

Solbad Nachrichten



NR

350



Solbad Nachrichten
Juli 2012 | Nr. 331

Bilder
der
Nacht



www.kreisverband.de

INNOVATION YOU HAVE TO FEEL TO BELIEVE.



LET'S MAKE
EXCELLENT
HAPPEN.



ACTIVE
SPORTSHOP

Niederwall 6 | 33602 Bielefeld

FRESH FOAM 980 V1

Neueste NEW BALANCE Innovation.

Die hexagonale Struktur der Zwischensohle vermittelt ein weiches & harmonisches Laufgefühl, ohne dabei auf natürliche Stabilität zu verzichten. newbalance.de

new balance



FEBRUAR 2014



Solbad Intern S. 1-11
 Joggen für die Seele S. 13
 Wir stellen vor S. 17
 Spendenparty S. 20
 Unsere Laufhunde S. 23
 LC Termine S. 24
 Einladung S. 29



Presse:
 Der 18. Geburtstag S. 18
 Hallensportfest S. 19
 DLV-Nadeln S. 22
 Neujahrslauf S. 30



Sonstiges
 Allerlei S. 21
 Fahrplan für das Laufjahr S. 25-27
 Gute Vorsätze S. 28



Ausschreibung ISTM S. 12



Mountain-Bike Nachwuchs S. 16



Das Titelbild

...zeigt eine kleine Auswahl der Solbad Nachrichten der letzten vier Jahre



Ergebnisse S.31- 32



Hermannslauftraining S. 14
 Einladung S. 15

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

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

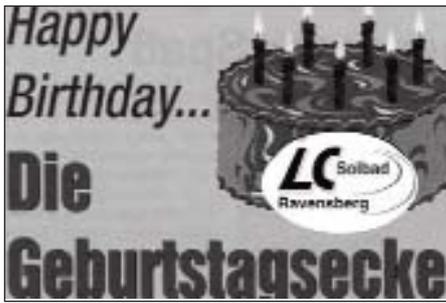
Teutoburger Straße 27
 33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 930303

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de

AB



01. 02. Sascha Greshake
 01. 02. Daniel Kühnpast
 01. 02. Dieter Gorges
 02. 02. Marion Stolpmann
 03. 02. Monika Böhne
 03. 02. Elke Diekhaus **50 Jahre**
 03. 02. Victoria Willcox-Heidner
 04. 02. Gabriele Bredenbals
 04. 02. Dr.Hans Scheller
 05. 02. Annegret Büscher
 05. 02. Lena Christin Remmert
 05. 02. Lara Celine Remmert
 06. 02. Annegret Albersmann
 06. 02. Katharina Kemper
 06. 02. Axel Matthies
 07. 02. Helmut Spira
 07. 02. Ulrike Voß

08. 02. Christina Musielak
 08. 02. Kerstin Oldemeyer
 09. 02. Hartmut Derr
 09. 02. Hans Godt **60 Jahre**
 11. 02. Siegfried Kemper
 11. 02. Volker Tarrach
 11. 02. Markus Konstantin Potthast
 12. 02. Thomas Bekel
 12. 02. Karl-Ludwig Horst
 13. 02. Matthias Kositzke
 13. 02. Anke Zurmühlen
 13. 02. Frank Dorn
 14. 02. Eva Kötter
 14. 02. Annette Koop
 15. 02. Hans-Wigh Elten
 15. 02. Wolfgang Flottmann-Schwanke
 16. 02. Elke Franz-Pohlmann
 17. 02. Malin Schürfeld
 17. 02. Marion Hänel
 18. 02. Günther Hartke
 18. 02. Walter Stöner
 19. 02. Helga Schack
 19. 02. David Urban **18 Jahre**
 19. 02. Dieter Wessel
 20. 02. Anika Beckwermert
 20. 02. Niels Beckwermert
 21. 02. Andreas Korte
 22. 02. Clemens Dickob

22. 02. Hermine Rösler
 22. 02. Holger Steuer
 22. 02. Katrin Schneider
 24. 02. Patrick Naerger
 24. 02. Birgit Scheibig
 25. 02. Siemke Lüdorf
 25. 02. Brigitte Schwarz
 25. 02. Aaron Thieß
 26. 02. Janis Löffeld
 26. 02. Dirk Rüter
 27. 02. Fabia Ruhe
 28. 02. Holger Beck



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

- | | |
|---------------------------|----------------|
| Natalie Dück | Abteilung |
| Birgit Lammerschmidt | Leichtathletik |
| Carmen und Frank Dorn | Leichtathletik |
| Peter Bollmeyer | Leichtathletik |
| Dominik Walter | Leichtathletik |
| Solveig und Bent Buchalla | Skater |
| Lukas Bartling | Skater |

Austritte:

- Kay Leuteritz
 Birgit, Markus, Johannes Riecke
 Benjamin Riecke
 Rieta Kobusch
 Jan Meyer
 Ulrich Steiner
 Simon Bartelsmeier
 Beate Meyer zu Gottesberge

Aktueller Mitgliederstand: 732

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

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 !



**Fleischmeister
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

März

am 21. Februar

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



Impressum:

Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg
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



Auch an den Feiertagen war der Lauftreff Borgholzhausen "laufend unterwegs". So traf die Gruppe in der Nähe des Luisenturmes auf einen geschmückten Weihnachtsbaum mitten im Wald, der schon jetzt seit einigen Jahren dort unbekannterweise immer wieder auftaucht.



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!



Der Guten -Morgen -Lauftreff ist mittlerweile eine feste Größe im LC Solbad Ravensberg. Jeden Di. und Do. um 9:15 Uhr treffen sich 15 - 20 Läuferinnen und Läufer im Ravensberger Stadion und trotzen jeder Witterung. Es werden in einem moderaten Tempo ca. 10 km gelaufen. Vereinsfremde Läufer sind herzlich willkommen. Info unter: stockhecke.andreas@freenet.de oder 0170/2814767

Gaststätte & Pizzeria Inh. Thomas Windhager

'Am Uphof'



Am Uphof 2-6 | 33829 Borgholzhausen
Fon 0 54 25 - 53 97

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 16 - 1 Uhr
Samstag 17 - 1 Uhr
Sonn- + Feiertage 11 - 1 Uhr



Öffnungszeiten Küche:
Mo - Do 17 - 22 Uhr
Freitag + Samstag 17 - 23 Uhr
Sonn- + Feiertage 12 - 14 Uhr
und 17 - 22 Uhr

- Alle Speisen auch außer Haus -

Werbetechnik

Aktuelles Angebot



RollUp Display

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

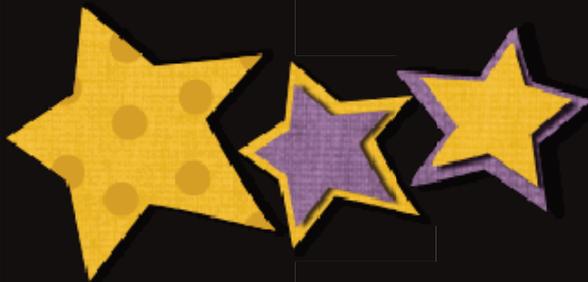
bei druckfertiger Vorlage
ab 99,-
zzgl. MwSt.

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 Lichtwerbeklame
- Flyer, Textildruck,**
Visitenkarten, Stempel und mehr...

schriftart
Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung

05201 66 85 75
www.schriftart-info.de



21.03.

Einladung zur Jahreshauptversammlung

Hiermit laden wir zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

am Freitag, den 21. März 2014,

Beginn 19.00 Uhr

in das Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen ein.



J

H

V

Der Vorstand möchte Ideen, Wünsche und Anregungen aus den Reihen der Mitglieder erfahren. Alle sind daher willkommen, besser gesagt, das Erscheinen einmal im Jahr zur Jahreshauptversammlung ist Ehrensache. Schlecht besuchte Mitgliederversammlungen tragen nicht zu einem optimalen Bild des Vereins bei. Die Vereinsmitglieder sind die wichtigsten Multiplikatoren für den Verein. In diesem Jahr finden Vorstandswahlen statt und es gibt einige Veränderungen.

Ablauf der Versammlung - Beginn um 19 Uhr!

Empfang ab 19 Uhr im großen Saal des Hauses Hagemeyer mit Begrüßung und Jahresberichten für 2013

Ehrungen von Jubilaren und Sportlern des Jahres

Nach diesem Programm geht es weiter mit der offiziellen

Tagesordnung:

- 1.) Berichte des Vorstandes und der Fachwarte – Statistiker – Lauffreß – Triathlon – Radsport – Skating – Schüler/Jugend
- 2.) Kassenbericht, Bericht der Kassenprüfer und Entlastung
- 3.) Vorstandswahlen – Wir wählen einen neuen Vorstand, da unser Vorsitzender und weitere Vorstandsmitglieder nicht mehr kandidieren.
- 4.) Veranstaltungsplanungen 2014 – Stadion/Volksläufe – mit Erläuterung des Helferstabes und Festlegung der Organisationsstäbe. Vorlegung eines neuen Gesamtplanes aller Gremien im LC. Trainingsangebote – Kurse - Reiseplanungen
- 5.) Sonstige Vereinsaktivitäten 2014 – Planungen Festausschuss
- 6.) Aussprache und Verschiedenes.

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

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

Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 10. März 2014 in schriftlicher Form beim Vorstand zu stellen.

Der Vorstand LC Solbad Ravensberg

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
(05428/929680)
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

Friedhelm Boschulte
(05425 – 6287)
mail: boschulte@lcsolbad.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
05203/884328

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 



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

mit
vor Ort
Service

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



Partner

33829 Borgholzhausen
Freistr. 14
Tel. 05425/954088-0

www.telecomfort.de

33775 Versmold
Münsterstr. 23
Tel. 05423/474593

info@telecomfort.de



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



Bei den Westdeutschen Senioren-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf war nur ein kleines Aufgebot des LC am Start. W 40-Läuferin Siemke Lüdorff belegte nach langer Wettkampfpause den zweiten Rang über 800 m in 2:34,60 Min. hinter der aus der W 35 aufgerückten Favoritin Silke Bommers (Waldniel). Günter Hartke belegte im 200 m Lauf der M 60 Rang acht in 34,66 Sek.



Zwei Gruppenhelferinnen für die Schüler-Abteilung

Unsere Mitglieder Charlotte Lampe (13 J.) und Zora Husmann (14) haben vom 18.10. bis 26.10. im Feriendorf Hinsbeck an dem Gruppenhelfer-Lehrgang I u. II des Landesportbundes NRW erfolgreich teilgenommen. Sie assistieren bereits seit geraumer Zeit Cordula Reinhardt bei den Trainingseinheiten der Schüler-Gruppe und betreuen auch unseren jüngsten Nachwuchs bei den Leichtathletik-Sportfesten. Unser Foto entstand beim Sportfest in der Seidensticker Halle, Charlotte (li) und Zora (re.) mit M 9 Schülerin Katharina Riepe.



Schülersportfest in Bielefeld am 18. Jan: M 13 Schüler warten auf ihren nächsten Hochsprung: Pierre Hanke (li.) machte seinen ersten Leichtathletik-Wettkampf; Aaron Thieß (re.) als Routinier steigerte sich auf die neue Bestleistung von 1,48 m.

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.



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



Am 19. Jan. fand schon mal eine erste Generalprobe beim Hermanns-Training auf einer Strecke von Augustdorf bis zur Bielefelder Sparrenburg statt. Über 50 Teilnehmer testeten bereits ihre Kondition auf der Original-Strecke. Die nächsten Trainingstermine finden in Borgholzhausen statt (siehe Übersicht).

Unsere Fotos zeigen die willkommene Streckenversorgung im Schopketal; der „Gabentisch“ war reich bestückt. Freundliche Helferinnen waren (v. li.) **Dagmar Beune**, **Greetje** und **Silke Stockhecke**.

Hermannslauf - Training 2014

	Trainingsläufe	Treffpunkt	Start
09.02.2014	rund um Borgholzhausen	Im Ravensberger Stadion	09:30
23.02.2014	Böckstiegel	Im Ravensberger Stadion	09:30
02.03.2014	Luiseturmlauf		
09.03.2014	rund um Borgholzhausen	Im Ravensberger Stadion	09:30
23.03.2014	rund um Borgholzhausen	Im Ravensberger Stadion	09:30
06.04.2014	Teilstrecke Hermann	Kunsthalle Bielefeld	09:30
21.04.2014	Abschlusslauf	Im Ravensberger Stadion	09:30



Der interne Bruderkampf zwischen **Dirk** und **Jörn Strothmann** alljährlich zu Silvester wurde auch trotz eines Amerika-Aufenthaltes von Jörn diesmal nicht unterbrochen. Beide trugen ihren 1000 m-Wettbewerb daher „virtuell“ und mittels Telefonkonferenz aus. Während Jörn im New Yorker Central-Park unter Aufsicht von Nils Milde die 1000 m in 3:11 Min. schaffte, war Bruder Dirk auf heimlicher Scholle in Barnhausen mit 2:54 Min. schneller. Damit steht es jetzt 15:13 für Dirk. Fortsetzung folgt. „The same procedure as every year“.

Gleichzeitig nahm Jörn am New Yorker Midnight Run über 4 Meilen = 6,4 km teil.



SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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

Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Jan-Christian Hochmann

Dr. Rostek

Dr. Klose

Partner GbR

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

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



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



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



LED Timing Scoreboards

- Display size: W96cm x H16cm
- To measure or display the running time or intermediate time or lap time of track events, the running time of road events, or the time-of-day.
- Can also be used as wind display. Indicates the result of the WindSpeed measurement, in m/s.
- Incl.: battery, battery charger and remote control box
- Running time display 10 times per second



Neue Zeitmessuhr angeschafft

Der LC Solbad hat einen Griff in die Rücklagen-Kasse gemacht und in eine neue moderne Zeitmessuhr investiert. Diese ist mit der vorhandenen elektr. Zeitmessanlage (auch von Time-Tronics) kompatibel.

Die Uhr hat eine LED-Lichtanzeige und wird bei dem Short-Track-Meeting in der Sporthalle und auch beim Luisenturmlauf die ersten Einsätze haben.

Namen und Nachrichten

Klemens Keller (63), Bürgermeister der Stadt Borgholzhausen und seit vielen Jahren auch LC-Mitglied, wird im Oktober 2015 seine Amtszeit beenden und stellt sich nicht mehr zur Wiederwahl. Es kommt daher auch in Borgholzhausen gemeinsam mit der Europawahl zu einer Bürgermeister-Neuwahl.

Holger Beck (45), beständiger LC-Langläufer und Handball-Kenner und Trainer, ist ein glühender Fan der Krimireihe „Tatort“. Die am längsten ausgestrahlte und beliebteste Krimireihe wird seit 1970 regelmässig Sonntagsabend in der ARD gesendet und erzielt Zuschauerzahlen von 6 bis 12 Millionen. Holger hat nach eigenem Bekunden rund 200 Folgen inzwischen gesehen.

Harry Bunte (81), unverwüstlicher Langstreckler des LC, beteiligte sich zusammen mit seinem Sohn Henning und Enkelkindern am Gersthofener Silvesterlauf (Traditionslauf, bereits 47. Austragung in der Nähe von Augsburg). In der Altersklasse M 70 erreichte Harry über 9,7 km den dritten Rang in 56:19 Min.

Die deutschen Meisterschaften im Marathonlauf finden 2014 wieder in München statt. Termin **12. Oktober**. Für eine Meisterschaftsteilnahme ist ein DLV-Startpaß Voraussetzung.



Niehoff

Jammerpatt 2

33829 Borgholzhausen

Mo-Sa. Geöffnet von 07.00 - 21.00 Uhr



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

zum 9. Inline Short Track Meeting

am 15. Februar 2014

in der Sporthalle der PAB Gesamtschule in Borgholzhausen

Veranstalter

und Gesamtleitung: LC Solbad Ravensberg e.V.

Schirmherr: Klemens Keller, Bürgermeister der Stadt Borgholzhausen

Wettkampfgericht: DRIV Wettkampfrichter (nach Möglichkeit stellt jeder teilnehmende Verein einen Wettkampfrichter)

Oberschiedsrichter: Henning Roos

Zusatzprogramm: Wertungsrennen des **NRW YoungStarCups**

Teamverfolgung für Landesverbandsteams (ab Schüler A)
1 Runde fliegender Start (mit max 10 Teilnehmern)

Teilnahmeberechtigt: Damen und Herren aller Klassen mit Lizenz des Deutschen Rollsport- und Inlineverbandes DRIV (entscheidend ist ausschließlich der Eintrag in der DRIV Datenbank). Internationale Sportler mit vergleichbarer Qualifikation. Sofern in einer Klasse weniger als drei Meldungen vorliegen, werden in der entsprechenden Klasse keine Wettkämpfe ausgetragen. Die Läufer haben dann die Möglichkeit, in der nächst höheren Klasse zu starten.



Die Vorbereitungen für das 9. Inline Short Track Meeting laufen, bisher haben sich über 70 Skater angemeldet. Die Solbadskater werden wieder die zahlenstärkste Mannschaft stellen. Der SC Turbine Halle wird mit etwa 10 Nachwuchsskatern anreisen. Für Speis und und Trank ist gesorgt, die Wettkämpfe beginnen um 10 Uh. Wir wünschen allen Sportlern viel Erfolg im Rennen um die begehrten Lebkuchentrophäen. Auch sportartfremde Zuschauer sind willkommen.

Joggen für die Seele

– eine Einführung in das spirituelle Laufen



Do. 13.3.14

17.30 – 20:00 Uhr,
im
Pfarrheim St.-Hedwig
St.-Hedwig-Str. 12, 33803 Steinlagen

Kosten: 10,00 €
Einladung an alle „laufend Suchenden“

Anmeldung unter info@kbs-bielefeld.de
oder Tel. 0521 – 528152 – 0

Laufen tut nicht nur dem Körper gut. Die Teilnehmer erfahren in einer theoretischen Einführung welche Auswirkungen die sportliche Bewegung auf unsere Psyche hat und wie ein regelmäßiger Rhythmus, die Aktivierung unseres Kreislaufs, die Stimulierung unseres Hormonsystems eine Hilfestellung sein kann auch spirituelle Erfahrungen beim Laufen sammeln zu können.

Dieser Abend will Ihnen bei den ersten Schritten helfen. Es setzt keinerlei sportliche Vorerfahrung voraus. Nach einer theoretischen Einführung in das Thema werden wir uns gemeinsam auf eine kurze Laufrunde begeben. Bei diesem praktischen Teil wird niemand überfordert - wir werden in jedem Fall Gehpausen einlegen. Der Referent Dr. Frank Hofmann ist Chefredakteur des Magazins „Runners World“

43. Hermannslauf: Nach 11 Stunden ausverkauft!

Nachdem im Vorjahr innerhalb von weniger als 24 Stunden das Meldeportal ausgebucht und geschlossen wurde, war vor auszusehen, dass dieser Rekord nicht lange Bestand haben würde.

Dieses Jahr ging es noch schneller: Nur 11 Stunden wurden benötigt, um die seit Jahren bestehende Teilnehmer-Obergrenze von 7000 Startplätzen dieses Mal zu erreichen. Der Veranstalter TSVE 1890 Bielefeld bedauert, dass nicht mehr Teilnehmer zugelassen werden können und nimmt daher keine Anmeldungen mehr entgegen. Wegen den Engpässen auf der Strecke und vor allem im Zielbereich ist eine Vergrößerung des Starterfelds nicht möglich.

Vom LC Solbad haben es 26 Läuferinnen und 5 Wanderer geschafft, in die Online-Meldeliste zu kommen. Die Teilnehmer des Trail-Running-Cups (vom LC 27) sind automatisch für den Hermannslauf gemeldet. Vielleicht gibt es ja im Laufe der Zeit für diejenigen, die nicht berücksichtigt sind, noch eine Nachrückmöglichkeit.

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.



Hermannslauftraining im LC Solbad

Der Hermannslauf 2014 wird am 27. April 2014 stattfinden.

Der LC Solbad startet mit einem Walkingtraining zur Vorbereitung für den Hermannslauf am 15. Februar 2014. Das Training umfasst 10 Trainingseinheiten und wird von zwei Übungsleiterinnen durchgeführt. Das Training beginnt mit einer Dauer von 1,5 Stunden und verlängert sich dann von mal zu mal.

Am 19. Januar 2014 findet bereits ein Probetraining statt. Veranstalter ist der LC Solbad. Ein Bus wird uns gegen einen Kostenbeitrag zu einem Punkt an der Strecke bringen.

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

So. 19. Januar 2014 **Probetraining Hermannslauf**
Veranstalter LC Solbad – Kostenbeitrag
(näheres wird noch bekanntgegeben)

Trainingstermine und Orte: Uhrzeit immer 14.30 Uhr

Februar

Sa. 15. Februar 2014 Parkplatz Clever Schlucht – Wanderparkplatz, 33829 Borgholzhausen

Sa. 22. Februar 2014 Parkplatz Werther Straße – Wanderparkplatz, 33790 Halle

März

So. 02. März 2014 Luisenturmlauf – Sonntag Start 10.00 Uhr

Sa. 08. März 2014 Parkplatz Friedrichshöhe, Kaistraße, 33803 Steinhagen – Amshausen

So. 15. März 2014 Parkplatz Schützenberg, Spitzenkamp, 33790 Halle

Sa. 22. März 2014 Parkplatz Friedrichshöhe, Kaistraße, 33803 Steinhagen - Amshausen

Sa. 29. März 2014 Parkplatz Werther Straße – Wanderparkplatz, 33790 Halle

April

Sa. 05. April 2014 Parkplatz Clever Schlucht – Wanderparkplatz, 33829 Borgholzhausen

Sa. 12. April 2014 Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg

Sa. 19. April 2014 Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg

Sa. 27. April 2014 14.00 Uhr treffen wir uns am Eingang vom **Gymnasium Am Waldhof** in Bielefeld, um die Startunterlagen abzuholen.

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



Einladung zur Abteilungsversammlung der Walking-Abteilung

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

Termin : 12. Febr. 2014 um 19.00 Uhr

Ort : Gasthaus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen

Tagesordnungspunkte :

- Rückblick 2013
- Vorschau 2014
 - Sommerprogramm Juli / Aug. (Mittwochs)
 - Diverse Termine ab März (Dienstags)
- Ehrungen
- 15 Jahre Bestehen der Walking-Abteilung
- Kursangebot Walking im März
- Sonstiges
 - JHV LC am 21.3.2014 bei Hagemeyer



Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen.

Elke Kahmann
(Tel. 05421 / 46 98)

Birgitt Lange
(Tel. 05203 / 88 48 23)

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

Mountain-Bike- Nachwuchs

v. Günter Schillings



Hallo, da seid ihr ja, so wurden die Nachwuchsfahrer zum MTB Training am Samstag von unserem Vorsitzenden Friedhelm begrüßt. Habt ja schönes Wetter mitgebracht, da macht das Fahren noch mehr Spaß. Lukas, Frederic und sein Freund Sören als Gastfahrer waren schon gespannt, was da auf sie zukommt. Während Lukas von seiner Mutter mit dem Rad zum Stadion gebracht wurde, waren Frederic, Sören und Günter schon mit dem Rad nach Borgholzhausen gefahren und waren schon „warmgefahren“. Nachdem noch schnell ein Foto gemacht wurde ging es dann los. Sören verlor erst mal seinen Müsli Riegel und holte den dann erst mal wieder. Jetzt aber ging es ohne Umwege direkt auf die Strecke am Wiesenweg. Hier wurde die

erste „Einheit“ gelegt und forderte die jungen Radler schon mehr als normal. Nachdem die Strecke von den Bäumen bis zum Hamlingdorferweg, Ecke Wichlinghauserweg dreimal bei vollem Speed von den Jungs genommen wurde, hatten sie die erste Pause verdient. Nun ging es über den Hamlingdorferweg Richtung Wald, wo einige Einheiten in schnellem Tempo am Wald entlang bis unterhalb zum Wasserwerk gefahren wurden. Dann fuhren alle wieder langsam zurück, um die Strecke erneut in Angriff zu nehmen. Das wurde viermal gemacht und dann fing es an zu regnen; Schade, denn die Jungs hatten bis dahin richtig Spaß. Da der Regen aber stärker wurde, haben wir uns entschlossen das Training zu beenden, denn Lukas mußte

noch nach Barnhausen, Frederic, Sören und ich noch nach Halle. Um nicht dem Regen voll ausgeliefert zu sein, fuhren Frederic, Sören und ich ab Hesselstal über den Kammweg am Steinbruch nach Hause, was den beiden Schülern, trotz der Anstrengung Spaß machte. Frederic verstand es, seinen Freund Sören zu motivieren und erklärte ihm, wie er fahren müsse um Kraft zu sparen.. Es machte Freude ihm zuzuhören, denn es zeigt, das er gut aufgepaßt hat, wenn ich ihm beim Training etwas erklärt habe. Während wir nun oben eine Trinkpause machten, sagte Sören, er wolle demnächst öfter mitfahren weil er Spaß daran gefunden hat. Frederics Mutter hatte etwas zu essen gemacht und wir ließen es uns gut schmecken.

Zweirad Thomas



**Fahrräder & Zubehör
Handel & Service**



Giant, Schauuff, Kreidler, Da Silva, Batavus, Pucky

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

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

Die 235 Stufen von Magdeburg

LEICHTATHLETIK: Robert Schmidtke U 18-Dritter beim Hochhauslauf der von-Guericke-Universität

■ Borgholzhausen/Magdeburg (flogo). Für den 16-jährigen Robert Schmidtke hat sich das kräftezehrende Training an den Luisenturm-Treppen ausgezahlt: Jetzt reiste der Mittelstreckler vom LC Solbad Ravensberg gemeinsam mit seinem Trainer Horst Hammer an die Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, um am dortigen Hochhauslauf teilzunehmen. Für beide eine ganz neue Erfahrung.



Fokussiert: Robert Schmidtke am Start, der mit sieben Stufen abwärts begann. FOTO: PRIVAT

Hammer hatte im Vorfeld keine Bedenken, dass sein Schützling die Stockwerke gut hochkommt. Überrascht war der erfahrene Trainer aber darüber, wie schnell Robert Schmidtke die 235 Stufen über 15 Etagen – inklusive 60-Meter-Sprint zum Treppenhaus nach

dem Start – bewältigte. 70,7 Sekunden brauchte der Solbader. Nur zwei Läufer in der Alters-

klasse U 18 waren schneller als Robert: der Sieger etwa vier, der Zweitplatzierte gut zwei Sekunden.

„Der Bursche hat Kraft. Ich bin von Roberts Leistung, aber auch von der gesamten Organisation des Hochhauslaufes fasziniert“, sagte Hammer. Auch sein Schützling teilt diese Faszination: „Das hat Spaß gemacht und war eine tolle Erfahrung.“ Seine Schule habe ihn für den Wettbewerb zwei Tage freigestellt, erklärt der 800-Meter-Spezialist, der die zehnte Klasse der PAB-Gesamtschule in Borgholzhausen besucht.

Das kleine Ärgernis, die Altersklasse nicht gewonnen zu haben, trug Robert dann aber doch mit sich herum. Bei einem erneuten Versuch außerhalb der Wertung versuchte er seine Zeit

von 70,7 Sekunden zu unterbieten, war jedoch zwei Sekunden langsamer. „Am Ende fehlte ihm dann doch die Kraft“, resümierte Hammer.

Ausgeruht will Robert Schmidtke am kommenden Freitag beim Mittelstreckentag des SV Brackwede sein. Dort tritt er über seine Paradedistanz an. „2:05 Minuten möchte ich über 800 Meter in diesem Jahr noch laufen“, erklärt Robert. Und wenn es zeitlich passt, dann werden im kommenden Jahr auch nochmal die Treppen der Magdeburger Uni hochgeprescht – vielleicht kann sich Robert dann auch Martin Wojkowsky weiter nähern: Er brauchte für die 235 Stufen nur etwas mehr als 53 Sekunden und gewann die 16. Auflage des Wettbewerbs in diesem Jahr.

HK v. 21.01.

Wer ist eigentlich Robert Schmidtke?

Robert ist 16 Jahre alt und besucht die zehnte Klasse der Peter-August-Böckstiegel Gesamtschule in Borgholzhausen. Er gehört zur Nachwuchs Mittel-Langstreckengruppe um Trainer Horst Hammer.

Lassen wir Robert selbst zu Wort kommen!

„Ich bin in Borgholzhausen aufgewachsen und lebe hier bislang auch sehr gerne. Meine Hobbys neben dem Laufen sind das Bergwandern und die Zucht von Wellensittichen, die ich in diesem Frühjahr auch noch auf die Zucht der Altsteirerhühner des Farbschlags Blaugoldhalsig ausbreiten werde. Beruflich erwartet mich, nachdem ich meinen Abschluss in der Tasche habe, eine dreijährige Ausbildung als Landwirt. Meine ersten Erfahrungen in sportlicher Hinsicht machte ich 2002 im Alter von fünf Jahren beim Borgholzhauser Bambinilauf, wo man mich ab diesem Zeitpunkt jedes Jahr sehen konnte, sei es beim Bambinilauf, Schoolrunning oder Schnupperlauf.

Durch die WM im eigenem Land war eine immerhin vierjährige Station beim T.u.S. Solbad Ravensberg als Abwehrspieler fast vorprogrammiert. Doch als unsere Nachbarin mir Ende 2012 einen Artikel über Horst Hammer und seinen zu der Zeit einzigem Schützling Pascal Birke herüberreichte und dass dieser einen Trainingspartner suchte, überredete sie mich dazu, mich einmal im Stadion blicken zu lassen. Dass tat ich dann auch und ich bin ihr und allen die mich so gut hier beim LC aufgenommen haben, für dieses sehr schöne erste Jahr mit vielen Läufen, die ich alle zum ersten Mal lief, sehr dankbar. Schön ist es auch dass wir nicht mehr so ganz wenige sind, sondern mit Jana, Jessica, Nina und Jan Geisemeier eine schöne überschaubare Gruppe geworden sind. Auf jeden Fall bin ich froh so viele Schritte getan zu haben.



Leichtathletik: Gleichschritt auf der Tartanbahn | Vierlinge aus dem Hause Geisemeier feiern ihren 18. Geburtstag



Bericht u. Fotos:
Claus Meyer

Borgholzhausen. Nebel wabert an diesem Januar Morgen durch das Ravensberger Stadion. Stimmen sind zu hören, kurz darauf auch die Läufer der Trainingsgruppe zu sehen, die sich für den Hermannslauf fit macht. Die vier Leichtathleten dagegen, die gerade die Laufschuhe schnüren, haben sich beim LC Solbad Ravensberg kürzeren Distanzen verschrieben. Neben ihrem Faible für die Mittelstrecke teilen Jan, Janna, Jessica und Nina denselben Nachnamen und Geburtstag. Der jährt sich heute bei den Geisemeier-Vierlingen zum 18. Mal. Am 23. Januar 1996 kamen sie, jeweils rund 1000 Gramm schwer, in Bremen zu Welt. 18 Jahre später stellen sich die Geschwister am Stadiongeländer nach Alter auf. Der Abstand ist bei ihnen in Minuten zu rechnen. Die »große« Schwester Nina, dann Jessica, Jan und Janna. „Wie immer zu spät“, flachst Trainer **Horst Hammer** über seinen »jüngsten« Geisemeier-Schützling. Wer von ihnen als Erstes laufen konnte, wissen die Geschwister nicht mehr. „Es war wohl im Gleichschritt“, vermutet Janna. Ganz jung haben sie zumindest mit dem angefangen, was einmal ihr großes Hobby werden sollte: der Leichtathletik. Gemeinsam ging es los, sechs Jahre waren die Geschwister da. Vor der großen Geburtstagsfeier zur Volljährigkeit hat Horst Hammer den Schweiß gesetzt. Intervalle sind angesagt. 14 Runden schickt der Coach Jan Geisemeier sowie seine Trainingspartner **Pascal Birke** und **Robert Schmidtke** nach lockerem Einlaufen und Dehnen auf die Tartanbahn. 14 Runden, wobei immer 400 Meter abwechselnd im ruhigen und flotten Tempo gelaufen werden. Die Geisemeier-Schwester absolvieren währenddessen zehn Runden. Drei

Mal in der Woche trainieren die Geschwister, im Stadion, im Barenberg, manchmal auch in der Bielefelder Seidensticker Halle. Vor zirka drei Jahren spezialisierten sich die Vierlinge aufs Laufen. Janna betrieb zuvor auch Speerwerfen und Weitwurf, Jessica stieß die Kugel. **Igor Rebkaló** legte die leichtathletischen Grundlagen, bevor sie zu Horst Hammer in die Trainingsgruppe kamen. Das Lauftalent haben die Geschwister offenbar von ihren Eltern **Fritz** und **Bettina** Geisemeier. Die Marathon-Bestzeit der Mutter liegt knapp unter drei Stunden. Ihr Schreck über Vierlinge hielt sich bei ihr damals übrigens in Grenzen. „Besser vier auf einmal als hintereinander, hat unsere Mutter immer gesagt“, sagt Jessica. Der Vater absolviert Landschaftsläufe, in denen er bis zu 80 Kilometer am Stück zurücklegt. Das Ziel für 2014: die westfä-

schon Meisterschaften Mittlerweile läuft Jan die 3000 Meter unter zehn Minuten. In Recklinghausen im vergangenen Juni war das, als die Uhr bei 9:58,27 stehen blieb. Seine Schwester Janna hat beim 1500-Meter-Lauf eine Fünf vorm Doppelpunkt: 5:56,45 Minuten ist ihre persönliche Bestleistung, aufgestellt beim Stadion-Meeting Borgholzhausen. „Die westfälischen Meisterschaften. im Juli sind das Ziel für dieses Jahr“, sagt Trainer Hammer. Dreien seiner Schützlinge traut er den Sprung zu. Neben Jan und Janna soll Jessica starten, die wie ihre Schwester Nina die Leichtathletik nicht ganz so leistungsorientiert angeht wie Jan und Janna. Geht es morgens zur Schule, trennen sich die Wege der in Versmold lebenden Vierlinge: Nina und Jan besuchen die PABGesamtschule in Borgholzhausen, Jessica und Janna das CJD-Gymnasium

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

Meister Service
ELTKAUF



ETB

Elektrotechnik Thomas Bäcker

Elektrotechnikermeister, BdH



Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen

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

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

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

in Versmold. „Meine Schwestern haben kein besonderes läuferisches Vorbild, aber ich interessiere mich für Jan Fitschen“, sagt Jan. Der steigerte seine Streckenlängen kontinuierlich. Als U 23-Junior stark über 1500 Meter, wurde Fitschen 2006 Europameister über 10 000 Meter und ist mittlerweile regelmäßiger Gast bei Halbmarathons und Marathons. Tun sich da möglicherweise Parallelen zu den vier jungen Solbadern auf? Noch nicht. Die kürzeren Straßenläufe in der Umgebung, beispielsweise in Harsewinkel, haben Nina, Jessica, Jan und Janna auf dem Schirm. Langstrecken wie der Hermannslauf sind erst einmal nicht geplant. „Für später können wir es uns vorstellen“, sagen die Geschwister unisono. Bis dahin muss die Hermannslauf-Trainingsgruppe im Ravensberger Stadion ohne den Viererpack aus dem Hause Geisemeier auskommen.



Das Haller Kreisblatt berichtet vom Nachwuchs-Hallensportfest in Bielefeld:

Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Große Teilnehmerfelder und starke Konkurrenz aus ganz Ostwestfalen, aus Niedersachsen und dem Ruhrgebiet waren eine Herausforderung für den Altkreis-Nachwuchs. Doch beim Sportfest des VfB Fichte Bielefeld in der Seidensticker Halle durften sich heimische Talente am Ende über ein halbes Dutzend Siege freuen.

So gewann **Aaron Thieß** (LC Solbad Ravensberg) den M13-Hochsprung mit einer überraschenden Steigerung auf 1,48 m – eine Höhe, die im Vorjahr zu einer Platzierung in der westfälischen Bestenliste gereicht hätte. Ein zweiter Erfolg gelang ihm mit 11,11 Sek. über 60 m Hürden.

Doppelsieger in der Klasse M11 wurde sein Vereinskamerad **Tarik Schiller**. Als einziger 50-m-Sprinter unterbot er mit 7,93 die acht Sekunden und verwies den Versmolder Kevin Schröder (8,03) auf Rang 2. Noch überlegener war Tarik Schiller im Weitsprung, den er mit persönlicher Bestleistung von 4,57 m und mehr als einem halben Meter Vorsprung für sich entschied.

Im Aufwind zeigte sich auch der ein Jahr jüngere Solbader **Henri Stahnke**. In der

M10 wurde er mit 1,20 m Hochsprungsieger und außerdem Zweiter über 50 m.

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



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

Öffne Deine Augen für meine Welt



Sibongile - Day & Night Care Centre

ist ein eingetragener, gemeinnütziger Verein in Khayelitsha, Kapstadt. Kindern mit zerebraler Kinderlähmung und anderen schweren Behinderungen wird mit hervorragender und liebevoller Pflege körperlich, emotional und geistig geholfen. Die gesamte Arbeit basiert auf christlichen Werten.



Spendenparty

am 08.02.2014 um 19.00 Uhr

Hof Grewe

Bielefelder Straße 57

33829 Borgholzhausen

Jedes Getränk: 1,- €

Bratwurst: 1,- €

Sibongile möchte, dass sich Kinder mit Behinderungen geliebt fühlen. - Ich auch -

Bei Sibongile möchte ich mit meinem Praktikum 02/2014 direkt mit anpacken. Dort sollen die dringend benötigten Spendengelder durch mich sicher ankommen! Bitte helft mir dort zu helfen.

Infos zur Organisation unter : www.Sibongile.de

Absagen (was ich nicht hoffe) bis zum 30.01.2014 unter:

Mobil: 017631202298 / Tel: 05425-6636 / mariawillich@web.de

●●● bartling

Lebensmittel-Verpackungen,
die Appetit machen.



Für alle, die es frisch mögen.

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

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

www.bartling-verpackungen.de

Helferdienste bei Veranstaltungen | Treuekarten jetzt einlösen!

Wir rufen auch 2014 wieder zu Helfereinsätzen für die vereinseigenen Veranstaltungen auf. Los geht es mit dem Luisenturmlauf So. 2. März. Auch für die Nacht von Borgholzhausen nehmen wir gern schon Eure Helferezusagen entgegen.

Dank an Euch alle für eine frühzeitige Meldung.

Wir hoffen, dass dieser Aufruf Beachtung findet und wir viele zustimmende Mitteilungen bekommen, um unsere Veranstaltungen frühzeitig planen zu können. Einfach Zusage an die Obmänner oder eine Mail oder telefonische Zusage an die Geschäftsstelle genügt.

Helft alle mit, dass unsere Veranstaltungen, die auch gleichzeitig ein Aushängeschild unseres Vereins sind, optimal abgewickelt werden können, und das ist nur mit ausreichend Helfer und Helferinnen möglich. Über „Neulinge“ freuen wir uns besonders.

Es sind auch diejenigen angesprochen, die meinen, "Ich helfe doch immer, ich brauche das doch nicht extra zu melden."

Erinnert Euch: Wir hatten uns ein besonderes Bonbon für alle Helfer – gleich welcher Art oder Veranstaltungen ausgedacht. Auch 2014 gibt es die sogenannte „Treuekarte“ des LC, wonach jeder Helfereinsatz festgehalten/abgestempelt wird. Am Jahresende erhalten dann alle Helfer besondere Zuwendungen für ihren Einsatz:

Bis 3 Helfereinsätze: Einkaufs-Gutschein 10 EUR

4 bis 6 Helfereinsätze: Einkaufs-Gutschein 15 EUR

über 6 Helfereinsätze: Einkaufs -Gutschein 25 EUR.

Diese Gutscheine und dafür danken wir besonders, werden von der Fa. ACTIVE-Sport-Shop zur Verfügung gestellt.

Die Gutscheine können ab sofort in den Active-Shops in Gütersloh und Bielefeld eingelöst werden.

Sollten noch Helfereinsätze bestätigt werden müssen oder Gutscheine ausgestellt werden, bitte deswegen in der Geschäftsstelle des LC melden!

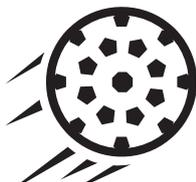
Eurosport überträgt Hallen-DM in Leipzig

Gute Nachricht für alle Freunde der Leichtathletik: Die Deutschen Hallen-Meisterschaften am 22./23. Februar in Leipzig werden vom TV-Sender Eurosport übertragen. Am Samstag, dem 22. Februar, ist eine Live-Berichterstattung von 18 bis 20 Uhr geplant, am Sonntag sind die Titeltkämpfe von 18.00 bis 19.30 Uhr zeitversetzt auf Eurosport zu sehen.

„Die Übertragungszusage trotz der gleichzeitig stattfindenden Olympischen Winterspiele in Sotschi unterstreicht die Zugkraft unserer Athletinnen und Athleten. Wir freuen uns auf die Sendefenster und haben den Zeitplan entsprechend angepasst, der ab heute auf leichtathletik.de zu sehen ist. Da am Sonntag zeitversetzt übertragen wird, sind die Wettkämpfe athletenfreundlich um 17 Uhr beendet“, sagte Frank Kowalski vom DLV.

Nacht von Borgholzhausen gerät durch Fussball-WM nicht in Mitleidenschaft

Einige Pessimisten malten ja bereits im Vorfeld düstere Prognosen für die Weiterführung der „Nacht von Borgholzhausen“ am 14. Juni in Zusammenhang mit der Fussball-WM in den Himmel. Die Auslosung des Spielplanes für die Fussball-Weltmeisterschaft 2014 in Brasilien ergab nicht nur für „Yogis-Mannen“, sondern auch für unsere Veranstaltung keine allzu große Gefahr. Weder Deutschland, noch Niederlande, Spanien und Brasilien sind am 14. Juni im Einsatz. Am 14.6. finden Vorrundenspiele zwischen Chile und Australien (0:00 Uhr), Kolumbien ./ Griechenland (18:00), sowie Uruguay ./ Costa-Rica (21:00) statt. Trotzdem wird man in den Tagen der WM durch Großbild-Leinwände in Borgholzhausen die WM verfolgen können. Drücken wir der deutschen Elf die Daumen.



ALKOHOLFREI

SEIT 1863
BRAUEREI STRATE DETMOLD

Detmolder Pilsener
Echt handgebraut

ALKOHOLFREI

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

LEICHTATHLETIK: DLV-Nadeln für Birke und das Halbmarathon-Frauenteam

Borgholzhausen (cwk). Was die Platzierungen in den deutschen und westfälischen Bestenlisten der Haupt- und Jugendklassen betrifft, brachte das Jahr 2013 eine eher magere »Ausbeute« für den LC Solbad Ravensberg. Dennoch: Mit ihrem Sprung in die deutschen Top 30 sorgten die Halbmarathon-Frauenmannschaft und das 15-jährige Laftalent **Pascal Birke** dafür, dass der LC bei der Vergabe von DLV-Bestennadeln erneut nicht leer ausging.

Gegenüber dem Vorjahr erhöhte sich die Anzahl der begehrten Nadeln sogar. 2012 hatte nur Hochspringer **Sascha Greshake** als 23. mit 2,08 m die Auszeichnung erworben – in Gold (für Hauptklassenteams gibt's Silber, für den U18- und U16-Nachwuchs Bronze). Bekanntlich konzentrierte sich Greshake im zurückliegenden Jahr auf seine Ausbildung. Als er Mitte September noch einen Wettkampf bestreiten wollte, fiel dieser wegen starker Regenfälle aus. Schade, denn auch ohne Leistungstraining hätte der 25-Jährige wohl erneut in die »Deutsche« springen können. Für die Top 30 reichten 2,07 m, für die Top 50 schon 2,02 m – die einstige Paradedisziplin des DLV war 2013 an einem Tiefpunkt angelangt. 2,24 m, übersprungen vom Frankfurter Martin Günther und vom Ex-Bielefelder Mateusz Przybylko, markierten die schwächste Saisonbestmarke seit Jahrzehnten.

Für die Solbader Bestenlistenbilanz fiel 2013 nicht nur Sascha Greshake aus, sondern auch die erneut von Verletzungen gestoppte Lauf-Leistungsträgerin **Ilona Pfeiffer**, die 2012 noch auf drei Strecken in der nationalen Statistik vertreten war. Auch ohne sie erreichte das Halbmarathon-Trio **Victoria Will-cox-Heidner** (W40), **Sabine Engels** (W45) und **Marianne Niemann** (W60) den 27. Rang – als drittbestes westfälisches und bestes ostwestfälisches Team. In den Seniorenbestenlisten, über die das HK gesondert berichtet wird, sind alle drei hervorragend platziert; Willcox-Heidner (3000 m, 5000 m) und Engels (5000 m) zählen aber auch in Frauen-Einzelwettbewerben zu den Top 20 des FLVW. Pascal Birke gelang erstmals der Sprung in die DLV-Bestenliste. Seine stärkste Leistung erzielte der Schützling von Trainer **Horst Hammer** beim U16-Ländervergleich Holland gegen Westfalen in Almelo, wo er die 3000 m in 9:41,23 Min. lief und im Landesverband zur Nr. 2 avancierte, sich aber auch schon zwei Klassen höher in der U20 platzierte. Auf deutscher Ebene reihte er sich mit seiner schon Anfang April gelaufenen 5-km-Zeit (17:40 Min./21.) sechs Plätze höher ein als über 3000 m. Im Herbst und Winter legte er nicht mehr nach; sonst wäre sicher auch ein Top-Ten-Rang möglich gewesen, wie ihn der in Almelo von ihm bezwungene Paderborner Jakob Willeke (17:15/9.) erreichte.

LC-Platzierungen 2013 | (Haupt- und Jugendklassen)

Deutsche Bestenliste

Frauen, Halbmarathon Mannschaft: 27. LC Solbad (Willcox-Heidner, Engels, Niemann) 4:41:58 Std.

Männliche Jugend – U16 (M15), 3000 m: 27. Pascal Birke 9:41,23 Min. 5 km Straßenlauf: 21. Birke 17:40 Min.

Westfälische Bestenliste

Frauen, 3000 m: 14. Victoria Willcox-Heidner 10:52,65 Min. 10:14,26 Min. 5000 m: 16. Willcox-Heidner 19:17,92 Min., 20. Sabine Engels 19:23,72. Halbmarathon Mannschaft: 3. LC Solbad (Willcox-Heidner, Engels, Niemann) 4:41:58 Std.

Männliche Jugend – U16 (M15), 800 m: 6. Pascal Birke 2:08,76 Min. 3000 m: 2. Birke 9:41,23 Min. 5 km Straßenlauf: 4. Birke 17:40 Min. – U18, 1500 m: 20. Birke 4:27,95 Min. 3000 m: 12. Birke 9:41,23 Min. – U20, 3000 m: 17. Birke 9:41,23 Min.



Bäckerei · Konditorei



Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

Konditorei Welpinghus Backstube

Kirchstraße 11
33829 Borgholzhausen
Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

Hauptgeschäft

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

Caféhaus

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

Neue Serie in den Solbad-Nachrichten : Unsere Laufhunde!

Aufgepasst! - Frauchen geht nach oben! – Schnell hinterher! – Jetzt darf ich sie nicht mehr aus den Augen lassen! – Hab` ich es doch gewusst: Sie zieht ihre Laufsachen an. Liebstes Gesicht aufsetzen und immer dranbleiben! **Ich will mit!!!!**



Manchmal schleicht sie sich nämlich davon, und dann bin ich echt sauer und beleidigt und sehe sie nicht mehr an, wenn sie zurückkommt.

Sie nimmt den Trinkgürtel mit. Juhu! Ich komme mit! Den Trinkgürtel hat sie nämlich umfunktioniert in einen Leckerligürtel für mich. Ich heiße übrigens Hugo und bin ein kräftige Hovawartbursche wie Baldur so nett geschrieben hat. Eigentlich heiße ich Ochuko von Arminius, aber das kann ja keiner aussprechen. So taufte meine Familie mich Hugo, als ich mit 8 Wochen, noch süß und putzig bei ihnen einzog. Zwei Jahre lebe ich nun schon in Brockhagen, und als ich ein Jahr alt war, durfte ich endlich mit

zum Laufen. Das macht mir sehr viel Spaß und ganz besonders toll finde ich es, wenn wir nicht nur zu zweit unterwegs sind, sondern die ganze Truppe und natürlich mein Kumpel Baldur mit dabei ist.

Da nehme ich sogar eine Autofahrt in Kauf. Autofahren liebe ich eigentlich nicht gerade. Ah, da stehen sie ja schon alle und warten auf uns. Super, Baldur ist auch dabei! Raus aus dem blöden Auto, alle mal kurz begrüßt und los geht's in den Teutoburger Wald.

Ich laufe schon mal vor, damit auch alle wissen, wo es hingehet. Frauchen hält mich aber manchmal zurück. Keine Ahnung warum!

Ofť gibt es auch viele interessante Sachen am Wegrand, da laufe ich schon mal kreuz und quer, und meine Leine wird zur Ziellinie für die Läufer! Schlechtes Benehmen findet mein Frauchen und versucht, es mir abzugewöhnen!

Am liebsten laufe ich eh ohne Leine mit – manchmal darf ich das auch. Dann passe ich besonders gut auf alle auf. Wenn einige vorauslaufen, habe ich es richtig schwer, alle zusammenzuhalten. Da muss ich schon mal den ein oder anderen vorsichtig anstupfen, um ihn anzutreiben oder um einfach mal durchzuzählen, ob auch noch alle da sind. Baldur und ich sind ja schließlich verantwortlich. Wir beschützen sie schon, darauf können sie sich verlassen. Das liegt uns im Blut.

Falls natürlich eine schöne Hundedame wie Grete oder Maja, mit der ich schon in der Hundeschule gespielt habe, vorbeikommt, muss die Freundschaft zu Baldur mal in den Hintergrund treten. Da bin ich Egoist!

Ich habe übrigens noch andere Hobbys. Mein Frauchen und ich, wir gehen jede Woche zum Longieren und zum Obedience-Training.

Longieren ist toll. Da steht Frauchen in der Mitte eines Kreises und ich renne wie ein

v. Hugo Kappler-Deppe

Verrückter außen herum, mal in die eine, mal in die andere Richtung. Was ich wann mache, darf ich leider nicht selbst entscheiden, sondern ich muss immer aufpassen, was mein Frauchen gerade anzeigt: hinlegen, wieder aufstehen, Achten laufen oder mich auf einen Hocker setzen, Slalom um Pylonen und was der sonst noch so einfällt. Wenn ich es gut gemacht habe, wird der Ball geworfen und den kriege ich immer!

Beim Obedience muss ich immer ordentlich bei Fuß gehen, apportieren, in die Box laufen usw. einfach immer gehorchen. Ich kann das, aber manchmal habe ich auch keine Lust dazu, obwohl es zur Belohnung immer tolle Sachen gibt.

So jetzt ist unsere Laufrunde schon wieder zu Ende. Seit der Marathon vorbei ist, laufen sie nicht mehr so lange. Das ist auch gut so, denn kurz vor dem Marathon war es mir manchmal echt zu weit. Da habe ich mich einfach mit dem Auto abholen lassen! Gibt ja noch andere Mitglieder im Rudel!

Tschüss ihr Lieben, noch kurz anstupfen oder mittendrin ausgiebig schütteln, damit auch alle schön dreckig nach Hause fahren.

Ach, das ist so schön mit euch!



Termine		
So. 2. Febr.	Fahrt zum Midwinter-Marathon Apeldoorn/NL	Keine Nachmeldungen möglich
Sa. 8. Febr.	Hallen-Meeting SV Brackwede, Seidensticker-Halle	www.svb.de
So. 9. Febr.	Winterlaufserie Hamm 15 km	www.lg-hamm.de
Sa. 15. Febr.	ISTM-Short-Track Inline Meeting B orgholzhausen	www.lcsolbad.de
So. 16. Febr.	OWL-Hallenmeisterschaften Mä./Fr./jug.	www.flvw-bielefeld.de
	Bielefeld, Seidensticker-Halle	
Sa. 22. Febr.	Bad Salzuflen Marathon nach Baukastensystem	
	Meldeschluss 16.2./Keine Nachmeldungen	www.lc92.de
22./23. Febr.	Deutsche Leichtathletik-Hallenmeisterschaften Leipzig	
So. 23. Febr.	Winterlaufserie Hamm, Halbmarathon	www.lg-hamm.de
	Vorankündigungen	
Sa. 1. März	Schüler Hallen-Cup SV Brackwede	www.flvw-bielefeld.de
	Seidensticker-Halle	
So. 2. März	Luisenturmlauf Borgholzhausen	
	Start 10 Uhr, Ravensberger Stadion	www.lcsolbad.de
Sa. 8. März	Deutsche Meisterschaften Crosslauf Lönigen	www.leichtathletik.de
Sa. 8.3.	Deutsche Meisterschaften LA der Gehörlosen Bielefeld	
So. 9.3.	Hallen-Kehraus Sportfest BTG Bielefeld	www.flvw-bielefeld.de
	Seidensticker-Halle	
Fr. 21. März	Jahres-Hauptversammlung LC Solbad Ravensberg	
	Haus Hagemeyer-Singenstroth 19:00 Uhr	www.lcsolbad.de
28.-30. März	Ausflug in die Partnerstadt Lössnitz/Erzgebirge	www.lcsolbad.de
	mit Teilnahme an der Lößnitzer Runde	

Einen ausführlichen Laufkalender mit allen Terminen findet man unter www.lauftreff.de
Terminkalender Westfalen unter www.flvw.de

Liebe Sportabzeichenteilnehmerinnen, liebe Sportabzeichenteilnehmer,

ich hoffe Ihr seid alle gut und gesund ins Jahr 2014 gestartet!

Auf Seite 29 erhaltet Ihr die Einladung zur Sportabzeichenehrung 2013. Bitte meldet Euch rechtzeitig an, dies erleichtert uns die Vorbereitung der Ehrung sehr. Einige von Euch haben sich bereits nach der Terminankündigung angemeldet, diese Meldungen liegen vor.

Bitte informiert auch Eure Familienmitglieder, die teilgenommen haben. Nicht immer liegen uns alle Mail-Adressen vor.

Auf viele Ehrungsteilnehmer freut sich das Sportabzeichenteam des SSV Borgholzhausen

Westdeutsche 10 km Straßenlaufmeisterschaften

Die Westdeutschen Meisterschaften im 10 km Straßenlauf sind nach Salzkotten vergeben worden. Sie finden am 15. März innerhalb des Sälzerlaufes statt. Start: 15 Uhr; jedoch kann es abhängig vom Meldeaufkommen zu zwei Läufen über 10 km kommen. Amtlich vermessene Strecke. Meldeschluß ist am 3. März!

Ale LC-er die Interesse haben, bitte bis spätestens 28. Febr. Ihre Meldung bei F. Boschulte vornehmen.

Hier können wir bereits am Saisonanfang mit Mannschaften (Mä. u.Fr.) sehr gut punkten. Also, haltet Euch nicht zurück. Altersklassenwertung nach DLO.



STÖLL

Gebäude-Service

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

Wir über uns:

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

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



Niederlassungen in:

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

www.stoll-gebbaudeservice.de

»Fahrplan« für das Leichtathletikjahr 2014

Die wichtigsten Termine und Veranstaltungsorte in der HK-Übersicht

Altkreis Halle (cwk). Die hier in drei Blöcken – Halle, Stadion und Straßenlauf/Cross – zusammengestellte Terminübersicht für das Jahr 2014 soll den Leichtathleten die Orientierung und Saisonplanung erleichtern. Ausgewählt wurden offene Veranstaltungen in der Region und Meisterschaften, an denen der Altkreis voraus-sichtlich beteiligt sein wird. Der eine oder andere Stadiontermin (z.B. für die Nachwuchs-Kreismeisterschaften) steht derzeit noch nicht fest.

Hallenveranstaltungen

Seidensticker Halle Bielefeld

18. Januar	Jugendsportfest (U16 u.jünger
24. Januar	Mittelstreckenläufe (800 m). -
26. Januar	Jugend-Westfalenmeisterschaften (U20). -
08. Februar	Nationales SVB-Meeting. -
16. Februar	OWL-Hallenmeisterschaften (Männer/Frauen/U20/U18). -
01. März	Schülercup. -
09. März	»Kehraus«.

Weitere Hallenmeisterschaften (Auswahl):

18. Januar	Dortmund: Westfalen	(Männer/Frauen/U18).
9. Februar	Paderborn: OWL	(U16/U14).
1./2. März	Erfurt: DM	Senioren.
2. März	Paderborn: Westfalen	(U16).

Stadionveranstaltungen

LA-Kreis Bielefeld

01. Mai	Bielefeld-Rußheide:	Jedermannsportfest (Mehrkämpfe).
17. Mai	Borgholzhausen:	Mini-Mehrkampfmeeting.
23. Mai	Brackwede:	Mittelstreckentag (800 m).
29. Juni	Bielefeld-Rußheide:	OWL-Meisterschaften (Männer/Frauen/U20/U18).
04. Juli	Borgholzhausen:	5000-m-Stadionmeeting.

Umgebung: OWL, Melle

01Mai	Bad Salzflun:	Bahneröffnung.
21. Mai	Melle:	»Sportfest im Mai«.
24. Mai	Lemgo:	»Spezialdisziplinen«.
01. Juni	Gütersloh:	OWL-Meisterschaften U16/U14.
09. Juni	Bad Oeynhausen:	Pfingstsportfest.
21./22. Juni	Bad Oeynhausen:	DM Senioren-Mehrkampf.
11. Juli	Minden:	1.Abendsportfest.
25. Juli	Minden:	2.Abendsportfest.
08. August:	Minden.	3.Abendsportfest
27. August	Melle:	Läuferabend.
03. Oktober	Herford:	OWL-Kreisvergleich (U16 u.jünger).
21. Oktober	Wiedenbrück:	Bahnabschluss (5000 m).

Weitere Meisterschaften

01. Mai	Frechen:	NRW (Mannschaftsmeisterschaften Senioren).
10. Mai	Menden:	Westdeutsche (Bahn-Langstrecken).
15. Juni	Gladbeck:	Westfalen (Senioren).
21./22. Juni	Kreuztal:	Westfa-en (U20/U18).
11.-13. Juli	Erfurt:	DM Senioren.
22.-31. August	Izmir/Türkei:	EM Senioren.
06. September	Essen:	Team-DM Senioren

FOTO-FALLE.DE

Professionelle Sportbilder

WWW.FOTO-FALLE.DE

- PREISWERT
- SCHNELL
- ZUVERLÄSSIG

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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



**Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.**



GEBR | **SPECKMANN**

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

Straßenlauf und Cross

02. März	Borgholzhausen:	Luisenturmlauf.
30. März	Gütersloh:	Dalkelauf.
06. April	Harsewinkel:	Volks- und Straßenlauf.
19. April	Paderborn:	Osterlauf.
27. April	Bielefeld	Hermannslauf.
10. Mai	Clarholz:	Straßenlauf.
17. Mai	Harsewinkel:	»Nightrun«.
29. Mai	Beckum:	Marathonstaffel.
31. Mai	Isselhorst:	»Nacht«.
04. Juni	Marienfeld:	Klosterlauf.
06./7. Juni	Oelde:	Citylauf.
09. Juni	Gütersloh:	Pfingstlauf.
14. Juni	Borgholzhausen:	»Nacht«.
27. Juni	Oesterweg:	Feuerwehrlauf.
19. Juli	Bielefeld:	Sudbracklauf.
23. August	Marienfeld:	Lutterlauf.
13. September	Melle:	Stadtlauf.
14. September	Bielefeld:	Run & Roll Day.
21. September	Stukenbrock:	Safarilauf.
27. September	Werther:	Böckstieggelauf.
11. Oktober	Steinhagen-Brockhagen:	Straßenlauf.
18. Oktober	Lengerich:	Teutolauf.
02. November	Gütersloh:	DJK-Halbmarathon.
09. November	Melle:	Crosslauf.
05. Dezember	Wiedenbrück:	Christkindllauf.
14. Dezember	Borgholzhausen:	Weihnachtscross.

Meisterschaften, (Auswahl):

08. März	Löningen:	DM Crosslauf. -
15. März	Salzkotten:	Westdeutsche Straßenlauf (10 km).
15. November	Herten:	Westfalen Crosslauf

Meisterschaften 2014

01./02.03.	DM Senioren Halle + Winterwurf	Erfurt
02.03.	Westf. Jugend U16 Halle	Paderborn
08.03.	DM Cross alle Klassen	Löningen
15.03.	Westdt. Straße 10 km	Salzkotten
24.-30.03	. Senioren WM Halle	Budapest
06.04.	DM Halbmarathon	Freiburg
03.05.	DM 10000 m + 5000m 10000 m M/W/U23/Sen ab M/W35 5000m WJ U20	Aichach
04.05.	Westdt. Langstaffel	Bergisch-Gladbach
10.05.	DM 100 km	Husum
10.05.	Westdt. Langstrecke	Menden
17.05.	Offene Westf. Hindernism.	NN
18.05.	Westdt. Marathon	Gelsenkirchen
29.05.	Westf. U16 Langstaffelm.	NN
15.06.	Westf. U16 Meisterschaften	NN
19.06.	Westf. Senioren M.	NN
21.- 22.06.	Westf. U18/U20 Meisterschaften	NN
29.06.	Westdt. U16 M.	NN
11.-13.07.	DM Senioren I+II	Erfurt
07.09.	DM Straße 10 km	Düsseldorf
21.09.	Westdt. Halbmarathon	Traben-Trarbach
12.10.	DM Marathon	München
15.11.	Westf. Cross	NN

Meldungen zu den Meisterschaften:
boschulte@lcsolbad.de

Umfrage: Was haben sich die Deutschen für 2014 vorgenommen

Jeder Dritte will abspecken

Auch in puncto Bewegung und Ernährung haben sich die Deutschen wieder viel vorgenommen: So gab die Hälfte der Befragten an, 2014 mehr Sport treiben zu wollen. 47 Prozent möchten sich gesünder ernähren, knapp ein Drittel will sein Gewicht reduzieren. Weitere Klassiker der guten Vorsätze wie das Rauchen aufgeben oder weniger Alkohol trinken finden sich auf den hinteren Rängen. Immerhin: Etwa jeder achte Befragte gab dies an (11 und 12 Prozent) – hier vor allem die Männer.

Positiver Trend: Finanzielle Sorgen und die Angst vor einem Jobverlust haben der Umfrage zufolge erneut abgenommen. Gaben im Jahr 2009 noch 41 Prozent an, dass sie sich finanzielle Sorgen machen, so sind es in der diesjährigen Befragung 31 Prozent. Die Angst vor einem Jobverlust sank von 27 Prozent im Jahr 2009 auf jetzt 16 Prozent. Der aktuellen DAK-Umfrage zufolge hat es 2013 jeder zweite Deutsche geschafft, seine guten Vorsätze für das neue Jahr sechs Monate und länger durchzuhalten. Besonders erfolgreich waren die Menschen in Brandenburg. Hessen war Schlusslicht bei der erfolgreichen Umsetzung.

Die TOP-TEN der guten Vorsätze für 2014:

- Stress vermeiden oder abbauen (57%)
- Mehr Zeit für Familie / Freunde (54%)
- Mehr bewegen/Sport (52%)
- Mehr Zeit für mich selbst (47%)
- Gesünder ernähren (47%)
- Abnehmen (31%)
- Sparsamer sein (26%)
- Weniger fernsehen (16%)
- Weniger Alkohol trinken (12%)
- Rauchen aufgeben (11%)

Wer hält gute Vorsätze am längsten durch?

- Brandenburger (64%)
- Bremer (61%)
- Sachsen (60%)

Wer hält gute Vorsätze am wenigsten durch?

- Hessen (42%)
- Mecklenburg-Vorpommern (43%)
- Schleswig-Holsteiner (44%)

Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 3.021 Befragte, davon jeweils mindestens 100 in Bremen und im Saarland und jeweils 200 in den übrigen Bundesländern. Erhebungszeitraum: 10. bis 20. Dezember 2013.

Quelle: DAK-Gesundheit



LEEKER
... und Zuhause hat Pause



Elbracht
Mulden- und
Baustoffservice

Ihre
Hotline

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

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

⇒ Minibaggerverleih
⇒ schnell und
⇒ zuverlässig

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen



GETRÄNKEHAUS
STEINER

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

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

<http://www.getraenkehaus.de>

**Stadtsportverband
Borgholzhausen**

Stadt



Borgholzhausen
Der Bürgermeister



Liebe Sportabzeichenteilnehmerinnen,
liebe Sportabzeichenteilnehmer,

im Jahre 2013 haben mehr als 350 Schüler und Erwachsene in den Vereinen und Schulen der Stadt Borgholzhausen die Herausforderung Sportabzeichen angekommen und die Anforderungen erfüllt.



Deshalb laden wir ganz herzlich zur Ehrung ein,
die am

**Freitag,
d. 07. März 2014,
um 19.00 Uhr**

**Haus Hagemeyer-Singenstroth
(kleiner Saal)**

stattfindet.

Es handelt sich bei dieser Ehrung um die Ehrung der Vereine. Die in den Schulen erworbenen Abzeichen wurden oder werden in der Schule verliehen.

Die Sportabzeichen und Urkunden werden überreicht.

Auch die Siegerehrung im Vielseitigkeitswettbewerb des LC Solbad Ravensberg findet zu dieser Gelegenheit statt.

Um Anmeldung bis zum 27. Februar bei Wilhelm Habighorst
(Tel: 05428 929680 oder WilhelmHabighorst@t-online.de)
wird gebeten!

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

Mit sportlichen Grüßen

Klemens Keller
Bürgermeister

Dr. Hans Scheller
Vors. Stadtsportverband

Einladung

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

Neujahrslauf des LC Solbad Ravensberg motiviert 100 Teilnehmer / Trainingseinheit für den Hermannslauf Borgholzhausen (anke). Seit mehr als zehn Jahren lädt der LC Solbad zum Neujahrslauf um Borgholzhausen ein. Erstmals wurde das Event in diesem Jahr mit einem Training für den Hermannslauf im April verbunden, an dem allein 70 Männer und Frauen teilnahmen. „Somit haben wir hier heute über 100 Starter“, bilanzierte der LC-Vorsitzende Friedhelm Boschulte zufrieden. Es braucht schon eine gute Portion Idealismus, um sich Sonntagmorgen um 9 Uhr in sportlicher Montur im Stadion einzufinden. Dennoch erschienen zahlreiche Läuferinnen und Läufer zum Start des »Gänsebratenverdauungslaufes«, wie Friedhelm Boschulte das Neujahrslaufen nennt. Was ein richtiger Sportler sei, der sei eben froh, sich nach dem großen Feiertagsfaulenzen wieder bewegen zu können. Je nach Vorliebe konnten die Läufer und Walker zwischen fünf und 20 Kilometer absolvieren. Die Hermanns-Läufer, für die in diesem Jahr vom LC erstmals ein Training angeboten wird, sollten eine zehn Kilometer lange Strecke absolvieren. Je nach Zeit, die sie dafür benötigen, wurden sie in vier Gruppen eingeteilt. Nach dem Lauf, trafen sich Organisatoren und Läufer im Bürgerhaus zum Neujahrsempfang. Vom 28. Bis 30. März fährt der LC Solbad in Borgholzhausens Partnerstadt Lößnitz. Anlass sind das 25-jährige Bestehen der Partnerschaft und die 25. und letzte »Lößnitzer Runde«.



ZUM 4. MAL

GANZ VORN!

8 JAHRE (2005 - 2013) Kompetenz · Beratung · Service · Marken

Olafs Laufladen auf Platz eins

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test

Quelle: NW, 28. März 2013

Gütersloh (NW). Gütersloh macht sich als Einkaufsstadt immer besser...

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

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's World Camp Termine voraussichtlich im Februar/ März 2014. Gerne merken wir Sie dafür schon vor!
Dubai	24.01.2014*	
Marrakesch	26.01.2014	
Malta	23.02.2014*	
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

Ergebnisse Dez./Jan. zusammengestellt von Friedhelm Boschulte

28.12.	Jahreswechsellauf Brakel	
	4,2 km	
2. M 60	Günter Hartke	23:45 Min.
31.12.	Kids-Marathon Zürich/CH	
	773 m	
1. M 15	Pierre Hanke	3:44,4 Min.
	15 km	
31.12.	Silvesterlauf Werl-Soest	
80./14. M 40	Kay Leuteritz	59:11 Min.
31.12.	Silvesterlauf Osnabrück	
	10 km	
23./2. M 50	Andreas Ewert	37:53 Min.
10. M 40	Gerd Strathkötter	39:22 Min.
6. W 40	Cordula Reinhardt	46:18 Min.
60. M 50	Andreas Husemann	47:23 Min.
135.M 50	Jürgen Siltmann	52:14 Min.
9. W 50	Marlies Siltmann	52:14 Min.
288. M 40	Ludger Toben	54:27 Min.
191. M 50	Siegfried Kemper	55:45 Min.
33. WH	Katharina Kemper	55:46 Min.
35. M 60	Dr. Hans Scheller	58:02 Min.
41. W 50	Marion Marten	1:01:42 Min.
45. M 60	Jörg Marten	1:01:42 Min.
	5 km	
2. M 60	Bernhard Hippler	24:56 Min.
	Silvesterlauf Gütersloh	
	10 km Walking	
	Udo Niermann	1:20:24 Std.
	5 km	
12./1.MJU18	Jan Geisemeier	17:26 Min.
7./3.WJU18	Jessica Geisemeier	21:21 Min.
8./4.WJU18	Janna Geisemeier	21:23 Min.
6. MJU14	Aaron Thieß	23:25 Min.
5.WJU18	Nina Geisemeier	24:20 Min.

4.MU10	Finn Buschmaas	24:52 Min.
24. M 45	Frank Buschmaas	24:52 Min.
21.M 50	Detlef May	24:58 Min.
	10 km	
20./5. M 20	Oliver Lambrecht	38:43 Min.
15. M 45	Bernd Rieke	41:49 Min.
3. M 55	Reinhard Stricker	45:31 Min.
38. M 45	Ralf Niemann	45:47 Min.
50. M 45	Oliver Rempe	47:28 Min.
31.12.	Silvesterlauf Wasserstraße	
	4,6 km	
7. M 60	Günter Hartke	27:40 Min.
31.12.	Silvesterlauf Rödinghausen	
	11 km	
31.	Gunnar Feicht	55:12 Min.
31.12.	Silvesterlauf Münster	
3. M 50	Jürgen Bischof	40:12 Min.
	Silvesterlauf Gersthofen	
31.12.	9,7 km	
3. M 70	Harry Bunte	56:19 Min.
	Dreikönigslauf Dielheim	
6.1.	10 km	
10./3. M 35	Elmar Remus	36:17 Min.
12. Jan.	Westdeutsche Senioren-	
	Hallenmeisterschaften	
	Düsseldorf	
	200 M	
8. M 60	Günther Hartke	34,66 Sek.
	800 m Frauen	
2. W 40	Siemke Lüdorff	2:34,60 Min.
15.1.	Hochhauslauf Magdeburg	
	15 Etagen - 232 Stufen -	
	60 m Anlauf	
2.Jug.	Robert Schmidtke	70,8 sec.

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

18.1.	Westfälische Hallen-	
	Meisterschaften Dort.	
	1500 m männl. Jug.	
6.	Pascal Birke	4:29,10 Min.
18.1.	Schüler-Hallensportfest	
	Fichte Bielefeld,	
	Seidensticker-Halle	
	Schüler M 13	
	Aaron Thieß	
6.	60 m	10,01 sec.
1.	Hochsprung	1,48 m
3.	Weitsprung	3,99 m
1.	60 m Hürden	11,11 sec.
	Pierre Hanke	
7.	60 m	10,23 sec.
6.	Weitspr.	3,15 m
4.	Hochspr.	1,05 m
	Sch M 12	
	Vincent Engelmann	
7.	50 m	9,45 sec.
18.	Weitspr.	3,27 m
	Aurelius Kapp	
18.	60 m	10,43 sec.
19.	Weitspr.	3,07 m
	Schüler M 11	
	Tarik Schiller	
1.	50 m	7,93 sec.
2.	Hochspr.	1,35 m
1.	Weitsprung	4,57 m
	Lukas Riepe	
14.	Weit	3,03 m
	Schüler M 10	
	Henri Stahnke	
2.	50 m	8,60 sek.
1.	Hochspr.	1,20 m
5.	Weitspr.	3,04 m
	Jugend W 14	
	Johanna Struck	
15.	60 m	9,38 sek.
15.	Hochspr.	1,30 m
	Jugend W 13	
	Anna Retthofer	
16.	60 m	9,18 sek.
	Weitspr.	3,23 m
	Schüler W 10	
	Laura Klare	
6.	50 m	8,38 sek.
9.	Hoch	1,00 m
7.	Weitspr.	3,48 m

	Dreikämpfe Schüler	
M 7	Hannes Lahnt	185 Pkte.
	Weit. 2,06- 50 m 11,99	
M 6	Till Heienbrok	
2.	11,90 - 1,80 - 6,50	158 Pkte.
4. W 9	Katharina Riepe	834 Pkte.
	8,65 - 3,30 - 12,00	
12. W 9	Ida Drees	660 Pkte.
	9,84 - 2,69 - 13,00	
24.1.	SVB-Schülercup	
	Seidensticker-Halle	
	alle 800 m	
4. M 10	Henri Stahnke	2:56,70 Min.
11.M13	Aaron Thieß	2:51,10 Min.
Jug.	Robert Schmidtke	2:16,13 Min.
25.1.	Winterlaufserie Hamm	
	10 km	
18. M 50	Jürgen Bischof	41:01 Min.

Kay Leuteritz lief beim Werler Silvesterlauf zum letzten Male für den LC. Nach seinem Umzug nach Dornberg schließt er sich dem TSVE Bielefeld an.



Wir freuen uns auf Sie!

Hereinspaziert

in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente

- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten
- ausgesuchte Torten
- herrlicher Kaffee und herzhaft westfälische Spezialitäten

- Läufer sind herzlich eingeladen

Bei Einkäufen in unserem Hause erhalten LC-Mitglieder bei Vorzeigen der Mitgliedskarte 5%-Rabatt.

Öffnungszeiten des Ladencafés: Montag bis Freitag 08.30 – 18.30 Uhr · Samstag: 08.30 – 13.00 Uhr · Sonntag: 14.00 – 18.00 Uhr
H. Schulze Ladencafé GmbH, Freistraße 23 in 33829 Borgholzhausen

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASKlarer
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs

Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttker KG
32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 05233/9405-0

AOK
Die Gesundheitskasse.

AOK

Laufend-in-Form.de

Laufend in Form.
Im eigenen Tempo zum Erfolg!

Bewegen Sie was:
Das AOK-Laufprogramm gibt Ihnen den richtigen Kick.
Persönliche Betreuung inklusive. www.laufend-in-form.de

AOK NordWEST – Gesundheit in besten Händen.

www.C14-bikes.com

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

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

www.bluschke.com

„Einfach mal raus.“



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Warm anziehen, raus an die frische Luft, durchatmen, Spaß haben. Und dann den Abend schön unter der Wolldecke genießen. Mit einem heißen Tee und einem guten Gespräch. So sammeln Sie und wir Kraft für die spannenden Aufgaben und Herausforderungen des neuen Jahres.

Wir wünschen Ihnen für das Jahr 2014 nur das Beste!

WIR SIND DIE BANK.



**Volksbank
Halle/Westf. eG**

Telefon 05201 181-0 · www.vb-halle.de