

Solbad Nachrichten

Vorsicht Foto!!
Gunnar bitte Lächeln
20. Hermannslauf





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 A I 2 0 1 3



Solbad Intern S. 1-11
 Mit dem Fahrrad durch Südafrika S. 18-19
 Der ewige Kampf S. 20
 LC Termine S. 26
 Die Nacht S. 27-28
 Sommerfest S. 29



Presse:
 Paderborner Osterlauf S. 24
 Hermann 2013 S. 30-34



Sonstiges
 Mini-Mehrkampf S. 23
 Läuferabend S. 25



Trainingslager S.12
 Zwei deutsche Meistertitel S.13
 Haller Skate-Nacht S.15



Radsport S. 16- 17
 Triathlon
 Hungrig nach Hawaii S. 21-22



Das Titelbild
 ...zeigt Gunnar Feicht bei seinem 20.
 Hermannslauf

Foto: Jörg Schürmann



Ergebnisse S. 35-36



Hermannslauf S. 32

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

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

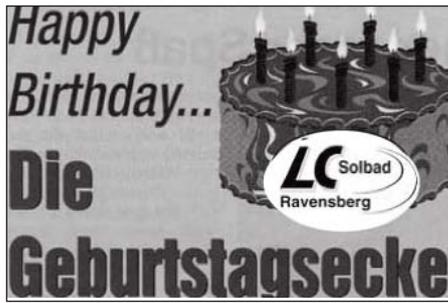
Teutoburger Straße 27
 33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de

AB



01. Mai Irmhild Holste **70 Jahre**
 01. Mai Ulrike Lindhorst
 01. Mai Regine Nunnensiek
 02. Mai Torsten Baltrusch
 02. Mai Birgit Vogt
 04. Mai Kay Leuteritz
 04. Mai Peter Rostek
 04. Mai Anna Retthofer
 06. Mai Ellen Sauerbier
 06. Mai Kristin Grippentrog
 07. Mai Niklas Brand
 07. Mai Michael Hotmar
 07. Mai Lutz von der Heydt
 07. Mai Sascha Skarupke
 07. Mai Bernd Meyerstraße
 08. Mai Udo Niermann
 09. Mai Jochen Studt

10. Mai Mijo Harambosic
 10. Mai Jürgen Hellfeld
 10. Mai Dominik Kinner
 10. Mai Ulrich Steiner
 10. Mai Kirsten Langen
 11. Mai Diedrich van Rüschen
 12. Mai Monika Renne
 13. Mai Martina Hasewinkel **50 Jahre**
 14. Mai Saskia Häsler
 14. Mai Andreas Mohns **60 Jahre**
 14. Mai Christopher Wolf
 15. Mai Kerstin Brebaum
 15. Mai Marion Heptner
 16. Mai Andres Klose
 17. Mai Marion Schimmel
 17. Mai Andreas Stockhecke
 18. Mai Johanna Scheller
 18. Mai Ilona Schwager
 19. Mai Gabriele Völz
 20. Mai Sebastian Flörkemeier
 20. Mai Manfred Pape
 20. Mai Karen Selchert
 20. Mai Ulrich Welpinghus
 20. Mai Andreas Euscher
 20. Mai Eva Becker
 21. Mai Benjamin Riecke
 23. Mai Christian Bossow
 23. Mai Anna-Louise Bode **10 Jahre**

24. Mai Juliane Klein
 24. Mai Ludger Toben
 25. Mai Sebastian Kinner
 25. Mai Louis Zwaan
 26. Mai Andreas Ewert **50 Jahre**
 26. Mai Elke Kahmann
 26. Mai Wilfried Krüger
 26. Mai Dirk Speckmann **40 Jahre**
 27. Mai Andreas Meyer
 27. Mai Heinz-Dieter Scholz
 28. Mai Harry Bunte
 28. Mai Fritz Geisemeier
 28. Mai Manfred Radtke
 30. Mai Marie Paulina Remeke
 31. Mai Bernd Rieke
 31. Mai Clarissa Gerber



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Lars Lohmann	Abteilung
Lasse Flaschel-Steiniger	Triathlon
Finja Steiniger	Leichtathletik
Oliver Lambert	Leichtathletik
Frederic Martschin	Radsport
Hella Pauli	Leichtathletik

Austritte:

Jörg Kreft	Versmold
Jürgen Landwehr	Steinhagen

Aktueller Mitgliederstand: 745

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 Anzeile mitbringen)



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

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



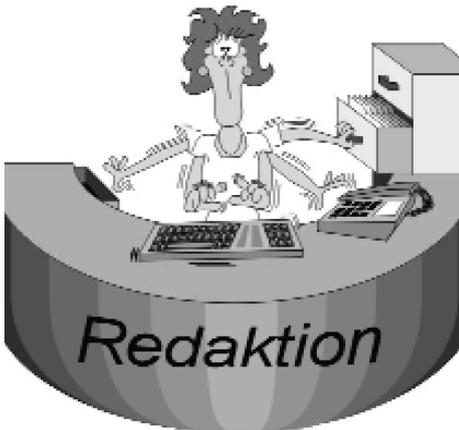
- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

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

Juni
am 24. Mai

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



Eröffnung "BÖLLHOFF Stadion" in Brackwede

Am Freitag, 24. Mai 2013, im neu benannten "BÖLLHOFF STADION", wird die blaue Tartanbahn der Öffentlichkeit vorgestellt. Vorab findet der 3. Lauf zum Volksbank Schülercup statt. Im Anschluss an die offizielle Eröffnung durch unseren neuen Sponsor und die Stadt Bielefeld, werden Einlagewettbewerbe mit sehr guten Leichtathleten und unseren Nachwuchshoffnungen, stattfinden. <http://www.svb-leichtathletik.de/index.php?id=4>

- 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@elektrocitiy.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!

„Auf die Plätze, fertig, Deutsches Sportabzeichen“

Das Deutsche Sportabzeichen liegt mit seinem vielfältigen Übungsangebot voll im Trend der Fitnessbewegung und ist beliebter denn je. Bundesweit haben die Vereine mit der Aktion „Auf die Plätze, fertig, Deutsches Sportabzeichen“, initiiert und unterstützt von der Barmer und dem Deutschen Sportbund, die Möglichkeit, verschiedene Übungen auszuprobieren und die eigene Fitness zu testen. Das gilt umso mehr in diesem Jahr, wo sich die Breitensport-Auszeichnung in einem neuen moderneren und zeitgemäßen Gewand präsentiert. Die Anforderungen wurden kompakter gefasst, statt bisher fünf gibt es nur noch vier Disziplin-Blöcke. Auch der LC Solbad Ravensberg bietet wieder feste Termine für Training und Leistungsabnahme an und macht schon seit Jahren mit seinen Partnern vor Ort und der Barmer Geschäftsstelle in Halle diese Veranstaltung zum Erlebnis für alle Interessierten. „Auf die Plätze, fertig, Deutsches Sportabzeichen“ beginnt immer im Frühjahr, und zwar **jeden Freitag ab 17:15 Uhr** im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen. Zusätzlich bietet der LC in diesem Jahr pro Monat einen zusätzlichen Termin an, und zwar jeden ersten Sonnabend von 10 bis 12 Uhr. Ansprechpartner für Borgholzhausen ist LC - Sportabzeichenobmann **Karl-Hermann Kleine, Tel. 05425 - 933161.**

...aus dem Westfalen-Blatt vom 13.04., Gunnar Feicht

Niedrige Hürde mit Luft nach oben »Neues« Sportabzeichen soll noch mehr Wohlstandsbürger vom Sofa holen .

»Das Deutsche Sportabzeichen ist für mich das Aushängeschild des Allround-Sportlers.« Eine Koryphäe wie Frank Busemann kann sich nicht irren, wenn es um Fitness geht. Der Olympiazweite im Zehnkampf von 1996 wirbt für das Deutsche Sportabzeichen. Mit neuen Regeln soll es von diesem Frühjahr an noch mehr Freizeitsportler und Bewegungsmuffel auf Trab bringen. Dabei helfen im Altkreis Halle die Sportabzeichen-Teams in allen fünf Stadt oder Gemeinde-sportverbänden.

Nach einem Facelifting präsentiert sich die Breitensport- Auszeichnung im Jahr ihres 100-jährigen Jubiläums in einem moderneren Gewand. »Zeitgemäß«, wie der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) als bundesweiter Initiator überzeugt ist. »Die erforderlichen Basisleistungen, die für das Sportabzeichen in Bronze zu schaffen sind, wurden gegenüber den früheren Anforderungen abgesenkt. Das erleichtert natürlich den Einstieg. « **Wilhelm Habighorst**, Sportabzeichen-Obmann beim Kreissportbund Gütersloh, hofft, dass dadurch auch die Hemmschwelle sinkt, die viele bislang davon abgehalten hat, mal wieder die eigene Fitness zu testen.

Was ist neu? Bisher war die »Farbe« des Sportabzeichens davon abhängig, wie oft der Aktive die Bedingungen erfüllt hatte – für die Altersklassen ab 18 Jahre galt: Bronze für das Debüt und die erste Wiederholung, Silber für die dritte und vierte Auflage, Gold ab dem fünften Sportabzeichen. Jetzt richtet sich die »Legierung « der Auszeichnung danach, welche der drei Leistungsstufen in jeder Disziplin beziehungsweise in der Punktesumme aus den vier Blöcken erreicht wird. Habighorst nennt Beispiele: ein Mann der Altersgruppe 45 bis 49 Jahre kann die Bedingungen in der Sektion »Schnelligkeit« mit einem 50-m-Sprint erfüllen – mindestens 10,7 Sekunden bringen die erforderliche Punktzahl für Bronze, 9,6 Sek. für Silber und 8,5 oder schneller für Gold. Die dreistufige Leistungsstaffelung gilt jetzt für alle Altersstufen. Zehnjährige Mädchen müssen beispielsweise folgenden Resultate erbringen – 50-m-Lauf: 11,2 Sek. (Bronze), 10,3 (Silber), 9,3 (Gold); 800-m-Lauf: 5:30 Min. (B), 4:40 (S), 3:50 (G); Schlagballwurf: 11,00 m (B), 15,00 (S), 18,00 (G). Die Anforderungen für das Sportabzeichen werden kompakter gefasst: Statt bisher fünf gibt es nur noch vier Blöcke. Im einzelnen Ausdauer (z.B. Laufen, Walking, Schwimmen oder Radfahren), Kraft (z.B. Ball-/Medizinballwurf, Kugel-/Steinstoßen, Standweitsprung oder Gerätturnen), Schnelligkeit (z.B. Kurzstreckenlauf, Schwimmen, Radfahren oder eine bestimmte Turnübung) und Koordination (z.B. Hoch- /Weitsprung, Schleuderballwurf, Seilspringen oder eine bestimmte Turnübung). Aus jedem Block kann eine Disziplin ausgewählt werden, **generell muss aber der Nachweis einer Schwimmleistung erbracht werden.**

Die Bedingungen in den Blöcken Ausdauer und Kraft können auch durch Leistungsab-

zeichen diverser Sportfachverbände erfüllt werden. Wer kann mitmachen? Im Alter von sechs Jahren geht's los, bisher lag das Mindestalter bei acht. »Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich, es entstehen keine Kosten. Jeder ist bei den Sportabzeichen-terminen willkommen«, lädt Wilhelm Habighorst ein. Der KSB-Obmann, Mitglied im LC Solbad Ravensberg, gehört seit Jahren zum Sportabzeichenteam in Borgholzhausen, das mittlerweile von **Karl-Hermann Kleine** geleitet wird. Habighorst weiß, wie man Neueinsteiger behutsam fit macht, ohne die ungeübte Muskulatur zu überfordern: »Wir bieten ein ausgedehntes Aufwärmprogramm an und erkunden bei Neulingen zunächst mal, welchen Belastungen sie sich aussetzen können. Denn klar ist: Nach dem dritten Kreuzbandriss sollte man doch sehr vorsichtig sein.« Wer genug Talent besitzt oder sich in anderen Sportarten fit gehalten hat, kann die Bedingungen zuweilen schon bei der ersten Einheit schaffen. Erwünscht ist aber kontinuierliche Teilnahme – und die neue Leistungsabstufung lässt bei vielen ja noch Luft, sich im Laufe der Saison zu Silber oder Gold zu steigern.



Experte in Sachen Sportabzeichen:
Wilhelm Habighorst



**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 Schrottsortierung**

⇒ **Minibaggerverleih**

⇒ **schnell und**

⇒ **zuverlässig**

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen

Es gibt Momente im Leben, die auch in der Wiederholung nichts von ihrem Zauber verlieren.



Lenna
09.04.2013

Wir sind unfassbar glücklich über die Geburt unserer Tochter und kleinen Schwester.

Mit dir wird unser Leben wieder ein Stück aufregender!

Andrea & Karsten Grube mit Nika

Wir bedanken uns herzlich beim Team des Klinikums Halle / Westf. sowie der Hebammengemeinschaft für die tolle Betreuung und liebevolle Fürsorge.

Erziehung ist alles!! Papa Karsten hatte seine Tochter dringend gebeten, das Licht der Welt doch etwas früher zu erblicken, um ohne Wehenalarm den Hermann bezwingen zu können, wie ihr seht, sie hat gehorcht!

..ach, halt, da war doch noch ein Höhepunkt:

Andrea und Karsten haben das Lodderleben beendet und sind im Februar in den heiligen Stand der Ehe getreten!

Zu allen Ereignissen gratuliert der LC ganz herzlich!

Siegerehrung Trail-Cup am 8. Mai in Borgholzhausen

Anmeldungen für neuen Trail-Cup möglich

Die Siegerehrung für den Active-Trail-Running Cup wird am 8. Mai im Forum der Gesamtschule Borgholzhausen stattfinden. Alle Cup-Teilnehmer sind herzlich eingeladen.

Mit Programm, Musik und Bewirtung. Beginn 19 Uhr.

ACTIVE Trailrunning Cup 2013/14 – ab 29. April kann gemeldet werden!

Am Tag nach dem Hermannslauf wurde die Online Anmeldung für den TRC 2013/14 freigeschaltet. Unter www.active-sportshop.de könnt ihr Euch Euren Startplatz zum Vorzugspreis sichern. Anmeldungen werden ab 30.4. auch in den Active-Filialen angenommen. Erster Cup-Lauf ist der Run- und Roll-Day in Bielefeld am 8. September, danach folgt der Bockstiegel-Lauf am 28. September.

Ein kurzer Rückblick über unsere vergangenen Veranstaltungen vom Festausschuss:

Es ist schon erstaunlich – es ist keine Veranstaltung wie die vorhergegangene – unsere Planungen und Vorbereitungen sind jedesmal neu – und jedesmal eine andere Herausforderung.

Beim **WeihnachtsCrosslauf** haben wir z.B. eine verstärkte Anzahl von Läufern zu bewirten.

Bei der **Luise** besteht ein Teilnehmerlimit, dafür sind mehr Helfer im Einsatz, und – das scheint übrigens ein allgemeiner Trend zu sein – mehr Zuschauer und Angehörige, die frühzeitig, vor dem Eintreffen der ersten Läufer, Kuchen und Kaffee benötigen.

Dem wollen wir Rechnung tragen – das haben wir auch, wir haben von Euch vermehrte Kuchenspenden erhalten, die wir für die genannten Veranstaltungen dringend brauchten.

Das ist prima „gelaufen“, von hier aus nochmal unseren Dank dafür!

Unsere Einnahmen hieraus kommen komplett dem **Förderverein** zugute, z.B. für notwendige Ausstattungen für unsere Jugend, dringend benötigte Ersatzbeschaffungen für den Verein usw.

Ohne unsere Helfer hinter und vor dem Verkaufstresen, in und um die Küche, die uns immer bestens unterstützen, würde das alles nicht funktionieren.



Die Festausschussler's

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

De Zestig van Texel

v. Fritz Geisemeier

Nachdem wir uns Ende Februar relativ kurzfristig entschlossen hatten über Ostern für eine Woche nach Texel –der Trainingsinsel des LC- zu fahren, stand sofort fest, dass wir diesen Aufenthalt auch mit einem Start bei den ‚Zestig van Texel‘ am 2. Pasdag (Ostermontag) verbinden wollten.

Aufgrund meiner Starts in den Jahren 1993 und 1999 und unserem gemeinsamen Start in 1995 wussten wir, dass die Runde um Texel immer ein anstrengendes Erlebnis ist.

Der 1. Schock kam aber schon bei der Online-Anmeldung, da sofort signalisiert wurde, dass nur noch Startplätze für die doppelte Runde (120 km) zur Verfügung standen. Nach einem kurzen Schriftwechsel mit den Organisatoren, war aber diese organisatorische Hürde schnell beseitigt und wir hatten unsere Startzusagen.

Am Montagmorgen fuhren wir bei strahlendem Sonnenschein, aber kalten 2-3° Grad zum Start. Am Start mussten wir dann feststellen, dass sich die Wetterprognose tatsächlich bewahrheitet und das neben dem langersehten Sonnenschein auch ein kräftiger Nordost-Wind blies.

Pünktlich um 10.35 Uhr erfolgte der Startschuss und es ging für ca. 500-Teilnehmer auf die Runde. Nach einem kurzen Straßenabschnitt von 5 km kamen wir endlich an den Strand. Nun hieß es bei scharfen Gegenwind die nächsten 7 km durch den Sand –möglichst im Windschatten des Vordermannes- zügig voranzukommen und nicht allzu viel Körner zu verlieren. Bei Kilometer 12 war endlich der 1. Strandabschnitt geschafft und wir konnten die nächsten 6 Kilometer auf dem Randweg durch den Staatswald laufen. Hier stellten wir fest, wie leicht laufen auf festen Untergrund und ohne Gegenwind doch sein kann. Da ich richtig für den Sand gerüstet sein wollte, hatte ich mir vorher spezielle Laufgamaschen zugelegt, umsonst, schon an der ersten Strandpassage musste ich meinen Schuh ausleeren.

Bei Kilometer 18 ging es wieder durch die Dünen und ihr werdet es schon ahnen, es kam die nächste Strandpassage. Bettina und ich hatten schnell mit 2 weiteren Holländern ein Team gebildet und wir liefen hart an der Wasserkante bei scharfem Gegenwind –wie die Radfahrer regelmäßig wechselnd- einen ordentlichen Schnitt. Nach ca. 5 Kilometern hatten wir auch diesen Abschnitt gemeistert und kamen am Ortsausgang von De Koog wieder auf festen Boden. Jetzt folgte landschaftlich gesehen einer der schönsten Streckenabschnitte quer durch den Naturpark ‚Slufter‘. Den Slufter verließen wir bei knapp 30 Kilometern und es ging auf den Radweg die nächsten 7 Kilometer –jeder wird es erahnen- natürlich bei Gegenwind bis zum Leuchtturm. Unsere Kinder erwarteten uns in der Nähe von De Krim, nach einem kurzen ‚Hallo‘ ging es für uns weiter. Mittlerweile waren wir vom Wind schon ganz schön zermüht aber die Hoffnung, dass ab dem Leuchtturm nur noch Rückenwind sein konnte half uns sehr. Leider mussten wir feststellen, dass der Wind immer noch irgendwie von vorne kam, trotzdem erreichten wir ganz passable De Cooksdorp, hier wurden wir wieder von unseren Kindern erwartet und angefeuert und es ging auf die letzten 20 Kilometer entlang des Deiches. Endlich hatten wir Rückenwind und konnten trotz der vorherigen Strapazen bis Oosterend einige Plätze gut machen. Viele Leidensgenossen gingen mittlerweile, so dass wir den Eindruck hatten gut voranzukommen. Hinter Oosterend mussten wir nochmals -wieder gegen den Wind- bis zum Wattenmeer. Obwohl es nur 2 Kilometer waren, erschien uns dieses Stück schon sehr lang. Wieder am Meer angekommen trieb uns der Rückenwind am Deich vor sich her und

wir erreichten guten Mutes Oudeschild, wo wir quer durch den Hafen liefen, bevor ein kurzer, aber knackiger Anstieg kam. Nach diesem Anstieg hatten wir das Schlimmste überstanden und wir konnten es die letzten 2 Kilometer bis zum Ziel in Den Burg wieder rollen lassen. In **7:00:13** erreichten wir erschöpft, aber glücklich das Ziel.

Durch meinen Start in Apeldoorn wusste ich bereits, dass die Holländer sehr restriktiv mit den Sollzeiten waren, nachdem wir im Ziel waren, wurde es auch gnadenlos abgebaut, obwohl meines Erachtens noch etliche Teilnehmer auf der Strecke waren.

Für uns war die ‚Runde von Texel‘ wieder ein herrlicher Laufgenuss und mit einigem Abstand wissen wir schon, dass wir in 2 Jahren wieder am Start sein wollen.



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

Lauf- und Walking-Kursus



2013

Grosser Andrang bei neuem Lauf- und Walking-Kurs

Laufen und Walken ist weiterhin „in“. Das erleben wir bei dem 15. Kurs, den der LC im Ravensberger Stadion abhält. Rund 40 (Vierzig) Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben sich zum Lauf- und Walking Kurs für Anfänger und Wieder-Einsteiger gemeldet. Der Kurs findet jeden Mittwoch und Freitag ab Stadion statt. Alle sind mit viel Spaß und Eifer bei der Sache, das Wetter hat bisher an den Übungsabenden auch mitgespielt und wird hoffentlich anhalten. Unter der Anleitung der Kursbetreuer **Henrik Langen**, **Siegfried** und **Katharina Kemper**, **Friedhelm Boschulte**, **Karen van Laak**, **Holger Ihlenfeld**, **Sabine Schütte** und **Martina Kölsch**, sowie **Elke Kahmann** und **Birgitt Lange** für die Walker wird den Teilnehmern bei ihrem Training ein Einstieg in die Ausdauersportart Laufen und Nordic-Walking vermittelt, so dass die Teilnehmer nach 10 Wochen in der Lage sind, schon 30 Minuten ohne Pause zurückzulegen. Der Kurs dauert bis zum 26. Juni. Es bleibt zu wünschen, dass die meisten auch nach Kursende dabei bleiben und regelmässig ihre Fitness weiter fördern.

Unser Foto zeigt den versammelten Lauf- und Walking-Kurs bei der Begrüssung im Stadion.

Guten-Morgen-Lauftreff zweimal in der Woche

An den besonderen zeitlichen Möglichkeiten von Schichtarbeitern oder Eltern orientiert ist das neueste Lauftreff-Angebot des LC Solbad Ravensberg. Der Guten-Morgen-Lauftreff« startet jeweils dienstags und donnerstags um 9.15 Uhr am Ravensberger Stadion. Unter Leitung von Andreas Stockhecke sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeweils sieben bis zehn Kilometer in angepasstem Tempo laufen. Das Angebot eignet sich auch sehr gut für die Vorbereitung auf die **Nacht von Borgholzhausen**.

Weitere Informationen bei Andreas Stockhecke, (01 70) 2 81 47 67, oder in der LC-Geschäftsstelle unter (0 54 25) 7135. Alle Interessierten sind zu dem Angebot herzlich willkommen

FOTO-FALLE.DE

Professionelle Sportbilder

WWW.FOTO-FALLE.DE

- PREISWERT
- SCHNELL
- ZUVERLÄSSIG

Sa. 15. Juni 2013 **38. Nacht von Borgholzhausen SCHOOLRUNNING**

Neben den wertvollen Klassenpreisen (Plätze 1-3 aller Klassen) erhalten selbstverständlich auch die jeweils 3 schnellsten Läufer/-innen Einzelpreise! Und für die Teilnahme bekommt jeder Finisher direkt vor Ort ein Teilnahme-Präsent. Zusätzlich kann eine Urkunde mit der persönlichen Laufzeit im Internet ausgedruckt werden.

Siegerehrung für das Schoolrunning ca. 19:35 Uhr auf der Innenstadt-Bühne in Borgholzhausen. Alle Teilnehmer erhalten mit der Startnummer einen Leih-Chip der Fa. Mika-Timing im Wettkampfbüro. Der Chip ist für die Zeitmessung während des Laufes am Schuh zu befestigen und nach dem Rennen gegen das Präsent an der Startnummernausgabe einzutauschen.
Nicht zurückgegebene Chips werden mit 10,- € in Rechnung gestellt.

ANMELDUNG:
 Die Anmeldung erfolgt klassenweise bis spätestens zum **2. Juni 2013** über www.haller-kreisblatt.de.

Nach der Anmeldung wird eine Bestätigung per Email zugeschickt. Einzel-Onlineanmeldung bitte unter www.lcsolbad.de.

Das Startgeld beträgt je Laufteilnehmer 3,- Euro.

Die Sammelüberweisung richten Sie bitte an:
LC Solbad Ravensberg, Stichwort: „Schoolrunning“
 Ktn.: 3005402, BLZ: 48051580, Kreissparkasse Halle

Als Absender vergessen Sie bitte nicht die Schul-/Klassenbezeichnung!!!

Der Betrag kann auch bar eingezahlt werden:
 Borgholzhausen -- HK-Geschäftsstelle/LC Solbad Ravensberg, Freistr. 3

Unrichtige Angaben bei der Anmeldung führen zur Disqualifikation der gesamten Klasse. Am Veranstaltungstag können keine Schüler zur Klassenwertung um- oder nachgemeldet werden.



Weitere Informationen und Auskünfte erhalten Sie telefonisch beim LC Solbad Ravensberg Tel. 05425 / 7135 oder unter: www.lcsolbad.de + www.haller-kreisblatt.de

Das Wettkampfbüro im Gemeindehaus öffnet um 16.00 Uhr zur Ausgabe der Startunterlagen.



Volksbanken nightcup

2013

Die schönsten Nachtläufe der Region im Paket!

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

Anmeldungen: www.volksbanken-nightcup.de

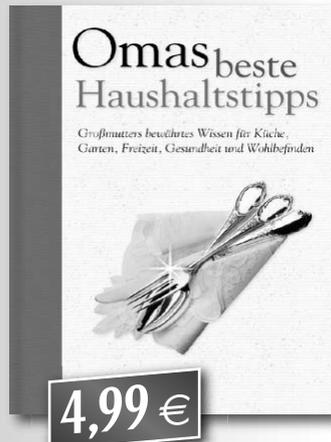
HK LESERSERVICE



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.



Cool 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

Texel: Hier ist alles wieder super . Haben uns diesmal am Samstag im Pfannkuchenhaus getroffen. Der Grillabend findet nächstes Jahr wieder statt !



Ach, ist Texel schön!



Leichte Kost vor dem Leuchtturm Lauf (den nur Gunnar gelaufen ist) 36 Km

...waren da früher nicht mehr Laufbilder?

Trainingslager der Inlineskater in Jüterbog vom 1. bis 5. April

v. John Gerhards

Einleitung von Michel Säuberlich:

Wir sind 4 Stunden nach Jüterbog gefahren. Leider hatten wir Pech aber auch Glück: Pech hatten wir, weil Schnee lag, aber Glück war, dass wir auf der Bahn fahren konnten. An alle, die es nicht wissen: in Jüterbog ist eine Inline-Skate-Arena. Es war sehr anstrengend, auf der Bahn mehrere Runden zu fahren. Es gab nicht nur die Bahn, sondern auch ein Hockeyfeld und einen Straßenkurs. Am Dienstag sind wir einen Rundkurs gefahren, der war 11 km lang. Zum Aufwärmen sind wir laufen gegangen...

Wie in jedem Jahr seit 2006 fand das traditionelle Trainingslager entgegen aller witterungsbedingten Befürchtungen statt. Wie in jedem Jahr hatten wir (von den Temperaturen mal abgesehen) Glück mit dem Wetter - wengleich am Montag erstmal Schnee geräumt werden musste - so konnten sich auch die mitgereisten Eltern etwas aufwärmen...

Ansonsten könnte man sagen: es war Inlineskaten als Wintersport. Bei Temperaturen um oder unter dem Gefrierpunkt würde man sich Zuhause kaum auf die Rollen stellen. Dennoch: die über 30 jungen Skaterinnen und Skater aus verschiedenen NRW Vereinen - ergänzt durch weitere 20 aus der Region Fläming und aus Berlin - hatten ihren Spaß, haben viel gelernt und neue Freunde gefunden.



Aus den Reihen des LC waren **Alexander und Matthias Haase, Ian Constabel, Michel Säuberlich und Leon Roos** dabei. Jeden Tag wurde ein umfangreiches Programm geboten: Aufwärmen mit und ohne Skates, Imitations- und Kräftigungsübungen, Technik und Taktik, Sprints und Ausdauer, Geschicklichkeit und Spiele und dazwischen ein leckeres Mittagsessen. Leider waren aber viele Strecken auf dem Flämingskate, auf denen sich die Eltern normalerweise den Tag über vergnügen, zu deren Leidwesen unpassierbar. Auch die Landschaft zeigte sich - für uns ungewohnt - durchweg weiß verschneit. Lediglich Marion und Friederike trotzten den Verhältnissen und begaben sich täglich mit Laufschuhen und Inlineskates auf Expeditionen ins „ewige“ Eis...

Aber, es blieb trocken, zum Glück, und so wurde ein bedeutender Teil unserer Jüterbog-Tradition bewahrt: wir bringen die Sonne mit, die Brandenburger sorgen für entsprechende Temperaturen. Dass letztere ihren Teil der Abmachung diesmal nicht erfüllen konnten macht nichts, im nächsten Jahr ist Ostern fast einen Monat später, da sollte es wieder klappen mit der Frühlings- und Sommersportart...



Speedskating - Zwei deutsche Meistertitel für den LC Solbad

v. John Gerhards

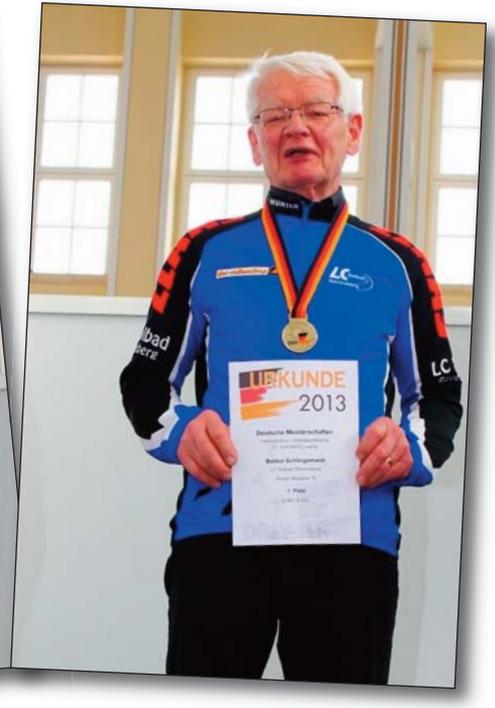
Bei den Deutschen Meisterschaften im In-line Halbmarathon konnten zwei Speedskater des LC Solbad Ravensberg den Titel holen: **Jörg Wecke** gewann in der Altersklasse M 45, und **Baldur Schlingemann** holte Gold in der ältesten Altersklasse M 70. Vor allem Weckes Leistung beeindruckt: in der Gesamtwertung wird er als 18. gelistet, vor ihm waren nur Skater der Aktivenklasse und einige Junioren A. Von Anfang an hieß die Devise "Dampf machen" so der spätere Sieger, der mit einer Fünfergruppe fast drei Minuten Vorsprung gegenüber den anderen Altersklassenkollegen heraus fuhr und sogar die vor ihm gestarteten Altersklassen 30,35 und 40 "kassierte". Das Trainingslager auf Mallorca und diverse härtere Einheiten mit Vereinskollege **Dirk Rüter** haben sich ausgezahlt. Das musste auch Seniorenbundestrainer Dirk Hupe (SFC Rheinstetten) neidlos anerkennen, der beim Berliner Halbmarathon noch vier Minuten vor Wecke ins Ziel kam. Dieses Mal reichte es nur zu Platz drei, Silber ging an Christian Kraus (ISC Regensburg).

Auch Baldur Schlingemann war mit sich und seiner Leistung zufrieden.

"Jörg hatte mir noch den Tipp gegeben, halte dich an die AK 60, das habe ich dann auch gemacht und hatte so über 2 einhalb Minuten Vorsprung vor dem Zweitplatzierten seiner Altersklasse, in der 8 Sportler gemeldet hatten, von denen 6 das Ziel erreichten.

Der Stadtkurs in Leipzig war reichlich anspruchsvoll, kurvenreich und mehrmals musste man sich mit der Überquerung von Straßenbahnschienen beschäftigen. Neben den beiden neuen Deutschen Meistern waren auch **Leon Roos** (7. Jun A) und **Henning Roos** (12. M 55) mit von der Partie.

Platzierungen und Zeiten im Detail: 18. (1. M45) Wecke, Jörg 38:43, 65. (7. Jun A) Roos, Leon Sebastian 42:25 134. (1. M70) Schlingemann, Baldur 49:12 163. (12. M55) Roos, Henning 56:13



Inline Führerschein



von

www.LoveandSkate.de

(Name)

0521-63447

(geboren am)



Inline Führerschein für Kinder

Der LC Solbad Ravensberg bietet wieder Kurse zur Erlangung des Inline-Führerscheins an. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Inhaltlich geht es um Sicherheit und Fahrspaß: Bremsen, Fahren, Fallen stehen ebenso auf dem Programm wie Geschicklichkeitsspiele und lustige Wettbewerbe. Durchgeführt werden die Kurse vom Inlinetrainer des LC Solbad, Johannes Gerhards.

Mitzubringen sind die komplette Schutzausrüstung incl. (Fahrrad)- Helm, Inlineskates mit funktionierender Fersenbremse, etwas zum Trinken und gute Laune.

Termine: **Montag 27. Mai** und **Montag 03. Juni** jeweils 16 - 17:30 Uhr in der Sporthalle Borgholzhausen oder auf dem Parkplatz am Ravensberger Stadion. Die Teilnahmegebühr beträgt 12 Euro pro Person für zwei Termine. Mitglieder des LC Solbad zahlen nur 10 Euro. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt (max. 12 Personen), deshalb wird um verbindliche Voranmeldungen gebeten: Geschäftsstelle des LC Solbad

05425-7135 oder 0521-63447 bzw. unter kurse@LoveandSkate.de

Jeden Samstag und Sonntag ist Schautag von 10-18 Uhr

- Kunststofffenster
- Haustüren
- Rollladen
- Wintergärten



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



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



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**

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

LC Solbad Ravensberg

präsentiert

10. Haller Skate-Nacht

am Mittwoch, 8. Mai 2013
Start: 18:30 Ende: 20:00 Uhr
an der Hansa Apotheke, Alleestr. 2 in Halle

Teilnahmebedingungen

- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr
- Kinder unter 14 Jahren dürfen nur in Begleitung Erwachsener oder im Einverständnis ihrer Eltern mitfahren
- Es gilt die Straßenverkehrsordnung, der Polizei und den gekennzeichneten Ordnern ist Folge zu leisten
- Sicheres Fahren und Bremsen sind Voraussetzung, die Kondition sollte reichen für ca 15 km in 90 Minuten
- Komplette Schutzausrüstung wird dringend empfohlen, Helm ist Pflicht
- Die Veranstalter übernehmen keine Haftung für Person- und Sachschäden
- Eine witterungsbedingte Absage ist möglich

Infotelefon: 0178-1690655



- geführte Rundfahrt ohne Wettkampfcharakter
- Kostenlose Teilnahme ohne Voranmeldung
- Verlosung von Preisen unter den Teilnehmern
- Pause unterwegs mit kostenlosen Getränken



LC Solbad Ravensberg



Inline Aktionstag

am 09. Mai 2013 ab 10 Uhr
auf dem Parkplatz der Firma Storck in Halle

Programm:

10 – 12 Uhr Einsteigerschulung und Inline Führerschein

Kostenbeitrag: Erwachsene: 10 Euro, Kinder: 6 Euro

Bitte verbindlich anmelden wegen begrenzter Teilnehmerzahl!

Mitglieder des LC Solbad zahlen die Hälfte

Ab 12:30 Uhr

„Deutsches Skateabzeichen“

Kurzstrecken, Langstrecken und Geschicklichkeitsparcours
(Details unter: www.skate-abzeichen.de)

Schnupper- und Spaßwettbewerbe

Skate-Flohmarkt (wer hat was zu verkaufen oder abzugeben?)

Kaffee und Kuchen (wenn jemand kocht und/oder backt;-)

Tipps und Tricks rund ums Skaten

Die Inline-Abteilung des LC Solbad Ravensberg lädt vor allem Kinder und Jugendliche zu einem Spaßturnier auf Inlineskates ein. Die Teilnahme ist kostenlos (**Ausnahme Einsteigerschulung!**), aus organisatorischen Gründen wird aber um **Voranmeldung** gebeten (Name, Vorname, Geschlecht, Geburtsjahr).

Meldeadresse: info@LoveandSkate.de

Tel: 0521-63447 oder 05425-7135 (LC Geschäftsstelle)

Die Veranstaltung findet nur bei gutem Wetter statt

Dat./ Nr.	Titel	Start	Km / Zusatz	LV	Startzeit	Punkte
01.05.13	Teutoburger - Wald – Rundfahrt I	Radrennbahn Bielefeld	41/71/111/151/203	NRW	9:00 - 11:00	1/2/3/4/5
	RC Zugvogel Bielefeld	Heeper Str. 301	M		8:00 -8:30	
Nr.2108	Gerd Elbrächter 05208 / 1048					
04.05.13	23.Teuto – Tour	Johann – Vincke - Schule	47/74/112/151/202	NDS	9:00 – 11:00	1/2/3/4/5
	RRG Osnabrück v. 1966 e.V.	Heideweg 24 , Belm	M / S		8:30 -9:00	
Nr.2116	Heinz Brunsmann 0541 / 9638492					
05.05.13	Zwischen Ems und Weser	Polizeischule,	45/75/115/155	NRW	9:00 – 11:00	1/2/3/4
	PSV Stuckenbrock- Senne e.V.	Schloß-Holte- Stukenbrock	GPS / S			
Nr.2130	Roland Klügge 0171 / 1485231	Lippstädter Weg 26				
09.05.13	34. Gütersloher Radtourenfahrt	Kfm: Berufsschulen, Gütersloh	45/78/118/156	NRW	8:00 – 10:00	1/2/3/4
	RSV Gütersloh 1931 e.V.	Wiesenstrasse	GPS / S			
Nr.2108	Axel Wecek 02522 / 62299					
11.05.13	Delbrücker Spargeltour	Schulzentrum, Delbrück	52/79/122/152	NRW	9:00 - 11:00	1/2/3/4
	Radsport Gemeinschaft Delbrück e.V.	Nordring				
Nr.2157	Thomas Zimmer 05254/9388778					
12.05.13	20. Ravensberger Hügel RTF	Mehzweckhalle Lenzinghausen	40/75/112/152	NRW	8:00 -10:30	1/2/3/4
	LRG Lenzinghausen e.V.	Turnerstrasse				
Nr.2166	Frank Schöpe 05225/859416					
19.05.13	31:“Dur. d. Mühlenkeis Minden Lübbecke“	Festhalle Levern	43/74/112/152	NRW	8:00-10:00	1/2/3/4
	RSC Westfalia1912 Niedermehnen e.V.	Schröttinghauser Str.12				
Nr.2181	Jürgen Bätke 05472/7671	Stemwede-Levern	S			
25.05.13	RTF am Teuto	Westend – Universität Bielefeld	43/74/110/151	NRW	10:00-12:00	1/2/3/4
	RC Sprintax Bielefeld e.V.	Morgenbreite Bielefeld	GPS/S			
Nr.2199	Helmut Seeliger 0175/5566006					

Training

Der Winter ist endlich vorbei, das Wetter ist besser geworden und die Temperaturen steigen.

Die ersten Trainingseinheiten sind absolviert und nun geht es gut gelaunt in die neue Saison.

Einige haben schon die eine oder andere RTF Fahrt unternommen oder sind die ersten Permanenten gefahren. Es läuft also gut an und wir hoffen, dass es so bleibt. Ziele für 2013 sind gesteckt und jetzt wird fleißig trainiert.

Training ist jeweils dienstags und donnerstags um 18 Uhr am Ravensberger Stadion. Hier kann nach der Ausfahrt geduscht werden kann. Wie es sich herausgestellt hat, sind für viele Ort und Uhrzeit nicht geeignet, hier besteht noch Gesprächsbedarf, damit alle Mitglieder am gemeinsamen Training teilnehmen können. Ich könnte mir einen Treffpunkt in Halle vorstellen.

Es kann auch individuell nach Absprache ein Training durchgeführt werden Bis dahin bleibt alles beim Alten und ich wünsche allen eine unfallfreie Saison und gutes Wetter.

Restaurant

Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS





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



Als neues Mitglied in der Radsportgruppe begrüßen wir Frederic Martschin aus Halle.

Frederic möchte sich nun kurz vorstellen!

Hallo, ich heiße Frederic Martschin und bin 12 Jahre alt. Ich wohne in Halle und besuche die Georg-Müller-Schule in Bielefeld. Seit Herbst 2012 trainiere ich nach Möglichkeit, jeden Samstag, mit Günter Schillings MTB fahren und habe viel Spaß daran. Ich freue mich, dass ich nun Mitglied in der Radsport-Abteilung beim LC Solbad Ravensberg bin.

RTF nach Harsewinkel

Am Sonntag den 21.04 war es soweit. Die Radsportler **Elke Vogt**, **Tobias Limberg**, **Christoffer Müllenhof**, **Günter Schillings** und **Christopher Wolf** trafen sich morgens um 8 Uhr in Halle um dann gemeinsam mit dem Rad zur RTF nach Harsewinkel zu radeln. Dort angekommen, gesellte sich Andreas Prochnow noch dazu, der uns unbemerkt gefolgt war. Die Strecke, die sehr gut zu fahren war, sorgte durch die vielen Abwechslungen, für Kurzweil. Für Christopher Wolf war es die erste RTF überhaupt, aber er hatte viel Spaß daran. Auf dem Weg zur Verpflegung trafen wir dann noch **Sieglinde** und **Manfred Langner**, die vor uns gestartet waren. Der Imbiss kam gerade zur rechten Zeit und wurde gerne angenommen. Gut gestärkt ging es auf den Rückweg, der durch starken Gegenwind doch etwas beschwerlicher war. Das Tempo war angemessen und die Gruppe harmonierte sehr gut miteinander. Prima gemacht. Nach der Zieleinfahrt haben wir noch eine kleine Pause eingelegt, etwas gegessen und getrunken. Hier trafen wir noch Helmut Voss peter, der die Strecke allein gefahren war. Nach 90 Km war die erste gemeinsame Ausfahrt beendet. Alle waren zufrieden und warten nun auf die nächste RTF und das gemeinsame Training.



Ein starkes Team: v.l. Christoffer Müllenhof, Günter Schillings, Tobias Limberg.

Zweirad Thomas



**Fahrräder & Zubehör
Handel & Service**



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

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

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

Mit dem Fahrrad in SÜDAFRIKA

v. Brigitte + Peter Maisel

Einen Traum hat jeder in seinem Leben, einer unserer war SÜDAFRIKA.

Das mit dem Fahrrad ergab sich zufällig, weil wir dazu auf einen Anbieter trafen, der unsere Wünsche erfüllte. Vom Krügerpark zum Tafelberg und Kap der Guten Hoffnung. Unendlich viele Tiere, Urwald, die kleine Karoo und die Winelands. Eine Radreise von den endlosen Stränden des Indischen Ozeans zu den Klippen des Atlantik, vom Tsitsikamma-Urwald zum Kap Fynbos. Voortrekker, Farbige, Xhosa, Zulu. Eine Geschichte von van Riebeeck über Sir Cecil Rhodes zu Nelson Mandela und Bischof Tutu. Eine Reise durch die ganze Welt in einem Land. Doch beginnen wir vorne.

1+2.Tag: Eine Freundin bringt uns zum Zug in Osnabrück, der überfüllt, verspätet von Hamburg kam. Aber irgendwann waren wir in Frankfurt, wo um 22Uhr der A380 auf die Reise über ca. 9000km nach Johannesburg ging. Es erwartete uns dort der Herbst, aber mit hohen Temperaturen, um die 28°C. Oft waren es mehr.

10 Stunden später waren wir dort, Es dauerte dann noch etwas bis unsere Gruppe sich gefunden hatte (19 Personen, darunter 6 Brasilianer) und es konnte endlich losgehen, auf die fünfständige Busfahrt zum Krüger National-Park, wo uns in Hazyview eine tolle Hotelanlage erwartete. Auf dem Weg dazu eine spektakuläre Abfahrt hinunter in das subtropische Lowfeld, fast 1000m niedriger als die Hochebene um Johannesburg. Unsere Reiseleiter Georg, ein Österreicher und Steve, ein Kapbürger versorgten uns unterwegs nicht nur mit vielen Informationen, sondern auch mit viel Wasser und kleinen Leckereien, z.B. Biltong, kleine Streifen von getrocknetem Fleisch verschiedener Tiere, allerdings meist Rind. Tierisch lecker, bei guten Zähnen. Diese Produkte sollten auch bei uns erfolgreich verkauft werden können.

Unser Hotel: Reetgedeckte Häuser war von viel tropischem Grün und Wasser umgeben. Aber die Zeit, das zu genießen, war leider knapp, denn es erwartete uns das abendliche Barbecue mit allerlei afrikanischen Delikatessen und den fremden Geräuschen der Nacht, die Ibisse veranstalten zusammen ein richtiges Konzert.

3.Tag: Heute wurde schon um 4.30 Uhr geweckt, Abfahrt 5 Uhr zur Safari in den Krüger National Park (so groß wie Belgien mit über 3000 Nilpferden, fast 10000 Elefanten, 30000 Zebras, 2000 Leoparden und über 500 Vogelarten), kurzer Kaffee und Gebäck, das musste zunächst reichen, denn die BIG Five erwarteten uns im Busch, das sind Elefant, Büffel, Nashorn, Leopard und Löwe, so genannt, weil sie am schwersten zu Fuß zu jagen waren. Wir ausgerüstet mit Mückenschutz (Malaria-Gebiet), ausreichend Sonnenöl, Mütze, Camera und Fernglas werden schon von unseren Fahrern erwartet und kurz eingewiesen. Der wich-

tigste Hinweis, nicht den Arm aus dem Wagen halten oder gar aussteigen.

In jedem offenen Landrover sitzen etwas überhöht 10 Personen, und der Driver fährt auf asphaltierter oder Natur-Piste seine Punkte an. Es gibt vieles zu sehen, von Elefantenfamilien über Büffelherden, Antilopen der unterschiedlichsten Arten, Affen, Zebras, Löwenpärchen, Wildhunde (es gibt nur noch 200 im Park), ausgefallene Vogelarten und Schildkröten am Wegesrand, die der Fahrer mit scharfem Blick erspäht und den Wagen sofort immer in Fotoposition bringt. Unterwegs informieren sich die Kollegen über den Standort der gesehenen Tiere, das funktioniert so gut, dass an manchen Stellen mehrere Autos gleichzeitig ein treffen.

Gegen 11 Uhr sind wir zum späten Frühstück in der Lodge zurück und können uns in der Anlage am Sabie – Fluss und dem Hippo-View mit den Flusspferden etwas umsehen. Diese hört man schnaufen und grunzen, beim Auftauchen sieht man den Kopf nur teilweise.



4.Tag: Heute geht es mit dem Bus zurück auf der Panorama-Route nach Johannesburg. Wir fahren über lange, endlose Straßen durch die Drakensberge, vorbei an den riesigen, angepflanzten Eukalyptus- und Pinien-Wäldern, die der Nutzholzproduktion dienen. Der Himmel spiegelt die Landschaft in einem unwirklichen Licht wider, es ist alles weit und scheint unendlich.

Spaziergang als Rast am Blyde River Canyon, wir erkunden die Bourke's Luck Potholes, ein System bizarr geformter Strudelöcher am Zusammenfluss des Blyde und Treur River. Wir genießen den berühmten Ausblick zu den Three Rondavels, eigenartig geformte einzeln stehende Berge, natürlich mit einer Sage über die drei Frauen eines Häuptlings verbunden.

In Johannesburg, einer ca. 7Mio Stadt, fahren wir zum Flughafen und fliegen um 20 Uhr mit der SAA in einem A 319 nach Port Elizabeth. Johannesburg wird nur durchfahren, es hat nicht viel zu bieten, das Weltkulturerbe bezieht sich auf die dort gefundenen ältesten menschlichen Knochen. Die Stadt ist von Goldgräbern und Diamantensuchern gegründet worden, heute hat sie mit Handel und Banken zu tun.

Um 22 Uhr sind wir im Hotel in Port Elizabeth, einer schönen Stadt am Indischen Ozean, mit viel Industrie. Hier ist Volkswagen schon sehr lange aktiv mit dem größten Automobilwerk Afrikas. Unser Hotel, das Brookes Hill Suites liegt direkt am Ozean, leider davon durch eine breite Strasse getrennt, aber nachts ist wenig los.

STOLL

Gebäude-Service

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



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

www.stoll-gebaeudeservice.de

5.Tag: Nach dem schönen Frühstück und kurzer Busfahrt beginnen wir in Clarkson mit unserer Fahrradtour auf der Garden-Route. Clarkson ist ein altes Pilgerdorf, mit deutschen und holländischen Wurzeln. In einer kleinen Kirche zeigt man uns eine zerlegte Grüneberg-Orgel von 1855 aus Stettin, die Restauration geschieht nach eingehenden finanziellen Mitteln. Sogar ein Herrnhuter Stern ist in dem kargen Kirchlein aufgehängt. Der Pastor und der Dorfvorsteher führen uns noch über den verfallenen Friedhof. Die Zeit scheint stehengeblieben. In einem Shop werden selbst hergestellte Textilien verkauft. Der Umsatz ist heute gut. Im Gemeindesaal hat unser Reiseleiter inzwischen das Picknick-Buffer aufgebaut, es gibt sogar gut gekühlten Weißwein und frische Früchte, wir essen an liebevoll eingedeckten Tischen.

Die Schulkinder bestaunen unseren Fahrrad-Start, abladen, einstellen, Packtaschen montieren und Probefahrten.

Dann geht es 36km durch eine Weide- und Waldlandschaft, im Norden umrahmt von den Tsitsikamma (Reines Wasser)-Bergen, im Süden liegt der Indische Ozean. Übrigens steht mittags die Sonne hier im Norden. Am späten Nachmittag erreichen wir das Tsitsikamma Village Inn, Bauten aus der Kolonialzeit, ca. um das Jahr 1800 und werden in sehr schönen Zimmern untergebracht.

6.Tag: Der Bus bringt uns wieder ein Stück weiter und am Rand des Tsitsikamma-Na-



tional-Parks steigen wir wieder in den Sattel. Es geht bis zum Meer und in einem längeren Spaziergang zur Mündung des wild tosenden Storms River, auf einer schwankenden Hängebrücke überqueren wir diesen. Nach dem Rückweg über eine weitere Brücke genießen wir wieder ein leckeres Picknick direkt am Wasser. Uns kommen die Klippschliefer ganz nahe, das sind possierliche, runde Tierchen, zu deren Verwandtschaft genetisch die Elefanten gehören.

Die nächste Radstrecke erwartet uns nach kurzer Busfahrt, dabei geht es an einer Bluekrans-Brücke vorbei, die für Bungee-Springen genutzt wird. Drei unserer Brasi-

lianer suchen den Adrenalin-Kick und melden sich für je 750 Rand (ca.65 Euro) für den Sprung über 216 m an. Abends gibt es beim Essen die Filme unter großem Hallo dazu zu sehen.

Es geht durch den tiefsten Urwald der Bloukransriver-Schlucht. Hier erdachte Tolkien seinen „Herr der Ringe“. Wir erreichen nach rasanter Abfahrt durch Nature's Valley wieder den Indischen Ozean, mit einem kilometerlangen einsamen Strand. Bald ist das NH Plettenberg Bay- Hotel auch nicht mehr weit. Ein riesiges Zimmer erwartet uns, der Ausblick in ein wüstenartiges Gelände ist gewöhnungsbedürftig.



wie heißt es so schön?...Fortsetzung folgt!

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

Der Kampf gegen sich selbst – Was und wie sollten Läufer (und andere Zweibeiner) essen? (Teil 2) v. Marcus Majer

Und so wage ich es einmal, die aus meiner Sicht wichtigsten Regeln aufzulisten, die ein gesundes Körpergewicht erhalten bzw. herstellen helfen. Dabei orientiere ich mich an den Erfahrungen von Kulturen, die traditionell eine „schlanke Lebensweise“ führen wie beispielsweise die Japaner auf der „Insel der Hundertjährigen“, Okinawa, und an den Analysen von Evolutionsbiologen, die die Ernährung unserer Sammler- und Jäger-Vorfahren analysierten und dabei fundamentale Unterschiede zu unserer „zivilisierten“ Ernährungsweise fanden. Jedem Interessierten an den genauen Analysen sei wärmstens das Buch „Paläopower“ der Biologin Sabine Paul empfohlen.

Die erste und aus meiner Sicht wichtigste Regel: mit Frust beim Essen ist keine dauerhafte Gewichtsabnahme zu erreichen. Hungern, Nahrungsmittel, die nicht schmecken, zu viele Veränderungen unserer Essensgewohnheiten auf einmal, Verbote – all das führt früher oder später zur Kapitulation.

Regel 2: Weil Essen eben nicht nur reine Nahrungsaufnahme zur Deckung unseres Energie- und Nährstoffbedarfs ist, sondern immer auch ein sozialer Vorgang, bei dem man die Gesellschaft einer Gemeinschaft von Menschen beim Kochen und Essen genießt (unsere Jäger- und Sammler-Vorfahren haben nur durch gemeinschaftliches Handeln bei der Nahrungssuche überleben können, also aßen sie auch gemeinsam), darf man auch gerne mal mehr essen als einem gut tut. Unsere Vorfahren hatten auch eine von Tag zu Tag durchaus sehr schwankende Nahrungsmenge zur Verfügung. Leider vergessen wir nur allzu häufig, auf eine so große Kalorienaufnahme entsprechend natürlich zu reagieren: die nächste Mahlzeit sollte dann (entsprechend unserem reduzierten Appetit) kleiner oder ganz ausfallen.

Regel 3: Hunger und Durst sind nicht für jeden klar auseinander zu halten. Wenn sich das nächste Mal bei euch ein vermeintliches Hungergefühl einstellt, trinkt ein Glas Wasser. Häufig ist damit das „Hungergefühl“ für eine ganze Zeit gelöscht, weil es sich nämlich in Wahrheit um Durst handelte.

Regel 4: Brot und Brötchen, Nudeln, Kartoffeln, Pizza, Süßigkeiten liefern Kohlehydrate im Überfluss. Weniger davon (besonders an Zucker und anderen leeren Kohlehydraten wie Weißmehlprodukten sparen!) und mehr Eiweiße wie sie in Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchten, Gemüse, (je nach Verträglichkeit evtl. besser lactosefreie) Milch- und Sojaprodukten in konzentrierter Form vorliegen garantieren, dass wir keine Muskelmasse bei einer kalorienbewussten Ernährungsweise verlieren und damit auch keine Kraft. Dabei sei noch einmal betont: niemand muss beispielsweise Fleisch essen, wenn er oder sie es aus den ver-

schiedensten Gründen nicht essen mag. Viele vegane (vegan= rein pflanzliche Ernährung vollkommen ohne tierische Anteile) Hochleistungsathleten wie z.B. die ehemalige Weltklasse-Langstreckenläuferin Uta Pippig beweisen, dass man seinen Eiweißhaushalt durchaus auch ohne tierische Nahrung decken kann.

Regel 5: Hochwertige Lebensmittel sind gekennzeichnet durch eine hohe Nährstoffkonzentration. Dazu zählen Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch und Getreide aus vollem Korn. Industriell bearbeitete Lebensmittel verlieren viel Qualität im Verlaufe des Herstellungsprozesses und sollten daher nur selten genossen werden. Besonders wertvoll sind hier natürlich kontrolliert biologisch hergestellte Lebensmittel. Eine hohe Nährstoffkonzentration befriedigt unseren Appetit schneller als „leere Kalorien“ mit dem Ergebnis, dass wir weniger essen.

Regel 6: Versetzen wir uns für einen kurzen Moment zurück in die Zeit unserer Vorfahren vor vielleicht 50.000 Jahren. Könnt ihr euch vorstellen, dass diese Jäger und Sammler jeden Tag feste Essenszeiten hatten? Nein, natürlich nicht. Denn Nahrung stand ja nicht wie bei uns im Kühlschrank jederzeit griffbereit zur Verfügung. Außerdem bestimmte keine Uhr den Tagesablauf sondern die Sonne. Also wurde zu den weitest längsten Zeiten unserer Menschheitsgeschichte gegessen, wenn man Hunger hatte, vorausgesetzt es war überhaupt etwas Essbares vorhanden. Und heute? Unsere Nahrungsaufnahme wird von starren Zeitpunkten diktiert, zu denen wir dann eben essen – auch wenn unser Körper möglicherweise noch gar keinen Bedarf angemeldet hat. Macht das Sinn? Nicht wirklich. Aber wie befreien wir uns aus diesem Dilemma? Sicher nicht dadurch, dass wir jetzt permanent Mahlzeiten boykottieren. Besser erscheint mir zu sein, zu den festgelegten Mahlzeiten nur so viel zu essen, dass wir zur nächsten Mahlzeit wieder mit Appetit zu Tisch gehen. Kurz, uns bei jeder Mahlzeit satt zu essen und in diesem Moment der Sättigung die Mahlzeit zu beenden. Kennt ihr nicht auch die Tischgenossen, die keine Hemmungen haben, ihren Teller nicht leer zu essen? Wer

das regelmäßig tut bleibt schlank. Wir sollten uns schleunigst von diesem Glaubenssatz (unserer Eltern-Generation) befreien, den Teller (und am besten auch noch die Kochtöpfe!) leer essen zu müssen. Noch schlauer ist allerdings, nur noch kleine Mengen zu kochen und sich den Teller nur zurückhaltend zu füllen.

Regel 7: Tempo aus dem Essen raus, Bewusstsein rein. Das heißt konkret, dass wir uns beim Essen Zeit lassen sollen, um es mit allen Sinnen (sehen, riechen, schmecken!) zu genießen und nicht vor Einsetzen des Sättigungsgefühls schon eine zu große Energiemenge aufzunehmen. Und das bedeutet, kein Essen im Gehen oder Stehen, kein Fernsehen, kein PC und keine Telefonate nebenbei. Und Messer und Gabel nach jedem Bissen wegzulegen. Am besten sogar einfach mal den Mund halten, kauen und schmecken: Mmmh, lecker!

Regel 8: Wer sein Essverhalten ganz strukturiert analysieren möchte, dem sei wärmstens das Führen eines Ernährungs-Tagebuchs empfohlen. In diesem wird notiert, was man wann in welcher Menge und in welcher Stimmung gegessen hat. Zugegeben, das ist aufwändig. Aber es ist auch sehr, sehr lohnenswert. Weniger wegen der Kalorienmenge, die sich daraus leicht errechnen ließe. Sondern vielmehr wegen eines überaus wertvollen Nebeneffektes: hier hat man plötzlich schwarz auf weiß, was man im Laufe eines Tages so alles verspeist. Vielen ist das erst einmal gar nicht bewusst. Und man erfährt, in welcher Gemütsverfassung häufig gegessen wird. Und siehe da, häufig stecken hinter dem Essen nicht, wie man meinen könnte, der gesunde Appetit, sondern Frust und Stress. Und nur wer sich dessen bewusst wird kann gegensteuern. Und damit einer zu großen Kalorienaufnahme vorbeugen, indem er sich dann bewusst fragt: „Muss ich das jetzt wirklich essen? Braucht das hier mein Körper – oder etwa meine Seele?“

Nun ran ans Buffet und Guten Appetit!

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



Triathlon: **Hungrig nach Hawaii** | (Bericht von Amadeus Hegenbarth und Gunnar Feicht aus dem Westfalen-Blatt vom 19. April 2013)

Altkreis (WB). Nach einem schier unendlich langen Winter steigen nicht nur die Temperaturen, sondern auch die Lust der Triathleten auf die anstehende Saison. Zwei Aktive des LC Solbad Ravensberg haben sich für 2013 ein besonderes Ziel gesetzt: die Qualifikation für die Ironman- Weltmeisterschaften am 12. Oktober auf Hawaii. Aber auch für Einsteiger im Ausdauer-Dreikampf hält die Saison zahlreiche Bewährungsmöglichkeiten bereit.

Ziel: Ironman Hawaii

»Die Deutschen sind geborene Wettkämpfer, trainieren den Winter über sehr hart. Und wenn der Sommer kommt, genießen sie ihn in vollen Zügen.« So beschreibt Chris McCormack die deutschen Triathleten. Der Australier triumphierte 2007 und 2010 jeweils auf der Pazifikinsel Hawaii, und genau dorthin wollen es in diesem Jahr erstmalig **Holger Steuer** (45) und **Tim Esselmann** (35) schaffen.

Die beiden Vereinskollegen vom LC Solbad versuchen sich dafür bei ganz unterschiedlichen Rennen der Ironman-Serie zu qualifizieren. Als erster wird der Versmolder Tim Esselmann am 18. Mai auf Lanzarote die Qualifikationshürde angreifen. Dieser Wettkampf wird nicht ohne Grund mit dem Motto »Normal limits do not apply« (Normale Grenzen gelten nicht) beschrieben. Auf die Athleten warten auf der Kanareninsel 3,8 km Schwimmen im Salzwasser des Atlantiks, 180 km Rad fahren mit 2550 Höhenmetern und starken Winden plus ein Marathonlauf bei heftigem Wind und großer Hitze. Eine Härteprüfung, doch der Vers-



Der Start beim Ironman auf Hawaii ist das Ziel eines jeden Triathleten. | den Traum dieses Jahr verwirklichen. Aber die Konkurrenz in ihren Altersklassen ist sehr stark.
Holger Steuer (kleines Foto oben) und Tim Esselmann (darunter) wollen
Fotos: dpa/Feicht

molder ist voller Vorfreude: »Das wird toll, ich freue mich schon.«

Zwar verheißt der Termin eine frühzeitige Qualifikation. Doch die meisten intensiven Trainingseinheiten mussten im tiefsten Winter absolviert werden. Außerdem gibt es keinen Vorbereitungswettkampf. Trotz des sibirischen Winters stehen bei Esselmann seit November etwa 4250 Radkilometer zu Buche, im Wasser verbrachte er 200 km und laufend hat er die 1000-km-Marke geknackt.

Für seinen Traum von Hawaii fuhr der 35-Jährige im Januar für eine Woche ins Trainingslager nach Lanzarote, um die Bedingungen einmal gespürt zu haben. Im März ging es mit den Vereinskollegen zum gemeinsamen Trainingslager nach Mallorca. »Es wird eine große Quälerei und sehr schwer«, prophezeit der Versmolder, der für die Qualifikation zu den besten sechs seiner Altersklasse gehören muss.

●●● 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

Etwa zwei Monate später, am 7. Juli, will Holger Steuer bei seinem sechsten Start in Frankfurt am Main einen der begehrten Plätze für die Weltmeisterschaften in Kailua-Kona ergattern. Zwar gibt es bei der Ironman-EM in Steuers neuer Altersklasse M45 18 Hawaii-Slots, doch zählt das Teilnehmerfeld mehr als 3300 Starter – Rekord. Nachdem der 45-Jährige in den vergangenen drei Jahren mit schmerzhaften Problemen an beiden Füßen zu kämpfen hatte, seien diese jetzt beseitigt, sagt der Ligawart des LC Solbad: »Die Form ist deutlich besser als in den vergangenen Jahren.«

Der Bad Rothenfelder verfolgt in dieser Saison eine veränderte Strategie. »Voriges Jahr habe ich begonnen mit einem Wattmesssystem Rad zu fahren, um qualitativer trainieren zu können«, erklärt Steuer. Der Paukenschlag im September, als er im holländischen Almere eine 180-km-Radzeit von 4:44 Stunden hinlegte, gab ihm die Gewissheit: Das Trainingssystem wirkt. Eine ähnliche Zeit soll in diesem Jahr auch in Frankfurt folgen. »Hammer the Bike« ist Steuers typische Rennstrategie, die meistens den Grundstein für sehr gute Rennen liefert.

Die beiden Routiniers bestreiten jeweils ihre siebte Langdistanz, **Amadeus Hegenbarth**, erst 18 Jahre jung, will sein Debüt feiern: Am 13. September im holländischen Almere soll es so weit sein. »Sonst muss ich noch so lange warten«, scherzt der Abiturient, der sich ab Oktober für 13 Jahre bei der Bundeswehr verpflichtet. Er wolle möglichst früh den »Spirit« einer solchen Distanz spüren. Sein Ziel für die fernere Zukunft ist ebenfalls die Weltmeisterschaft auf Hawaii – »am liebsten auch öfter«.

Der Top-Triathlet aus dem Altkreis, der in den beiden vergangenen Jahren auf Hawaii tolle Zeiten hingelegt hat, konzentriert sich dieses Jahr auf die kürzeren Strecken. Daniel Knoepke, seit kurzem Vater einer kleinen Tochter, legt sein Augenmerk auf die Ligamannschaft des Ejot-Teams Buschhütten. Dass der zweifache Altkreisportler des Jahres keine seiner Kurzstreckenqualitäten verloren hat, bewies er beim Paderborner Osterlauf, als er mit einer 10-km-Zeit von 33:54 Min. die Ziellinie überquerte.

LC in der Verbandsliga

Der erste Formtest für die Triathlon-Verbandsligacrew des LC Solbad steht am 11. Mai an. Zum sechsten Mal wird unter der Leitung von **Reiner Vemmer** und dessen Familie die Vereinsmeisterschaft ausgetragen. Nach dem Schwimmen am Vortag werden die Aktiven im Abstand dieser Zeiten auf eine anspruchsvolle 30,5 km lange Radstrecke geschickt, die durchs Wiehengebirge führt. Anschließend sind hügelige 10,5 km zu laufen.

Drei Wochen später beginnt für die Ligaath-

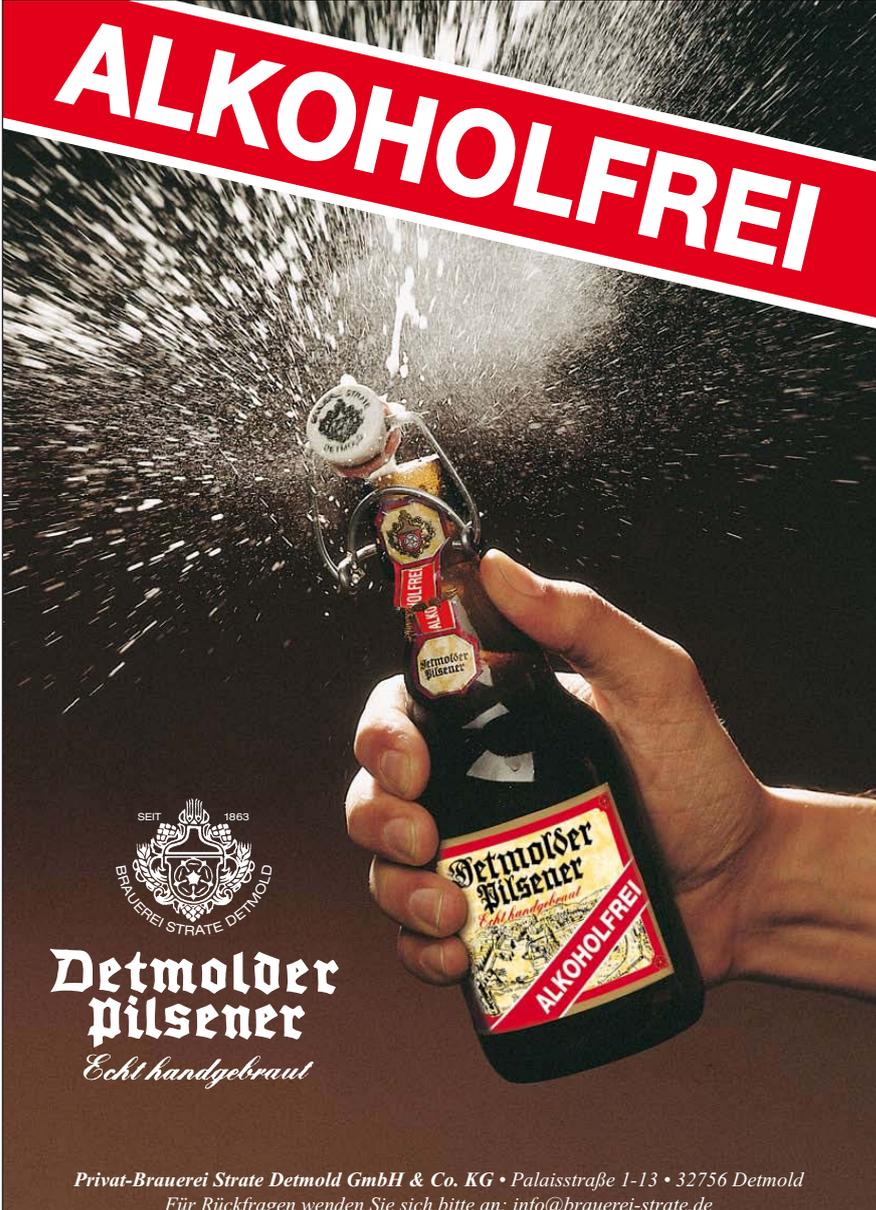
leten des LC in Harsewinkel (2. Juni) die zweite Saison in der Verbandsliga Nord. Nachdem die Mannschaft 2012 als Neuling souverän die Klasse hielt, folgt jetzt ein »Übergangsjahr«. Viele Verletzungen, beispielsweise bei den Leistungsträgern **Andreas Korte** und **Tobias Limberg**, lassen keine Aufstiegsambitionen zu. »Dieses Jahr soll jeder sein Bestes geben. Wenn es mal schlechter läuft, ist das nicht tragisch«, so Ligawart **Holger Steuer**. 2014 soll dann der Angriff auf den Aufstieg in die Oberliga erfolgen. Die Saison führt nach dem Auftakt in Harsewinkel (Olympische Distanz) über die Stationen Saerbeck (7. Juli/olympisch), Verl (14. Juli/olympisch) und nach Hückeswagen (17. August) zur Westdeutschen Meisterschaft (Mitteldistanz).

Tipps für Einsteiger

Es muss nicht gleich ein Ironman sein: Triathlon als Breitensport hat seit einigen Jahren großen Zulauf. Hobby-Ausdauersportler, die noch keine Wettkämpfer sind, haben in den kommenden Monaten viele Gelegen-

heiten, um zum Triathleten zu werden. Von Mai bis September finden zahlreiche Veranstaltungen mit Distanzen für Einsteiger in der Umgebung statt. Zum Start sind neben guter Grundkondition nur wenige Dinge nötig: Schwimmbrille, Rennrad mit Radhelm, Laufschuhe und die für jede Disziplin passende Kleidung. Schon mit vergleichsweise wenig Training ist eine Volksdistanz mit 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen zu schaffen.

Wem das zu viel auf einmal ist, der kann bei Staffelwettbewerben in den Triathlon reinschnuppern. Dabei bilden drei Athleten ein Team, absolvieren jeweils eine Disziplin. Und wenn am Ende die Lust auf Triathlon immer größer wird, darf man auch vom Start auf Hawaii träumen. Das Veranstaltermotto drückt es so aus: »Nothing is impossible« – nichts ist unmöglich.



ALKOHOLFREI

SEIT 1863
BRAUEREI STRATE DETMOLD

Detmolder Pilsener
Echt handgebraut

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

Einladung und Ausschreibung zum

8. Piumer

Mini-Mehrkampf-Meeting mit Kreismeisterschaften

im Drei- und Vierkampf der Schülerinnen und Schüler
am **Samstag, 25. Mai 2013**



- Veranstalter:** LC Solbad Ravensberg
- Anlage:** Ravensberger Stadion (elektronische Zeitmessung, Kunststoffbahn, Spikelänge 6mm) Umkleiden und Duschen im Stadionbereich.
- Bestimmungen:** Die Wettbewerbe werden nach den IWR und der DLO ausgetragen und stehen unter amtlicher Aufsicht. Teilnahmeberechtigt sind Schülerinnen und Schüler **neue Jahrgänge M/W 10 bis M/W 15**
- Startgeld:** Vierkampf/Dreikampf 4 €. Nachmeldegebühr 2 €.
- Meldungen:** Meldungen bis zum 19. Mai 2013 an
LC Solbad Ravensberg
Freistr. 3
33829 Borgholzhausen
Fax: 05425 – 933124
E-Mail: info@lcsolbad.de
- Auszeichnungen:** Urkunden und Medaillen für alle Teilnehmer. Sachpreise für Sieger/innen und für die besten Tagesleistungen.
- Nachmeldungen:** Nachmeldungen werden bis eine Stunde vor Wettkampfbeginn entgegen genommen, **sofern noch Startplätze frei sind.**
- Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art.
- Wettbewerbe:**
- | Schüler/
Schülerinnen A | Schüler/
Schülerinnen B | Schüler/
Schülerinnen C | Schüler/
Schülerinnen D |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| U 16 Jahrg. 1998/1999 | U 14 Jahrg. 2000/2001 | U 12 Jahrg. 2002/2003 | U 10 Jahrg. 2004 u.j. |
| Vierkampf | Vierkampf | Dreikampf | Dreikampf |

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

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!!

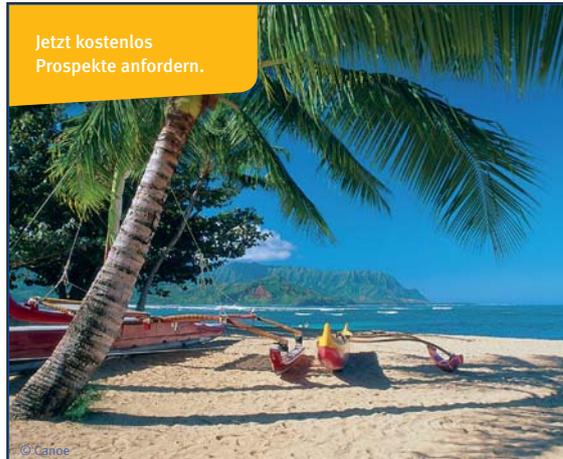
LEICHTATHLETIK/SPEEDSKATING: Paderborner Osterlauf | Ewert Klassenvierter über 10 km

Paderborn/Borgholzhausen (cwk). Leichtathletisch kochte der LC Solbad Ravensberg beim 67. Paderborner Osterlauf eher auf Sparflamme. Aber der frühere Hermannslaufiger **Andreas Ewert**, gerade zu den M50-Senioren aufgerückt, bot über 10 km eine starke Leistung, wurde in 36:41 Min. Klassenvierter und insgesamt 89. unter 2361 männlichen »Finishern«.

Hoch überlegen in seiner Altersklasse war der gleichaltrige Stefan Hinze (LG DUV), der mit 31:46 Min. am deutschen M50-Rekord kratzte. Das Solbader Halbmarathon-Aufgebot führte **Peter Rostek** (203./39.M40) mit 1:32:05 Std. an, gefolgt von **Oliver Lambrecht** (1:33:23/227.), **Gunnar Feicht** (1:33:39/27.M50), **Torsten Baltrusch** (1:36:40), **Andreas Stockhecke** (1:42:12), **Dieter Wierum** (1:43:32/15.M60) und **Jürgen Siltmann** (1:47:56/91.M50).

Rang 5 für Kierzkowski

Die auch läuferisch herausragende W60-Seniorin **Marianne Niemann** entschied sich für den Speedskating-Halbmarathon und war hier in ihrer Klasse konkurrenzlos; mit 54:12 Min. belegte sie insgesamt den 13. Rang. Vorn mischte Solbads beste Inlinerin **Karolina Kierzkowski** mit. Oldie **Jörg Wecke** (45) konnte zwar nicht an seinen Gesamtsieg vom vorletzten Jahr anknüpfen, war mit 40:58 Min. aber erneut die Solbader Nr. 1. Er rollte als Gesamtzwölfter ins Ziel, in der mit 31 Fahrern besetzten Klasse M40 holte er Bronze. Fünfter mit 41:34 Min. wurde hier **Dirk Rüter**, der sich insgesamt auch noch unter den Top 20 (18.) platzierte und dem Leverkusener Timo Maurer faste eine Minute abnahm.



Jetzt kostenlos
Prospekte anfordern.

Honolulu Marathon 08.12.2013
Reisezeitraum: 04.12. – 11.12.2013
(Ankunft in Deutschland am 13.12.2013)

Weitere Reisettermine möglich!

Üppige Regenwälder mit einmaligen Wasserfällen, palmen-
gesäumte Strände und kristallklares Wasser; in dieser
atemberaubenden Umgebung lädt der Honolulu Marathon
Sie zu einem der schönsten Marathonläufe der Welt ein.

DIE SCHÖNSTEN LAUFREISEN 2013/14



2013

Rio de Janeiro	07.07.2013	Barcelona	23.03.2014
Gold Coast	07.07.2013	Rom	23.03.2014
Berlin ausgebucht	29.09.2013	Mallorca 1/2	23.03.2014
London 1/2	06.10.2013	Paris	06.04.2014
Chicago	13.10.2013	Wien	13.04.2014
Mallorca	20.10.2013	Two Oceans	19.04.2014
New York City	03.11.2013	Boston	21.04.2014
San Francisco 1/2	03.11.2013	Edinburgh	25.05.2014*
Athen	10.11.2013	Stockholm	31.05.2014*
Istanbul	17.11.2013	San Francisco	15.06.2014*
Florenz	24.11.2013	St. Petersburg	29.06.2014
Honolulu	08.12.2013	Rio de Janeiro	06.07.2014
		Gold Coast	06.07.2014
		Quebec	24.08.2014

2014

Houston	19.01.2014	Laufseminar Runners' World Camp
Dubai	24.01.2014*	Termine voraussichtlich im Februar/
Marrakesch	26.01.2014	März 2014. Gerne merken wir Sie dafür
Malta	23.02.2014*	schon vor!
New York City 1/2	16.03.2014	
Jerusalem	21.03.2014	

* voraussichtliche Termine

Weitere Reisen
auf gro-co.de

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

Momente zum Anfassen.



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.

Einladung und Ausschreibung zum
5.000 m Stadion - Meeting

am Freitag, **05. Juli 2013**

mit **Kreismeisterschaften Mittel- /Langstrecke**

Kreismeister-Titel in den Laufdisziplinen 800 m, 1500 m und 5000 m in nahezu allen Altersklassen (keine U23- und Seniorenwertung !).



Zwei schnelle 5000 m für alle - inkl. Altersklassenwertungen - mit Musik

- Rahmenprogramm mit 1500 m und 800 m-Schülerläufe -

Veranstalter: LC Solbad Ravensberg

Anlage: Ravensberger Stadion (elektron. Zeitmessung, Kunststoffbahn, Spikelänge 6mm), Umkleiden und Duschen im Stadion.

Bestimmungen: Die Wettbewerbe werden nach den IWR und der DLO ausgetragen und stehen unter amtlicher Aufsicht. Teilnahmeberechtigt sind Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 1998 bis 2005 – **neu U 16 bis U 10** -, Jugendliche U 20 u. U 18 der Jahrgänge 1994 bis 1997, sowie Mä. u. Frauen.

Startgeld: Männer/Frauen: 4,00 €, Jugend: 2,50 €, Schüler: 1,50 €.

Meldungen: Meldungen bis zum 01. Juli 2013 mit Angabe der Bestzeit an **LC Solbad Ravensberg**
Freistr. 3, 33829 Borgholzhausen Fax: 05425/933124
info@lcsolbad.de [Onlineanmeldungen](#)

Auszeichnungen: Urkunden für die drei Erstplatzierten jeden Laufes. Besonders wertvolle Ehrenpreise für die Plätze 1-3 im schnellsten Lauf(Mä/Fr). Urkunden für die ersten Sechs in den Mittelstreckenläufen.

Nachmeldungen: Nachmeldungen können aus organisatorischen Gründen eingeschränkt oder ausgeschlossen werden. Wir bitten daher unbedingt um vorherige Anmeldung.

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

Bewirtung im Stadion !

Wettbewerbe und Zeitplan:

Startzeit	Männer MJ U20/U18	MJ U16/U14	MJ U12/U10	Frauen WJ U20/U18	WJ U16/U14	WJ U12/U10
18:00			800 m			
18:20						800 m
18:40		800 m				
19:00					800 m	
19:20	800 m					
19:30				800 m		
19:45	1500 m					
20:00				1500 m		
20:15	5000 m (1)			5000 m (1)		
21:00	5000 m (2)			5000 m (2)		

Die Besetzung der Zeitläufe wird ab 01. Juli im Internet unter www.lcsolbad.de bekannt gegeben.

Bei erhöhtem Meldeeingang kann ein dritter Zeitlauf gesetzt werden.



Termine Mai zusammengestellt von Peter Polomsky

Mi.01.05.	Bahneröffnung Bad Salzuflen
Mi.01.05.	Spexarder Volkslauf
Mi.01.05.	Jedermannsportfest Fichte Bielefeld, Rußheide
Fr. 03.05.	Emsdettener Teekottenlauf
Sa. 04.05.	Citylauf Espelkamp
Sa. 04.05.	Clarholzer Volkslauf
Sa. 04.05.	10.000 m DM Bahn in Bremen
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
So. 12.05.	Walking -Heurnetocht in de Lutte/NL
Mi. 15.05.	Meldeschluss Night Cup 2013
Fr. 17.05.	Stadtlauf Bad Oeynhausen
So. 19.05.	Volkslauf Pr. Oldendorf
Mo. 20.05.	Pfingstsportfest in Bad Oeynhausen
Mo. 20.05.	Gütersloher Pfingstlauf
Fr. 24.05.	Eröffnung "BÖLLHOFF Stadion" in Brackwede
Fr. 24.05.	Neuenkirchner Abendlauf
Sa. 25.05.	NightRun Harsewinkel
Sa. 25.05.	LC Mini Mehrkampf Meeting im Ravensberger Stadion
So. 26.05.	OWL Meisterschaften M/F U18/U20 in Paderborn
Mi. 29.05.	Sternchenlauf SV Sende
Mi. 29.05.	Meller Sportfest im Mai
Fr. 31.05.	Nacht von Hasbergen
Fr. 31.05.	Bentfelder Abendlauf

Vorankündigung Juni

Sa. 01.06.	Isselhorster Nacht
So. 02.06.	Volkstriathlon in Melle
So. 02.06.	Marathon Salzkotten
So. 02.06.	Meldeschluss: Nacht von Borgholzhausen
Fr. 07.06.	Oelder Citylauf
Fr. 07.06.	Weihlerlauf in Borgloh
Sa. 15.06.	Nacht von Borgholzhausen



Glatt gelogen...

wer behauptet, an diesem Lauf schon teilgenommen zu haben. Also, hier kommt die Chance, beim Jahrhundertlauf dabei zu sein.

Dienstag 25. Juni!

Startzeiten:

19.00 Uhr: Jahrhundertlauf 15 KM

19.05 Uhr: Walken und Nordic-Walken 15 KM

19:10 Uhr: Jahrhundertlauf 6 KM

19:15 Uhr: Walken und Nordic Walken 6KM

Der Verein übernimmt bei **LC Solbad Mitgliedern** das **Startgeld**, ihr bezahlt nur das **Busgeld** von ca. **10.- €**. Auch für Nichtmitglieder geeignet. Meldungen bitte mit allen Daten (Chip-Nr.) an die Geschäftsstelle.

Info: <http://www.jahrhundertlauf.de/>

Physiotherapiepraxis

Karin DeGryse & Claudia Egbert-Wickermann

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

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

Mehr Motivation
durch Gruppenkurse

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

Das Therapie-Forum

Ein Treffpunkt zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit

Wer gewinnt den großen

ACTIVE

Firmenpreis?

im Wert von **250.- Euro**



Jede teilnehmende Firma, Behörde, Praxis, egal wieviel Teams gemeldet sind, gibt **eine mit dem Namen versehene** Start-Nr., nach dem Lauf ab. Bei der Siegerehrung dreht sich dann die große Lostrommel.

Werbetechnik

Aktuelles Angebot



RollUp Display

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

bei druckfertiger Vorlage
ab 99,-
zzgl. MwSt.

Wir entwickeln und produzieren:

- **Digitaldrucke**
in gigantischen Größen auf verschiedenen Materialien
*PVC-Folien & Banner
Stoffmaterial
Planenmaterial*
- **Beschriftungen**
für Fahrzeuge, Schilder, Banner, Fensterscheiben uvm.
- **Displays**
zahlreiche Arten von Displays für Messen & Events
- **Lichtwerbung**
wir beraten, bauen und installieren Ihre individuelle Lichtwerbeklamme
- **Flyer, Textildruck,**
Visitenkarten, Stempel und mehr...

schriftart
Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung

05201 66 85 75
www.schriftart-info.de

Laufen im Team erleben

12.ACTIVE OWL-Firmenlauf

Samstag, 15. Juni 2013
20:00 Uhr

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

- Frauen-, Männer-, Mixed-, Walkingteams à 3 Teilnehmer/innen
- Streckenlänge 4,8 km (auch für Laufeinsteiger)
- Überraschungspräsent für alle
- Wertvolle Sachpreise für alle Siegerteams
- Riesenstimmung auch nach dem Lauf (après Run-Party)

Gemeinsam laufen macht einfach mehr Spaß und fördert Motivation und Teamfähigkeit! Probieren Sie es aus!

Tipps und Trainingspläne erhalten Sie kostenlos vom Trainerteam des Active Sportshop Bielefeld unter
0521 - 17 111 6
oder
bielefeld@active-sportshop.de



GETRÄNKEHAUS STEINER

BORGHOLZHAUSEN · Bielefelder Str. 25
Tel. 0 54 25 / 2 73

Öffnungszeiten: Mo - Fr. 9.00 - 13.00 Uhr · 14.30 - 18.30 Uhr
Sa 8.00 - 13.00 Uhr

<http://www.getraenkehaus.de>



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

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

mit vor Ort Service

.....T.....

Partner

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

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

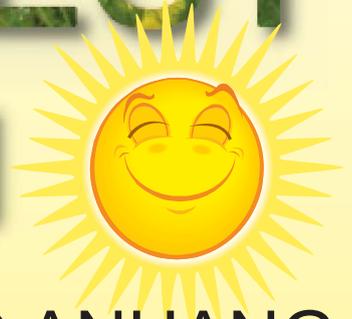
Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

Fruchtsäfte fördern die Gesundheit!

33790 Halle/Westf. · Lotkampsweg 12
Tel. (05201) 2374 · Fax (05201) 66 56 99

EINLADUNG ZUM SOMMERFEST am 13. JULI



FÜR ALLE LC-SOLBADER UND ANHANG

Was erwartet Euch? ... Hier ein kleiner Auszug aus dem Programm!

Begrüßung durch den Präsidenten: Dauer, ca. 1,5 Stunden.

Getränke: Kraneburger (Wasser) bis zum Abwinken.

Essen: Hier ist Schnelligkeit gefragt, denn wir haben nicht genug.

Musik: Blockflöte, Akkordeon, möglichst auch Klavier mitbringen.

Kosten: Wir bitten um ausreichend Kontodeckung, da der relativ hohe Betrag per Lastschrift eingezogen wird.

Ort: Unter den Brücken von Borgholzhausen.

Nun aber im Ernst:

Wir möchten mit Euch einen unvergesslichen Abend, mit gutem Essen, großer Getränkeauswahl und fetziger Musik, für Jung und Alt, verbringen. Mehr wird nicht verraten. Kosten?, nur für den Verein!

Zur besseren Planung bitten wir um Voranmeldung bis zum 7. Juli. Onlineanmeldung unter: www.lcsolbad.de(gleich anklicken und anmelden) oder Papieranmeldung ausfüllen.

Wo?

Haus- Hagemeyer-Singenstroth
in Borgholzhausen

Die Feier findet bei jeder
Witterung statt, bei Regen
feiern wir eben im Saal!

Uhrzeit:
...ab 19:00 Uhr

Ende:

Wer am nächsten Morgen um
06:00 Uhr noch da ist, beweist
Standfestigkeit und muss in Zu-
kunft bei allen Veranstaltungen
des LC mithelfen!

Hermannslauf-Nachlese: Ein Duo läuft hin und zurück Siltmann und Husemann trainieren im Teuto für die 100 km von Biel

Von Gunnar Feicht

Altkreis (WB). Den Hermannslauf mal zwei – dieses Landschaftslauf-Erlebnis im Doppelpack haben sich zwei Aktive vom LC Solbad am Sonntag »gegönnt«: **Jürgen Siltmann** und **Andreas Husemann** liefen zunächst die 31,1km aus Bielefeld zum Start oberhalb von Detmold – und dann mit dem gesamten Feld ab 11 Uhr wieder zurück. »Das ist die ideale Vorbereitung auf unseren 100-km-Lauf in Biel Anfang Juni«, hatten sich die beiden Ü50-Routiniere gedacht – und sind sich nach dem geglückten Experiment sicher: »Das war mit Blick auf den Hunderter in der Schweiz für den Kopf ganz wichtig.« Zum 62-km-Lauf starteten sie um 7 Uhr morgens an der Sparrenburg. »Da sieht man dann mal, wie die Bananen für die Zielverpflegung auf dem Stapler rangekarrt werden. Und die Medaillen wurden auch gerade geliefert – die hätten wir gleich mitnehmen können«, sagt Jürgen Siltmann schmunzelnd.

Unterwegs trafen sie auf viele verdutzte

Wanderer, die ja am Hermannsdenkmal ab 8 Uhr auf die Strecke gehen können: »**He, halt, falsche Richtung!**« Keineswegs, das Duo vom LC Solbad blieb auf Kurs, traf trotz des langen Schlussanstiegs schon nach 3:15 Stunden auf der Grotenburg oberhalb von Detmold ein. »Der Rückweg war dann natürlich nicht ohne, aber da konnten wir uns ja Zeit lassen.« Siltmann steht für den zweiten Durchgang mit 3:34:10 Std. in der offiziellen Ergebnisliste, Husemann mit 3:43:09. Beiden gelang das, was ihr Vereinskollege, Ultraspezialist Oliver Arndt, mit dem Bielefelder Lajos Speck 2009 unter einigem Medienrummel vorgemacht hatte. Neben den Läufern mit den schnellsten Zeiten und den Altersklassensiegern standen beim 42. Hermannslauf weitere Aktive aus dem Altkreis im Blickpunkt. Heike Schlüter, im September 2012 beim hochalpinen Jungfrau Marathon schon besonders bergfest, führte mit einer prima Zeit das zwölfköpfige Aufgebot des Lauffreizevents in Vermold

an. In 2:33:32 belegte sie Platz vier der Altersklasse W35 (35. gesamt). Unter den zahlreichen Fußballern im Hermannslauf-Feld bestätigte Bastian Gontek seine Ausnahmestellung. Der Kreisliga-Kicker vom SV Häger, der seit Jahren ohne spezielles Training teilnimmt, lief in 2:13:42 Std. im Riesenfeld auf Platz 117 der Männergesamtwertung. **4453 Läufer** und **1175 Läuferinnen** wurden im Ziel registriert. Benjamin Zingler vom TSV Amshausen, der das sechs Mann starke Team der Volksbank Halle anführte, war nach 2:30:25 Std. an der Zeitmessung (537./64. der M20) und trug auf den letzten Metern seine kleine Tochter Mia auf dem Arm.

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

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

Im tiefen Sand am »Bienenschmidt | Ungewöhnliches Jubiläum: Andreas Wend lief 1973 als den Hermann

Borgholzhausen (WB). 40-jähriges Hermannslauf-»Jubiläum« – und das mit 51? Kaum zu glauben. Aber für Andreas Wend tatsächlich Realität. Der Borgholzhausener hat Ostwestfalens wichtigstes Laufereignis tatsächlich schon schon mit elf Jahren bestritten.

»Wenn man sich das heute überlegt, ist es verrückt«, sagt Wend mit einem Kopfschütteln. »Ich finde es aus heutiger Sicht auch immer noch erstaunlich, aber als Junge hat man sich nicht den Kopf darüber zerbrochen, was es bedeutet, länger als 30 Kilometer durch den Wald zu rennen.« »Schuld« war Wends Vater: Nachdem die Hermannslauf-Premiere 1972 mit 600 Teilnehmern gleich Schlagzeilen gemacht hatte, entschloss der sich mit einigen Arbeitskollegen, 1973 bei der zweiten Auflage aktiv dabei zu sein. »Und der Bengel kann auch mitmachen«, hieß es kurzerhand.

Die Volkslauf-Bewegung steckte noch in den Kinderschuhen. Trainingspläne und behutsamer Vorbereitungsaufbau? In der breiten Öffentlichkeit damals unbekannt. Deshalb stürzten sich Vater und Sohn abenteuerlustig-unbefangen in die harte Prüfung. Die Familie Wend wohnte seinerzeit ländlich am Rand von Schildesche: »Ich bin als Junge sicher jeden Tag an die 15 Kilometer Rad gefahren, wir haben draußen gespielt und sind durch den Wald gerannt. Aber die spezielle »Vorbereitung« bestand allein aus einigen Runden um den alten Schildescher Sportplatz, die wir drei- oder viermal zusammen gelaufen sind«, erinnert sich Wend.

So stand der elfjährige Steppke dann als einer der Jüngsten unter den bereits 800 Startern am Hermannsdenkmal und rannte tapfer los. Doch nach kaum zwei Kilometern der Schock: Sein Vater kam auf dem unwegsamen Bergabstück unterhalb der Grotenburg zu Fall, erlitt eine schwere Knieverletzung, konnte nicht weiterlaufen. »Bleib an dem da vorne dran. Irgendwie schaffst du es schon«, sagte der Senior mit schmerzverzerrtem Gesicht und wies dem Jungen einen Schrittmacher zu. »Was sollte ich machen. Im Sicherheitsabstand habe ich mich an den Kollegen drangeklemmt und bin mit der Meute mitgerannt«, erinnert sich Wend.

Der Weg war lang, damals statt der heutigen 31,1 fast 35 Kilometer denn es ging noch über den Originalwanderweg an den Donoper Teichen und dem Ausflugslokal »Bienenschmidt« entlang. »In dem Bereich wurde mir richtig mulmig, da liefen wir teilweise durch tiefen Sand – schlimmer als die vielen Berge«, sagt Wend. Aber die kurzen Beine trugen ihn bis auf die Promenade vor der Sparrenburg, wo auch damals schon ein paar hundert Zuschauer lautstark applaudierten. »Ich war kaputt, aber auch stolz, habe geheult wie ein Schlosshund, als mich meine Mutter in Empfang genom-

Jahrelang spielte das Laufen danach in seinem Leben nur noch eine Nebenrolle. Erst als er 1998 nach Borgholzhausen zog, stieg er mit regelmäßigem Training ein und ist seit Jahren Mitglied im LC Solbad Ravensberg: »Als ich wieder anfang, habe ich 98 Kilo gewogen. Andreas Ewert hat mich auf den richtigen Weg gebracht.« Seit 2004 hat Wend nur einen Hermannslauf ausgelassen, die persönliche Bestzeit steht seit 2006 bei 2:36:39. Bei ultraschweren Prüfungen wie dem Jungfrau-Marathon mit dem Ziel in 2100 Metern Höhe oder dem Rennsteig-Supermarathon über gut 72 Kilometer hat der Piumer sein Stehvermögen bewiesen. 40 Jahre nach seinem ersten »Hermann« will Andreas Wend diesmal nur gut angekommen an der Sparrenburg: »Eine Erkältung hat mir lange zu schaffen gemacht, die Vorbereitung war nicht optimal. Ich hab' mir für die kommenden Monate vielmehr zum Ziel gesetzt, auf eine richtig gute Halbmarathon-Zeit hinzutrainieren.«



TABORISO

Dancing

Wir sorgen für Highlights!

Musik- Events
Light- Shows
Veranstaltungstechnik

Dirk Tabor
33775 Versmold
www.taboriso.de

Telefon: 05423 4730900
Mobil: 0172 5205238



Rückblende auf den Hermannslauf Anwander erneut schnellster Oldie

Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Karl Friedrich Anwander vom LC Solbad Ravensberg wiederholte vorgestern beim Hermannslauf seinen Sieg in der Altersklasse M70 und verbesserte auch seine Zeit aus dem Vorjahr. Mit 2:36:17 Std. konnte er in einem 26-köpfigen Feld bekannte OWL-Konkurrenten wie Heinrich Vollbracht, Gerd Bode und Bernd Johann auf der Heide klar distanzieren.

„Dabei war ich gar nicht so optimistisch, nach dem Luisenturmlauf hatte mich ein Infekt zu einer dreiwöchigen Trainingspause gezwungen“, wunderte er sich selbst. Zudem habe während des Rennens noch die Wade gezwickt, bergauf mehr als bergab. Die entsprechende weibliche Klasse gewann **Annemarie Henkel**; doch sie traf nur auf eine einzige Alterskollegin.

Viele LC-Starter nutzten die günstigen Wet-

ter- und Bodenverhältnisse zu persönlichen Streckenbestzeiten. So steigerten sich **Henning Weßling** um rund viereinhalb und **Peter Rostek** um fast sieben Minuten gegenüber 2012; auch **Heike Furtmann-Schauties** lief sieben Minuten schneller als beim letzten Mal.

Die Zeiten der Walker:

Bredenbals, Gaby	4.19 Std.
Suchomel, Ulrike	4.42 Std.
Uthmann, Britta	4.50 Std.
Marcian, Heidi	4.49 Std.
Kahmann, Elke	4.55 Std.

Herzlichen Glückwunsch!



Fotos hell: Sören Voss, Westfalen-Blatt, etwas dunkler: Dieter Wierum.

Willcox-Heidner Fünfte und Klassen- beste Niemann überragt bei den äl- teren Seniorinnen

Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Die frühere Spitzenläuferin und zweimalige DM-Fünfte Victoria Willcox-Heidner (LC Solbad Ravensberg) erfüllte gestern beim 42. Hermannslauf alle Erwartungen. Als Fünfte behauptete sie sich inmitten der Frauen-Spitzengruppe, wurde drittbeste Deutsche und gewann zugleich ihre neue Altersklasse W40 überlegen.

Es war erst ihr zweiter beendeter »Hermann« und sie schloss ihn mit einer Steigerung um mehr als 14 Minuten ab: Vor zwei Jahren hatte sie 2:30:40 Stunden vorgelegt, jetzt unterbot sie mit vorzüglichen 2:16:23 ganz deutlich das 2:20-er Limit und ließ Konkurrentinnen wie Gina Rabea Rolfes (Bielefeld, 2:18:54) oder die Zweite des Jahres 2010, Anja Bitter (Melle, 2:24:09), klar hinter sich. „Dabei lief die Vorbereitung nicht störungsfrei, auch wegen des Brandes in unserem Haus“, wundert sie sich selbst. Bis Oerlinghausen sei sie gut durchgekommen, dann habe die härtere Phase begonnen.

Einmal mehr unverwüstlich: **Marianne Niemann** lief als weitaus beste W60-Seniorin den 22. Gesamtplatz heraus und blieb mit 2:29:23 unter zweieinhalb Stunden, nutzte die fast optimalen Wetterbedingungen also zu einer »Traumzeit«. Sie ließ sogar zwei 32





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



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 April zusammengestellt von peter.polomsky@osnanet.de

24.03. Lissabon Halbmarathon

224.	Andreas Ewert	1:23:07 Std.
------	---------------	--------------

30.03. Paderborner Osterlauf

21,1 km

39. M 40	Peter Rostek	1:32,05 Std.
36. MHK	Oliver Lambrecht	1:33,23 Std.
27. M 50	Gunnar Feicht	1:33,39 Std.
77. M 40	Andreas Stockhecke	1:42,12 Std.
15. M 60	Hans Dieter Wierum	1:43,32 Std.
91. M 50	Jürgen Siltmann	1:47,56 Std.
124. M 50	Christian Schmidt	1:55,15 Std.

10 km

4. M 50	Andreas Ewert	36:41 Min.
169. MHK	Rene Deßaules	46:49 Min.
63. M 50	Reimund Diekmann	50:39 Min.
312. MHK	Christopher Wolf	52:19 Min.

21,1 km Inliner

3. M 40	Jörg Wecke	40:58 Min.
5. M 40	Dirk Rüter	41:34 Min.
18. M 40	Markus Schniederemeyer	45:12 Min.
2. MJUA	Leon Sebastian Ross	45:13 Min.
11. MAKT	André Sosnowski	47:09 Min.
4. WAKT	Karoline Kierzkowski	47:22 Min.
23. M 40	Ralf Niemann	49:02 Min.
1. M 70	Baldur Schlingemann	53:36 Min.
1. W 60	Marianne Niemann	54:12 Min.
15. M 30	Rivero Diaz	62:20 Min.

30.03. Steinbecker Osterlauf 10 km

3. M 55	Siegfried Kemper	46:41 Min.
10. MHK	Dominik Walter	52:02 Min.
2. W 35	Katrin Schneider	52:20 Min.
2. WHK	Katharina Kemper	53:02 Min.

01.04. 60 van Texel / NL

16. W 50	Bettina Geisemeier	7:00,14 Std.
54. M 50	Fritz Geisemeier	7:00,13 Std.

07.04. Volkslauf Harsewinkel

21,1 km Frauen

4. W 35	Katrin Schneider	2:00,51 Std.
5. W 35	Melanie Varnholt	2:07,15 Std.

21,1 km Männer

6. M 35	Tim Esselmann	1:30,32 Std.
9. M 50	Wolfgang Flottmann	1:38,19 Std.
1. M 55	Siegfried Kemper	1:45,39 Std.
23. M 50	Christian Schmidt	1:54,32 Std.

10 km Frauen

2. W 50	Elisabeth Winter	48:47 Min.
3. WHK	Katharina Kemper	53:17 Min.

10 km Männer

6. M 45	Mijo Harambasic	41:58 Min.
2. M 60	Peter Knaust	48:48 Min.
6. MHK	Christopher Wolf	50:17 Min.
10 M 50	Detlef May	52:23 Min.
19. M 45	Jens Meyer	57:25 Min.
2. M 75	Günter Schwab	57:25 Min.
4. M 65	Friedhelm Boschulte	59:47 Min.

5 km Frauen

5. W 45	Silke von der Heide	36:34 Min.
5. W 30	Sandra Blume	39:39 Min.

5 km Männer

1. MJ U16	Pascal Birke	17:40 Min.
1. MJ U18	Florian Robert Schmidtke	19:24 Min.
2. MJ U18	Dominik Kinner	20:28 Min.

07.04. Halbmarathon Berlin

Frauen

12. W 45	Sabine Engels	1:32,59 Std.
38. W 45	Cordula Reinhardt	1:41,29 Std.
104. W 50	Christine Diekhaus	1:52,31 Std.
220. W 40	Inka Grabau	1:54,57 Std.
136. W 50	Doris Potthoff	1:55,22 Std.
255. W 40	Annemarie Bluhm - Weinhold	1:56,32 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

2. W 70	Annemarie Henkel	2:05,33 Std.
782. W 45	Manuela Azzolini	2:14,29 Std.
570. W 50	Martina Kölsch	2:15,18 Std.

Männer

32. M 40	Kay Leuteritz	1:22,05 Std.
110 M 70	Klaus Dieter Henkel	3:11,32 Std.

20.04. Frühlingslauf Oelde 10 km

11. M 45	Mijo Harambasic	41:51 Min.
----------	-----------------	------------

21.04. Münster

Rund um den Allwetterzoo 21,1 km

1.	Stefanie Schadt	1:34,14 Std.
----	-----------------	--------------

21.04. Hamburg Marathon

323. M 40	Matthias Landwehr	3:25,13 Std.
403. M 40	Markus Peperkorn	3:29,35 Std.

District Meeting Houston /Texas		
1.600 m		
Alexander Potthast		4:44,42 Min.
3.200 m		
Alexander Potthast		10:26,00 Min.
27.04. Gipfelsturmlauf Osnabrück 10 km		
1. W 55	Annegret Albersmann	52:35 Min.
4. M 45	Mijo Harambasic	45:48 Min.
28.04. Hermannslauf		
Männer		
22. M 40	Jörn Strothmann	2:09,34 Std.
24. M 40	Kay Leuteritz	2:10,49 Std.
28. M 40	Henning Weißling	2:11,59 Std.
78. M 40	Peter Rostek	2:25,04 Std.
94. M 40	Heiko Furtmann	2:28,38 Std.
117. M 45	Lasse Flaschel - Steiniger	2:30,14 Std.
139. M 45	Torsten Baltrusch	2:32,05 Std.
126. M 40	Ulrich Kansteiner	2:32,24 Std.
96. M 50	Gunnar Feicht	2:35,01 Std.
102. M 50	Gerd Steiner	2:35,49 Std.
1. M 70	Karl Friedrich Anwander	2:36,17 Std.
9. M 60	Reiner Vemmer	2:37,04 Std.
230. M 45	Ralf Niemann	2:39,56 Std.
279. M 45	Thomas Schürmann	2:44,46 Std.
265 M 40	Andreas Stockhecke	2:47,10 Std.
322. M 45	Markus Abels	2:47,21 Std.
232. M 50	Karsten Morisse	2:49,22 Std.
74. M 55	Reinhard Stricker	2:49,47 Std.
300. M 40	Matthias Landwehr	2:50,59 Std.
398. M 45	Frank Buschmaas	2:51,43 Std.
272. M 50	Michael Dickob	2:52,36 Std.
277. M 50	Carsten Voelz	2:53,05 Std.
281. M 50	Reimund Diekmann	2:53,10 Std.
434. M 45	Lutz von der Heydt	2:54,11 Std.
269. MHK	Hans Hermann Koop	2:57,07 Std.
243. M 35	Sascha Skarupke	2:58,13 Std.
343. M 50	Christian Schmidt	2:58,23 Std.
139. M 55	Jürgen Hellfeld	3:00,40 Std.
372. M 50	Andreas Wend	3:01,03 Std.

404. M 50	Fritz Geisemeier	3:04,19 Std.
59. M 60	Peter Knaust	3:07,26 Std.
294. M 30	Christian Hueske	3:07,38 Std.
266. M 55	Siegfried Kemper	3:23,05 Std.
612. M 50	Detlev Beune	3:29,49 Std.
808. M 45	Dietmar Beiderbeck	3:30,18 Std.
42. MJg.	Marvin Wagemann	3:33,53 Std.
639. M 50	Jürgen Siltmann	3:34,10 Std.
326. M 55	Andreas Husemann	3:43,09 Std.
346. M 55	Rolf Gottenströter	3:59,13 Std.

Frauen

1. W 40	Victoria Wilcox - Heidner	2:16,23 Std.
1. W 60	Marianne Niemann	2:29,23 Std.
6. W 45	Sabine Engels	2:30,38 Std.
16. W 45	Heike Furtmann – Schauties	2:38,26 Std.
21. W 45	Cordula Reinhardt	2:41,54 Std.
31. W 40	Mechtild Böhme	2:54,07 Std.
46. W 45	Beatrice Müller	2:54,07 Std.
56. W 45	Bettina Bremer	2:57,46 Std.
31. W 50	Elisabeth Winter	2:59,14 Std.
88. W 40	Annemarie Bluhm - Weinhold	3:13,29 Std.
5. W 60	Brigitte van Dijk	3:21,02 Std.
83. W 35	Katrin Schneider	3:23,04 Std.
99. WHK	Kristin Grippentrog	3:28,20 Std.
127. W 50	Marlies Siltmann	3:34,12 Std.
108. W 35	Melanie Varnholt	3:37,46 Std.
1. W 70	Annemarie Henkel	3:46,34 Std.
214. W 45	Cornelia Schlie	3:59,13 Std.

28.04. Volkslauf Thülsfelder Talsperre 10 km

27. M 45	Ludger Toben	55:17,1 Min.
----------	--------------	--------------

01.05. Volkslauf Spexard 10 km

1. MHK	Oliver Lambrecht	38:10 Min.
3. M 45	Mijo Harambasic	40:08 Min.
5. M 45	Lasse Flaschel – Steiniger	40:56 Min.
6. MHK	Christopher Wolf	52:09 Min.
5. W 35	Daniela Kreie	52:28 Min.

5 km

4. M 45	Oliver Remppe	21:58 Min.
---------	---------------	------------

01.05. Bielefelder Mehrkampf - Sportfest

75 m – Weitsprung – Ball

1. M 12.	Aaron Thieß	857 Pkt.
----------	-------------	----------

50 m – Weitsprung – Ball

7. W 9	Marlin Bruhns	688 Pkt.
--------	---------------	----------

50 – Weitsprung – Ball – Hochsprung

1. M 10	Tarik Schiller	1.403 Pkt.
---------	----------------	------------



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



„Für die
Borgholz-
hausener
da sein.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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



**Volksbank
Borgholzhausen**

Zweigniederlassung der Volksbank Halle/Westf. eG

WIR SIND DIE BANK.

Telefon 05201 181-0 · www.vb-halle.de