

Solbad Nachrichten

April | 2013 | Nr. 340





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 



 **Sparkasse
Bielefeld**

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

 **Stadtwerke
Bielefeld**

A P R I L 2 0 1 3



Solbad Intern S. 1-11
Hermann S. 12
Der Kampf mit der Waage S. 17
Jahreshauptversammlung S. 23
Jugend zu faul? S. 24
LC Termine S. 26



Presse:
Leichtathletik-Splitter S. 4
Luisenturmlauf S. 18-20
Jahreshauptversammlung S. 21-22



Sonstiges
Trainingsplan Sommer S. 25
Die Nacht S. 27-28
Piomer Sonntagsrunde S. 30
Föhr-Marathon S. 31



Erfolge in Münster S.13



Radsport S. 16
Duathlon S. 29



Das Titelbild
...zeigt alle Teilnehmer des Föhr-
Marathons

Foto: Hans-Dieter Wierum



Ergebnisse S. 35-36



Termine S. 14
DeLutte S. 15

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

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

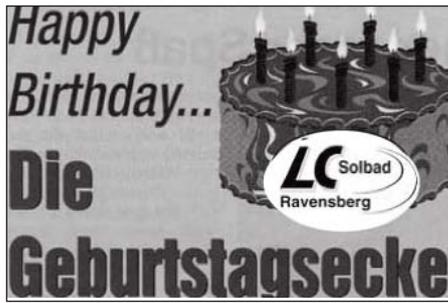
Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de

AB



- 01. April Jürgen Bischof
- 01. April Tim Esselmann
- 02. April Rolf Gottenströter
- 03. April Lars Diekhaus
- 03. April Florian-Malte Gontek **20 Jahre**
- 03. April Marlis Nienaber
- 04. April Manfred Langner
- 04. April Jana Sarina Ruhe
- 04. April Jan Grimmelt
- 04. April Dima Mardilli
- 05. April Gina Ewert
- 05. April Andreas Fäthe
- 05. April Bernd Haak
- 05. April Kurt Hönings
- 05. April Johanna Bartling **10 Jahre**
- 06. April Bettina Geisemeier
- 06. April Richard Görtzel

- 06. April Ursula Johanning
- 06. April Marco Kindermann
- 06. April Elke Vogt
- 06. April Bernhard Hippler
- 06. April Linda Weeke
- 07. April Franz Dammann-Kölsch
- 08. April Olaf Bartel
- 08. April Johannes Dresselhaus **60 Jahre**
- 09. April Dario Anselmetti **50 Jahre**
- 09. April Ralf Diekhaus
- 10. April Gerke Meyer zu Rahden **20 Jahre**
- 10. April Timothy Stoppenbrink
- 11. April Wiltrud Hönings
- 11. April Gertraud Wieland
- 11. April Simon Gräsner **10 Jahre**
- 14. April Christopher Müllenhof
- 14. April Siegfried Lindemann
- 14. April Jana Zielke
- 15. April Bettina Bremer
- 15. April Maximilian Köhne
- 16. April Vanessa Knapp
- 16. April Horst Ganßauge
- 17. April Markus Abels
- 17. April Birgitt Lange
- 17. April Peter Polomsky
- 18. April Martina Ullrich
- 18. April Maren Potthoff
- 18. April Vanessa Meyer zu Eissen

- 19. April Gabi König
- 19. April Bernhard Potthoff
- 19. April Peer Reich
- 19. April Robert Florian Schmidtko
- 20. April Renate Kindermann
- 20. April Niklas Krämer
- 20. April Karen van Laak
- 21. April Gerhard Bürger **60 Jahre**
- 21. April Andreas Klaucke
- 22. April Birgit Husemann
- 22. April Valentin Reinhardt
- 22. April Helga Spiller-Hinghaus
- 22. April Lasse Windmann
- 23. April Susanne Hirschfeld
- 23. April Brigitte van Dijk
- 25. April Alfons Bollmann
- 25. April Wilhelm Lange
- 25. April Gerold Sehwürster
- 26. April Manfred Riecke
- 26. April Gerd Vornholt
- 26. April Günther Weber
- 27. April Thomas Kleinebecker
- 27. April Sandra Rostek
- 28. April Beatrice Akkermann-Mohns
- 28. April Vincent Engemann
- 29. April Dietlinde Winkler
- 29. April Jana Charleen Noch

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 738

	Abteilung
Daniel Basackij	Leichtathletik
Paul Julius Schöneke	Leichtathletik

Austritte:

Maja Wittwer	Halle
Felix u. Karola Brinkmann	Dissen
Lothar u. Regina Schäfer	Steinhagen
Maximilian Lückebergfeld	Borgholzhausen

BEAUTY Form STUDIO FÜR KOSMETIK & BODYFORMING

Neu in Borgholzhausen

Bringen Sie Ihren Körper in Form und nehmen Sie sich Zeit für sich.

- Lymphdrainage
- Umfangreduzierung mittels Ultraschall
- Kosmetik, Anti-Aging Behandlungen mit Hyaluron
- wohltuende Fußpflege

Attraktive Kombi-Angebote zum Frühjahr!

GUTSCHEIN für ein 3-Tages-Tattoo!
(einfach Anzeige mitbringen)

BeautyForm Studio | Freistraße 3 | 33829 Borgholzhausen
www.beautyform-studio.de | Tel. 0 54 25. 953 86 60

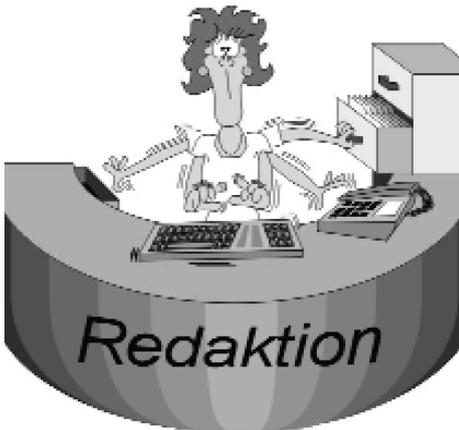
LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER

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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !

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

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



Redaktionsschluss für die Ausgabe

Mai
am 24. April

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



Impressum:

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

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

e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de

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



Liebe Lauftreffer, der Sommer ist zwar noch nicht da, aber die Sommerzeit. Vorbei ist die ewige Dunkelheit und damit auch die Fleischerrunde rechts oder links. Jetzt geht es wieder ab in den Barenberg und Umgebung. Viel Spaß wünscht die Redaktion.

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



ETB

Elektrotechnik Thomas Bäcker

Elektrotechnikermeister, BdH



Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen

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

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

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

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!

Sportabzeichen-Team lädt ein:

Aktiv und gesund mit dem Sportabzeichen. Für alle, die Freude daran haben, sich aktiv zu betätigen und einen Leistungstest zu absolvieren! Egal, ob Frau oder Mann, jung oder alt, jeder darf sich der sportlichen Herausforderung stellen. Das neue Training beginnt.

Liebe Solbader, erleichtert das Engagement unseres Sportabzeichen-Team um Karl-Hermann Kleine, Wilhelm Habighorst und weiteren Team-Mitgliedern: Verhelft uns alle zu einer Steigerung der Bilanz. Es liegt eine Reform des Sportabzeichens mit neuen Bedingungen vor. Ab Ende April könnt ihr regelmäßig jeden Freitag ab 17:15 Uhr für das Sportabzeichen trainieren und die Übungen ablegen. Besonders Neulinge sind herzlich willkommen. Treffpunkt ist jeweils das Ravensberger Stadion.

Die Sportabzeichen Aktion 2013 wird am Freitag, den 26. April, 17:15 Uhr, eröffnet.

Die Nacht von Borgholzhausen – der Countdown läuft

Bald ist es wieder soweit: Unsere eigene Top-Veranstaltung „Die 37. Nacht von Borgholzhausen“ dieses Jahr am 15. Juni steht bevor. Die Vorbereitungen laufen auf vollen Touren und jedermann ist aufgefordert, sein Scherflein beizutragen. Hauptsächlich sind natürlich die organisatorischen Dinge am Veranstaltungstag zu leisten, aber schon jetzt sind wichtige Vorbereitungen zu treffen. Der bestehende Organisationsplan wird überarbeitet, der eine oder andere LC-er wird noch von dem Orga-Team angesprochen. Wer verhindert ist, möge sich früh genug melden. Wir würden uns freuen, wenn noch freiwillige Helfermeldungen kommen. Geschäftsstelle 05425 – 7135 oder per Mail: info@lcsolbad.de.

Anrufe nimmt auch Eckhard Kleine-Tebbe 05204 – 6169, oder Peter Polomsky (05426 – 929554) entgegen.

Zunächst müssen noch die gedruckten Ausschreibungen „unter die Leute“. Wer Veranstaltungen besucht, möge jeweils ein Paket Ausschreibungen mitnehmen und gezielt für unsere Veranstaltung werben. Ausschreibungen sind in der Geschäftsstelle und beim Lauftreff etc. erhältlich.

Es werden noch **Streckenposten** benötigt, damit wir die Nacht wie gewohnt, professionell durchführen können.

Es sollen alle Streckenposten mindestens doppelt besetzt werden, damit man sich ablösen kann, oder auch an dem einen oder anderen Wettbewerb evtl. selbst mitlaufen kann.

Wer Zeit und Interesse hat, meldet sich bei Hubert Kaiser. 0151 14292351 oder hubert.kaiser@bitel.net



Solbads Schüler beim Hallencup

Beim 27. SVB-Hallencup in der Bielefelder Seidensticker-Halle war der Nachwuchs des LC zusammen mit dem TV Werther in einer Startgemeinschaft mit vielen Schülern aktiv.

Immerhin sprang ein 11. Platz heraus, die entsprechend größer angetretenen Vereine wie LC Paderborn und Ratio Münster machten den Sieg unter sich aus.

M 15 Schüler **Pascal Birke** bestätigte seine Form und gewann den 800 m Lauf in 2:15:58 Min. In derselben Jahrgangsklasse unterbot **Linus Ernst** mit 7,96 Sek. die acht Sekunden, außerdem wurde er im Weitsprung Zweiter mit 5,11 m. Vielseitig im Einsatz war **Annalena Grossewächter** (W 11), die ihre beste Placierung im 800 m Lauf als Vierte in 2:47,51 Min, erreichte. Im Hochsprung der M 12 wurde **Massimo Fink** mit 1,16 m Fünfter. In der M 10 war **Simon Gräsner** im Einsatz (50 m in 8,35 Sek.; Hochsprung 3. Pl. mit 1,12 m und Weitsprung 9. Pl. mit 3,52 m.) Hier wurde **Tarik Schiller** als Punktesammler vermisst, der sich leider kurz zuvor beim Wintersport verletzt hatte. **Aurelius Kapp**, als Skater zu den Leichtathleten gewechselt, hatte seinen ersten Wettkampf, u.a. mit 3:08,71 Min. über 800 m. Im 800 m Lauf der W 10 wurde **Anna Bode** Sechste mit 3:01,25 Min. Als eine der Jüngsten sammelte **Laura Klare** in der W 9 Wettkampfpraxis und erreichte über 50 m 8,80 sec. Alle Resultate siehe Ergebnisteil.



Mulden- und Baustoffservice



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

⇒ **Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³**

⇒ **keine Standgebühr bis zu 6 Wochen**

⇒ **kostenlose Schrottsorgung**

⇒ **Minibaggerverleih**

⇒ **schnell und zuverlässig**

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen



Herzlichen Glückwunsch an die Eltern und Großeltern

6-Stunden-Lauf in Münster - neue PB 65km

v. Matthias Landwehr

Heute gehe ich zum vierten Mal bei einem 6-Stunden-Lauf an den Start. Christian Pflügler hat mich eingeladen und da bin ich natürlich mit von der Partie. Schon als ich ankomme sehe ich die ersten bekannten Gesichter und man kommt aus dem Händeschütteln und Umarmen gar nicht mehr heraus ;-) Um 10 Uhr geht es los und ich habe mir vorgenommen, wie letzte Woche erst einmal einige Zeit ganz ruhig zu laufen. Also laufe ich die ersten 7km im 6er Pace und quatsche viel. Danach überholt mich zum ersten Mal bewusst ein Läufer (Andreas) und da hänge ich mich an seine Fersen. Wir laufen lange zusammen und können das Tempo gut hoch. Als Andreas auf Toilette abbiegt, laufe ich weiter und halte das Tempo bis zum Marathon (3h44min) gut hoch. Danach lasse ich etwas ruhiger angehen und sehe zu, dass ich die 60km locker schaffe. Am Ende werde ich auf der vorletzten Runde noch von zwei Läufern überholt, aber da kann ich beim besten Willen nicht mehr gegenhalten. Ich schaffe knapp an die 65km und somit wesentlich mehr als letztes Jahr in Nürnberg und damit bin ich natürlich super zufrieden: Als Medaille gibt es passend zum Standort (eine ehemalige Kaserne) eine Hundemarke mit Beschriftung - tolle Idee!

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

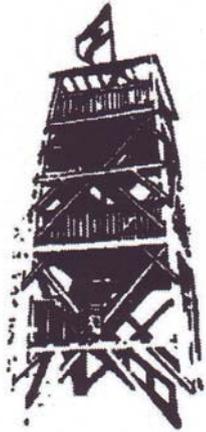
Malerfachbetrieb

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

URKUNDE



für alle

Helfer und Helferinnen beim Luisenturmlauf

Trotz des trüben Wetters und der veränderten Strecke, war der Lauf ein wirklich tolles und beeindruckendes Event. Obwohl ich als Nordlicht im Vorwege etwas Respekt vor den Höhenmetern hatte, habe ich mich doch als kleine Bergziege bewiesen. Ich hätte nicht damit gerechnet auf den 20KM in die Top 10 der Damen zu gelangen und sogar meine AK zu gewinnen, darüber habe ich mich sehr gefreut.

Ein großes Lob muss ich für die Organisation des Laufs aussprechen. Es lief alles einwandfrei und hätte nicht besser sein können. In Erinnerung bleiben wird mir auch die Stimmung im Start/Ziel-Bereich als auch auf der Strecke. Es herrschte ein fort weg harmonisches Miteinander, so dass ich unterwegs mit vielen Läufern ins Gespräch gekommen bin. Alles in allem war der gestrige Luisenturmlauf ein tolles Erlebnis für mich, vielen Dank.

Sportliche Grüße aus Schleswig-Holstein

Hallo Solbader,

ihr seid ja noch lernfähig!!!
Superverpfllegung dieses Jahr!!!
Komme wieder, das ist eine Drohung!

Der Lipper

Ps. Liebe Grüße an die nette Frau
in eurer Geschäftsstelle.

Liebes LC-Solbad-Team,

wir möchten uns recht herzlich für die klasse Organisation, die freundlichen und motivierenden Ordner am Rand (obwohl man vor Entkräftung nicht einmal zurücklächeln konnte), für die gut organisierten Versorgungsstände und für den insgesamt schönen Lauf bedanken.

Wir wollen nächstes Jahr auf jeden Fall wieder dabei sein.

Freundliche Grüße aus Bielefeld

...nur ein kleiner Auszug...ohne euren Einsatz hätten wir diese positiven Mails nicht bekommen!

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

Wir stellen vor!

Greetje Stockhecke



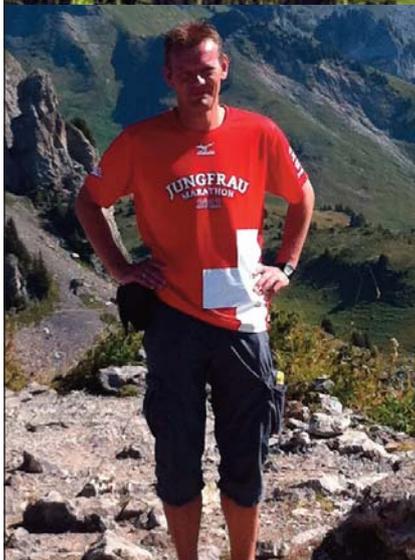
Greetje (8) geht in die 3. Klasse der Gräfin Maria Bertha Grundschule. Seit 2011 ist Sie mit voller Begeisterung am Skaten. Im letzten Jahr hat Sie durch Stürze leider oft das Siegertreppchen knapp verpasst, aber 2013 scheint für Sie sehr gut zu starten. Im Februar hat Sie beim 8. ISTM den 2. Platz belegt und in Münster den 1. Platz für sich erkämpft. Greetjes Stärken liegen in der Sprintstrecke und in der Langstrecke.

Aber nicht nur Skaten macht Ihr viel Spaß. Ab April werden wir Sie bestimmt wieder Freitags im Ravensberger Stadion treffen, wo Sie für Ihr Sportabzeichen trainieren wird. In den Sommermonaten wird das Freibad dann von Ihr unsicher gemacht.

Wir wünschen Ihr für 2013 weiter viel Erfolg beim Skaten.



Guten-Morgen-Lauftreff



Andreas beim „Jungfrau-Marathon“

ab 9. April

Jeden Di. und Do. um 9: 15 ab Ravensberger Stadion mit Andreas Stockhecke

Di. langsames-mittleres Tempo

Do. mittleres-schnelles Tempo

Ideal für Schichtarbeiter, die im Wechsel den Morgen-oder Abend-Lauftreff besuchen können, oder Eltern, die abends keine Kinderbetreuung haben. Für LC Mitglieder frei, Vereinsfremde bezahlen einen geringen Kostenbeitrag.

Zur Person von Andreas Stockhecke: Andreas ist 43 Jahre alt, verheiratet und stolzer Vater von zwei Töchtern. Seinen Beruf als Tischler hat er den Kindern zuliebe aufgegeben und ist jetzt Familienmanager. Im Verein sieht man ihn regelmäßig beim Lauftraining, als Unterstützung des Sportabzeichen-Teams und die Geschäftsführung käme ohne Andreas helfenden Hände ganz schön ins Schwitzen.

Doch damit nicht genug! Nebenbei hat Andreas noch die Ausbildung zum Rettungsschwimmer gemacht und ab Mai darf er sich Fitness-und Gesundheitstrainer nennen. Der Vorstand hofft deshalb, demnächst wieder Gymnastik-Kurse anbieten zu können.

FOTO-FALLE.DE

Professionelle Sportbilder

WWW.FOTO-FALLE.DE

- PREISWERT
- SCHNELL
- ZUVERLÄSSIG



Samstag, 13. April 2013
14.00 – 17.30 Uhr

Sport-Basar

Flohmarkt rund ums Schwimmen, Radfahren und Laufen

Info für Verkäufer:
Wir verkaufen Eure Artikel rund ums Schwimmen, Radfahren und Laufen gegen eine Verkaufsgebühr von 10% des Verkaufspreises.
Warenannahme ist am Dienstag, 9. April 2013 von 17.30 – 20.00 Uhr im LAZ Ost, Am Anger, Gütersloh.
Weitere Informationen oder Anfragen unter:
Telefon 01 52/09 88 00 24 oder E-Mail an triathlon.flohmarkt@gmail.com

Wo?
GTV Vereinsheim,
Georgstraße 44a, 33330 Gütersloh

Um Kaffee, Kuchen und Bratwurst kümmern wir uns:




Volksbanken ^{Cup} **night**

2013

Die schönsten Nachtläufe der Region im Paket!

- 25. Mai Volksbanken-Nightrun Harsewinkel
- 01. Juni Isselhorster Nacht
- 05. Juni Klosterlauf Marienfeld
- 15. Juni Nacht von Borgholzhausen
- 28. Juni Oesterweger Feuerwehrlauf



Volksbanken im Kreis Gütersloh






Anmeldungen: www.volksbanken-nightcup.de



Die Haus-Apotheke

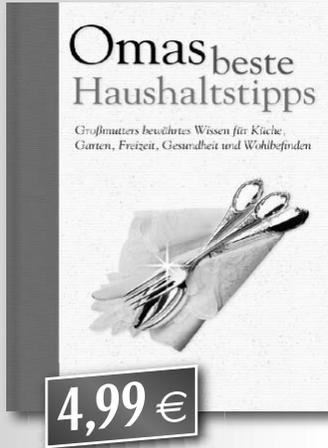
Es gibt zahlreiche natürliche Rezepte und Anwendungen, die wahre Wunder wirken – ohne Nebenwirkungen und gar nicht teuer. Dieses Buch bietet Hilfe bei sämtlichen Alltagsbeschwerden.

Ergänzt wird der praktische und übersichtliche Ratgeber durch Tipps zum Sammeln, Trocknen und Aufbewahren von Kräutern und Gewürzen sowie vielen nützlichen Schönheitsrezepten.



Omas beste Haushaltstipps

Jeder kennt die kleinen und mittleren Katastrophen im Haushalt: Eingebrenntes auf dem Herd, Angebranntes im Topf, eine stumpfe Spüle und verkalkte Wände in der Dusche. Dabei hilft dieses Buch mit gutem Rat: Jede Menge Tipps verraten, wie so etwas einfach und umweltfreundlich bewältigt werden kann. Denn viele Probleme lassen sich ohne den Einsatz chemischer Produkte lösen.



Cooler Loops

Langweilige Langschals sind passé; heute trägt Frau Snoods – auch als Schlauch- oder Kragenschals bekannt – die den Hals mollig warm umhüllen und zudem als Kapuze gute Dienste leisten. Über 40 Varianten des angesagten Modeaccessoires lassen keine Wünsche offen. Und das Beste daran: Die Schläuche sind so schnell gestrickt, dass es nicht bei einem einzigen bleiben muss.




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



»Lasst uns spielen«

Die neue KLA-Führungsriege für die Mitte April beginnende Legislaturperiode, von links: Gunnar Feicht (Statistiker), Petra Heiderstädt (Kampfrichterwartin), VKLA-Chef Dr. Guido Kaulmann, Vanessa Wippler (Jugendwartin), Friedrich Puhlmann (Lehrwart), Eckhard Kleine-Tebbe (Breitensportwart) und Raimund Dopheide (Vize-Kampfrichterwart). Foto: Jörg Manthey

Leichtathletik-Vereine wählen neue Führungsspitze: Dr. Guido Kaulmann der Chef

Bielefeld/Altkreis (WB/jm). Dr. Guido Kaulmann vom TuS Jöllenbeck soll dem neuen Kreis-Leichtathletik-Ausschusses (KLA) künftig vorstehen. Mit 13 Ja-Stimmen, zweimal Nein und einer Enthaltung ist der 47-Jährige Dienstagabend gewählt worden.

Die scheidende Wettkampfwartin Gabriele Landthaler hatte die Lacher auf ihrer Seite. »Und wer macht jetzt den weißen Rauch?«, fragte sie schelmisch in die Runde. Kaulmann händigte den Vereinsvertretern ein »Organigramm« mit seiner neuen Führungsriege aus. Orange unterlegt waren die besetzten Posten mit Petra Heiderstädt (SV Ubbedissen) als Kampfrichterwartin, Friedrich Puhlmann (vereinslos) als Lehrwart, Eckhard Kleine-Tebbe (LAC Steinhagen) als Breitensportwart, Vanessa Wippler (TuS Jöllenbeck) als Jugendwartin und Gunnar Feicht (LC Solbad) als Statistiker. Auf der anderen Seite drei blaue Felder. Vakant sind noch ein Wettkampfwart – wobei Kerstin Poltrock (VfB Fichte) organisatorische Mithilfe versprochen hat –, ein Beisitzer Leistungsförderung sowie ein Laufwart.

Teil zwei der Arbeitstagung im Jugendraum des Stadions Rußheide war eine Sitzung des »Kompetenzteams« vorausgegangen, bei der Grundlagen für den personellen Neuanfang gelegt wurden.

Es sei nicht der Zeitpunkt, um Sektkorken knallen zu lassen, betonte Kaulmann in dem Wissen, dass ein Berg Arbeit zu erledigen ist. »Ich werde zuerst Klinken putzen und beim Verband in Kaiserau verlustig gegangenes Vertrauen neu aufbauen müssen.« In den nächsten fünf Jahren möchte Dr. Guido Kaulmann »einen Generationenwechsel« einläuten. »Ich spüre bei den Heranwachsenden eine latente Unzufriedenheit. Wir haben kaum aktive erwachsene Leistungssportler. Gute Jugendarbeit zeichnet sich auch dadurch aus, dass sie Wege aufzeigt, um Erwachsene mitzunehmen. Haben wir die nicht, haben wir auch keine Ehrenämter aus dieser Altersschicht.«

Die Leichtathletik möchte er vermehrt in die Stadien zurücktragen, strebt Kooperationen an. »Das ist eine Freiluftsportart. Um Atmosphäre zu erzeugen, können wir für Sportfeste oder Läuferstage Disziplinen der Kreismeisterschaften ausgliedern.« Kaulmann nimmt sich Nachbarreise zum Vorbild, wenn er sagt: »Ich halte viel von Stützpunktarbeit und Talentförderung.«

Große Hoffnungen setzt Guido Kaulmann in Vanessa Wippler (23). Die C-Trainerin, die aus Baden-Württemberg nach Bielefeld gekommen und an der Universität Germanistik und Pädagogik auf Lehramt studiert, soll »der Jugend eine Stimme geben.«

Wer Ideen hat, die die heimische Leichtathletik nach vorne bringen, darf den Diplom-Biologen damit gerne bombardieren. »Ich sitze gerne am Schreibtisch. Lasst uns spielen und herausfinden, was möglich ist. Das Gesicht der Bielefelder Leichtathletik sind wir alle, und ich freue mich, wenn das Gesicht lächelt.«

Dr. Guido Kaulmann wird den 118 Delegierten des ordentlichen Kreistages am 16. April im Kommunikationszentrum der Sparkasse Bielefeld zur Wahl des VKLA vorgeschlagen. Bis dahin ist der jetzige KLA um Ingeborg Hupel im Amt. Kaulmann: »Ihnen sollten wir danken. Sie haben die Fahne hochgehalten und sich bemüht.«



Wenn der Hermann ruft....



Wer von unseren gemeldeten Teilnehmern nicht starten kann, sollte sich vorher abmelden. Auf der Homepage des Hermannslaufes gibt es entsprechende Hinweise zu einem neuen Ummeldeverfahren. Wir haben einige Nachrückplätze, die vergeben werden können.

Infos Geschäftsstelle.



Am Sonntag 28. April fällt der Startschuss zum 31,1 km langen Hermannslauf zwischen Detmolder Hermannsdenkmal und Bielefelder Sparrenburg. Der LC ist wieder mit einer fast dreistelligen Teilnehmerzahl dabei und wir hoffen auch auf zahlreiche Schlachtenbummler.

Alle LC-er sind über das Meldesystem bei Davengo registriert. Die Ausgabe der LC-Startnummern erfolgt im Außengelände vor dem Gymnasium Waldhof an einem besonderen Info- und Werbepavillon des LC Solbad zu folgenden Zeiten:

Samstag 27.4. von 13 bis 17 Uhr

Wer von unseren gemeldeten Teilnehmern nicht starten kann, sollte sich vorher abmelden. Auf der Homepage des Hermannslaufes gibt es entsprechende Hinweise zu einem neuen Ummeldeverfahren. Wir haben einige Nachrückplätze, die vergeben werden können.

Alle LC sind eingeladen, auf einen Plausch etc. am Sonnabend beim LC Stand vorbeizuschauen.

Wir hoffen auf tolles läufer- und zuschauerfreundlichen Wetter.

Wer den Sonntagsausflug plant und uns und die übrigen Teilnehmern an der Strecke anfeuern möchte, sollte sich folgende Durchgangszeiten merken:

- 11 Uhr Start am Hermannsdenkmal
- ab ca. 11:30 Uhr Panzerstrasse in Augustdorf
- ab ca. 12:10 Uhr Ortsdurchgang Oerlinghausen
- ab ca. 12:40 Uhr Gasthaus am Eisernen Anton
- ab ca. 13 Uhr Ziel auf der Promenade und vor der Sparrenburg.

Der Zielschluss ist vom TSVE Bielefeld auf 17 Uhr festgelegt worden.

Abfahrt der Busse für alle aktiven Teilnehmer vom Gymnasium am Waldhof am Sonntag ab 7 Uhr!



Jeden Samstag und Sonntag ist Schautag von 10-18 Uhr

- **Kunststofffenster**
- **Haustüren**
- **Rolläden**
- **Wintergärten**



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



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



Speedskating - Solbadyoungster sehr erfolgreich in Münster

v. John Gerhards



Die Kinder und Jugendlichen der Inline-Abteilung vom LC Solbad kommen immer besser in Schwung. Langsam können erste Früchte des emsigen kontinuierlichen Trainings geerntet werden. Beim dritten Rennen der NRW-Serie YoungStarCup in Münster wurden drei Klassensiege und weitere erfreuliche (Podest)plätze erskated.

Mit 13 Sportlern war der LC angereist und stellte damit - wie schon beim Inline Short Track Meeting vor heimischer Kulisse - das zahlenmäßig größte Vereinskongingent vor der SpVg Heepen und dem Ausrichter ISC Münster. Erstmals wurden experimentelle Wettkampfformen erprobt: im Einzelstartverfahren hatten alle Sportler einen Parkour in Form einer liegenden "Acht" ein- oder mehrmals zu umrunden. Dass hier auch die ungewohnte Rechtskurve möglichst unfallfrei und zügig zu bewältigen war, bedeutete für den einen oder die andere schon eine spezielle Herausforderung. Einige jüngere Starter verloren gar die Orientierung und fanden sich am Ende der Wertungsskala wieder.

Die LC Skater zeigten sich allerdings bestens vorbereitet und konnten sich teilweise schon nach dem ersten Wettbewerb an die Spitze der Gesamtrangliste setzen. Neben dem Parkour gab es traditionell wieder die Sprint- und Langstrecken. **Greetje Stockhecke** (U10) wurde mit Idealpunktzahl die Beste ihrer Altersklasse - sie konnte alle drei Disziplinen gewinnen. Bei den Jüngsten war **Eric Rüter** (U8) in seinem zweiten

Wettkampf ähnlich erfolgreich: nach Platz zwei im Geschicklichkeitsrennen wurde er mit Siegen über Sprint und Langstrecke ebenso Erster wie **Lasse Windmann** (U10), der allerdings vom Sturzpech seines ärgsten Konkurrenten (Bastian Bade, SpVg Heepen) profitieren konnte.

Am härtesten ging es in der stark besetzten Altersklasse der männlichen B-Schüler (U12) zur Sache. Vor dem Finallauf lagen drei Solbader punktgleich auf dem vierten Rang: **Michel Säuberlich** hatte vorher überraschend das Finale der Sprintauscheidung erreicht, **Vincent Elbracht** war hier ins Straucheln gekommen und gestürzt. Über die Langstrecke erwischte es nun Michel, der deswegen als Letzter ins Ziel kam. Letztlich gelang es Vincent mit einer couragierten Leistung, den vierten Gesamtplatz zu verteidigen, vor **Ian Constabel** (6.) Michel (8.) und **Nick Engelhardt** (11.).

Weitere Podestplätze konnten **Maylin Zimmermann** (3. bei U8) und **Matthias Haase** (3. U14) erobern. Matthias zeigte sich gegenüber Borgholzhausen verbessert und erreichte als beste Platzierung Rang zwei im Sprint.

Hinter dem uneinholbar führenden Fabian Plaßmann (SpVg Heepen), der zudem dem älteren Jahrgang dieser Altersklasse angehört, scheint aber auch Rang zwei im Laufe der Saison durchaus im Bereich des Möglichen zu sein. Allerdings schläft die Konkurrenz bekanntlich nicht, und andere Vereine

haben ja auch qualifizierte TrainerInnen...

Abschließend bleibt festzuhalten, die Solbadskater sind auf dem richtigen Weg und gut vorbereitet, wenn nach dem letzten Hallenrennen am 9. März in Köln eine Zwischenbilanz gezogen werden kann, bevor dann die von allen ersehnte Freiluftsaison beginnt.

Die übrigen Platzierungen der weiteren LC Sportler Alexander Haase (4. U8), Max Levi Zimmermann (5. U8) und Fiona Elbracht (5. U10) sowie die komplette Ergebnisliste sind unter www.inlinespeed-skaten.info/Downloads/Download-document/307-YSC2013-Muenster-v3.0.php einzusehen.



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

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.

Termine intern :

- Di. 2.4.2013 Walking-Treff zur Bärlauchtour
Beginn : 9.00 Uhr ab Wanderparkplatz Clever Schlucht
Borgholzhausen (an der B 68)
- Di. 7.5. 2013 **Betriebsbesichtigung bei Fa. Wiltmann, Versmold-Peckeloh**
Wir treffen uns um 9.15 Uhr am Stadion in Borgholzhausen
um Fahrgemeinschaften zu bilden.
Beginn der Führung um 10.00 Uhr - Dauer : ca. 90 Min.
Anmeldungen bitte schnellstmöglich bei :
Birgitt Lange Tel. 05203/ 88 48 23
(An diesem Tag findet kein Training in Borgholzhausen statt!)
- Di. 4.6.2013 Walking-Training „Rund um den A 3“
Beginn : 9.00 Uhr ab Parkplatz Zweischlingen, Bielefeld-Quelle
Zur Bildung von Fahrgemeinschaften treffen wir uns um 8.30 Uhr
am Stadion Borgholzhausen

Termine extern :

- Sa. 7.4.2013 Volkslauf in Harsewinkel
5 km Walking - Start : ab 9.30 Uhr
Info : www.tsg-harsewinkel.de
- So 21.4.2013 Kirschblüten-Walking im Werratal
6 und 12 km
Info : www.mumm50.de
- So 28.4.2013 42.Hermannslauf
Vom Hermannsdenkmal bis zur Sparrenburg

Vorschau

- 1.5.2013 1. Int. Gelsenkirchener Walking-Day
5 und 10 km Start : 14.00 Uhr
Gelsenkirchen –Bulmke
Info : www.gelsenkirchenmarathon.de



ZONDAG 12 MEI 2013

Heurnetocht DE LUTTE

De Sportief Wandelafdeling van de Loopgroep De Lutte organiseert op **zondag 12 mei a.s.** een mooie wandeltocht in De Lutte en omgeving. Een erg mooi, bosrijk en heuvelachtig gebied in Twente.

De afstanden met starttijden zijn:
 5 km. 10.30 uur tot 11.30 uur (aantrekkelijke route voor kinderen)
 10 km. 09.30 uur tot 10.30 uur
 18 km. 08.45 uur tot 09.30 uur
 26 km. 08.00 uur tot 08.45 uur

Start- en eindpunt: Pannenkoekhuis De Stroper
 Bentheimerstraat 25, 7578 ND De Lutte

Parkeerruimte is voldoende aanwezig.

Inschrijfgeld:
 Volwassenen € 3,-
 Kinderen t/m 12 jaar € 1,-

Voor meer informatie:
www.loopgroep.nl
 of telefoonnummer
 0541-551715



Organisatie Loopgroep De Lutte, actief in en voor de loopsport

WWW.LOOPGROEP.NL

Das Staffel – Erlebnis – Wer macht mit? 9.Mai: Marathon-Staffellauf in Beckum

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

Am Himmelfahrtstag, dieses Jahr schon am 9. Mai, findet in Beckum wieder der beliebte Marathon-Staffel-Lauf statt. Marathon im Team erleben: Wettbewerb 5 x 8440 m in den Klassen Männer, Frauen, weibl./männl. Jugend und Mixed. Schüler 3 x 1407 m.

Mix-Staffeln müssen mit mindestens zwei weiblichen Teilnehmerinnen antreten.

Wir haben in der Vergangenheit hier schon oft teilgenommen und in vergangenen Jahren die Tradition fortgesetzt, in früheren Jahren und auch zuletzt steht der LC hier mit Gesamtsiegen verbucht. (Team-Sieger bei den Damen 2011). Wir möchten die Begeisterung für einen Teamlauf weiter stärken Ein Staffellauf ist immer wieder etwas Besonderes. Der erste Start erfolgt um 9:30 Uhr.

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

Also, am 09.Mai auf zum Ausflug nach Beckum. Bei hoffentlich schönem Wetter.

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

Organisation und Meldungen: LC Geschäftsstelle oder F. Boschulte. Auch Martina Kölsch ist Koordinatorin.

Bitte bis Ende April anmelden!

Ausflug für unsere Walker

Am 12. Mai nach De Lutte/NL

Auch die Walker können im Mai wieder einen netten Ausflug zu unseren Sportfreunden in De Lutte/NL unternehmen, um dort an der „Heurnetocht“ teilzunehmen. Unsere bisherigen Teilnahmen wurden begeistert angenommen und haben viel Spaß gemacht.

Infos siehe beiliegende Ausschreibung.

Wir haben wieder vor, in Fahrgemeinschaften nach De Lutte zu fahren.

Abfahrt am Sonntag, den 12.5. um 8:00 Uhr ab Ravensberger Stadion.

Wir würden dann gemeinsam auf der 10 km Strecke walken (Starts ab 9:30 Uhr möglich).

Um planen zu können, bitten wir alle Interessenten, sich in die Anmeldeleiste (beim Walking-Training) einzutragen.

STOLL

Gebäude-Service

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

Wir über uns:

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

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

Niederlassungen in:

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

www.stoll-gebbaudeservice.de



Da. / RTF Nr.	Titel	Start	Km / Zusatz	LV	Startzeit	Punkte
01.04.2013	Waltroper Frühjahrtour	Realschule Waltrop	27/41/71/111	NRW	9:00-11:00	1/2/3/4
	RC Sprinter Waltrop '81 e.V.	Schützenstr. Ziegeleistr.	GPS / S			
Nr. 2033	Wolfgang Kolacya 0178/9731678					
06.04.2013	Die Flachetappe	Sportheim Mastholte	42/72/111/151	NRW	9:00-11:00	1/2/3/4
	RSC / MSC Mastholte e.V.	Brandstrasse - Mastholte	S			
Nr. 2038	Richard Görtzel 05248 / 7520					
13.04.2013	14. Pumpnickeltour	Volksbank Stadion	45/73/112	NRW	9:30-10:30	1/2/3/0
	RSV Friedenau Steinfurt 1962 e.V.	Liederkerkerstr. Steinfurt-	GPS / S			
Nr. 2048	Karl Twehues 02558 / 7427	Burgsteinfurt				
14.04.2013	Halterner Alleen Tour,	Hauptschule	28/52/72/111	NRW	8:00- 10:00	1/1/2/3
	ATV Haltern am See e.V.	Holtwicker Str. Haltern	S			
Nr. 2054	Jörg van der Valk 02364 / 949844					
20.04.2013	28. Dottlandtour	v. Droste-Hülshoff-Schule	48/78/112/152	NRW	9:30-11:30	1/2/3/4
	RSG Emsdetten 1963 e.V.	Diemshoff 115 Emsdetten				
Nr. 2063	Herbert Drescher 02572 / 85105					
21.04.2013	1. Frühjahrs RTF-RSG Harsewinkel	Mehzweckhalle	46/76/112	NRW	8:00-10:00	1/2/3/0
	RSG Harsewinkel 1992 e.V.	Prozessionsweg 2 A				
Nr. 2074	Werner Schneider 05247 / 4344					
27.04.2013	Hövelhofer Frühjahrs RTF	Sporthalle Mühlenschule	45/75/111/151	NRW	10:00-12:00	1/2/3/4
	Radsportgemeinschaft Hövelhof e.V.	Sennerstrasse 144 Hövelhof	GPS / S			
Nr. 2086	Heinz-Geor -Valentin 05237/ 89211					
28.04.2013	Radz-Fatz durch den Mühlenkreis	Heimathaus Fistel	26/46/78/111/155	NRW	9:00-10:00	1/1/2/3/5
	Radsportclub Radz Fatz e.V	Benkhauserstr. Espelkamp -	GPS / M / S			
Nr. 2097	Heinz Vahrenhorst 0178 / 3403033	Fistel				



Zweirad Thomas



**Fahrräder & Zubehör
Handel & Service**



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

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

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

Der Kampf gegen sich selbst – Was und wie sollten Läufer (und andere Zweibeiner) essen? (Teil 1) v. Markus Majer

Ich weiß, dass ich mich heute auf ganz dünnem Eis bewege. Beim Thema Ernährung ist man sich in der Expertenwelt beispielsweise nicht einmal einig, ob man am Tag drei oder fünf Mahlzeiten einnehmen sollte. Ganz zu schweigen von der Uneinigkeit, aus welchen Bestandteilen sich eine gesunde Ernährung zusammensetzen soll. Wenn wir einen Blick auf die Teller verschiedener Kulturen der Menschheit werfen, dann überrascht auf den ersten Blick eine widersprüchliche Vielfalt: Eskimos nehmen ausschließlich tierische Nahrung zu sich, viele Inder hingegen nur pflanzliche Nahrung. Alles sehr verwirrend...

Und da stehen wir Läufer nun und denken darüber nach, wie wir mit einem vernünftigen Gewicht unsere Laufleistung nicht unnötig limitieren. Aber das mit dem Gewicht abnehmen/-halten ist ja so eine Sache: viele bemühen sich, die meisten (langfristig) vergeblich. Was uns verdeutlicht, dass das keineswegs leicht ist. Die zu überwindenden Widerstände sind auch gigantisch: seit der Kindheit erlernte Essensgewohnheiten, die mit zunehmendem Alter einsetzende Bewegungsträgheit, die teuflische Fähigkeit des Menschen, sich auch noch das blödeste Verhalten schön zu reden, Qualitätsmängel unserer Zivilisationskost, die wir durch Masse kompensieren usw. usw. Nun gibt es ja unterschiedliche Motivationen für diesen häufig verzweifelten Kampf gegen überflüssige Pfunde: Ästhetik, Krankheitsvorbeugung oder die Hoffnung, sich schlanker wohler zu fühlen. Uns Läuferinnen und Läufer treibt aber auch etwas anderes dabei um. Da wir mit jedem Laufschrift, den wir machen, unser gesamtes Körpergewicht bewegen müssen, ist jedem schnell klar, dass ein geringeres Körpergewicht ein leistungsfördernder Faktor sein kann. Wie groß dieser genau ist konnte bislang noch nicht wissenschaftlich ermittelt werden. Vielleicht auch deswegen, weil ein zu geringes Gewicht sich schnell in das Gegenteil verwandelt. Gelingt es bei der Gewichtsabnahme nämlich nicht, die Energiespeicher unangetastet und die Muskelmasse unverändert zu erhalten, drohen gerade wegen des reduzierten Körpergewichtes empfindliche Leistungseinbußen.

Wir Läufer befinden uns bei der Suche nach dem idealen Körpergewicht in guter Gesellschaft: gestern noch bewunderte ich (jedes Mal aufs Neue) den Wagemut der Skispringer in Oberstdorf beim ersten Springen der Vierschanzentournee. Der Blick in die Gesichter und auf die Körper der jungen Athleten verriet eines überdeutlich: Körperfett findet man hier nur noch im einstelligen Prozentbereich, Magersucht ist ein tägliches Thema in diesem Sport. Klar, je leichter der Athlet, desto weiter schwebt er ins Tal. Aber auch hier ist der Grad sehr, sehr schmal: die Kraft für einen explosiven Abdruck am Schanzentisch darf keinesfalls verloren gehen. Oder erinnert sich noch je-

mand an das schmale Gesicht Jan Ullrichs bei seinen Tour de France-Auftritten: während seiner aktiven Zeit wurde die Berichterstattung über ihn von diesem einen Thema beherrscht, nämlich ob es ihm rechtzeitig zum Tour-Start gelingen werde, die noch vorhandenen überschüssigen Pfunde loszuwerden. Denn insbesondere in den Bergen reduziert zu viel Körpergewicht die Leistungsentwicklung. Und wenn wir uns auch nur bei den Volkslaufveranstaltungen unserer Region umsehen, dann werden wir zugeben müssen, dass wir uns nicht erinnern können, dass je ein Übergewichtiger Läufer ganz oben auf dem Siegereppchen gestanden hätte. Die, die gewinnen, sehen irgendwie immer ähnlich aus: sehr schlank und häufig auch noch recht klein. Bitte versteht mich nicht falsch: die meisten Läufer laufen nicht um zu gewinnen, sondern um Freude am Laufen zu haben. Aber die Fähigkeit, mit wenig Mühe schnell laufen zu können erhöht sicher für jeden Läufer den Genuss. Kurz, leichter läuft es sich leichter.

Bis hier hin ist alles ja noch ganz klar. Aber

wenn es nun darum geht, unser Körpergewicht in einigermaßen vernünftigen Grenzen zu halten, wird es schwierig. Weit, weit mehr als die Hälfte aller Abnehmwilligen kann eine einmal erreichte Gewichtsreduktion nicht dauerhaft erhalten, im Gegenteil, viele finden sich nicht viel später sogar mit mehr Pfunden auf den Rippen wieder, sie werden Opfer des gefürchteten Jo-Jo-Effektes. Diäten gibt es viele und weil es so viele gibt, beschleicht uns der leise Verdacht, dass es nicht die eine wirkungsvolle Diät gibt. Der Grund ist ganz simpel: Diäten greifen so stark in unser gewohntes Ernährungsverhalten ein, dass sich in uns mehr oder weniger großer Widerstand regt. Nach einer Zeit der erzwungenen Unterwerfung unter ein neues Ernährungsregime kann uns nicht einmal der Blick auf die Waage befriedigen: wir geben frustriert auf, weil uns Essen so einfach keinen Spaß mehr macht.

Bäckerei · Konditorei



WELPINGHUS

Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

HAUPTLAUF: Sansar kann Teich nicht halten | Auch Franz Schmid läuft souverän zum Sieg



Borgholzhausen (cwk). Von den Favoriten auf der geänderten und verkürzten Hauptstrecke, die gestern wohl rund 20 statt 21,1 Kilometer maß, fehlte Youngster Amanal Petros. Aber der sechsmalige Hermannslaufssieger Elias Sansar stellte sich trotz noch nicht ganz überwundener Erkältung – und verlor gegen Christian Teich, der wie die überlegene Frauensiegerin Franz Schmid den Erfolg vom Weihnachtscross wiederholte.

„Es war letztlich gut, dass wir statt auf dem Bergkamm auf der Straße liefen“, meinte Orientierungsspezialist Teich. Das Duell zwischen ihm und Sansar wurde wohl zwischen dem 14. und 15. Kilometer entschieden. Hier setzte sich Teich ab, der

»Titelverteidiger« konnte nicht mehr folgen und urteilte nach dem Zieleinlauf: „Bergab ist Christian einfach zu stark.“ Dessen Vorsprung betrug am Ende 44 Sekunden. Und dem strahlenden Sieger merkte man an, wie wichtig ihm dieser Erfolg über einen Elias Sansar war.

Beim Hermannslauf werden beide wieder aufeinander treffen. Dann möchte Teich von seinem 10. Rang wegkommen, der einer zweimonatigen Trainingspause infolge einer Wadenverletzung zuzuschreiben war. „In diesem Jahr läuft’s viel besser, meine Motivation gilt dem ‚Hermann‘ und nicht dem Orientierungslauf“, erklärte der aus Sachsen stammende Diplom-Sportlehrer, der in Bielefeld lebt und arbeitet.

renden Läufer konnten gestern nicht in das Duell eingreifen. Aber Ingmar Lundström, schon mit vielen Luisenturmlaufsiegen auf beiden Distanzen dekoriert, bezwang den Lokalmatador **Dirk Strothmann** (u.a. Halbmarathonsieger 2009), der im Cup jetzt nicht mehr zu ihm aufschließen kann. „Ich war heute nicht optimal vorbereitet“, wusste der Solbader, „in unser Dynamo-Projekt habe ich zuletzt 80 Arbeitsstunden pro Woche investiert und ins Training nur 30 Laufkilometer.“

Auf diesem Hintergrund wirkte der 43-Jährige gar nicht unzufrieden mit seinem 4. Rang hinter Lundström und vor dem Oelder Stefan Raulf. Er war der weitaus schnellste unter den Altkreis-Läufern, von denen viele fehlten – sein Bruder **Jörn** übrigens aus Urlaubsgründen. Im Seniorenbereich aber gab es einen Klassensieg durch den unverwundlichen LC-Oldie **Kalle Anwander** (M70). Dazu passt, dass **Marianne Niemann** (59) als erste Altkreis-Läuferin und Gesamtsechste das Ziel erreichte. Zum Jahresbeginn ist sie in eine höhere Altersklasse aufgerückt und wurde gestern erstmals W60-Siegerin bei einer Veranstaltung ihres Vereins. Eine LC-Kandidatin fürs Podest, **Victoria Willcox-Heidner**, war nicht am Start und musste ihrer Hauptkonkurrentin im Trailrunning-Cup, **Franzi Schmidt**, das »Punkten« überlassen.



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

Und die durch ihren Hermannslaufsieg bekannt gewordene Langstrecklerin vom Active Sportshop ließ nichts anbrennen, triumphierte mit fast drei Minuten Vorsprung vor einer anderen Bielefelderin, Mareike Walkenhorst. Überglücklich quitierte Franz Schmidt ihr Rennen: „Ich werde immer stabiler und überwinde die Angst, dass die Probleme zurückkommen könnten.“ Verwachsungen und andere orthopädische Nebenwirkungen hatten eine Operation notwendig gemacht. Sie sei schneller gewesen als geplant und sehe in dem Rennen einen erfolgreichen Test für den »Hermann«, erklärte sie nach ihrem zweiten Borgholzhausener Sieg innerhalb von elf Wochen. Als hart aber empfand sie die Serpentina. Und da konnte ihr Mareike Walkenhorst nur voll zustimmen.

Pfeiffer nicht zu stoppen Souveräner Sieg über ca. 10 km

(cwk). Die Favoritin dominierte nach Belieben: **Ilona Pfeiffer** (LC Solbad) wurde auch nicht gefordert von der 18-jährigen Gütersloherin Michelle Rannacher, die 2012 mit 39:34 Min. zur schnellsten westfälischen Jugendlichen über 10 km avancierte. Ähnlich lang war gestern auch die geänderte Volkslaufstrecke.

Aber der Serpentina-Anstieg hinauf auf die Johannesegge machte diesen Lauf eben auch so schwer, dass sich die Ergebnisse nicht mit 10-km-Zeiten vergleichen lassen. Immerhin, Pfeiffer gewann die Frauenwertung mit gut dreieinhalb Minuten Vorsprung und hatte nur vier Männer vor sich. „Mir ist das Rennen gelungen, aber ich hätte Kay gern geschlagen“, sagte sie augenzwinkernd.

Gemeint war ihr Vereinskollege **Kay Leuteritz**, der sie eine Zeitlang begleitet hatte und insgesamt als Vierter einlief. „Es war hart, weil ich lange Einheiten für den ‚Hermann‘ trainiert hatte“, verriet er. Ganz vorn feierte der Wiedenbrücker Murat Bozduan seinen ersten Sieg in Borgholzhausen, wo der zweitplatzierte Top-Triathlet Daniel Knoepke lebt. Am meisten strahlte Sabine En-



gels (LC, W45), die den ersten »Zehner« nach ihrer Verletzung toll durchstand: „Ich bin super zufrieden, das gibt Auftrieb.“ Sie wurde Dritte und Klassenbeste.

Am Wegesrand notiert:

Lieber auf Nummer sicher: Weil die Höhenwege noch immer von Schnee und Eis bedeckt waren, entschieden sich die Veranstalter am Samstagmittag schließlich doch für eine Verlegung der Laufstrecke. „Es war wegen der Rutsch- und Sturzgefahr einfach zu gefährlich“, sprach LC-Vorsitzender Friedhelm Boschulte von einem unvermeidlichen Ausweichmanöver. So führte der Weg wie schon 2010 auf Asphalt nach Wellingholzhausen und zurück sowie auf

der PeterEggermont-Straße steil hoch Richtung Hollandskopf, ehe doch noch ein kurzes und bestens präpariertes Teilstück auf Waldwegen folgte.

Unterwegs gab es für die Starter zwei Verpflegungsstationen. An der Hasequelle in Wellingholzhausen und zum Abschluss standen Helferinnen und Helfer des LC Solbad mit Heiß- und Kaltgetränken sowie Bananen und Gebäck bereit. Eine weitere Station befand sich im Ziel.

Im Ravensberger Stadion griff Karl-Heinrich Hoyer am Morgen zur Pistole. Der Vorsitzende des Waldbauernverbandes Gütersloh und der Forstbetriebsgemeinschaft Borgholzhausen/Versmold, seit vielen Jah-

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

ren Jäger und Läufer, gab erneut den Startschuss. Ebenfalls vor Ort war Ina Bormann vom Regionalforstamt OWL mit Sitz in Minden, das dem ausrichtenden LC Solbad auch für die 40. Auflage des Luisenturmlaufs die Genehmigung erteilt hatte. Der Verein legt Wert auf gute Beziehungen zu den Behörden, ganz genau hinsehen müsse das Forstamt aus Naturschutzgründen bei diesen Veranstaltungen aber, betonte Ina Bormann, denn: „Der Erholungsdruck auf den Wald nimmt zu.“

Schnellster Walker über die Distanz von rund zehn Kilometern war der Lemgoer Jürgen Wittmann in 1:13:44 Stunden. Bei den Frauen erreichte **Katharina Kemper** vom LC Solbad in 1:20:42 Stunden als Erste das Ziel.

Ein durchweg positives Fazit zog Friedhelm Boschulte. Die mit 894 Finishern geringere Zahl gegenüber 2012, als 1025 Sportler das Ziel erreichten, führte er unter anderem auf Regen und kühle Temperaturen zurück. „**Einen ausdrücklichen Dank an alle ehrenamtlichen Helfer des LC**“ sprach der Vorsitzende aus und resümierte: „Wir können stolz auf unsere eigene Organisationsleistung sein.“

Zehn Jahre »Luise«

Heute vor genau zehn Jahren, am 4. März 1995, ging die Premiere des »neuen« Luisenturmlaufs über die Bühne. Morgen fällt der Startschuss zur elften Auflage. Die Veranstaltung knüpft an frühere Pfingstvolksläufe an, deren Freunde sich nie ganz damit abfinden, dass ein Lauf mit solch landschaftlichem Reiz und Erlebniswert für immer »verschwinden« sollte.

So entstand bei den Solbadern die Initiative zur Wiederbelebung in neuer Form und mit neuem Termin, der sich als ideale Vorbereitung auf den »Hermann« anbot. Inzwischen ist der Luisenturmlauf in den Teuto-Cup der landschaftlich schönsten regionalen Läufe integriert.

„Derartige Premiere nicht erträumt“, überschrieb das HK 1995 seinen Bericht.

309 Finisher wurden gezählt – der Auftakt einer wachstumsstarken Entwicklung. Die ersten Halbmarathonsiege gingen an »Altmeister« wie Martin Sprenger und die Neu-Solbaderin **Mathilde Heuing** (1979 deutsche Vizemeisterin über 1500 m); auf der 12,5 km-Distanz setzte sich Andrea Grabski durch. 1996 sah man Gäste-Siege, 1997 ein »LC-Triple« durch Josef Paul, Antje Pohlmann-Strothmann (beide Halbmarathon) und **Annegret Albersmann**, die sieben Jahre später den Kurzdistanzsieg wiederholte. 1998 gelang dem Ehepaar **Dirk und Antje Strothmann** das Halbmarathon-Double; fünf Jahre später siegten beide auf verschiedenen Strecken. 1999 wiederholte Josef Paul seinen Hauptlauf Erfolg, während »Kurzstreckler« Ingmar Lundström erstmals im LC Trikot triumphtierte. Siegreiche Lokalmatadoren waren auch Markus Würfel (2001) und Antje Brinkmann (2002) auf der kurzen sowie **Bettina Geisemeier** (2003) und **Jörn Strothmann** (2004) auf der langen Strecke.

...aus dem Haller Kreisblatt v. 5. März 2005

Seit 2010 findet der Luisenturmlauf an einem Sonntag statt, die Veränderung hat sich für Teilnehmer und auch Helfer bewährt.



Restaurant

Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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

Das Ende einer Ära naht

Friedhelm Boschulte will sogar darauf wetten, dass sein letztes Jahr als LC-Vorsitzender begonnen hat

Borgholzhausen (AG). Auf das Ende seiner Zeit als Vorsitzender des LC Solbad bot Friedhelm Boschulte eine Wette an – und aus dem Saal kamen Stimmen, die dagegenhalten wollten. Doch im 44. Amtsjahr steht für Boschulte fest, dass die nächste Jahreshauptversammlung seine letzte in diesem Amt wird. Viel deutet darauf hin, dass er auch in einem Jahr wieder eine positive Bilanz ziehen können wird – so wie bei der Versammlung am Freitagabend.

Wie zum Beispiel bei den Finanzen, einem stets besonders wichtigen Punkt bei Vereinen. Keine Probleme aus diesem Bereich gibt es beim Leichtathletik-Club zu vermelden – eher im Gegenteil, wie LC-Finanz-Chefin Rita Stamme Düring erläuterte.

Viele Zahlen fasste sie für die Versammlung zusammen und konnte konstatieren, dass unter dem Strich die Durchführung von Wettbewerben wie die Nacht von Borgholzhausen, der Luisenturmlauf sowie die Ausdauersportereignisse in Versmold und Werther für den Club eine lohnende Sache ist. Die Einnahmen überstiegen die Ausgaben und da ansonsten solide gewirtschaftet wurde, kann 2012 als ein weiteres Jahr mit einem positiven Abschluss in die Vereinsgeschichte eingehen. Acht kleinere und größere Veranstaltungen wurden bewältigt und mit 5550 Teilnehmerinnen und Teilnehmern war die Resonanz geringer als im Jahr davor. Während beim Luisenturmlauf und beim Weihnachtscrosslauf die Kapazitätsgrenzen erreicht seien – „mehr können wir nicht bewältigen“, sagt Friedhelm Boschulte – zog zum Beispiel die Nacht von Borgholz-



Geehrt für 25 Jahre Mitgliedschaft: Blumen und Urkunden für – von links: Hermann Mußgenug, Liesel Thomas, Bettina Geisemeier, Anni Voßhenrich, Inge Schürmann, Gaby Ortner, Dirk Strothmann in Vertretung seines Bruders Jörn und Mijo Harambosic. Es fehlen Gerhard Bürger, Christoph Möller, Thomas Maisel und Christian Bossow.

hausen deutlich weniger Sportler an als im Vorjahr, was aber wohl auf das Wetter zurückzuführen ist. Möglich ist die Durchführung dieser Veranstaltungen durch die ehrenamtliche Mitarbeit von vielen der derzeit 740 Vereinsmitglieder.

Als kleiner Ausgleich hat sich die Treue-Karte bewährt, in der weiterhin Stempel gesammelt werden, die beim Kauf von Sportausrüstung Rabatte bringen.

Nicht zufriedenstellend für einen Leichtathletikverein war die Zahl von 135 erworbenen Sportabzeichen, führte Wilhelm Habighorst aus. Mit den neuen Bestimmungen sollte es leichter fallen, an den ab 26. April wieder regelmäßig einmal pro Woche angesetzten Sportabzeichen-Terminen im Stadion die Bedingungen zu erfüllen, hofft er.

Ein wichtiger Tagesordnungspunkt der stets gut besuchten Jahreshauptversammlung – auch am Freitag waren wieder 80 Mitglieder bei Hagemeyer-Singenstroth zusammenge-

●●●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

kommen – ist die Ehrung der Sportler des Jahres. **Victoria Willcox-Heidner** und **Dirk Strothmann** sind die Pokalgewinner 2012. Bei den männlichen Schülern erhielt **Pascal Birke** die Auszeichnung, bei den Senioren **Wilhelm Ellermann** und im Bereich Skating der auf vielen Feldern, vor allem in der Arbeit mit dem Nachwuchs, aktive stellvertretende Vorsitzende Johannes »John« Gerhards. Im Bereich Radsport wurde **Simon Bartelsmeier** als herausragender Athlet des abgelaufenen Jahres ausgezeichnet.

Protokoll der Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

Datum: 15.03.2013

Ort: Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen

Die Einladung zu dieser JHV erfolgte auf der Internen Homepage und durch Veröffentlichung in den Solbad Nachrichten und in der Tagespresse.

Beginn der Versammlung: 19:17 Uhr.
Begrüßung durch den Vorsitzenden Friedhelm Boschulte
Protokollführerin:
Christiane Meier-Flottmann
Anzahl Anwesende: 80

Zu Beginn dieser Versammlung folgten zahlreiche Ehrungen an Vereinsmitglieder, die Friedhelm Boschulte aufrief und denen Andrea Kahl und John Gerhards Urkunden, Blumen, Präsente und Pokale überreichte.

Sportler des Jahres:

LA Frauen:

Victoria Willcox-Heidner

LA Männer:

Dirk Strothmann

Senioren:

Wilhelm Ellermann

LA Schüler:

Pascal Birke

Skating männl:

Johannes Gerhards

Radsport:

Simon Bartelsmeier

Ehrungen und Extra Pokale überreicht durch Günter Schillings

Besondere Verdienste –Solbi-

Ulrike Suchomel

Stadionbewirtung

(nicht anwesend)

Günter Schillings

Helfer für alle Belange des Vereines

Sina Lünstroth

Helferin bei allen

Veranstaltungen/Umzug (nicht anwesend)

Jürgen Hellfeld

10 Jahre Streckenpostenobmann/Nacht (nicht anwesend)

Volker Atzler

Zeitmessung

Karola Weber

Betreuung Walking

22



Ausgezeichnet:

Besondere LC-Mitglieder 2012 – von links: Wilhelm Ellermann, Victoria Willcox-Heidner, Dirk Strothmann, Pascal Birke, Simon Bartelsmeier und Johannes Gerhards).

Fotos: A. Großpietsch



Ausgezeichnet:

Besondere Verdienste 2012 – von links: Günter Schillings, Karola Weber, Volker Atzler, Es fehlen: Ulrike Suchomel, Sina Lünstroth, Jürgen Hellfeld)



Ausgezeichnet:

Besondere Verdienste im Radsport 2012 – von links: Elke Vogt, Tobias Limberg, Gaby König, Simon Bartelsmeier.

Gedenken an verstorbene Vereinsmitglieder

Willy Schütter
Wolfgang Raatz

25-jährige Vereinsmitgliedschaft

Bettina Geisemeier
Gerhard Bürger (nicht anwesend)
Liesel Thomas
Anni Voßhenrich
Hermann Mussnug
Inge Schürmann
Jörn Strothmann
vertreten durch Dirk Strothmann
Mijo Harambolic
Christoph Möller (nicht anwesend)
Thomas Maisel (nicht anwesend)
Gaby Ortner
Christian Bossow (nicht anwesend)

Im Anschluß der Ehrungen folgten die persönlichen Worten unseres Vorsitzenden zur „Lage im Verein“

Auch für 2013 ist die Treuekarte wieder im Einsatz:

bis zu 3 Helfereinsätze	
Einkaufsgutschein	10 EUR
4 bis 6 Helfereinsätze	
Einkaufsgutschein	15 EUR
über 6 Helfereinsätze	
Einkaufsgutschein	25 EUR

Kassenbericht, Bericht der Kassenprüfer und Entlastung

Rita Stamme-Düring stellte den Kassenbericht vor:

Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen,
Spenden, Zuschüssen, Sportveranstaltungen usw.

122.365,00 €

Ausgaben für Personalkosten, Startgelder,
Jugendarbeit, Sportveranstaltungen, Reisekosten, Versicherungen usw.

107.497,00 €

Jahresüberschuss

16.868,00 €

Für das Jahr 2012 ist erneut eine Rücklagenbildung möglich gewesen.

Kassenprüfer waren Walter Stöner und Peter Knaust:

Die Kasse wurde stichprobenartig geprüft. Es ergaben keine Beanstandungen und die Bücher wurden ordentlich geführt. Die Gesamtqualität der Abrechnungsbelege ist jetzt sehr gut.

Die Entlastung des Vorstandes wurde beantragt und einstimmig genehmigt, es gab zwei Enthaltungen.

Geschäftsführung als Mitarbeiter des Vereins: Sabine Lünstroth
Jugend-/Schülerwart: derzeit vakant
Pressewart: Gunnar Feicht
Claus-Werner Krefit

Abteilungsleiter:

John Gerhards
Günter Schillings
Elke Kahmann
Hubert Kaiser
Udo Lange
Holger Steuer
Markus Pape/S. Lünstroth
Georg Drees
Leichtathletik:

Skating
Radsport
Walking
Triathlon
Triathlon
Triathlon
Webmaster
Behindertensportbeauftragter
vakant

Erweiterter Vorstand:

Mitgliederverwaltung
Christiane Meier-Flottmann
Kampfrichter-Obmann
Solbad Nachrichten
Sportabzeichen / Breitensport
Wilhelm Habighorst
Senioren-Sportwarte
Franz Dammann-Kölsch
Festausschuss
Andrea Kahl, Marion Heptner, Christiane Meier-Flottmann

Statistiker

Gunnar Feicht auch für Schüler/Jugend
Lauftreff Obmann
Martina Kölsch / Franz Dammann-Kölsch
Kassenprüfer
Walter Stöner und Peter Knaust,
nach Ausscheiden von Walter Stöner wurde als Kassenprüferin Melanie Varnholt hinzugewählt.

Veranstaltungen 2013:

05.05. Sparkassen Triathlon Versmold
15.06. Nacht von Borgholzhausen
28.09. Böckstiegeauf
15.12. Weihnachts-Crosslauf

Ende: 21:00 Uhr

Birke Vizemeister

Paderborn/Borgholzhausen (cwk). Fünfzehn Wochen nach seinem Titelgewinn bei den Crosslauf-Westfalenmeisterschaften im Sauerland gelang Pascal Birke (LC Solbad Ravensberg) ein weiterer Erfolg auf Landesebene. In Paderborn, wo es vorgestern um die Hallentitel ging, beendete er das 800-m-Rennen als Vizemeister der Klasse M15.

Zwar verlor er die »Revanche« gegen den im Cross noch knapp unterlegenen Mendenner Christian Apprecht, der schon im Vorjahr bester westfälischer Mittelstreckler seines Jahrgangs war; aber er gewann auch auf der kurzen Distanz eine Medaille. Hinter dem klaren Sieger Apprecht (2:11,88 Min.) entschied er das enge Duell um Rang 2 für sich – mit einer Zehntelsekunde Vorsprung vor einem Konkurrenten aus dem eigenen Kreis, Tjard Gößling (SV Brackwede). Birke verbesserte seinen persönlichen Rekord, den er kürzlich als OWL-Hallenmeister aufgestellt hatte, von 2:16,47 auf 2:14,58 Min

Deutsche Jugendliche bewegen sich zu wenig

Forscherteam der Universität Bielefeld legt nationalen Abschlussbericht einer internationalen Vergleichsstudie zur Jugendgesundheit vor

Gesundheitswissenschaftlerin Prof. Dr. Petra Kolip von der Universität Bielefeld leitete den deutschen Teil der WHO-Studie zum Gesundheitsverhalten von Schulkindern. © Universität Bielefeld

Mehr als 80 Prozent der deutschen Jugendlichen bewegen sich zu wenig. Der Anteil körperlich inaktiver Jugendlicher sinkt zwi-

schen dem 11. und 15. Lebensjahr drastisch. „Laut internationalen Empfehlungen sollten sich Jugendliche täglich 60 Minuten so bewegen, dass der Pulsschlag erhöht wird und sie ins Schwitzen kommen. Nur ein geringer Teil der deutschen Jugendlichen erreicht diesen Schwellenwert“, sagt Gesundheitswissenschaftlerin Professorin Dr. Petra Kolip von der Universität Bielefeld. Sie hat den deutschen Teil der Studie „Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC) geleitet. Die Studie zum Gesundheitsverhalten von Schulkindern wurde unter Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation WHO in rund 40 Ländern und Regionen Europas und Nordamerikas durchgeführt. Ein besonderes Augenmerk lag dabei auf Geschlechterunterschieden. Der Abschlussbericht der aktuellen Erhebungswelle ist Anfang März im Verlag Beltz-Juventa erschienen. An der Erhebung waren neben dem Bielefelder Team auch Forschergruppen der Universität Hamburg, der Technischen Universität Dresden und der Fachhochschule Frankfurt am Main beteiligt. Körperliche Aktivität - hiermit ist nicht nur sportliche Bewegung gemeint - ist von hoher Bedeutung für die Gesundheit. Sie wirkt sich kurz- und langfristig positiv auf die

physische und psychische Gesundheit aus. Zudem kann die schulische und kognitive Leistungsfähigkeit von körperlicher Aktivität profitieren. Umso bemerkenswerter ist es, dass sich Jugendliche mit zunehmendem Alter weniger bewegen.

Sind es bei den 11-Jährigen noch jeder vierte Junge und jedes fünfte Mädchen, die die Empfehlungen erreichen, sinkt dieser Anteil zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr drastisch. Mehr als 80 Prozent bewegen sich zu wenig. Dabei finden sich, wie auch in anderen Bereichen gesundheitsrelevanten Verhaltens, deutliche Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen: Während 20 Prozent der Jungen die Empfehlungen für körperliche Bewegung erreichen, trifft dies nur für 14 Prozent der Mädchen zu. Im europäischen Vergleich gehört Deutschland damit zu den Schlusslichtern.

Auch für die sportliche Aktivität finden sich deutliche Geschlechtsunterschiede: Während immerhin 38 Prozent der 11- bis 15-jährigen Jungen mindestens vier Stunden in der Woche Sport treiben, sind es bei den Mädchen nur 25 Prozent. „Körperlich aktive Jugendliche bewegen sich mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter.

Quelle: germanroadraces.de

GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK

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

Gausekampweg 2 · 33790 Halle/Westfalen · Telefon: 05201/818-890
info@sportpark-halle.de · www.sportpark-halle.de

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

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.

Trainingstermine (Stadionleichtathletik) beim LC Solbad Ravensberg (Sommersaison)

D- Schüler/innen (6 – 9 Jahre u. jünger)	Montag, 15:30 – 17:00 Uhr , Sportplatz Meyerfeld, Werther Cordula Reinhardt (05203/916490) u. Johannes Reinhardt	
Schüler/Schi A /B	Montag 18:00 - 20 Uhr Ravensberger Stadion Igor Rebkaló (0176 96122990)	
Jugend/Mä./Fr.	Montag, 18:00 – 20:00 Uhr Ravensberger Stadion	
Spezielles Hochsprungtraining	Termine werden noch bekannt gegeben	
Minis + C-D- Schüler/Innen 6 – 11 Jahre	Donnerstag 16:30 – 18:00 Uhr , Ravensberger Stadion Cordula Reinhardt (05203/916490) u. Daniel Kühnpast	
Sch A und B	Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Igor Rebkaló	
	Freitag, 15:30 – 17:00 Uhr , Sportplatz Meyerfeld, Werther, Kooperation TV Werther Ilona Pfeiffer (0160/4932179)	
(Mittelstrecke + Langlauf)	Mittwoch, 17.00 – 18.30 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
Schüler/innen A + Jugend	Horst Hammer (05423/ 930453) Sonntag: 11:30 Uhr Ravensberger Stadion	
Bahntraining	Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr , Lauftraining, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen	
Mä./Fr./Jug.	Andreas Ewert (05425/ 7228)	
Trainings- und Lauftermine beim LC Solbad Ravensberg (Sommersaison)		
Lauftreffs	Info:	Obfrau: Martina Kölsch Sabine Lünstroth (Geschäftsstelle, 05425/7135) Friedhelm Boschulte (05425/6287) Brigitte van Dijk (05201/669570), Brigitte Schwarz (05201/16942)
Walking/Nordic-Walking	Info:	Elke Kahmann (05421 -4698) Birgitt Lange (05203/884823)
Skating	Info:	John Gerhards (0178-1690655)
Montag:		18:30 Uhr Speedskating Gütersloh, Neue Mühle 18:15 Uhr Lauftreff, Parkplatz Schloß Tatenhausen 18:15 Uhr Lauftreff (ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen)
Dienstag:		09:30 Uhr Nordic-Walking, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen 18:00 Uhr Inline Lauftreff im Rahmen des Hochschulsports Parkhaus Uni Bielefeld 18:30 Uhr Inline-Lauftreff, Stukenbrock, Polizeischule 18:15 Uhr Langlauftreff, Neu: Parkplatz Haus Ascheloh
Mittwoch:		19:00 Uhr Lauf- und Walking-Gruppe, Ravensberger Stadion (Anf. u.Fortgeschr.)
Donnerstag:		16:00Uhr Inlineskating, für Kinder u. Jugendliche, PAB -Sporthalle Borgholzhausen 18:15 Uhr Lauftreff Halle, Parkplatz Schloß Tatenhausen 18:30 Uhr Speedskating Lauftreff, Stadion Borgholzhausen
Freitag:		16:00 Uhr Inline-Kindertraining, Borgholzhausen, Halle Nord 18:30 Uhr Speedskating Gütersloh, Neue Mühle 17:15 bis 19 Uhr Sportabzeichen für alle, Ravensberger Stadion Wilhelm Habighorst 05428 -929680 19:00 Uhr Freier Lauftreff Borgholzhausen, Ravensberger Stadion
Samstag:		
Sonntag:	Info:	09:30 Uhr Piumer Sonntagsrunde, Ravensberger Stadion, 05425/7026
Triathlontraining:	Info:	Udo Lange (05423/5628)
Schwimmen:		Dienstag: 19:00- 20:30 Uhr , Parkbad Versmold Donnerstag: 19:30 - 20:30 Uhr , Parkbad Versmold
Radtraining:		Dienst. 18:00 Uhr u. So. 9:30 Uhr Gast.Vahlenkamp, Versmold (zw. Bgh. u. Versmold, Gruppe Hesselteich (U. Lange) Leitung: Udo Lange (05423/5628)
Radsporttraining	Info	Dienstag u. Donnerstag 18:00 Uhr, Ravensberger Stadion Sonst nach Vereinbarung Günter Schillings (0162 – 3267597)

Termine April

zusammengestellt von Peter Polomsky

Sa.06.04.	Leiberger Volkslauf
Sa.06.04.	Oelder Langlauf Meeting
So.07.04.	Volkslauf Harsewinkel
So.14.04.	DM Halbmarathon in Refrath
So.14.04.	Erster Meldeschluss: Nacht von Borgholzhausen
Fr. 19.04.	Beginn: LC Lauf -und Nordic Walking Kurs
Sa. 20.04.	Oelder Frühlingslauf
So. 21.04.	Westd. Langstreckenmeisterschaften in Essen
So. 21.04.	30. Int. Zoo Volkslauf in Münster
Fr. 26.04.	Eröffnung LC Sportabzeichen Saison 2013
Sa. 27.04.	Osnabrücker Gipfelsturm
Sa. 27.04.	LC Startkartenausgabe Hermannslauf
So. 28.04.	Hermannslauf 2013

Vorankündigung Mai

Mi.01.05.	Bahneröffnung Bad Salzufen
Mi.01.05.	Spexarder Volkslauf
Mi.01.05.	Jedermannsportfest Fichte Bielefeld
Fr. 03.05.	Emsdettener Teekottenlauf
Sa. 04.05.	Citylauf Espelkamp
So. 05.05.	LC Vermolder Triathlon/Duathlon
Do.09.05.	Beckumer Marathonstaffel
Do.09.05.	Oetinghauser Volkslauf
Fr. 10.05.	Residenz Abendlauf in Schloss – Neuhaus
Fr. 10.05.	Kattenstrother Volkslauf
Sa. 11.05.	Turm zu Turm Lauf in Georgsmarienhütte
So. 12.05.	Zweiter Meldeschluss: Nacht von Borgholzhausen

Alle Angaben ohne Gewähr

Bitte bei der Anmeldung online oder vor Ort beim Veranstalter als Verein immer „LC Solbad Ravensberg“ angeben, sonst können wir euch in den Ergebnislisten schlecht finden.

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



Hurra, Hurra die Post ist da, Bernd Lüdemann, Mitorganisator der Föhrreise beim Zieleinlauf.

Physiotherapiepraxis

Karin DeGryse & Claudia Egbert-Wickermann

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

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



Neues von der „Nacht“

Der Countdown für unsere Großveranstaltung, der „Nacht von Borgholzhausen“ am 15.6.2013, läuft. Doch hier erst mal ein Ausblick auf das kommende Ereignis:

Das Orgateam der Nacht sah sich 2012 bei der Nachbesprechung mit einigen Problemen konfrontiert, weshalb entschieden wurde, auch 2013 am gewohnten Konzept festzuhalten und nur zwingend notwendige Punkte zu ändern. Glücklicherweise fanden sich in **Hubert Kaiser, Sina Lünstroth, Henning Weßling** und **Siegfried Kemper** Mitstreiter, die bei der Nacht 2013 Verantwortung für einen Bereich übernehmen und so das bestehende Team unterstützen und die Organisation absichern. Auch die Einbindung der Dienstleistung von **Andreas Jung vom TTJ** trägt zum Gelingen bei der Vorbereitung der Startunterlagen und der Auswertung bei.

In den letzten Jahren wurde deutlich, dass die Resonanz und Teilnahme am Inlinerennen immer geringer wurde, aus diesem Grund wurde es für 2013 gestrichen.

Die Rollstuhlfahrer werden dagegen weiterhin 6 Meilen fahren, starten allerdings kurz vor den Schnupperläufern, die weiterhin 2 Meilen zu bewältigen haben. Durch diese Zusammenlegung wurde ein Wettkampf aus dem Programm genommen und ein kompakterer Zeitplan erreicht.

Die Veranstaltung beginnt in diesem Jahr eine Stunde später, um 17.30 Uhr mit dem Bambinilauf.

Danach folgen im gewohnten Abstand die weiteren Läufe. Hier wurde auch dem Wunsch der Helfer Rechnung getragen, die sich kürzere Einsatzzeiten wünschten.

Der letzte Lauf ist um 22 Uhr: „Die Nacht“, der stimmungsvollste und rasanteste Lauf! Wir hoffen in diesem Jahr auf endlich besseres Wetter, so dass auch das funkelnde Feuerwerk beim Zieleinlauf des Siegers besser zur Geltung kommt.

Bei der Veränderung des Zeitplans wurde auch darauf geachtet, die Siegerehrungen zeitnah nach dem jeweiligen Lauf durchzuführen, wir erhoffen uns dadurch eine größere Resonanz bei den Läufern, sowie eine höhere Attraktivität der Veranstaltung.

Wie auch bei der Jahreshauptversammlung erwähnt, werden an verschiedenen Einsatzorten (Streckenposten, Wettkampfbüro, Getränkestand, Auf- und

Abbau, Springer) noch viele Helfer benötigt, gerade die neuen Mitwirkenden im Orgateam sind unbedingt auf die Unterstützung der Vereinsmitglieder angewiesen. Hier bitten wir besonders auch jene um Mithilfe, die bei der „Nacht“ starten, auch am Sonntagmorgen wird Hilfe beim Aufräumen in der Stadt benötigt.

Bitte meldet Euch unbedingt in der Geschäftsstelle (05425/7135) oder bei Ingeborg Vogt (05201/16328), wenn Ihr am 15.6.2013 mithelfen könnt und noch nicht angesprochen worden seid.

Für 2014 sind erneut einige Veränderungen angedacht.

Getreut dem Motto: „Das Gute ist der Feind des Besseren“, freut sich das Orgateam über kreative Ideen und Anregungen von euch und freut sich auf Eure Rückmeldung!

Ingeborg Vogt, für das Orgateam der „Nacht von Borgholzhausen“



**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>

Nacht von Borgholzhausen SA. 15 JUNI 2013 

Jetzt anmelden!
www.lcsolbad.de

OWL-Firmenlauf

Sport und Spaß
im Team erleben!



Wer wird die

lauffreudigste

Schulklasse
im Altkreis Halle?

Anmeldung nach den Osterferien beim



Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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



Die Triathlon-Ligamannschaft im Trainingslager auf Malle.

Triathlon und Duathlon 2013

Geschwommen wird in diesem Jahr im Hallenbad des Parkbad Vermolds auf einer beheizten 25m-Bahn.

Radfahren

Gefahren wird auf einem schnellen, flachen Rundkurs zuzüglich kurzer An- und Abfahrt. Duathlon und die Staffeln fahren die Strecke 3x.

Laufen

Gelaufen wird auf einem sehr schnellen Rundkurs im Vermolder Stadtpark. Dieser ist komplett flach und führt hauptsächlich über geschotterte Wege, teilweise Asphalt und im Stadion auf Tartan.

Die Duathleten laufen die Strecke 2x (1. Lauf) bzw. 1x (2. Lauf), die Staffeln 2x.

*...schon angemeldet?
...nur noch bis zum 20.04.*



9. Sparkassen-Triathlon 1. Sparkassen-Duathlon

in Vermold





Infos & Online-Anmeldung unter www.LCSOLBAD.de

5. Mai 2013

Kurt-Nagel-Parkstadion

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

Staffeltriathlon
500 m Schwimmen - 20 km Radfahren - 5 km Laufen







Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

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

*mit
vor Ort
Service*



Partner

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

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



Ein Jahr „Piumer Sonntagsrunde“ Mit geringer Beteiligung am Anfang, hat sich der Lauftreff doch ganz schön gemauert. Darum: „Herzlichen Glückwunsch“ an Martina, Franz und weitere Betreuer.

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!

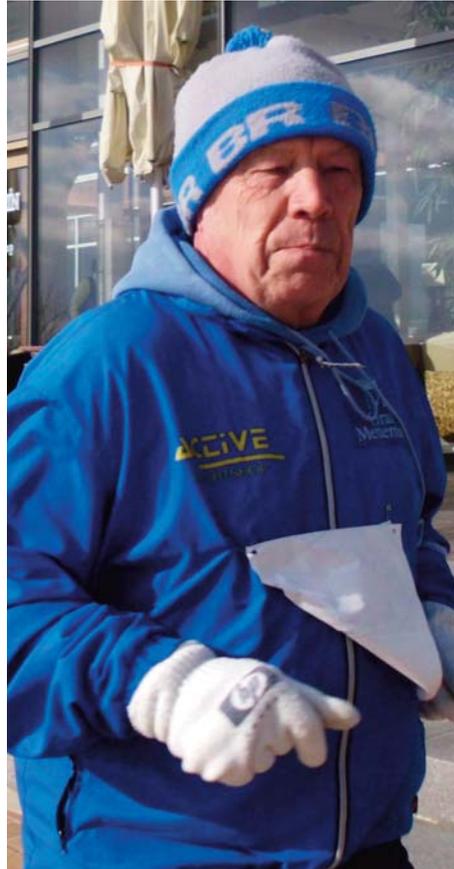
August-Bebel-Str. 223-225 - 33602 Bielefeld - Tel. 0521/ 96 41 20 - www.kanzlei-rostek.de

Solbader auf Insel Föhr | Eisige Temperaturen beim Lauf

Eine Reisegruppe, bestehend aus Solbädern, weiteren ostwestfälischen Teilnehmern aus Bielefeld und Oerlinghausen, sowie dem Münsterland, hatten sich als Reiseziel die Ostfriesische Insel Föhr ausserkoren, um an der 2. Auflage des Föhr Marathon- und Halbmarathon teilzunehmen.

Allerdings wurden die Laufteilnehmer und die Organisatoren kalt erwischt, denn auch im Norden waren Schneesturm und eisige Winde Ende März noch an der Tagesordnung.

So konnte der im Westteil der Insel gelegene Streckenteil wegen Schneeverwehungen nicht belaufen werden, die Marathonis mussten daher die Halbmarathonkurs zwei Mal durchlaufen. Start und Ziel befanden sich im Inselörtchen Midlum, die örtlichen Organisatoren hatten sich für rund 250 Teilnehmer alle Mühe gegeben, ein besonderes Lauferlebnis zu bieten. Angesichts der Temperaturen beschränkten sich die meisten Teilnehmer daher auch auf die Halbmarathonstrecke.



Fast vom Winde verweht: Friedhelm, Peter Knaust, Elly Winter und Ulrike Hübner.



TABORISO
Dancing

**Wir sorgen
für Highlights!**

Musik- Events
Light- Shows
Veranstaltungstechnik

Dirk Tabor
33775 Versmold
www.taboriso.de

Telefon: 05423 4730900
Mobil: 0172 5205238

Links?

Warum eigentlich,

..... wird in der Leichtathletik links herum gelaufen ?

Neulich wurde ich mal gefragt, warum die Leichtathleten im Stadion links herum laufen? Ja, warum eigentlich? Ist der Mensch linkslastig? Nicht politisch, sondern anatomisch gesehen. Das Herz schlägt links. Reicht dieses als Erklärung? Mancher Experte, der diese These vertritt, empfiehlt zum Beweis einen Wüstentrip: Wer versuche, ohne Orientierungshilfe geradeaus zu laufen, wird sich in einem großen Kreis links herum bewegen. Weniger exotisch wirkt die Begründung, das die ersten Mittel- und Langstreckenrennen – natürlich ausgetragen in England - auf Pferderennbahnen stattfanden. Die Läufer folgten der Richtung, in die auch die Pferde traditionell gelenkt wurden.

Sind andere anatomische Gründe vielleicht plausibler? Dass es etwa weit mehr Rechtshänder als Linkshänder gibt und es den Läufern daher leicht fällt, mit dem kräftigeren rechten Arm außen in einer Kurve zu schwingen. Oder hat schlichtweg nur das Los entschieden, als es im Jahre 1913 um die Regel-Festlegung in der Leichtathletik ging. In den internationalen Wettkampffregeln der Leichtathletik – IWR – heißt es jedenfalls

schon seit eh und je: Regel 163: Der Lauf

Der Innenraum muss sich in Laufrichtung links befinden. Die Einzelbahnen sind zu nummerieren, beginnend mit der linksseitigen Bahn als Nr. 1.

Keine weitere Begründung. Basta! Also, deswegen laufen wir links herum.

Quelle: Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung 6.6.2004



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



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 Läufer-schar 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.

SIMPLY CLEVER



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



Jetzt einsteigen
und testen!

Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

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

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



Autohaus
BRINKER

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

Ergebnisse März zusammengestellt von
peter.polomsky@osnnet.de

03.03. Luisenturmlauf Borgholzhausen

20,3 km Männer

2. M 40	Dirk Strothmann	1:13,35 Std.
6. M 40	Henning Weßling	1:22,15 Std.
30. M 40	Heiko Furtmann	1:34,21 Std.
23. M 35	Tim Esselmann	1:36,38 Std.
39. M 40	Markus Peperkorn	1:37,08 Std.
6. M 55	Hans Hermann Koop	1:37,49 Std.
36. M 45	Torsten Baltrusch	1:38,55 Std.
48. M 40	Ulrich Kansteiner	1:39,06 Std.
1. M 70	Karl Friedrich Anwander	1:39,42 Std.
12. M 55	Andreas Husemann	1:45,10 Std.
4. MJU 20	Amadeus Hegenbarth	1:46,43 Std.
48. M 50	Karsten Morisse	1:46,57 Std.
1. M 65	Richard Schürmann	1:47,42 Std.
24. M 55	Siegfried Kemper	1:49,54 Std.
75. M 45	Lutz von der Heydt	1:49,57 Std.
49. M 35	Sascha Skarupke	1:50,32 Std.
97. M 40	Jürgen Abel	1:57,02 Std.
60. M 30	Dirk Wannke	1:57,34 Std.
100. M 45	Hubert Kaiser	2:00,34 Std.
91. M 50	Detlev Beune	2:05,22 Std.
6. M 65	Werner Kampwerth	2:05,34 Std.
97. M 50	Michael Schlie	2:10,35 Std.
100. M 50	Detlef May	2:12,29 Std.

20,3 km Frauen

1. W 60	Mariane Niemann	1:36,19 Std.
6. W 45	Heike Furtmann Schauties	1:42,01 Std.
6. W 40	Mechtild Böhme	1:47,23 Std.
1. W 70	Annemarie Henkel	2:06,31 Std.
22. WHK	Kristin Grippentrog	2:15,37 Std.
53. W 45	Cornelia Schlie	2:21,57 Std.
27. W 35	Melanie Varnholt	2:21,58 Std.

10,2 km Männer

1. M 40	Kay Leuteritz	39:55,4 Min.
1. M 55	Reinhard Stricker	52:54,1 Min.
2. M 60	Rainer Schirmbeck	57:42,2 Min.
2. MHK	Christopher Wolf	1:00,44 Std.
4. M 60	Dr. Hans Scheller	1:05,27 Std.
1. M 65	Günter Schwab	1:06,13 Std.

10,2 km Frauen

1. W 35	Ilona Pfeiffer	40:05,3 Min.
1. W 45	Sabine Engels	44:12,0 Min.
1. W 55	Annegret Albersmann	50:42,9 Min.
1. W 40	Ilka Grabau	52:12,0 Min.
2. W 55	Ulrike Hübner	1:06,14 Std.
3. W 55	Elke Tiemann	1:06,14 Std.

10,2 km Nordic Walking

Katharina Kemper	1:20,42 Std.
Jens Meyer	1:20,43 Std.

03.03. Paderborn

Westf. Jugendmeisterschaften 800 m

2. M 15	Pascal Birke	2:14,55 Min.
---------	--------------	--------------

03.03. Houston /Texas 3. Bahn Meeting

1600 m

1. M16	Alexander Potthast	4:54 Min.
--------	--------------------	-----------

3.200 m

1.M16	Alexander Potthast	10:37 Min.
-------	--------------------	------------

09.03. Langenberger Volkslauf 11 km

15. M 50	Christian Schmidt	53:38 Min.
----------	-------------------	------------

09.03. SVB Schüler Hallen Cup

800 m Zeitläufe

Robert Schmidke	2:21,10 Min.
Dominik Kinner	2:28,16 Min.
Pascal Birke	2:15,58 Min.
Tim Großjohann	3:33,05 Min.
Simon Gräsner	3:13,41 Min.
Henri Stahnke	3:12,05 Min.

60 m Zeitläufe

Linus Ernst	7,96 Sek.
Massimo Fink	9,78 Sek.

50 m Zeitläufe

Aurelius Kapp	8,91 Sek.
Simon Gräsner	8,35 Sek.
Henri Stahnke	9,01 Sek.

60 m Hürden Zeitläufe

Massimo Fink	13,24 Sek.
--------------	------------

Weitsprung

2.M 15	Linus Ernst	5,11 m
16 M 11	Simon Gräsner	3,52 m
24.M 11	Aurelius Knapp	3,08 m
15.M 10	Henri Stahnke	3,21 m
16.M 10	Tim Großjohann	3,12 m



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

Hochsprung

5. M 12	Massimo Fink	1,16 m
11. M 11	Vinzent Engelmann	1,08 m
3. M 10	Simon Gräsner	1,12 m

800 m Zeitläufe

Anna Bode	3:01,25 Min.
Katharina Friesen	3:38,82 Min.
Julia Hauser	3:39,01 Min.
Annalena Grossewächter	2:57,51 Min.
Laura Klare	3:47,92 Min.

50 m Zeitläufe

Annalena Grossewächter	8,15 Sek.
Laura Klare	8,80 Sek.

60 m Zeitläufe

Johanna Strunk	9,87 Sek.
Anna Retthofer	9,75 Sek.
Johanna Sahrhage	10,15 Sek.

60 m Hürden Zeitläufe

Anna Retthofer	14,56 Sek.
----------------	------------

Hochsprung

9.W 13	Johanna Struck	1,16 m
15.W 12	Johanna Sahrhage	1,08 m
9. W 11	Annalena Grossewächter	1,08 m

Weitsprung

7.W 10	Laura Klare	3,35 m
6.W 11	Annalena Grossewächter	3,73 m

Staffel 4 x 50 m

11. U12	S. Gräsner, V. Engelmann, T. Ahnen, J. Sahrhage	34,21 Sek.
16. U12	H. Stahnke, T. Großjohann, K. Friesen, J Hauser	37,71 Sek.

16.03. Sälzerlauf Salzkotten 10 km

5. M 50	Gunnar Feicht	42:08 Min.
6. M 60	Hans Dieter Wierum	46:21 Min.

17.03. Marathona Palma de Mallorca/ESP 10 km

18.	Kay Leuteritz	37:57 Min.
-----	---------------	------------

23.03. Klippenlauf Ibbenbüren 24,7 km

9. M 35	Tim Esselmann	2:03,30 Std.
18. M 50	Wolfgang Flottmann	2:07,00 Std.
19. M 50	Gunnar Feicht	2:07,13 Std.
8. W 40	Mechthild Böhme	2:24:53 Std.
64. M 50	Gerd Steiner	2:25,13 Std.
6. M 60	Jochen Studt	2:25,50 Std.
12. W 45	Bettina Bremer	2:32,36 Std.

23.03. Velmerstot-Volkslauf 6 km Nordic Walking

3. M 60	Günther Weber	47:21 Min.
---------	---------------	------------

24.03. Dalkelauf Gütersloh 10 km

7. M 50	Christian Schmidt	48:25 Min.
11. MHK	Christopher Wolf	54:33 Min.

24.03. InselföhrHalbmarathon

Frauen

1. W 60	Marianne Niemann	1:41,48 Std.
1. W 50	Elisabeth Winter	1:52,58 Std.
2. W 55	Ulrike Hübner	2:16,46 Std.

2. M 40	Kay Leuteritz	1:30,29 Std.
4. M 40	Ulrich Kansteiner	1:40,50 Std.
5. M 40	Andreas Stockhecke	1:47,26 Std.
1. M 60	Hans Dieter Wierum	1:41,29 Std.
4. M 60	Ralf Hübner	1:46,26 Std.
6. M 60	Peter Knaust	1:52,56 Std.
1. M 65	Richard Schürmann	1:50,54 Std.
5. M 65	Friedhelm Boschulte	2:24,09 Std.

19.- 24.3.
Senioren-Hallen EM San Sebastian/ESP
M 60, 400 m
21. Günther Hartke 76,16 Sek.



M 65, Dreisprung
4. Claus-Werner Kreft (TVW) 10,79 m

Werbetechnik

Aktuelles Angebot



Wir entwickeln und produzieren:

- Digitaldrucke

in gigantischen Größen auf verschiedenen Materialien

PVC-Folien & Banner
Stoffmaterial
Planenmaterial

- Beschriftungen

für Fahrzeuge, Schilder, Banner, Fensterscheiben uvm.

- Displays

zahlreiche Arten von Displays für Messen & Events

- Lichtwerbung

wir beraten, bauen und installieren Ihre individuelle Lichtwerbeklamme

- Flyer, Textildruck,

Visitenkarten, Stempel und mehr...

schriftart
Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung

05201 66 85 75
www.schriftart-info.de

M
Graf Metternich
QUELLEN

Natürlich-GLASKlärer-Genuss!

Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste Ernährung

viel Magnesium
 1 Liter deckt 50% des Tagesbedarfs

viel Calcium
 1 Liter deckt 25% des Tagesbedarfs



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







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

*„Einfach
genießen.“*



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Katharina Godt kennt viele Erfolgsrezepte. Beruflich und privat. Als Mitglied des 100-köpfigen Teams der Volksbank Halle/Westf. eG unterstützt die gelernte Bankkauffrau den Kundenservice in der Filiale in Borgholzhausen Stadt. Ihre bewährten Zutaten beim Umgang mit Kunden verrät sie gerne: Man nehme eine Portion Kompetenz, würzt mit Fachwissen und verfeinert alles mit einer Prise Menschlichkeit.

www.vb-halle.de



**Volksbank
Halle/Westf. eG**