikot: »Der Spaß steht heute im Vordergrund.« Schließlich

musste er sich bei den »Masters« mit bis zu 38 Jahre jüngeren Kontrahenten messen – und belegte nicht den letzten Platz. Auch der älteste Teilnehmer bewunderte, wie elegant und kraftvoll Carolin Zielke über die knapp 100 Meter lange Hallenrunde glitt: Die Staffweltmeisterin von 2012 dominierte die Juniorinnenklasse natürlich überlegen und war beim Supersprint um den Großen Preis von Borgholzhausen sogar schneller als alle Männer. Mit der besten Rundenzeit (10,39 Sek.) verfehlte die 17-Jährige von den SF Lechtingen (bei Osnabrück) nur knapp den Rekord, den die zweifache Europameisterin Tina Strüver (Halle/Saale) im Vorjahr mit 10,20 aufgestellt hatte.

Auf Starter aus den Skater-Hochburgen Halle und Gera musste das Meeting diesmal verzichten, weil die Winterferien in einigen ostdeutschen Bundesländern im Weg standen. Dafür machte der zahlreich vertretene Nachwuchs des Ausrichters von sich reden: »Als Vereinstrainer ist es für mich der erfreulichste Aspekt, dass unsere Jungen und Mädchen hier eine tolle Gelegenheit hatten, sich zu präsentieren und Wettkampferfahrung zu sammeln«, sagte LC-Abteilungsvorsitzender **Johannes Gerhards**. Er führte auch am Mikrofon durch den Rennntag und freute sich über den reibungslosen Ablauf der Großveranstaltung mit rund 100 Teilnehmern.



Dank zahlreicher Helfer aus verschiedenen Abteilungen des Vereins boten sich den Skatern aus drei Bundesländern optimale Bedingungen. Je acht Klubs aus NRW und Niedersachsen sowie drei aus Schleswig-Holstein waren vertreten.

Für die Zukunft hoffen alle, durch eine noch bessere Terminwahl die Gesamtteilnehmerzahl wieder steigern zu können. Nachdem aus den Reihen des LC Solbad die früheren Aushängeschilder **Markus Pape** und **Patrick Naerger** zurzeit überhaupt keine Rennen fahren, holten für den Ausrichter andere die Kohlen aus dem Feuer. **Jörg Wecke**, Ex-Weltmeister der Altersklasse M40, dominierte die Seniorenrennen vor seinem Teamkollegen **Dirk Rüter**, **Leon Roos** überraschte bei den Junioren A als **Schnellster im Sprintrennen** über zwei Runden und belegte Gesamtrang zwei im Mehrkampf, bei dem außerdem Punktefahren und Ausscheidungsrennen in die Wertung kamen.

Bei den jüngsten Talenten, wo erfreulich große Teilnehmerfelder über die Bahn wirbelten, gab es drei weitere Treppchenplätze für den LC Solbad: In der D-Schüler-Klasse wurden **Eric Rüter** Zweiter und **Romy Urban** Dritte, bei den C-Schülerinnen erkämpfte sich **Greetje Stockhecke** den zweiten Rang.

Bericht: Westfalen-Blatt

Fotos: Westfalen-Blatt und Rainer Haase.



Bericht über die Abteilungssitzung der Walking-Gruppe am 20.2. 2013

von Birgitt Lange

Zu unserer Abteilungsversammlung konnten wir im Haus Hagemeyer-Singenstroth gut 25 Walker und Walkerinnen begrüßen.

Auf der Tagesordnung standen neben Neuwahlen auch Themen zum Training am Dienstag und Mittwoch, sowie das Sommerprogramm.

Nach der Begrüßung durch **Elke Kahmann** und einem kurzem Jahresrückblick auf 2012 übernahm **Ulrike Suhomel** die Wahlleitung.

Durch den Austritt von Karola Weber war die Position der Abteilungsführung wichtigster Punkt auf der Agenda. Der Vorschlag die bisherige Stellvertreterin **Elke Kahmann als 1. Abteilungsleiterin zu wählen wurde einstimmig angenommen**. Als Stellvertreterin wurde **Birgitt Lange** gewählt, die auch die Position der Pressewartin übernommen hat.

Die Position des Internetbeauftragten wurde zurückgestellt. Hier müssen noch Gespräche mit der Geschäftsführung und dem Vorstand erfolgen. Wir hoffen aber, dass **Rita Stamme-Düring**, beziehungsweise ihr Mann **Hans-Jürgen**, das Internet für uns Walker weiterhin betreut.

Der Festausschuss mit **Nicole Lucas, Andreas Hundeloh** und **Gerd Stolpmann** wurde ebenfalls einstimmig wiedergewählt. Gerd Stolpmann erklärte sich allerdings nur noch bereit, diesen Posten für ein Jahr zu übernehmen.

Das Training am Dienstag wird von Birgitt Lange geleitet, Stellvertreterin ist Elke Kahmann. Am Mittwoch hat die Leitung Elke Kahmann



Abteilungsleitung und Internetbeauftragte, von links nach rechts, Birgitt Lange, Elke Kahmann, Rita Stamme-Düring.



Festausschuss: von links nach rechts, Gerd Stolpmann, Andreas Hundeloh, Nicole Lucas.

und Birgitt Lange ist Stellvertreterin. An den Trainingsabenden können wir zusätzliche Stellvertreter benennen, die die Gruppen führen.

Das Sommerprogramm für die Mittwochabende wird noch entwickelt, wer schöne Tourenvorschläge hat, sollte diese mit den Übungsleiterin besprechen. Dienstags wurde das Programm dahingehend geändert, dass jeweils **am 1. Dienstag im Monat eine längere Tour an unterschiedlichen Orten stattfindet**. Der 1. Termin ist der **6.3.13; Treffpunkt 9.00 Uhr Gasthaus Friedrichshöhe, Kaistraße, Steinhagen-Amshausen**.

Die Termine für das Hermannslauftraining von Elke und Gaby stehen im Internet und jeweils in der LC-Zeitung.

Wenig Resonanz gab es bei den Volksläufen, leider auch bei unseren eigenen Veranstaltungen. Wir hoffen, dass die Beteiligung in diesem Jahr wieder zunimmt und wir mehr Walker motivieren können.

Am Montag, 6.5.13, wollen wir die Fa. Claas in Harsewinkel besichtigen. Beginn ist um 10.00 Uhr; die Führung dauert ca. 2 Stunden. Wer hier teilnehmen möchte (auch Nicht-Walker!) melde sich bitte umgehend bei B. Lange (Tel. 05203 / 88 48 23)

an. Es stehen bis Ende Februar 30 Plätze zur Verfügung.

Der neue Lauf- und Walkingkurs beginnt entgegen dem auf der Einladung stehenden Datum erst am **Freitag, den 19.6.13 und endet am 26.6.13** wieder mit einem gemütlichen Beisammensein.

Restaurant **Haus Hagemeyer Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband **SUNNYS**



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

Hermannslauftraining im LC Solbad

Der Hermannslauf 2013 wird am 28. April 2013 stattfinden.

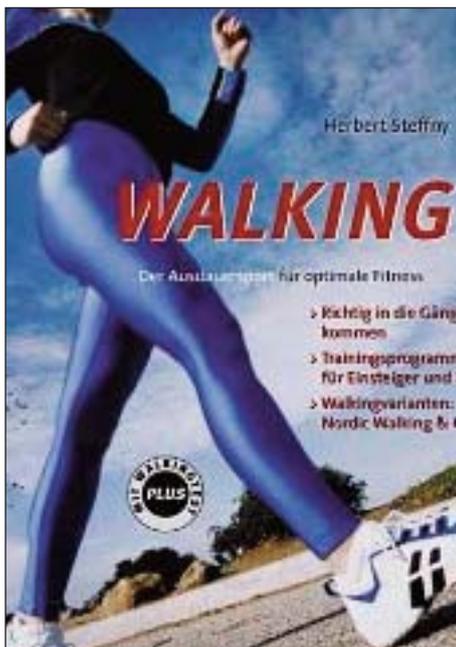
Der LC Solbad startet mit einem Walkingtraining zur Vorbereitung für den Hermannslauf am **16. Februar 2013**. Das Training umfasst 10 Trainingseinheiten (einschließlich Generalprobe) und wird von zwei Übungsleiterinnen durchgeführt. Das Training beginnt mit einer Dauer von 1,5 Stunden und verlängert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

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.



Sie wollen etwas für Ihre Fitness tun und suchen nach einer idealen Laufsportart, in der Sie nicht gleich an Ihre körperliche Leistungsgrenze gehen müssen? In diesem Fall ist Walking die richtige Wahl. Das schnelle Gehen ist ein optimaler Kompromiss zwischen Nichtstun und Laufen. Mit Walking hält man seinen Körper auf schonende Weise fit und vermeidet übermäßige Kraftanstrengung. Das macht selbst Fitness-Muffeln den Einstieg leicht, denn hier muss keiner Angst haben, dass ihm vorzeitig die Puste ausgeht. Und doch will richtiges Walken gelernt sein. Lauf- und Walkprofi Herbert Steffny zeigt Ihnen, wie es geht.

...mehr unter:

http://www.lauftechnik.de/uebersicht_walkingbuecher.shtml

Bäckerei · Konditorei



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.



**Zweirad
Thomas**
Fahrräder & Zubehör

Ihr Fachmann für E-Bikes, Fahrräder und Zubehör



Tag der offenen Tür

Am Samstag, den 23. März

lädt Zweirad Thomas zu einem Tag der offenen Tür ein.

Zwischen **9 und 16 Uhr** präsentiert das Fahrrad-Fachgeschäft an der **Hesselner Straße 20** die neuesten Zweirad-Modelle 2013. Im Mittelpunkt stellt Inhaber Thomas Plassmann an diesem Tag vor allem **Elektro-Fahrräder**. „Wir veranstalten einen E-Bike-Information- und Präsentationstag,“ beschreibt er den Schwerpunkt der Veranstaltung. Dabei dürfen die Besucher nicht nur schauen, sondern auch gern eine Probefahrt starten – ein Erlebnis, das man nicht verpassen sollte. „Wir haben den E-Bike-Testsieger von Kreidler mit Boschmotor im Haus,“ lockt der Zweiradmechaniker Freunde der Elektro-Fahrräder nach Hessel. Das E-Bike wurde sowohl 2011 als auch 2012 mit dem Siegel ausgezeichnet. Präsentiert werden auch die neuen Modelle von **Giant** und **Eltern** aufgepasst, im Angebot sind **auch zahlreiche günstige Kinderfahrräder**. Für das **leibliche Wohl ist an diesem Tag gesorgt**.

In der Hesselner Straße 22 eröffnete Thomas Plassmann mit Unterstützung seiner Ehefrau Petra im April 2000 das Zweirad-Fachgeschäft und blickt inzwischen auf dreizehn erfolgreiche Geschäftsjahre zurück. Dabei erfährt nicht nur das umfangreiche Angebot an Damen-, Herren- und Kinderfahrrädern gute Resonanz bei der Kundschaft, sondern auch die Fachwerkstatt, in der Thomas Plassmann beinahe jedes Zweiradproblem löst – vom platten Reifen bis hin zu Komplettanierungen.



Zweirad Thomas



**Fahrräder & Zubehör
Handel & Service**



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

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hessel am Sportplatz

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

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

Datum	Titel	Start	km	LV	Startzeit	Punkte
	Tour um den Münsterländ. Bauerndom	Hauptschule Freckenhorst, Nordfeld	110/71/41/21	NRW	8:30-13:00Uhr	1/1/2/3
	RSG Warendorf-Freckenhorst e.V.					
	02581/4583058 Dirk Jürgens					
	17. Hilgenbaum"RTF	Schulzentrum, Opherdickerstr., Holzwickede	75/45/25	NRW	9:00-11:30 Uhr	1/1/2/3
	SG Holzwickede 1920/38 e.V.					
	0231/239644 Edgar Schumann					
	Vom Lippestrand ins Münsterland	Freiherr v. Stein-Gym., Karl-Kaßmann -Str.	75/45/25	NRW	10:00-12:00 Uhr	1/2/3/0
	Radteam Hamm e.V.					
	02381/84620 Horst Pröpper					
	25. Herner Frühlingfahrt	Realschule Crange, Sempler Str. 4, Herne	112/72/44	NRW	09:00-11:00 Uhr	1/2/3/0
	RSG Herne e.V.					
	02325/44817 Dietmar Frahn					
	CTF in Herne	Realschule Crange, Sempler Str. 4, Herne	52/34/18	NRW	09:00-11:00 Uhr	1/2/3/0
	RSG Herne e.V.					
	02325/44817 Dietmar Frahn					

Hallo Radsportfreunde!

Die RTF Straßen- Saison 2013 ist eröffnet.

In den RTF.-Terminen stehen Touren mit guten und für den Anfang noch nicht zu schweren Strecken. Schön ist es, bei den ersten RTF`s die Radfreunde zu treffen, mit denen im letzten Jahr der eine oder andere Kilometer gemeinsam gefahren wurde.

An den Kontrollstellen wird um diese Zeit meist eine heiße Brühe und warmer Tee gereicht. Wichtig aber auch, dass vor dem Start schon warme Kleidung angezogen und nicht zu schnell losgeradelt wird.

In diesem Sinne wünsche ich euch eine gute und unfallfreie Saison 2013.

Mit Umstellung auf die Sommerzeit beginnt auch das Straßen -Training.

Das erste Training ist am Dienstag den 02.04.13 um 18:00 Uhr.

Treffpunkt ist in Borgholzhausen am Stadion.

Hier besteht auch die Möglichkeit nach dem Training zu duschen. **Alle** sind herzlich willkommen, es wird ein gemäßigtes Tempo gefahren.

Helm, Handschuhe und ein verkehrstaugliches Fahrrad sind Voraussetzung.

Trainingszeiten sind: **Dienstag und Donnerstag, 18:00 Uhr.**



Fahrradfahren und Laufen ideale Kombination

Forscher der Deutschen Sporthochschule Köln sind nach einer Auswertung von rund 7000 Studien zum Thema Gesundheit zu der Auffassung gelangt, dass die Kombination Fahrradfahren und Laufen optimale Wirkung auf Gelenke, Muskulatur und Durchblutung erzielt. Nach 30 Minuten Radfahren seien förderliche Einflüsse auf die Herzfunktionen nachzuweisen und ab 50 Minuten erfolgt eine merkliche Anregung des Fettstoffwechsels.

Eine leicht nach vorne gebeugte Haltung kräftigt die Rückenmuskulatur und durch die gleichmäßigen Beinbewegungen werden die Regionen der Lendenwirbel stabilisiert. Da beim Radfahren 70 bis 80 Prozent des Körpergewichtes durch den Sattel aufgegangen werden und somit die Knie geschont werden., stelle dieser Sport eine optimale Ergänzung zum Lauftraining dar.

STÖLL

Gebäude-Service

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

Wir über uns:

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

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



Niederlassungen in:

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

www.stoll-gebuedeservice.de

Tansania - Safari und mehr

24.12.2012

Nach einem langen, aber reibungslosen Flug, begann unser Abenteuer in der Stadt Moshi, (156 000 Einwohner) am Fuße des Kilimanjaro. Nach dem Einchecken ins Hotel wurden wir auch schon abgeholt, um einen Rundgang durch Moshi zu unternehmen. Der quirlige Markt, der täglich stattfindet, war faszinierend und unbeschreiblich. Ein Gewusel von bunt gekleideten Menschen und ein unvorstellbares, umfangreiches Warenangebot bot sich dem Betrachter. Man konnte sich nicht sattsehen. Wir wären gerne noch etwas geblieben, aber unser Reiseleiter drängte schon dem nächsten Ziel entgegen. 1912 wurde von der deutschen ostafrikanischen Eisenbahngesellschaft für die Usambarabahn ein Bahnhof gebaut, der von den Briten fertiggestellt wurde. Außerdem verlängerte man die Bahnlinie bis Arusha. Der Zahn der Zeit hat an dem Bahnhof genagt, die Strecke wurde stillgelegt und bis heute wurde nichts mehr repariert.

25.12.2012

Am Fuße des Kilimanjaro liegt das Städtchen Marangu, das der am häufigsten gewählten Route zur Besteigung des Kilimanjaro seinen Namen gab. Wir fuhren zum Marangu Gate, 1898 Ausgangspunkt für die Österreicher Hans Meyer und Ludwig Purtscheller für die Erstbesteigung des Kilimanjaro unter der Leitung des 18jährigen Bergführers Chagga Yohani Kinyala Lauwo, der aus dem Dorf Marangu stammte und 124 Jahre wurde. Am Wegesrand stoppten wir und konnten einen Affenbrotbaum bewundern, der einen Stamm mit einem Umfang von ungefähr 14 m hatte. Diese Bäume können bis zu 400 Jahre alt werden.

Danach besichtigten wir typische, strohgedeckte Häuser der Chagga Kultur. Am Nachmittag fuhren wir zu den Kinukamori Wasserfällen.

In der Zwischenzeit hatte sich eine so dichte Nebel- und Wolkendecke um den Kilimanjaro gelegt, daß sich eine Fahrt zu einem Aussichtspunkt nicht lohnte.

Ein Reisebericht von Uschi und Günther Wierum



26.12.2012

Fahrt in den Tanganire Nationalpark, einst koloniales Jagdgebiet. Unterwegs machten wir einen kurzen Halt an einem Massai Markt. Es wurde Gemüse, Second Hand Kleidung, aber auch typische Massai Trachten, Ziegen und Kühe verkauft. Der Tanganire Nationalpark ist bekannt für seine großen Elefantenherden.

Außerdem sahen wir die dickbäuchigen Baobab Bäume, die die Landschaft bestimmen. Wir fuhren vorbei am Tarangire River. Sobald sich eine Tiergattung zeigte, hielt unser Fahrer an und wir konnten aufstehen und durch das geöffnete Jeepdach fotografieren bzw. filmen. An den ersten Tagen haben wir das auch eifrig wahrgenommen. Später waren wir nur noch an Tieren interessiert, die wir noch nicht im Kasten hatten. Dann kam schon mal der Spruch: "Wir haben genug Elefanten oder Giraffen."

27.12.2012

Nach einem morgendlichen Spaziergang durch Karuta und dem Besuch eines Mbulu Medizinmannes reisten wir weiter Richtung Serengeti. Pause an der Olduvai Schlucht,

Kley

Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateurmeister

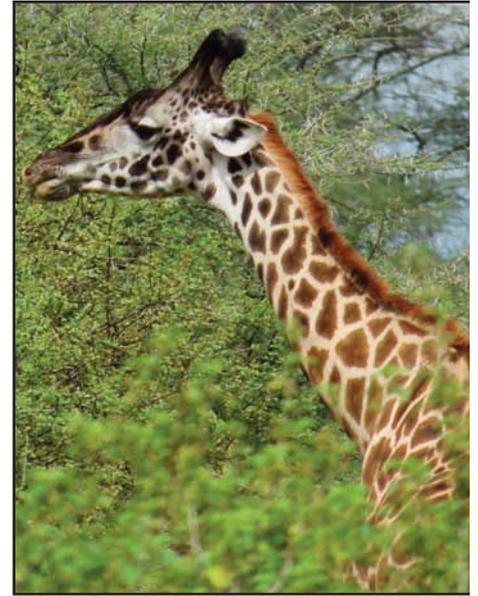
Sanitäre Anlagen
Bauklempnerei
Schwimmbadtechnik
Pumpenanlagen

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



Fundstätte zahlreicher Fossilien der Urmenschen. Weiter geht es durch eine mit Schirmakazien bewachsene Savanne. Unterwegs immer wieder Stopps zur Tierbeobachtung. Plötzlich änderte der Fahrer seine Route und fuhr quer über die Savanne mitten durch grasende Gnus und zwar Massen von Tieren bis zum Horizont. Wir konnten nur staunen und schauen.

28.12.2012

Ausgiebige Pirschfahrt über das Grasmeer der Serengeti, um hier die berühmten "Big Five" zu sehen. Der Leopard hatte sich auf einen Baum geflüchtet und sich im Blätterwerk versteckt. Auch mit dem Fernglas benötigte man viel Phantasie, um ihn zu erkennen. Zwei Nashörner gab es auch, aber sie waren so weit entfernt, daß man selbst mit dem Fernglas nur zwei schwarze Punkte erkannte. Als Entschädigung präsentierten sich einige Löwen und Büffel ganz zwanglos und relativ nahe. Unter anderem sahen wir auch jede Menge Flußpferde, die ab und zu prustend nach Luft schnappten. Es war doch sehr beeindruckend, diese wilden Tiere in Freiheit zu sehen. Gnus, Zebras, Springböcke, Giraffen, Antilopen, ein Krokodil lag am Ufer, ver-

schiedene Vögel, die es hier nicht gibt, wir können die Tiere gar nicht alle aufzählen.

29.12.2012

Die Pirschfahrt ging weiter in Richtung Naabi Gate. Am Nachmittag erreichten wir den Ngorongoro Krater. Hier lebt eine Tierpopulation bis zu 25000 Säugetieren, die sich ganzjährig von den üppigen Weide-

gründen ernähren. Das ist das größte Raubtiervorkommen von ganz Afrika. Zusammen mit einem bewaffneten Ranger begaben wir uns auf einen Spaziergang entlang des Kraterandes, beobachtet von einigen Zebras und Gnus, die neugierig über den Bergrücken blickten. Unterhalb des Berges, im Krater lag ein Massai-Dorf. Wir äußerten den Wunsch,



Wir bedrucken, beflocken:



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

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

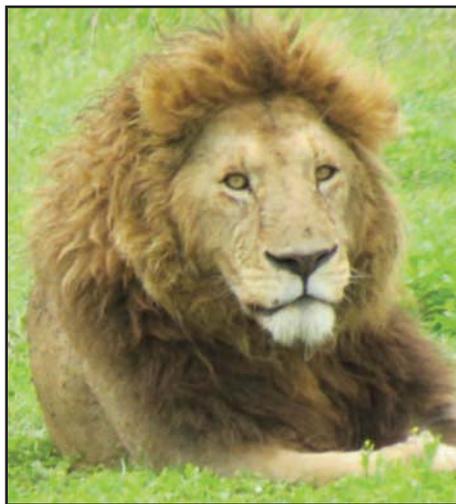
dieses zu besuchen. Hakuna Matata, d. h. "kein Problem". Wir zahlten und die Massai tanzten und sangen für uns.

Danach durften wir in das Dorf, um einige Hütten zu besichtigen. Es war ziemlich dunkel darin, man konnte nicht fotografieren. Danach erfolgte das Verkaufsgespräch, wie konnte es auch anders sein. Inzwischen leben die Massai auch vom Tourismus. Ich habe mir zwei Armreifen ausgesucht und hart verhandelt, bis wir uns auf die Hälfte des geforderten Preises geeinigt haben. Was dann kam, setzte mich doch in Erstaunen. Der Mann zählte die Hälfte des Geldes ab und gab jeder Frau (er hatte zwei) ihren Anteil. Er behielt für sich nichts.

Es hatte wohl am Vortag geregnet und der Boden war sehr aufgeweicht. Da mußten wir durch. Bei jedem Schritt wurden unsere Schuhe schwerer, weil der Schlamm daran kleben blieb. Er ging auch im Gras nicht ab. Mit diesen Schlamm-Schuhen wagten wir uns in die Lodge. Vor unserem Zimmer zogen wir die Schuhe aus und schlugen sie aneinander, aber, der Schlamm war so hartnäckig, er fiel nur sehr spärlich ab. Durch den Lärm, den wir verursachten, kam ein freundlicher Kofferträger und bot seine Hilfe an, unsere Schuhe zu reinigen. Wir überließen sie ihm dankbar. Am nächsten Morgen schlüpften wir zwar in saubere Schuhe, dafür waren sie aber noch feucht. Das machte gar nichts.

30.12.2012

Im Ngorongoro Krater setzten wir unsere Prischfahrt fort. An einem See konnte man Massen von Flamingos sehen. Leider waren sie zu weit weg und man kam auch nicht näher heran. Wir verbrachten hier den



ganzen Tag um weitere Tierbeobachtungen vorzunehmen.

31.12.2012

Am letzten Tag der Safari fuhren wir zu dem am großen Grabenbruch gelegenen Lake Manyara. Hier erwartete uns eine abwechslungsreiche Vegetation vom Regenwald über Busch und Grassavanne. Auch hier gab es Flamingos und jede Menge Affenfamilien, Elefanten, Giraffen, Flußperde usw.

Unser Jeep war besetzt mit einem umsichtig fahrenden Fahrer, einem sympathischen, deutschsprachigen, jungen Reiseleiter, einem ebenfalls netten Ehepaar aus Frankfurt, etwa unser Alter, und uns. Die zu befahrenden Wege waren entweder stau-

●●● 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

oder wenn es geregnet hatte, sehr schlammig. Ansonsten hatte man das Gefühl, man befuhr ein überdimensionales Waschbrett. Rücken durfte man bei dieser Reise nicht haben. Günther saß auf der hinteren Bank wegen seiner langen Beine, also auf der Hinterachse. Er wurde besonders durchgerüttelt. Nach einem Regen waren manche Flüsse so reißend, daß das Wasser nicht unter die Brücke, sondern bequemerweise über die Brücke floß. Da hieß es nur Augen zu und durch. Die Brücken hatten kein Gelände sondern waren gerade Betonstege. Man konnte nicht genau sehen, wo die Straße weiter verlief. Unser Fahrer nahm Anlauf und in der Mitte merkte man den Druck des Wassers und er mußte gegensteuern, sehr abenteuerlich. Wir haben alles gut überstanden.

Am Nachmittag Weiterfahrt nach Arusha und Flug auf die Gewürzinsel Sansibar im Indischen Ozean vor der Küste des tansanischen Festlandes. So gerade ein paar Stündchen vor dem Jahreswechsel erreichten wir unsere Lodge.

01.01. - 06.01.2013

Hier verbrachten wir einige Tage der Erholung, immer mit Blick auf den Indischen Ozean, egal ob von der Terrasse oder vom Bett aus.

Es war sehr angenehm, daß die Sonne nicht pausenlos von einem blauen Himmel strahlte. Eine Wolkendecke schützte uns vor schmerzhaften Sonnenbränden. Wenn es ging, haben wir uns nur im Schatten aufgehalten.

Wir besichtigten eine Gewürzplantage und konnten sehen, wo die uns bekannten und fast täglich verwendeten Gewürze wachsen. Das war sehr interessant. Die jungen Leute bastelten für uns Ringe und Armbänder, Krawatten und Hüte aus Pflanzen. Damit wurden wir zu den Tages-Gewürzkönigen gekrönt.

Weiter ging es zur Hauptstadt von Sansibar, Stone Town. Hier erwartete uns die traurige Geschichte vom Sklavenhandel, der in dieser Stadt seinen Ausgangspunkt hatte. Wir haben darauf verzichtet, die Verschläge zu sehen und Gepflogenheiten bis ins Detail zu erfahren.

Wir besuchten den Markt und konnten hier noch Muskatnüsse kaufen. Uns begegneten nicht zum ersten Mal einige Schweinehälften von Fliegen umschwärmt, soll heißen, Metzgerei.

Wenn wir die Hygiene ansprachen, erhielten wir jeweils die Auskunft: "Aber dann sieht man doch, daß das Fleisch frisch ist". OK, soviel dazu, wir haben kaum Fleisch gegessen.

Unser Aufenthalt auf Sansibar endete mit einer Bootsfahrt an der Küste, die zum Teil schöne Sandstrände vorwies oder bizarre Vulkanfelsen. Wir verabschiedeten uns von unserem mitreisenden Ehepaar, die noch ein paar Tage verlängert hatten. Wir flogen aufs Festland nach Dar es Salaam, der größten Stadt Tansanias.



Hier wollten wir unsere beiden Patenkinder von Plan International besuchen. Nur vorab gesagt, der afrikanische Charme hat uns auch weiterhin begleitet. Wir sind im strömenden Regen zum Flughafen gefahren. Dort angekommen, fanden wir alle Eincheckschalter unbesetzt vor. Ein freundlicher junger Mann sah uns und teilte uns mit, wir sollten doch fünf Minuten Platz nehmen, der Schalter würde dann besetzt sein. Die fünf Minuten dauerten fast eine Stunde und zwischendurch kam er mehrmals und kündigte die Schalterbesetzung erneut an. Als endlich jemand kam und unser Gepäck abfertigte erschien auch der nette junge Mann und bat um ein Trinkgeld. Wir durften zum Wartebereich gehen. Vorher sprach uns ein

anderer junger Mann an, ob das unser Gepäck wäre und ob es nach Dar es Salaam ginge. Wir bestätigten das und man glaubt es ja nicht, er senkte die Stimme und bat um ein Trinkgeld, damit es auch in die richtige Maschine verladen würde. Unser Abenteuer ging weiter. Es starteten lauter kleine Maschinen nach Dar es Salaam. Ein Mann stand am einzigen Ausgang und rief die Flüge lautstark aus. Sofort bewegten sich die wartenden Leute zum Ausgang und er mußte jedesmal sagen: "This is not your flight." Um es kurz zu machen, unser Flug hatte eine Stunde Verspätung und die Maschine flog auch nicht früher, wie die Chefin vom Hotel gemeint hatte. Der Flug dauerte nur eine halbe Stunde und ab da lief alles



ordnungsgemäß ab. Wir wurden von Jimmy abgeholt, der uns mit einem klapperigen Toyota zum Hotel brachte und versprach, uns auch wieder abzuholen in der nächsten Nacht.

Das Hotel Serena lag sehr schön in einem Park und war ein bewachtes, sicheres Geschäftshotel. Wir haben noch die Dame von Plan International angerufen und bestätigt, daß wir da sind und am nächsten Morgen um 10.00 Uhr bereit wären, die Familien zu sehen.

In dem klimatisierten Zimmer haben wir ausgezeichnet geschlafen und waren am nächsten Tag fit.

07.01. -08.012013

Wir wurden mit einem Pick up abgeholt und zum Büro von Plan gefahren, das lag schon in dem Stadtteil Vingunguti. Das Büro besteht aus ca. 15 Mitarbeitern. Alle Fragen wurden beantwortet und die Spannung stieg. Endlich ging es los und es stiegen noch zwei Mitarbeiterinnen von Plan ein. Inzwischen saßen der Fahrer, drei Mitarbeiterinnen und wir in dem Wagen. Es wurde etwas eng und es wurde warm. Wir erzählten, daß wir für die jeweiligen Familien Geschenke mitgebracht hätten, aber, daß es Geschenke wären, die Freude bereiten und nicht den Bedürfnissen der Menschen hier entsprächen. In dieser Region wäre es sinnvoll, Reis, Hirse und vielleicht Öl zum Braten und Kochen mitzubringen. Das schien uns auch vernünftig zu sein und wir hielten an einem der vielen Verkaufsstände an. Die beiden Damen von Plan strahlten, als wir sagten, wir würden alles zweimal kaufen, für jede Familie. Mit je 10 Pfund Reis und 5 Pfund Hirse, einem 5 l Kanister Öl kamen wir unserem ersten Ziel endlich näher. Wir besuchten Günthers Patenkind Maranata zuerst. Wir wurden herzlich von der Mutter begrüßt. Eine gertenschlanke Frau mit einem sehr hübschen Gesicht und blendend weißen gleichmäßigen Zähnen. Der Vater war nicht anwesend, er war arbeiten. Alle vier Kinder waren da und betrachteten uns neugierig.

Günther verteilte die mitgebrachten Geschenke und alle beschäftigten sich mit ihren Päckchen. Sofort spielten die Jungs mit ihren Matchbox-Autos. Die jüngere Schwester hielt ehrfürchtig die kleine Puppe in der Hand und betrachtete sie staunend. Sie wollte nicht, daß jemand den kleinen Karton öffnete. Maranata war sehr scheu und ernst und mit 13 die Älteste. Auch sie packte ihre Geschenke aus und war sehr stolz, als die andern sie lobten. Zuletzt überreichten wir die Lebensmittel und erlebten eine tief empfundene Dankbarkeit der Mutter. Es war einfach ergreifend, als die Kinder nacheinander ihr "thank you" auf sagten. Wir haben etliche Fotos gemacht und zuletzt noch einige vor der Tür im Tageslicht, denn in dem kleinen Raum stand nur ein durchgesessenes Sofa und es war dümmrig. In diesem Gebiet gab es allerdings inzwischen etliche Wasserstellen, wo saube-



res Wasser entnommen werden konnte. Auch die von Plan gebaute Schule wurde uns gezeigt. Trotz der Armut und dem primitiven Umfeld machten die Kinder einen fröhlichen Eindruck und die Damen von Plan bestätigten, daß sie gesund wären. Günther war ein wenig enttäuscht, weil sein Patenkind so ernst und zurückhaltend war. Dafür waren die anderen um so herzlicher und man sah die Freude in ihren schwarzen großen Augen. Wir verabschiedeten uns mit einem letzten Winken und unter nochmaligen Dankesworten.

Wir brauchten nur ein wenig weiterzufahren und kamen zur Familie von meinem Patenkind Hailati, 7 Jahre. Die Familie kam uns schon entgegen und plötzlich stand ein kleines Mädchen neben mir und jemand sagte, das ist Hailati. Sie nahm einfach meine Hand und wir gingen zusammen in ihr Haus, Hütte oder Stall wäre besser ausgedrückt. Die Eltern und der ältere Bruder 10 Jahre begrüßten uns und die Prozedur begann von vorne. Die Eltern waren so ergriffen und bedankten sich pausenlos. Meine Hailati saß neben mir und kuschelte sich ab und zu

an mich. Die Situation war so rührend und und herzlich. Es kostete mich große Anstrengung, nicht die Fassung zu verlieren. Es passierte aber doch, als Hailati für uns ein Willkommenslied sang und alle im Takt klatschten, konnte ich ein paar Tränen nicht unterdrücken. Selbst jetzt hier beim Schreiben höre ich ihre zarte Kinderstimme. Hailati geht Montag zum ersten Mal in die Schule und äußerte den Wunsch, uns zu besuchen. Ich versprach ihr, sie könnte auch ihren Bruder mitbringen unter der Voraussetzung, daß sie älter wäre und gut englisch lernen würde. Wir versprachen beiden Familien, im nächsten Jahr wiederzukommen.

Wir haben nicht gewußt, daß Tansania so ein wunderschönes Land ist. Nun gut, wir waren im Frühling da. Die Bäume blühten in leuchtenden Farben und die Savanne präsentierte sich im satten Grün. Alles zusammengefaßt in Kurzform: Ein superschönes Land, freundliche, hilfsbereite Menschen, ganz doll viele Tiere und beeindruckende Landschaften und es war sooooo schön warm.

Jeden Samstag und Sonntag ist Schautag von 10–18 Uhr

- Kunststofffenster
- Haustüren
- Rollläden
- Wintergärten

HILGO

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



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

in Borgholzhausen



für Anfänger und Wieder-Einsteiger

Vom 19. April – 26. 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, 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.

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.

Pascal Birke OWL-Jugendmeister

Altkreis Halle (cwk). Am Wochenende der OWL-Hallenmeisterschaften gewann Mittelstreckentalent Pascal Birke einen Titel für den LC Solbad Ravensberg. In der Bielefelder Seidensticker Halle wurde er M15-Jugendmeister über 800 m – nach einem taktisch überzeugenden Rennen.

Nach zwei von vier Runden schien ein Konkurrent schon uneinholbar enteilt zu sein; doch Birke behielt die Übersicht, wartete ab und kam dem Führenden immer näher. Eingangs der letzten Kurve griff er an und setzte sich an die Spitze, um seinen Sieg letztlich ganz souverän unter Dach und Fach zu bringen. Mit 2:16,47 Min. lief der Schützling von Trainer Horst Hammer rund zwei Sekunden vor dem Hörteraner Jan-Erik Wagemann ins Ziel und blieb knapp unter seiner Freiluft-Bestzeit 2012 (2:16,59).

Erfolgreich war auch der für den VfB Fichte Bielefeld startende Steinhagener Reto Bechtel. In der jüngsten Meisterschaftsklasse M12 gewann er den 60-m-Sprint überlegen in 8,58 Sek. und wurde dann mit 2:33,01 Min. noch Zweiter über 800 m. Ein sicherer Titel entging ihm beim Weitsprung; hier verhinderten drei ungültige Versuche die Finalteilnahme.

Tags darauf traten in Paderborn die Männer, Frauen und älteren Jugendklassen an. Hier hatte die Solbaderin Chiara Sochart keinen optimalen Hochsprung-Einstand in der U18; als Vierte mit 1,41 m blieb sie unter Wert.

LC-Talente laufen vorne mit Cross in Bissendorf

¥ Borgholzhausen (cwk). Beim Crosslauf in Bissendorf bei Osnabrück musste sich der westfälische Jugendmeister Pascal Birke

jetzt mit dem dritten Rang begnügen. Einen Tag nach seinem Sieg bei den OWL-Jugendhallenmeisterschaften kam er mit 8:26 Min. für die zirka 2300 m lange Strecke hinter zwei Mellern ins Ziel. Sein gleichaltriger Vereinskollege **Dominik Kinner** (8:55 Min.) belegte den 5. Platz; in der Klasse U 18 war der LC vertreten durch **Robert Schmidtke** (8:20/4.) und **Jan Geisemeier** (8:29/5.), dessen Schwestern **Janna** (10:19/3.) und **Jessica** (11:17/4.) in der weiblichen U 18 mitmischten. Vordere Platzierungen sprangen auch im kürzeren Rennen des U 12- und U 10-Nachwuchses heraus: **Annalena Großwächter** wurde Zweite in der W 11.

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

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

Momente zum Anfassen.



FOTOBALANCE

Fotobalance steht für:

Die Leidenschaft zur Sportfotografie. Wir rücken sportliche Leistungen ins rechte Licht und erhalten da durch sportliche Momente zum Anfassen - einen dynamischen Sekundenbruchteil eines Moments, auf den wir sonst nie einen so langen Blick werfen könnten, technisch perfekt eingefroren.

24

245 Mal Fitness-TÜV in Borgholzhausen SPORTABZEICHEN



*Sportabzeichenehrung der
Borgholzhausener Vereine am
Freitagabend im kleinen Saal des
Hauses Hagemeyer-Singenstroth*

Ausgezeichnet: Unser Bild zeigt – von links: Gisela Lindhorst, Erwin Rexmann, Tabea und Uta Ahnen bei der Sportabzeichenehrung

Borgholzhausen (nils). Das Sportabzeichen lädt Jahr für Jahr Sportler in ganz Deutschland dazu ein, ihren Körper beim Fitness-TÜV auf die Probe zu stellen. Im vergangenen Jahr, so der Sportabzeichen-Obmann des Stadtsportverbands, Karl-Herrmann Kleine, haben 245 Piumer diese Einladung angenommen und das Sportabzeichen auch erfolgreich abgelegt. Am Freitagabend fand die Sportabzeichenehrung der Borgholzhausener Vereine im kleinen Saal des Hauses Hagemeyer-Singenstroth statt. Mit 245 Sportabzeichen liegt das Jahr 2012 etwas unter dem Durchschnitt der vergangenen Jahre. Bedenkt man jedoch, dass 2012 erstmals alle drei Schulen an der Sportabzeichen-Aktion beteiligt waren, wird deutlich, dass das Ergebnis noch weit hinter den potenziellen Möglichkeiten liegt. **Karl-Herrmann Kleine** hofft als neuer Obmann im Stadtsportverband darauf, dass Schulen und Vereine sich künftig wieder stärker beim Sportabzeichen engagieren.

Zuletzt hinzugekommen war die Grundschule Burg Ravensberg, die in ihrem ersten Jahr gleich 28 Sportabzeichen zu vergeben hatte. Ebenfalls 28 der Fitness-Nachweise erreichten auch die Schülerinnen und Schüler der Gräfin-Maria-Bertha Grundschule. Die Peter-August-Böckstiegel-Gesamtschule, so berichtete ebenfalls Karl-Herrmann Kleine, hatte 26 Sportabzeichen zum Ergebnis beigetragen. Mit 134 Abzeichen erreichte der **LC Solbad das beste Ergebnis aller Vereine.**

Gefolgt vom TuS Solbad Ravensberg mit 14, dem TuS Borgholzhausen mit zwölf und dem TV Jahn mit drei Sportabzeichen Neben der Vergabe der eigentlichen Abzeichen stand am Freitag aber auch die Verleihung der Vielseitigkeitspreise, die Ehrung der Sportabzeichen-Jubilare und die Vergabe eines Familiensportabzeichens auf der Tagesordnung. Den Vielseitigkeitspreis bei den Frauen überreichte der stellvertretende Bürgermeister Konrad Upmann an **Siemke Lüdorf**, die zwar genau wie die zweitplatzierte Kerstin Blomeier alle 19 von 19 möglichen Disziplinen absolviert hatte, aber wegen der besseren Ergebnisse auf dem erste Platz landete. Bei den Männern ging der Vielseitigkeitspreis an **Diedrich van Rüschen**, der 18 von 18 Disziplinen absolvierte. Jan Blomeier holte sich den Preis in der Jugendklasse mit elf von zwölf möglichen Disziplinen. Für ihr mittlerweile 40. Sportabzeichen ehrte der Stadtsportverband durch Konrad Upmann Gisela Lindhorst. Das Familiensportabzeichen ging an die mit drei Generationen vertretene Familie Rexmann-Ahnen, im Einzelnen an **Tabea Ahnen**, ihre Mutter **Uta Ahnen** und ihr Großvater Erwin Rexmann. Beim Blick auf den Kalender wird jedoch deutlich, nach dem Sportabzeichen ist vor dem Sportabzeichen. Und so fällt am **26. April um 17.15 Uhr im Ravensberger Stadion** bereits der Startschuss für die Sportabzeichen-Saison 2013. Alle Interessierten sind dazu eingeladen. Man muss nicht Mitglied in einem Verein sein.



Termine März

zusammengestellt von Peter Polomsky

So.03.03.	Luisenturmlauf
So.03.03.	Westf. Jugend Hallenmeisterschaften U 16 in Paderborn
Sa.09.03.	SVB Schüler Hallen Cup Seidenstickerhalle
Sa. 09.03.	Cross-Volkslauf Detmold - Hiddesen
Fr. 15.03.	LC Jahreshauptversammlung im Haus Hagemeyer – Singenstroth
Sa.16.03.	LC Walking - Training Hermannslauf
Sa.16.03.	LSF Strassenlauf in Münster
Sa.16.03.	Sälzerlauf in Salzkotten
Sa.16.03.	Schüler Hallensportfest in Warendorf
So.17.03.	Weser- Werre Lauf in Bad Oeynhausen
Sa.23.03.	Klippenlauf in Ibbenbüren
So.24.03.	Dalkelauf Gütersloh
Sa.30.03.	Paderborner Osterlauf
Sa.30.03.	Steinbecker Osterlauf

Vorankündigung April

Sa.06.04.	Leiberger Volkslauf
So.07.04.	Volkslauf Harsewinkel
So.14.04.	DM Halbmarathon in Refrath /

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.

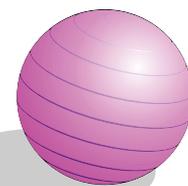
Jetzt ab sofort im LC-Shop in der Geschäftsstelle für 16 EUR.

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
- Fußreflexzonen-
massage



Mehr Motivation
durch Gruppenkurse

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

Das Therapie-Forum

Ein Treffpunkt zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit

★ LC Solbad Ravensberg präsentiert

38. Nacht* von Borgholzhausen

Deutschlands ältester Straßen-Citylauf
über englische Meilen

Große
Veranstaltungsmeile
in der Innenstadt

Sa.
15. Juni
2013



Jubiläum: Bockstiegel-Lauf zum 10. Male am 28. September

Der Bockstiegel-Lauf über 18 km vom Parkplatz Peter auf'm Berge bis Werther findet auch 2013 eine Fortsetzung

Zum Hermannslauf wird die neue Ausschreibung erscheinen, eine Online-Anmeldung im Internet ist bereits jetzt möglich.

Es gibt in diesem Jahr neben dem Hauptlauf über 18 km wiederum die gut angenommene Strecke von 10 km, die in erster Linie für Laufanfänger und übrige Breitensportler gedacht ist, denen die 18 km noch zu lang sind.

Natürlich gibt es auch wieder einen Schülerlauf über 3000 m.

Der Organisations-Stab wird in bewährter Weise durch den LC bestehen bleiben. In diesem Zusammenhang erwarten wir wieder den bewährten Einsatz der Helferschar aus dem vergangenen Jahr, insbesondere natürlich der LC Mitglieder aus Werther. Zusagen für Helferdienste können schon jetzt erfolgen; für Streckenposten am besten direkt an Wilfried Krüger.

Zusagen für das Wettkampfbüro und weitere kleinere Aufgaben in Werther bitte an Friedhelm Boschulte.

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>

Der Altkreis in der Weltbestenliste

Heimische Senioren belegen nationale Spitzenplätze – und sind auch international präsent

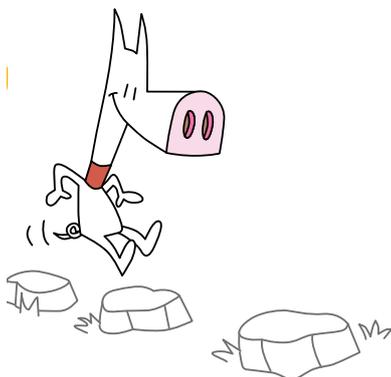
Der zurzeit älteste Läufer des LC Solbad Ravensberg, **Harry Bunte** (M 80), musste verletzungsbedingt auf die EM verzichten, war aber mit 25:12,69 Minuten **zweit-schnellster Deutscher** seiner Altersklasse über 5000 Meter. Nach den vorliegenden Statistiken wurde seine Zeit weltweit von nur sechs M 80-Läufern unterboten.

Solbads Jungseniorin **Ilona Pfeiffer** (W 35) platzierte sich in der deutschen Bestenliste **gleich fünfmal einstellig** – am besten als Zweite über 1500 Meter (4:40,10 Minuten) und 3000 Meter (10:14,26). Über 5000 Meter ist die **Vizeeuropameisterin** mit 17:31,41 Minuten Vierte, auf den Straßenstrecken zehn Kilometer und Halbmarathon jeweils Achte. In der Weltbestenliste, die Pfeiffer über 1500 Meter an 40. Stelle führt, spiegelt sich ein hohes Niveau: Viele W 35-Läuferinnen verkörpern noch Weltklasse, die 5000-Meter-Jahresbestzeit wurde bei Olympia in London aufgestellt.

In Westfalen war Pfeiffer Spitzenreiterin auf allen fünf von ihr bestrittenen Laufstrecken und leistete den größten Beitrag zur Altkreis-Gesamtbilanz von 17 ersten Plätzen in Westfalen. Einer davon gehört ihrer Vereinskollegin **Marianne Niemann**, die mit vorzüglichen 3:21:02 Stunden auch fünftbeste deutsche Marathonläuferin der Altersklasse W 55 war und inzwischen schon in die W 60 aufrückte.



Fünf Mal Westfalens Nummer 1: Ilona Pfeiffer, hier bei ihrem Sieg beim Night-Run Harsewinkel, trägt viel zur Altkreis-Bilanz bei.
Foto: H. Martinschledde



Mit Ehrgeiz und Köpfchen zum Erfolg

Drei Grad Celsius, Nieselregen - bis auf die sechs Fußwegleuchten an der 400-m-Bahn ist es um 17.30 Uhr stockfinster im Ravensberger Stadion. Doch ein junger Mann dreht unverdrossen seine Runden: Pascal Birke rennt auch bei Hundewetter. Lohn für seinen Trainingsfleiß: Der 14-Jährige ist Westfalens schnellster Crossläufer seiner Altersklasse. Der Nachwuchsmann vom LC Solbad Ravensberg holte sich den Titel Mitte November im sauerländischen Halver in einem stark besetzten Feld. Nach 2600 m in 9:15 Minuten ließ er 26 Konkurrenten des Jahrgangs 1998 hinter sich, gewann mit einem unwiderstehlichen Finish das knappe Duell gegen den Mendener Christian Apprecht (5-km-Straßenbestzeit 17:42 Min.). »Das war bisher mein größter Erfolg«, stuft Birke den Sieg von alver ein – erste Plätze sammelt der Realschüler jedoch längst auch bei anderen Rennen.



Ein dynamischer Laufstil und eine gewisse Tempohärte sind dem angeborenen Talent zu verdanken. Die eindrucksvolle Steigerung im Laufe dieser Saison entspringt aber vor allem dem gezielten Training unter der Regie von **Horst Hammer**. »Wenn draußen schlechtes Wetter ist, muss man sich manchmal schon überwinden. Aber ich sehe ja, dass das Training richtig was bringt. Und dann ziehe ich das auch durch«, sagt der 14-

Jährige aus Melle-Neuenkirchen. In Vereinen seines Wohnorts hat er auch Handball und Fußball gespielt. Seit das Fußballteam seines Jahrgangs immer größere Personalnot bekam, konzentriert sich der Arminia-Fan ganz auf den Laufsport und kickt nur noch gelegentlich mit Freunden. Trainerfuchs Horst Hammer, der beim LC Solbad schon **Max Köhne** und **Isabel Dickob** zu beachtlichen Erfolgen geführt, legt Wert darauf, das viel versprechende Talent nicht zu überfordern: »Drei Einheiten in der Woche oder zwei plus ein Wettkampf sind genug. Die Inhalte müssen eben passen.« Denn Hammer arbeitet leistungsorientiert doch sein Schützling soll Spaß haben und vor allem nicht die Lust am Laufen »kaputttrainieren. Die Bergauf-Sprints am Borgholzhausener Barenberg tun manchmal zwar weh, aber eine Woche später zahlen sie sich im Wettkampf aus. »Pascal

fehlte zunächst noch die Spurtstärke, gegen Ende der Rennen hat er oft an Boden verloren. Daran haben wir gezielt gearbeitet, mit Erfolg«, sagt Horst Hammer. Durch Zufall wurde er als Starter beim Schülerrennen beim Bockstieggellauf 2010 auf Pascal aufmerksam – und freut sich heute, dass der Youngster in zwei Jahren der Zusammenarbeit viel erreicht hat: »Wir haben den Laufstil verfeinert, Pascal hat einen gesunden Ehrgeiz – und er läuft mit Köpfchen. So wie bei den Ostwestfalenmeisterschaften über 3000 m Anfang Juni in Gütersloh. Da gewann Pascal Birke in persönlicher Bestzeit von 10:28,40 Min. das Duell mit dem Steinhagener Lennart Altenbäumer – erstmals aufgrund einer sehr starken letzten Runde. Die Steigerung auf 17:04 Min. über 5 km auf der Straße im Oktober lässt für 2013 weitere starke Resultate erwarten, auch wenn die Strecke in Beelen nicht amtlich vermessen war. Als

v. Gunnar Feicht, Westfalen-Blatt

Seriensieger bei den Ossencross-Geländeläufen im Raum Osnabrück hat Pascal Birke seine Vielseitigkeit bereits bewiesen und knüpft daran seit Oktober auch in diesem Winter an. Was er sich jetzt noch wünscht, wären ein oder zwei in etwa gleichstarke Trainingspartner Horst Hammer: »Viel allein zu trainieren, schult zwar die Willensstärke. Aber die Vorteile einer Trainingsgruppe, bei der man sich gegenseitig anspornen oder in den Pausen mal quatschen kann, liegen natürlich auf der Hand.« Der erfahrene Lauftrainer hofft, dass sich endlich einige Talente aus den vielen Schülerläufen einen Ruck geben und es mit gezieltem Training versuchen. Welche Leistungssprünge möglich sind, zeigt Pascal Birkes Beispiel.



Trainer Horst Hammer sucht für seinen erfolgreichen Schützling noch Trainingspartner.

Infos zum Training:
horsthammer1944@gmx.de



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

mit
vor Ort
Service

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



Partner

33829 Borgholzhausen

Freistr. 14

Tel. 05425/954088-0

www.telecomfort.de

33775 Versmold

Münsterstr. 23

Tel. 05423/474593

info@telecomfort.de

Apeldoorn 2013



LEICHTATHLETIK: Pfeiffer mischt in Apeldoorn erneut mit

Apeldoorn/Borgholzhausen (cwk). Zweimal hatte Ilona Pfeiffer den 18,5 km langen Mini-Marathon im niederländischen Apeldoorn schon gewonnen, 2011 war dann der 2. Rang mit 2:10:26 Std. herausgesprungen. Diese Zeit konnte sie am 3. Februar mit 2:09:57 unterbieten; doch Siegerin Andrea Deelstra (2:06:51) und eine weitere Holländerin liefen noch schneller.

Dritte unter 1098 gewerteten Frauen zu werden und hinter nur 25 von 2158 Männern ins Ziel zu kommen, war erneut ein Erfolg, zumal die Solbaderin gerade erst eine Erkältung überwinden musste. In dem Riesefeld erreichte auch ihre 29-jährige Vereinskollegin **Stefanie Schadt** (1:21:37 Std.) mit Rang 18 eine vordere



Platzierung.

Eine halbe Stunde später »finishte« **Eva Kötter** (1:51:25), dann **Ursula Johanning** (1:56:24) und **Cornelia Schlie** (1:58:49). Die männliche LC-Teilnehmergruppe führte hier **Reimund Diekmann** (1:42:18) vor **Klaus Johanning** (1:48:29) an; ältester Solbader war M70-Senior **Günther Schwab** (1:58:50).

Die 27,5 Kilometer der »Asselronde« legten zwei M40-Senioren gemeinsam zurück: **Kay Leuteritz** (2:12:40 Std.) und **Ulrich Kansteiner** (2:12:41) landeten auf den Gesamtplätzen 353 und 354. Senior **Richard Schürmann** (M65) war 2:24:54 Std. unterwegs; doch leider weist die Ergebnisliste keine Altersklassenwertungen aus.

Den vollen Marathon absolvierte nur **Fritz Geisemeier** (M50, 4:21:27 Std.), dessen zur U18 zählende Kinder die »Acht van Apeldoorn« liefen – am schnellsten Jan (35:28 Min.) und Janna (37:55). Mit 2072 Läufern und 1764 Läuferinnen bewies der »Midwinter-Marathon« auch hier, dass er zu den größten Winterläufen Westeuropas gehört.

Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. Rostek
Dr. Klose
Partner GbR

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

Motiviert in die neue Laufsaison

Man fühlt sich gut beim Laufen – und noch besser hinterher

Alles muss raus: Sobald die Sonne ein bisschen wärmer scheint, tummeln sich in den Parks viele Laufeinsteiger. Die ersten paar Runden kosten viel Überwindung – noch größer aber ist die Kunst, über Monate hinweg die Laufschuhe zu schnüren. Wir erklären die besten Motivationstricks.



Von Wendelin Hübner und Frank Joung

Endlich Frühling. Wenn die Natur allmählich den Winter abschüttelt, blühen auch wir auf. Die Frühlingsluft wirkt wie eine Frischzellenkur und viele haben den Drang, Körper und Geist in Schwung zu bringen. Mehr Bewegung, bessere Laune, weniger Kilos. „Die Psyche braucht Sonnenlicht, das Körperbewusstsein wächst – und dann sind viele motiviert, etwas für ihr Aussehen zu tun“, sagt Oliver Stoll, Professor für Sportpsychologie und Sportpädagogik an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg.

Doch den guten Vorsätzen folgt meist nur ein schlechtes Gewissen: Schon wieder haben wir nicht mit dem Sportprogramm angefangen – oder es nach paar zähen Runden durch den Park wieder aufgegeben. Es ist der ewige Kampf gegen den inneren Schweinehund, das Aufeinanderprallen gegensätzlicher Interessen. Auf der einen Seite steht die Aussicht, Kalorien zu verbrennen, sich gesünder zu fühlen, das Leben im Griff zu haben. Auf der anderen Seite die Strapaze, eine halbe Stunde früher aufzustehen, sich zu schinden. „Wenn es jemandem wirklich wichtig ist, fit zu werden, wird sich diese Entscheidung auch durchsetzen“, sagt Oliver Stoll. Der innere Schweinehund lässt sich an die Kette legen – wenn man ein paar Regeln befolgt.

Motivationstrick für Anfänger: jeden Abend auf die Waage

Britta, weiß-blaue Laufschuhe, rotes Sporthemd, biegt unter der Schlossbrücke ein in den Schlosspark Charlottenburg. Mindestens einmal pro Woche ist die 40-Jährige Sprachwissenschaftlerin hier für eine Stunde unterwegs. „Ich laufe, um das Gewicht zu halten“, sagt die schlanke, brünette Frau. Vor allem für Frauen ist die Sehnsucht nach der Wohlfühlfigur ein wichtiges Argument pro Sport. In einer Umfrage des

Forsa-Instituts gaben knapp 60 Prozent der Frauen an, das Abnehmen ihre Hauptmotivation fürs Jogging sei.

Tatsächlich ist das Laufen eine effektive Methode, Gewicht zu verlieren. Wer beim Blick in den Spiegel feststellt, wie der eigene Körper von Woche zu Woche schlanker und fester wird, hat es leichter, sich dauerhaft zu motivieren. „Dann versucht man alles, um den körperlichen Zustand aufrechtzuerhalten“, sagt Professor Oliver Stoll. Wie gut sich Laufen zum Fettverbrennen eignet, haben zahlreiche Studien gezeigt. Die Universität Texas etwa hat nachgewiesen, dass bei einem lockeren Dauerlauf deutlich mehr Fettkalorien verwertet werden als bei intensivem Walking. Jeden Abend auf die Waage – das ist ein Motivationstrick, der vor allem bei Anfängern gut funktioniert.

Hobbyläuferin Britta joggt jetzt Richtung Karpfenteich, links liegt die barocke Parkanlage, rechts das Alte Schloss. „Der Park ist schön, trotzdem langweile ich mich oft auf dieser Strecke“, sagt sie. „Im Urlaub, wenn ich neue Routen kennen lerne, kann ich mich häufiger zum Laufen aufraffen.“ Die Routinerunde durch die Grünanlage vor der Haustür empfinden viele Läufer als monoton. Einfach mal aufs Fahrrad zu steigen und den Park im Nachbarbezirk aufzusuchen, kann daher einen Motivationskick bedeuten.

Im Rausch der Endorphine

Für viele Läufer ist auch Musik ein beliebtes Hilfsmittel gegen Langeweile. Musik spricht das Belohnungszentrum in unserem Gehirn an. Allerdings ist auch das Stirnhirn involviert, das unsere Motorik steuert. Und hier liegt der Grund, warum sich vor allem weniger gut trainierte Läufer von Musik mitreißen lassen. Musik verleiht nämlich nicht nur ein gutes Gefühl und motiviert bei Durchhängern, sondern lenkt auch von der Körperwahrnehmung ab. So kann es vorkommen, dass ein schlecht trainierter Sportler dem schnellen Rhythmus der Musik folgt und über seine Verhältnisse rennt. Anfänger geraten dann schnell aus der Puste oder müssen das Training ganz abbrechen – schlecht für den Formaufbau. „Wenn man mit Musik läuft, sollte man sich Lieder mit angemessenem Tempo aussuchen. Wer zu AC/DC losläuft, geht das Training vielleicht zu schnell an“, sagt Oliver Stoll, der bei den Olympischen Spielen 2008 in Peking als Psychologe zum deutschen Olympiateam gehörte. Eines der schönsten Gefühle, die man beim Laufen haben kann, ist das berühmte „Runner's High“. Wer in seinen Genuss kommen will, muss dafür seine Schmerzgrenze überwinden – und zwar deutlich.

...neugierig geworden?, dann lest weiter unter: <http://www.achim-achilles.de/laufthemen/motivation-laufen-joggen-tipps/19467->

TABORISO
Dancing

**Wir sorgen
für Highlights!**

Musik- Events
Light- Shows
Veranstaltungstechnik

Dirk Tabor
33775 Versmold
www.taboriso.de

Telefon: 05423 4730900
Mobil: 0172 5205238

Armbewegung beim Laufen

Heinz W. aus W:

Ich habe mit dem Laufsport begonnen. Viel wird über die richtige Lauftechnik gesprochen. Dabei werden aber die Arme nie so richtig erwähnt. Wie sollte denn die Armbewegung beim Laufen so ungefähr aussehen?

Antwort Prof. Dr. Ravens:

Es ist richtig, man läuft auch mit den Armen. Mit kräftigen effektiven Armbewegungen kann man die Arbeit der Beine unterstützen, man kommt dadurch leicht und schneller vorwärts. Die Arme sollten daher beim Laufen schon eine wichtige Hilfe sein. Erstens sollen die Armbewegungen beim Laufen das Gleichgewicht stabilisieren, zweitens keinen großen Energieaufwand benötigen. Erst bei höheren Geschwindigkeiten (z.B. Sprint) steht die Schwungmasse der Arme auch mit der Laufgeschwindigkeit in Zusammenhang.

Die Arme bewegen sich beim Laufen diagonal zu den Beinen: Schwingt das rechte Bein nach vorne, geht auch der linke Arm nach vorne. Die Arme sind dabei angewinkelt und schwingen parallel zum Körper. Niemals die Arme vor dem Körper bewegen. Auch ganz wichtig, die Hände entspannt lassen, keine feste Faust bilden, leicht geöffnet halten, der Daumen zeigt nach oben. Auch sind Schultern und Nacken entspannt und passiv zu lassen. Über-

mäßige Kopfbewegungen sollten vermieden werden, auch wenn die Marathon-Weltrekordlerin Paula Radcliffe dazu ein ganz anderes Vorbild zeigt....

Wie für den Laufstil, gilt dies auch für die Arme: Wie sagte doch die Trainerlegende Arthur Lydiard: „Entspannung ist der Schlüssel zu einem guten Laufstil. Sie müssen lernen, sich auch während des Laufens zu entspannen und die Arme auf lockere, entspannte Weise zu bewegen“.



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

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune 

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

www.glocken-beune.de

Schlamm Schlacht in Herzebrock geschlagen!

v. Hubert Kaiser

Am Samstag den 02.02. war es wieder soweit, der Cross-Duathlon in Herzebrock stand an.

Bei dieser Veranstaltung hatten wir schon jedes Wetter, erinnere mich noch an 15 Grad und Sonnenschein in 2009 oder 2008.

Schon vor dem Start beim Betreten der Wechselzone „schmatzte“ es unter den Füßen, also war heute schwerer tiefer Boden angesagt. Das Feld war hochkarätig besetzt und schon vom Start weg, wurde auf der neuen Tartanbahn Tempo gemacht.

Die „Crosser“ haben jetzt ja Saison und stehen voll im „Saft“.

Es wurde erst 4 km gelaufen, bevor wir über 4 Radrunden uns durch den Herzebrocker Wald quälen durften um, dann zum Abschluss noch mal 4 km zu laufen.

Auf der letzten Radrunde stürzte leider jemand auf der Abfahrt vom Rodelhügel hinter dem Hallenbad und brach sich das Schlüsselbein. Beim Leisten der 1. Hilfe wurde ich noch von mehreren



Startern überholt, die ich mir aber zum Teil auf der Laufrunde „wiederholte“.

Das Equipment war nach der Veranstaltung reif für die große Wäsche, aber es war mal wieder eine schöne Veranstaltung und hat Spaß gemacht.

Die Bilder hat Günter Schillings gemacht, der zum Anfeuern an die Strecke gekommen war.

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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

SIMPLY CLEVER



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



Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

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

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



Autohaus
BRINKER

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst
Tel: (0 52 41) 9 60 10, Fax: (0 52 41) 96 01 11
info@autohaus-brinker.de, www.autohaus-brinker.de

Ergebnisse Februar zusammengestellt von
peter.polomsky@osnnet.de

02.02. Cross-Duathlon Herzebrock		
4 km - 12 km - 4 km		
37.	Oliver Rempe	1:21,11 Std.
41.	Hubert Kaiser	1:37,08 Std.
03.02. Midwintermarathon Apeldoorn		
Marathon		
	Fritz Geisemeier	4:21,27 Std.
Asselrunde 27,5 km		
	Kay Leuteritz	2:12,40 Std.
	Ulrich Kansteiner	2:12,41 Std.
	Richard Schürmann	2:24,54 Std.
Minimarathon 18,5 km		
	Ilona Pfeiffer	1:09,57 Std.
	Stefanie Schadt	1:21,37 Std.
	Ralf Niemann	1:40,00 Std.
	Reimund Diekmann	1:42,18 Std.
	Eva Kötter	1:51,25 Std.
	Ursula Johanning	1:56,24 Std.
	Rolf Gottenströter	1:57,30 Std.
	Cornelia Schlie	1:58,49 Std.
	Günther Schwab	1:58,50 Std.
	Eckhard Stücke	2:06,31 Std.
Acht von Apeldoorn		
	Jan Geisemeier	35:28 Min.
	Janna Geisemeier	37:55 Min.
	Jessica Geisemeier	41:33 Min.
	Birgit Vogt	47:41 Min.
	Nina Geisemeier	50:45 Min.
	Dieter Gorges	52:17 Min.
09.02. SVB Hallenmeeting 200 m		
	Siemke Lüdorff	30,11 Sek.

10.02. Winterlaufserie Hamm 15 km		
44. M 20	Andre Sosnowski	1:17,15 Std.
16.02. Bielefeld,		
OWL Schüler Meisterschaften 800 m		
1. M 15	Pascal Birke	2:16,47 Min.
17.02. Paderborn OWL Hallen Meisterschaften		
Hochsprung		
4. U 18	Chiara Sochart	1,41 m
17.02. Bahn Meeting in Houston/Texas		
1.600 m		
Alexander Potthast		4:55,01 Min.
17.02. Crosslauf Bissendorf		
1.300 m		
2. W 11	Annalena Großwächter	5:08,8 Min.
2.300 m		
4. MJB	Robert Schmidtke	8:19,6 Min.
3. M 15	Pascal Birke	8:25,3 Min.
5. MJB	Jan Geisemeier	8:28,9 Min.
5. M 15	Dominik Kinner	8:55,0 Min.
3. WJB	Janna Geisemeier	10:18,6 Min.
4. WJB	Jessica Geisemeier	11:16,9 Min.
5. WJB	Nina Geisemeier	16:32,7 Min.
6.700 m		
5. M 50	Fritz Geisemeier	34:11,8 Min.
23.02. Blockmarathon Bad Salzuflen		
10 km		
3. W 35	Daniela Kreie	56:15,0 Min.
18 km		
38. M 45	Holger Steuer	1:56,49 Std.
26 km		
15. M 45	Torsten Baltrusch	2:14,03 Std.
17. M 50	Andreas Wend	2:27,31 Std.
6. W 50	Marlies Siltmann	2:50,47 Std.



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

Dem Heuschnupfen davonlaufen

Durch die Natur zu laufen, ist für Allergiker nicht ganz einfach

Was sollten Läufer mit Heuschnupfen beachten? Auf's Laufen verzichten? Oder weiter machen wie bisher? Auf Achim-Achilles.de erklären Mediziner die Leiden der Allergiker.

Der beste Trainingszeitpunkt

Wer unter einer Pollenallergie leidet, sollte seine Trainingszeiten nach den Vorhersagen des Polleninformationsdienstes richten. Unmittelbar nach einem längeren Regenschauer ist für Allergiker aber generell ein guter Zeitpunkt für ein Training. Dann ist die "Luft reingewaschen", sagt der Allergologe Dr. Horst Müsken. Zudem erleichtert die feuchte Luft das Atmen. Temperaturen um den Gefrierpunkt dagegen sind nicht gut. Die kühle Luft kann bei Allergikern zu Atemnot führen.

Wann sollten Allergiker nicht trainieren?

Wer beim Laufen Atemnot bekommt, sollte dringend damit aufhören. Wenn der Körper nicht ausreichend Sauerstoff aufnehmen kann, verpufft nicht nur der Trainingseffekt. Im schlimmsten Fall kann es zu Hyperventilation und Ohnmacht kommen. Ein besonders ungünstiger Zeitpunkt, um zu laufen, ist bei einsetzendem Regen. Mit dem Niederschlag werden Pollen aus höheren Luftschichten nach unten gedrückt – ihre Konzentration in der Luft erhöht sich, erklärt Prof. Karl-Christian Bergmann von der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst.

Erhöhte Krankheitsanfälligkeit

Allergiker sind weniger belastbar als gesunde Sportler und machen häufig schneller schlapp. Je intensiver das Lauftraining ist, umso mehr steigt die Belastung für die Lunge. "Nicht nur die Ausdauer des Läufers leidet unter dem Heuschnupfen. Der Körper ist generell anfälliger und bringt weniger Leistung als ein gesunder", sagt Prof. Torsten Zuberbier vom Allergie-Centrum-Charité in Berlin. Mangelnde Konzentrationsfähigkeit kann eine Folge sein. Durch den Heuschnupfen ist außerdem die Nasenschleimhaut anfällig für Krankheitserreger. Es besteht das Risiko, sich die Nasennebenhöhlen oder das Mittelohr zu entzünden. Rund 20 Prozent der Bevölkerung leiden nach Angaben von Müsken unter einer Allergie.

Laufen tut der Lunge gut

"Allergikern ist das Laufen unbedingt zu empfehlen", sagt Allergologe Müsken. Ein Fehler sei es, Betroffene zu "invalidisieren". "Powern unter ärztlicher Anleitung", lautet sein Credo. Denn durch regelmäßiges, nicht zu intensives Training verbessert sich die Atemmuskulatur. "In manchen Fällen vergrößert sich sogar das Lungenvolumen." Bei Allergikern genauso wie bei gesunden Läufern. Die Lunge ist bei einem Heuschnupfen-Leiden zwar sensibler und anfälliger für eine Asthma-Erkrankung. Dennoch

Marathon		
10. M 40	Matthias Landwehr	4:15,34 Std.
18. M 50	Jürgen Siltmann	4:35,01 Std.
10 km Nordic Walking		
6. M	Günther Weber	1:25,28 Std.
24.02. Bad Oeynhausen		
OWL Crosslauf Meisterschaften 2.300 m		
2. MJ U18	Jan Geisemeier	8:01 Min.
8. WJ U18	Jessica Geisemeier	10:39 Min.

kräftigt das Lauftraining auf lange Sicht Atmung und Lunge.

Medikamente und Trainingsalternativen

Wer bereits Medikamente gegen den Heuschnupfen nimmt, sollte auch während des Trainings davon Gebrauch machen. Wem die Medikamente nicht weiter helfen, sollte einen Arzt konsultieren und kurzzeitig auf das Training verzichten. Wer das nicht will, sollte das Training soweit einschränken, dass keine akute Gesundheitsgefährdung zu befürchten ist, raten Experten. Eine Alternative zum Laufen in der Natur bietet das Training im Fitnessstudio. Schwimmen oder Aqua-Jogging sind ebenfalls pollenfrei und leistungsfördernd.

Ganz wichtig: Duschen

Die Dusche ist nach dem Laufen für Allergiker wichtiger als für andere, weil sich der feine Blütenstaub am Körper absetzt. Eine Nasendusche empfiehlt sich ebenfalls. Unbedingt sollte auch die Kleidung gut ausgeschüttelt oder gleich gewaschen werden – sonst ist auch die Wohnung voller Blütenpollen.



Werbetechnik

Aktuelles Angebot



05201 66 85 75
www.schriftart-info.de

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

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

FOR GREAT PERFORMANCE
MERWEG

AOK
 Die Gesundheitskasse.

Spitzenleistungen ohne Zusatzbeitrag!

Wissen Sie, wo die Vitamine stecken?

www.aok.de/nw/Ratgeberforen

www.C14-bikes.com

C14 TIME TRIAL "Custom" Carbon Monocoque

C14 Speed Pro "Custom" Carbon Monocoque

www.bluschke.com

Immobilien- und Energiespartag 2013



Sonntag, 10. März 2013, 11–17 Uhr
in unserer Hauptstelle, Lange Str. 45 – 49

- Der Frühling ist da – und unser Sonderzins für Ihr Bauvorhaben!
- **NEU: Immo-Gewinnspiel**
- Kinderschminken und Tischkicker

Wir sind dabei

Treppenmeister Unnerstall GmbH
Wilhelm Köhne GmbH (Elektro)
Bürger GmbH & Co. KG
(Heizung/Sanitär)

Aktiv-Passivhaus
Maler-Team Werther
Schneider massiv
Stadt Halle (Westfalen)

Technische Werke Osning
Raumausstatter Schröder
Blumen Büttner
VHS Ravensberg, Passivhaus



Schwäbisch Hall 
Auf diese Steine können Sie bauen

R+V VERSICHERUNG

WIR SIND DIE BANK.

 **Volksbank
Halle/Westf. eG**

Telefon 05201 181-0 · www.vb-halle.de