

Solbad Nachrichten





ACTIVE

Trailrunning-Cup 14/15

Laufgenuss für alle:

Der Trailrunning-Cup

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

- 1. Stadtwerke Run & Roll Day, Bielefeld, 14. September 2014; 10 km**
- 2. Böckstiegeellauf, Werther, 27. September 2014; 18 km**
- 3. Teutolauf, Lengerich, 18. Oktober 2014; 29 km**
- 4. Weihnachts-Crosslauf, Borgholzhausen, 14. Dezember 2014; 16 km**
- 5. Luisenturmlauf, Borgholzhausen, 01. März 2015; 21,1 km**
- 6. Hermannslauf, Detmold – Bielefeld, 26. April 2015; 31,1 km**

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

 **BROOKS**
brooksrunning.eu



 **Sparkasse**
Bielefeld

 **PANACEO**
SPORT

 **POLAR**
LISTENS TO YOUR BODY

 **Stadtwerke**
Bielefeld

M Ä R Z 2 0 1 4



Solbad Intern S. 1-12
 Mach mit! S. 13
 LC Termine S. 24
 Laufhund Grete S. 25-26
 Die Nacht S. 27
 Wir stellen vor S. 28



Presse:
 Apeldoorn S. 11
 Hallenevents S. 22
 Laufsplitter S. 32



Sonstiges
 16. Laufkurs S. 23
 Fun-Run Laufen S. 30



ISTM S. 18-20
 Medaillen bei der Hallen-LM S. 21



Rtf.-Fahrten S. 16
 Tag der offenen Tür S. 17
 Triathlon-Workshop S. 29



Das Titelbild
 ...zeigt die kleinen Stars der Inliner
 beim 9. ISTM.



Ergebnisse S.31



Training S. 14
 Crash-Kurs S. 15
 Bericht S. 15

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

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

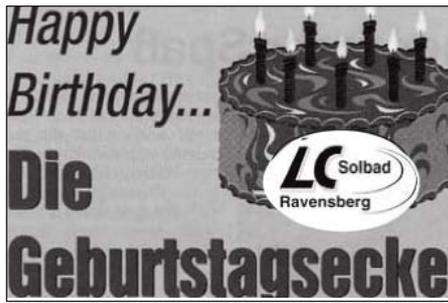
Teutoburger Straße 27
 33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 930303

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de

AB



- 01.03. Ralf Henkel
- 02.03. Brigitte Krüger
- 03.03. Charlotte Wend
- 03.03. Heidi Ostkämper
- 04.03. Andrea Brinkmeier
- 04.03. Helmut Voßpeter
- 04.03. Michel Vogt
- 06.03. Martin Glück
- 06.03. Katharina Junge-Wentrup
- 06.03. Katrin Mohns
- 07.03. Manfred Brand
- 07.03. Rainer Potthast **60 Jahre**
- 07.03. Thomas Schürmann
- 09.03. Wilhelm Habighorst
- 09.03. Benno Holthaus
- 09.03. Claudia Löffeld **50 Jahre**
- 10.03. Peter Maisel **70 Jahre**

- 10.03. Leon Sebastian Roos
- 11.03. Heiko Furtmann
- 12.03. Udo Albersmann
- 12.03. Elmar Remus
- 13.03. Marion Allerdisse
- 13.03. Manuela Constabel
- 14.03. Marion Hainke
- 15.03. Gerd Brinkmann
- 15.03. Lukas Wilms **30 Jahre**
- 15.03. Anke Handelsmann
- 15.03. Fadi Mardilli
- 17.03. Klaus Kramer
- 17.03. Heinz Warning
- 17.03. Gregor Winkler
- 18.03. Markus Pape
- 18.03. Jonas Schürmann
- 18.03. Dominik Watty
- 19.03. May Bormann
- 20.03. Franziska Remmert
- 20.03. Rolf Riesel **60 Jahre**
- 21.03. Markus Schniedermeier
- 21.03. Ilse Spill **70 Jahre**
- 22.03. Friederike Säuberlich
- 22.03. Anni Voßhenrich
- 23.03. Hermann Mussgnug
- 23.03. Michelle Schönke
- 23.03. Peter Wolf
- 23.03. Timon Kleine

- 23.03. Dirk Wannke
- 25.03. Nico Häfner **10 Jahre**
- 26.03. Steffen Dittmann
- 26.03. Bernd Gräsner
- 26.03. Gabriele Achterberg
- 26.03. Ulrike Welpinghus
- 27.03. Cornelia Oldemeyer **60 Jahre**
- 27.03. Max Weber
- 28.03. Erika Licher
- 28.03. Jürgen Lichtfuss
- 29.03. Uwe Begasse
- 30.03. August Bartelsmeier
- 30.03. Michael Steiner
- 30.03. Annalena Großewächter
- 31.03. Marc Alexander Roos
- 31.03. Alexander Nikolas Potthast

Herzlichen Glückwunsch!

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 732

Till Thieß Heienbrok Abteilung
Leichtathletik

Austritte:

Alyson Sagner Borgholzhausen
Thomas Kleinebecker Vermold
Jean-Michel Audier Halle
Sebastian Gigla Borgholzhausen



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



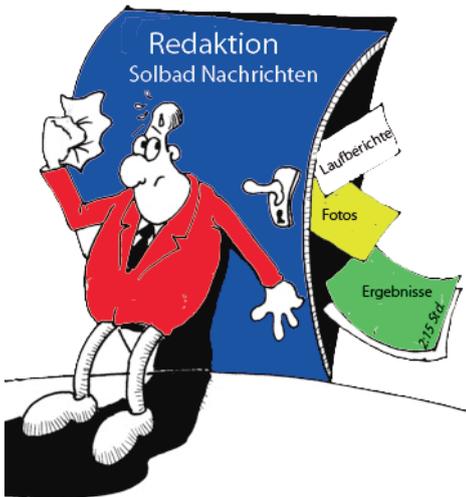
- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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



LC-Nachwuchs

Nadine und Sascha Skarupke melden LC-Nachwuchs: Am 12.8.2013 wurde **Alma Luise** geboren. Sie kam mit 2480 g und 50 cm als neuer Erdenbürger auf unsere Welt und die Eltern meldeten Alma gleich als neuestes LC-Mitglied an. Papa Sascha hat schon angekündigt, mit Alma später einmal den Hermannslauf zu schaffen. Aber erstmal warten wir in einigen Jahren auf die Teilnahme am Bambinilauf in Borgholzhausen. **Wir gratulieren recht herzlich.**



Mit Umstellung auf die Sommerzeit Ende März findet das Langstreckentraining wieder jeden Dienstag um 18.15 Uhr ab Parkplatz „Jugendheim Ascheloh“ statt. Dieser Treffpunkt ist nicht ganz so neu, aber geändert gegenüber früheren Zeiten ab Peter aufm Berge. Erster Treffpunkt am **Dienstag, 1. April.**

Redaktionsschluss für die Ausgabe

April

am 21. März

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

Impressum:

Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg
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



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!



Ein runder Geburtstag (60) ist immer etwas ganz Besonderes.

Deshalb war es dem Guten- Morgen- Lauffreß eine große Freude, diesen Tag laufend mit **Siegfried Kemper** verbringen zu dürfen. Als Siegfried um 9:15 Uhr ins Stadion kam, traute er seinen Augen kaum. Sein Stamplatz war mit Girlanden und Kerzen geschmückt.

Aber gelaufen wurde natürlich auch.

Als alle Läufer und Läuferinnen erschöpft ins Stadion zurückkehrten, gab es natürlich ein Geburtstagslied, mit den Schlümpfen im Hintergrund.

Auch für Kuchen (mit LC Logo) und Sekt wurde gesorgt. Diesen Tag wird er wohl nicht so schnell vergessen.

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



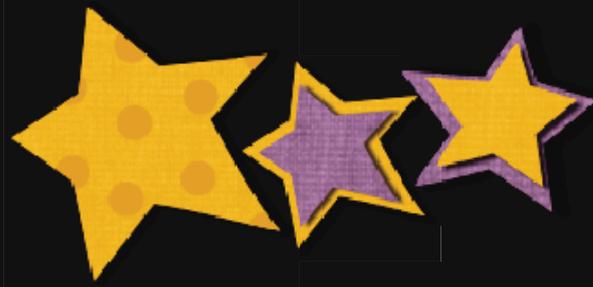
05201 66 85 75
www.schriftart-info.de

Wir entwickeln und produzieren:

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



schriftart
Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung



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.) Satzungsänderung
- 4.) Vorstandswahlen – Wir wählen einen neuen Vorstand, da unser Vorsitzender und weitere Vorstandsmitglieder nicht mehr kandidieren.
- 5.) Veranstaltungsplanungen 2014 – Stadion/Volksläufe – mit Erläuterung des Helferstabes und Festlegung der Organisationsstäbe. Vorlegung eines neuen Gesamtplanes aller Gremien im LC. Trainingsangebote – Kurse - Reiseplanungen
- 6.) Sonstige Vereinsaktivitäten 2014 – Planungen Festausschuss
- 7.) 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.

Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

Vorsitzender:

Friedhelm Boschulte
(05425/6287)
mail: boschulte@lcsolbad.de

Geschäftsführung

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

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



**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**

Backe, Backe Kuchen!

..für die Luise!

Der erste Lauf des Jahres!

Am 02. März 2014 findet in Borgholzhausen der Luisenturmlauf statt und wir würden uns wieder über eure Kuchenspenden freuen!

Bevorzugt nehmen wir Torten- und Blechkuchen aller Art.

Die Kuchenspenden werden am 02. März ab 8:00 Uhr im Forum der Gesamtschule entgegen genommen.

Vielen Dank, sagt schon mal der Festausschuss!



Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback.
Raumgefühl in jeder Dimension.

Jetzt bei uns
Probe fahren.

Abbildung zeigt Sonderausstattung

Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback. Sportliches, junges Design: Das bietet Ihnen dieser temperamentvolle Kompakte mit großzügigem Platzangebot. Gleichzeitig weiß er mit cleveren Details und vielen komfortablen Individualisierungsmöglichkeiten im Alltag zu überzeugen. Testen Sie ihn bei einer Probefahrt. Wir freuen uns auf Sie.

Kraftstoffverbrauch für alle verfügbaren Motoren in l/100 km, innerorts: 7,4 - 4,8; außerorts: 4,8 - 3,4; kombiniert: 5,8 - 3,9; CO₂-Emission, kombiniert: 134 - 104 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007).



Autohaus Brinker GmbH

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111

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

Die Bedeutung der Fette im Ausdauersport Laufen

Fettsäuren liefern im Vergleich zu den Kohlenhydraten langsamer Energie nach, machen aber wegen der unerschöpflichen Reserven extreme Langzeitbelastungen erst möglich (Aderhold u. Weigelt 2012). Aus diesem Grund ist ein gut trainierter Fettstoffwechsel für den Marathon- und Ultraläufer so wichtig. Durch ein Ausdauertraining können die gespeicherten Triglyceride in der Muskulatur von ca. 50g auf bis zu 350 g erhöht werden. Das Training des Fettstoffwechsels erfordert Belastungen von 2 h und mehr. Je länger die Belastung ist, umso mehr erfolgt eine Verschiebung der Energiegewinnung von der Kohlenhydrat- zur Fettverbrennung. Für die Aufnahme von Fettsäuren in die Zelle ist der Transportstoff L-Carnitin erforderlich.

Bei Langzeitausdauerbelastungen werden etwa 500 kcal/Stunde oder 10.000 - 12.000 kcal in 24 h verbraucht. Störend auf die Regenerationsfähigkeit wirkt sich aus, dass es bei Langzeitbelastungen zu einem Abbau von Eiweiß in der Größenordnung von 5 g/h kommt. Diese Eiweiße tragen durch Gluconeogenese in 5 - 10 % zum Energiegewinn bei. Da die Proteinsynthese während der Belastung gedrosselt ist, kommt es zu einer negativen Stickstoffbilanz mit Eiweißabbau.

Durch den Proteinkatabolismus kann es Wochen bis Monate dauern bis eine vollständige Wiederherstellung und Erholung der Strukturen eingetreten ist. Dies erklärt auch, warum Sportler nach Langzeitbelastungen infektfälliger sind: Unser Immunsystem besteht überwiegend aus Eiweiß.

Bei sehr langsamem Lauftempo ist der prozentuale Anteil der Fettverbrennung höher als der Anteil der Kohlenhydratverbrennung. Je höher das Lauftempo wird, desto höher steigt zwar der Anteil der Verbrennung der Kohlenhydrate, die absolute Zahl der verbrannten Fettkalorien ist aber dennoch höher als bei niedrigem Tempo.

Die Zufuhr herkömmlicher Fette aus langkettigen Fettsäuren direkt vor oder während des Wettkampfs ist wenig sinnvoll, da diese Fette ausreichend in den körpereigenen Fettspeichern zur Verfügung stehen und die aufgenommenen Fette erst Stunden später dem Muskel als Energiequelle bereitstehen. Eine Leistungsverbesserung durch ein Fettloading konnte bisher nicht festgestellt werden (Knechtle 2013).

Mittelkettige Fette (MCT) werden als Nahrungsergänzungsmittel angeboten und haben den Vorteil, dass sie wasserlöslich sind und schnell resorbiert werden. Die zusätzliche Einnahme von MCT (25-30 g/Std) in Ergänzung zur Kohlenhydrat-Zufuhr bringt gegenüber der alleinigen Zufuhr von Kohlenhydraten keine Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Bei der Aufnahme größerer Mengen von mittelkettigen Fetten (mehr als 40-50 g/h) kann es zu

Magen-Darm-Beschwerden kommen (Jeukendrup et al. 1998).

Gerade bei Langzeitausdauerwettkämpfen ist die individuelle Verträglichkeit der Wettkampfnahrung zu beachten.

Regeln zur Ernährung mit Fetten:

- Verwenden Sie vermehrt einfach ungesättigte Fettsäuren (Rapsöl und Olivenöl)!
- Tauschen Sie Omega-6- gegen Omega-3-Fette!
- Vermeiden Sie Trans- und gesättigte Fette!

Wie nehmen durchschnittlich 40% der Kalorien als Fett auf, vorwiegend die weniger gesunden gesättigten Fette, die nur als Energielieferant und als Baustoff für Zellwände verwendet werden. Gegenüber dem Steinzeitmenschen verzehren wir heute die doppelte Fettmenge.

Da immer mehr Fleisch gegessen wird, werden auch mehr Omega-6-Fettsäuren aufgenommen. Dagegen haben der Verzehr von Pflanzen und Fisch, und damit die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren, abgenommen. Der größte Teil der Fette, die wir heute essen, sind tierische gesättigte Fette. Viel gesättigtes Fett macht aber dick. Die Evolution hat eine Nahrung mit derart viel gesättigtem Fett nicht vorgesehen. Beim Steinzeitmenschen stand noch mageres Wildfleisch und nicht fettes Fleisch vom Stallschwein auf dem Speiseplan. Aus diesem Grund sollten wir lieber öfter zu Wildgerichten und Geflügel greifen.

Gesättigte Fette

Fast zwei Drittel aller Fette, die wir heute essen, sind gesättigte Fette. Sie stecken in Wurst- und Fleischwaren, Butter, Käse, Sahne, und Vollmilch. Die gesättigten Fette sind der Hauptgrund für die Zufuhr überflüssiger Kalorien und Übergewicht. Sie

- führen zu Ablagerungen an den Gefäßen,
- verhärteten die Zellmembranen,
- erhöhen das Gesamtcholesterin und
- verkleben die Blutplättchen.

Damit steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes. Fettarme Fleischsorten sind Hühner- und Putenfleisch, die auch eine günstigere Fettzusammensetzung haben als Rind- und Schweinefleisch. Creme-Suppen und Sahne-Soßen sowie Sahne-Joghurt und Sahne-Quark sollte man meiden. Bei Milch lieber zu den fettreduzierten Sorten greifen.

Einfach ungesättigte Fette

Einfach ungesättigte Fette oxidieren nicht so schnell und führen damit weniger zur Verstopfung der Gefäße. Zu den einfach ungesättigten Fetten gehört z.B. Olivenöl. Es senkt zu hohes Cholesterin, insbesondere das LDL-Cholesterin.

In der mediterranen Ernährung ist Olivenöl

v. Dr. Dr. med. Lutz Aderhold

- führen zu Ablagerungen an den Gefäßen,
- verhärteten die Zellmembranen,
- erhöhen das Gesamtcholesterin und
- verkleben die Blutplättchen.

Damit steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes. Fettarme Fleischsorten sind Hühner- und Putenfleisch, die auch eine günstigere Fettzusammensetzung haben als Rind- und Schweinefleisch. Creme-Suppen und Sahne-Soßen sowie Sahne-Joghurt und Sahne-Quark sollte man meiden. Bei Milch lieber zu den fettreduzierten Sorten greifen.

Einfach ungesättigte Fette

Einfach ungesättigte Fette oxidieren nicht so schnell und führen damit weniger zur Verstopfung der Gefäße. Zu den einfach ungesättigten Fetten gehört z.B. Olivenöl. Es senkt zu hohes Cholesterin, insbesondere das LDL-Cholesterin.

In der mediterranen Ernährung ist Olivenöl die Hauptfettquelle. Nicht von ungefähr haben nur ein Fünftel der Menschen des Mittelmeerraums Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Gegensatz zu den Nordeuropäern - und auch Krebserkrankungen sind nicht so häufig. Olivenöl enthält einfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E und pflanzliche Antioxidantien.

Omega-6-Fette (Linolsäure)

Wir essen heute zu viele linolsäurehaltige Pflanzenöle wie Sonnenblumen-, Maiskeim-, Soja- und Distelöl. Allerdings ist die Vermeidung von Omega-6-Fetten nicht ganz einfach, denn in vielen Backwaren, Fertiggerichten, Frittiertem mit Pflanzenölen, Mayonnaisen und Salatölen sind sie enthalten.

Omega-3-Fette (Alpha-Linolensäure)

Alpha-Linolensäure:

- verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, indem sie das LDL-Cholesterin und die Triglyceride senkt,
- wirkt der Blutgerinnung entgegen,
- regt den Fettabbau an,
- wirkt entzündungshemmend und
- vermindert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.

Kanadische Wissenschaftler fanden heraus, dass sich Omega-3-Fettsäuren positiv auf die Ausdauer auswirken.

mehr Infos:

<http://www.germanroadraces.de>

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



Strathkötter überzeugt

LEICHTATHLETIK: LC Solbad
beim Midwinter-Marathon

■ **Borgholzhausen (cwk).** Der LC Solbad Ravensberg knüpfte jetzt an eine langjährige Tradition an: Eine vorwiegend breiten-sportlich ausgerichteten Teilnehmergruppe besuchte eines der europaweit größten Winterlauf-Events, den Midwinter-Marathon im holländischen Apeldoorn.

Die volle Marathondistanz über 42,195 km absolvierte im LC-Aufgebot nur Andreas Stockhecke, der nach 3:59:33 Stunden als 69. der Altersklasse M40 ins Ziel kam. Für das wohl wertvollste sportliche Ergebnis sorgte der gerade zu den M 50-Senioren aufgerückte Gerd Strathkötter auf der 27,5 km langen »Asselronde«. Für diesen Wettbewerb weist der Veranstalter keine Altersklassenwertung aus; aber Strathkötters 76. Gesamtplatz unter 1537 männlichen Finishern (Zeit: 1:56:19 Std.) kann sich sehen lassen.

...aus dem Haller Kreisblatt



Foto: Archiv

**Volksbanken
night cup**

2014

Die schönsten Nachtläufe
der Region im Paket!

- 17. Mai Volksbanken-Nightrun Harsewinkel
- 31. Mai Isselhorster Nacht
- 04. Juni Klosterlauf Marienfeld
- 14. Juni Nacht von Borgholzhausen
- 27. Juni Oesterweger Feuerwehrlauf

Volksbanken
im Kreis Gütersloh

GARTENCENTER
brockmeyer

Hohenfelder
Weizen
Alkoholfrei

BROOKS

Olaf
Laufladen

Anmeldungen: www.volksbanken-nightcup.de

Was bietet der VOLKSBANKEN-NIGHTCUP? Alle Läufe gemeinsam haben den Stimmungscharakter mit Laufen, Sambagruppen und Live-Musik. Das Programm ist kompakt gefasst. Auftakt zur 14. Auflage des VOLKSBANKEN-NIGHTCUP ist der Volksbanken-Nightrun in Harsewinkel am 17. Mai, der über 10 km führt. In enger Abfolge schließen sich die Isselhorster Nacht (31. Mai) über 9,2 km, der Klosterlauf Marienfeld (4. Juni), die Nacht von Borgholzhausen (14. Juni) über jetzt amtlich vermessene 10 km und der Oesterweger Feuerwehrlauf (27. Juni) über 10 km an. Infos zum Programm und zur Online-Anmeldung unter: www.volksbanken-nightcup.de. **Wer dabei sein möchte, jetzt anmelden!**

Montag bis Samstag
von 7:00 bis 21:00 Uhr

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen

EDEKA

Fahrt in die Partnerstadt L ö ß n i t z



April 1990: Beginn der Lauf-Partnerschaft LC Solbad – SuL Lößnitz
April 1999: Jubiläumsbesuch – zum z e h n t e n Male –
2009: 20 Jahre Lößnitzer Runde und Partnerschaft



Bergstadt Lößnitz

...nur noch weinge Plätze vorhanden!!!...jetzt schnell anmelden!!!



Einladung zu einem Besuch in L ö ß n i t z / Erzgebirge



Nicht nur für Sportler!!!!!! Alle Interessenten aus „Pium“ sind eingeladen.



Momente zum Anfassen.

FOTOBALANCE

Fotobalance steht für:

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

Aktion „Saubere Landschaft“ am 15. März 2014 in Borgholzhausen

Sehr geehrter Herr Boschulte,

viele Bürgerinnen und Bürger aus der Stadt Borgholzhausen haben sich in den letzten Jahren an der gemeinschaftlichen Müllsammelaktion beteiligt, oft waren Kinder und Jugendliche mit im Einsatz. Wegen dieser guten Resonanz soll auch in diesem Jahr wieder gemeinsam mit vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern im März die traditionelle Aktion „Saubere Landschaft“ in Borgholzhausen durchgeführt werden.

Durch regelmäßige Müllsammelaktionen erleben viele Mitmenschen das Problem der „wilden“ Müllablagerungen hautnah. Sie können andere Mitbürgerinnen und Mitbürger überzeugen, etwas dagegen zu tun und selbst Vorbild sein. Eine saubere Stadt und eine müllfreie Landschaft sind für die meisten Menschen ein wichtiges Stück Lebensqualität, die immer dann beeinträchtigt wird, wenn rücksichtslose Personen ihren Müll achtlos auf Straßen oder öffentliche Grünflächen werfen.

Die Aktion „Saubere Landschaft“ in der Stadt Borgholzhausen möchte das Bewusstsein für unsere Umwelt schärfen und dem eigenen Ort zu einem schöneren Ansehen verhelfen. Ich würde mich freuen, wenn Sie in Ihrem Verein bzw. in Ihrer Institution Mitwirkende für unsere gemeinschaftliche Müllsammelaktion finden könnten.

Die diesjährige Aktion findet am **Samstag, dem 15. März 2014**, statt. Gesammelt wird von 9.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr. Der Treffpunkt für die nicht zugeteilten Sammlerinnen und Sammler ist um 9.00 Uhr am Schützenhaus an der Ravensberger Straße.

Hallo Solbader,

es wäre doch nett, wenn wir uns an dieser Aktion mal beteiligen. Natürlich entsorgt niemand von uns seinen Müll im Wald, aber wem ist nicht schon mal ein Taschentuch aus der Tasche gefallen oder das Papier vom Müsliriegel vom Wind verweht worden. Gebt euch also einen Ruck und seid dabei. Im Anschluss an die Sammlung sind alle Mitwirkenden **zu einem gemütlichen Abschluss mit Getränken und einem kleinen Imbiss eingeladen.**

Böckstiegel-Lauf zum 11. Male

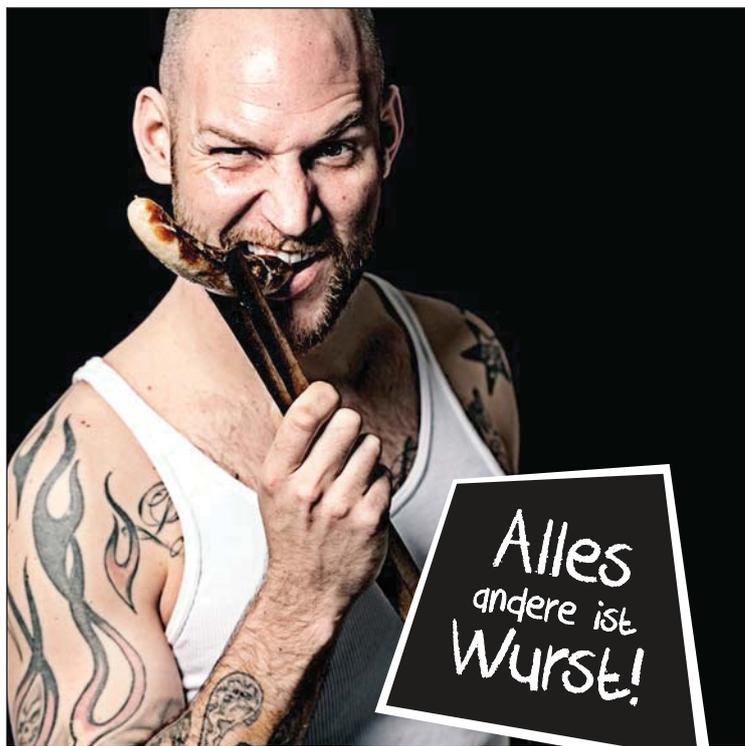
Der Böckstiegel-Lauf über 18 km vom Parkplatz Peter auf'm Berge bis Werther findet auch 2014 eine Fortsetzung, und zwar dieses Jahr am Sonnabend, den 27. September.

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

Es gibt in diesem Jahr neben dem Hauptlauf über 18 km wiederum die gut angenommene Strecke von 10 km, die in erster Linie für Laufanfänger und übrige Breitensportler gedacht ist, denen die 18 km noch zu lang sind. Natürlich gibt es auch wieder einen Schülerlauf über 3000 m

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

Mach mit!!!



Lammerschmidt

QUALITÄT AUS DEM OSNABRÜCKER®



Familienfleischerei seit 1898

jährlich prämiert durch die deutsche
Landwirtschaftsgesellschaft



Hauptstr. 27 • 49326 Melle-Neuenkirchen • Tel: 0 54 28/9 41 50
info@lammerschmidt.de • www.lammerschmidt.de

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.

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

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

Trainingstermine Walkinggruppe

Dienstags		
04.03.2014	9.00 Uhr	Wanderparkplatz Friedrichshöhe, Amshausen
		Fahrgemeinschaften 8.30 Uhr ab Stadion
01.04.2014	9.00 Uhr	Parkplatz Hesseltal, Freizeithaus
06.05.2014	9.30 Uhr	Kalksinteressen - Wellingholzhausen
		Exkursion mit Terra Vita (Kosten € 5,-/Pers.)
		Fahrgemeinschaften ab 9.00 Uhr ab Stadion
		Anmeldung bis 22.April erforderlich !!
03.06.2014	9.00 Uhr	Luisenturm (ab Parkplatz Luisenturmhütte)
01.07.2014	9.00 Uhr	Parkplatz Gasthaus Röwekamp, Dissen
		Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion
05.08.2014		Parkplatz Schützenberg, Halle
02.09.2014	9.00 Uhr	Parkplatz Tatenhausen (Schloß)
		Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion
07.10.2014	9.00 Uhr	Wanderparkplatz Bergfrieden, Werther
		Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion

Dauer der Touren ca. 90 Min.

An diesen Terminen findet kein Training in Borgholzhausen statt.

An allen anderen Dienstagen treffen wir uns wie gewohnt um 9.30 Uhr am Stadion !





Aufgrund mehrmaliger Anfragen bietet der LC Solbad Ravensberg, Borgholzhausen, erstmalig einen Nordic Walking Crash-Kurs für Einsteiger an.

Der Kurs findet an drei Tagen mit jeweils 2 Stunden statt. Es werden die Grundlagen des Nordic-Walkings erlernt, so dass die Teilnehmer bei Interesse anschließend am Training der bestehenden Gruppen teilnehmen können.

Festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung bitte mitbringen. Dusch- und Umkleemöglichkeiten sind am Stadion vorhanden.

Termine sind :

Freitag 5.3.2014 von 17.00 bis 19.00 Uhr sowie Samstag (8.3.) und Sonntag (9.3.2014) jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr ab Ravensberger Stadion Borgholzhausen.

Die Kosten betragen pro Person € 20,- inkl. Leihstöcke für die Kurszeit. Mindestteilnehmerzahl : 5

Für Mitglieder des LC Solbad, die ihre Kenntnisse nach den Wintermonaten auffrischen möchten ist die Teilnahme kostenlos.

Anmeldungen und Infos : Tel. 05425 / 7135 oder per E-Mail : info@lcsolbad.de

Bericht der Abteilungsversammlung der Walking-Abteilung

von Birgitt Lange

Der Einladung zur Abteilungsversammlung am **12.2.2014** im Haus Hagemeyer-Singenstroth waren 16 WalkerInnen gefolgt.

Auf der Tagesordnung standen die Themen Training am Dienstag und Mittwoch, das Sommerprogramm, 15jähriges Bestehen der Walkingabteilung sowie diverse andere Punkte. Wahlen fanden in diesem Jahr nicht statt.

Nach der Begrüßung durch Elke Kahmann und einem kurzem Jahresrückblick 2013 wurde das Trainingsprogramm für dieses Jahr vorgestellt.

Ab März wird das Training wieder an jedem 1. Dienstag im Monat an unterschiedlichen Standorten stattfinden um von dort ca. 90 Minuten zu walken. Dieser veränderte Trainings-modus wurde in 2013 eingeführt und allgemein gut angenommen. Die Treffpunkte werden in der LC Zeitung bzw. auch im Internet veröffentlicht; sowie durch Aushang am Stadion.

Das Sommerprogramm für die Mittwochsgruppe findet in den Monaten Juli und August statt. Die genauen Termine und Startorte werden noch bekanntgegeben. Während des veränderten Trainingsprogramms findet in Borgholzhausen kein Training statt.

Das Hermannslauf-Training ist bereits angelaufen und wird von Elke Kahmann und Gaby Bredenbals geleitet. Die Termine hierzu stehen ebenfalls im Internet bzw. in der LC-Zeitung.

Aufgrund der Erfahrungen der letzten beiden Jahre haben wir uns entschlossen, erstmalig nicht am Laufkurs im Frühjahr teilzunehmen. Stattdessen planen wir im Laufe des Jahres mehrere Crash-Kurse, jeweils Freitag bis Sonntag, mit 2 Stunden Training. Der erste Kurs startet bereits am 2. Wochenende im März. Hier sind auch alle Mitglieder eingeladen, die ihre Kenntnisse wieder auffrischen wollen.

Für ihre Verdienste im Verein wurden Helga Gembus und Wilma Meyer geehrt. Da beide leider nicht anwesend waren, wurde der Blumengruß mit einem Tag Verspätung überreicht.

In diesem Jahr begeht die Walkingabteilung ihr 15jähriges Jubiläum. Einige Ideen wurden durchgesprochen. Sie werden in den nächsten Wochen konkretisiert und zur Abstimmung vorgelegt.

RTF-Nr	Km	Titel /Ausrichter	Punkte
Datum		Startzeit / Ort	
LV	Zusatz		
RTF-Nr	Km	Frühjahrstour um den Münsterländ. Bauernom	1/1/2/3
41707	RTF111/71/51	RSG Warendorf-Freckenhorst e.V.	
	CTF41/31/21	Hauptschule Freckenhorst,Nordfeld	
		8:30 10:00 Uhr	
NRW		02581/4583058 Dirk Jürgens	
RTF-Nr	Km	17.Hilgenbaum"RTF	
41707	75/45/25	SG Holzwickede 1920/38 e.V.	1/1/2/3
		Schulzentrum,Opherdickerstr.Holzwickede	
		9:00-11:30 Uhr	
NRW		0231/239644 Edgar Schumann	
RTF-NR 2015	Km		
41713	119/75/54	Vom Lippestrand ins Münsterland	1/2/3/0
	45	Radteam Hamm e.V.	
		Freiher v. Stein-Gymnasium,Karl- Kaßmannstr.	
		10:00-12:00 Uhr	
NRW		02381/84620 Horst Pröpfer	
RTF-Nr 2018	Km	25. Herner Frühlingsfahrt	
41714	112/72/52	RSG Herne e.V.	1/2/3/0
		Realschule Crange, Sempler Str. 4 Herne	
		09:00-11:00 Uhr	
NRW		02325/44817 Dietmar Frahn	
CTF-Nr 5226	Km	CTF in Herne	
41714	44/34/18	RSG Herne e.V.	1/2/3/0
		Realschule Crange, Sempler Str. 4 Herne	
		09:00-11:00 Uhr	
NRW		02325/44817 Dietmar Frahn	

Hallo Radsportfreunde

Die RTF Saison für 2014 steht vor der Tür und die ersten RTF Termine stehen schon fest. Es gibt auch in diesem Jahr wieder ein reichhaltiges Angebot an schönen Fahrten. Die ausrichtenden Vereine haben sich redlich Mühe gegeben schöne Touren zu organisieren. Neben einigen kleinen Streckenänderungen bleibt sonst alles beim Alten. Ich hoffe das wir dieses Jahr besseres Wetter haben, als im letzten Jahr und wir wieder viele Fahrten gemeinsam unternehmen. In diesem Jahr werden auch ein einige Schüler mit uns fahren. Es ist da natürlich für jeden von uns eine Selbstverständlichkeit, auf die Schüler besonders zu achten und sie heil und gesund über die Strecke, sprich nach Hause zu bringen. Es ist mir gelungen, den einen oder anderen Elternteil zu überzeugen an den Fahrten teilzunehmen. Ich denke das wird die Schüler besonders motivieren, den Eltern zu zeigen wie gut sie im Winter trainiert haben. Ich freue mich schon darauf. Nun wünsche ich Euch allen eine schöne und gute RTF Saison und stets eine unfallfreie Fahrt.

Günter Schillings

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de



Am Samstag, den 22. März

lädt Zweirad Thomas zu einem Tag der offenen Tür ein.

Zwischen **9 und 16 Uhr** präsentiert das Fahrrad-Fachgeschäft an der **Hesselner Straße 20** die neuesten Zweirad-Modelle 2014. Im Mittelpunkt stellt Inhaber Thomas Plassmann an diesem Tag vor allem **Elektro-Fahrräder**. „Wir veranstalten einen E-Bike-Informationen- und Präsentationstag,“ beschreibt er den Schwerpunkt der Veranstaltung. Dabei dürfen die Besucher nicht nur schauen, sondern auch gern eine Probefahrt starten – ein Erlebnis, das man nicht verpassen sollte. „Wir haben den E-Bike-Testsieger von Kreidler mit Boschmotor im Haus,“ lockt der Zweiradmechaniker Freunde der Elektro-Fahrräder nach Hesseln. Das E-Bike wurde sowohl 2011 als auch 2012 mit dem Siegel ausgezeichnet. Präsentiert werden auch die neuen Modelle von **Giant** und die neue **Kreidler-Edition**. **Für das leibliche Wohl ist an diesem Tag gesorgt.**

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



Zweirad Thomas



Fahrräder & Zubehör Handel & Service



Giant, 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

...aus dem Westfalen-Blatt von Johannes Gerhards



Gelungenes Comeback: Lokalmatador Markus Pape (rechts) überzeugte beim Short Track Meeting in der Borgholzhausener Sporthalle auf Antrieb mit einer neuen Bestzeit. Insgesamt wurde er Vierter in der Endabrechnung. Foto:Heiko Rüter

Pape mit neuem Hallenrekord

120 Speedskater beim 9. Piumer Short Track Meeting am Start

Borgholzhausen(WB). Die Uhr bleibt bei 9,75 Sekunden stehen, die Besucher spenden viel Applaus, als Markus Pape die Ziellinie überfährt. Um fast eine halbe Sekunde unterbietet er die bisherige Bestleistung von Tina Strüver (10,20) über die rund 100 m lange »Piumer Hallenrunde« beim 9. Inline Short Track Meeting des LC Solbad Ravensberg mit fliegendem Start.

Ansonsten läuft noch nicht alles rund beim 31-Jährigen, der sich in dieser Saison nochmal am »Inline-Rennzirkus« beteiligen will. Das Short Track Meeting dient für ihn nur als Zwischenetappe zum erhofften Comeback. »Ich bin durchaus zufrieden. Auf den kurzen Strecken hat es ja gut geklappt. Pech war, dass ich bei der Sprintausscheidung zunächst mit Florian Hanß kollidiert bin und anschließend leider wegen eines technischen Fehlers deplatziert wurde, obwohl ich als Zweiter ins Ziel kam«, sagte Pape.

Insgesamt starten beim diesjährigen Frühjahrsturnier knapp 120 Inlinespeedskater

aus 20 Vereinen in fünf Bundesländern. »Nach wie vor gehört das ISTM zu den **bedeutendsten Hallenrennen in Deutschland**, weil zu uns auch viele Teilnehmer von jenseits der Landesgrenzen kommen«, sagt Johannes Gerhards vom ausrichtenden Verein LC Solbad.

Für die jungen Speedskater des LC bietet sich hier die einmalige Möglichkeit, Wettkampferfahrungen direkt vor der Haustür zu sammeln. Es verwundert also nicht, dass der LC mit 23 Startern das größte Kontingent aller Vereine stellt. Der Jüngste von ihnen ist **Fadi Mardilli**, der im März seinen siebten Geburtstag feiert. In der Schülerklasse D kommt er auf den zweiten Platz, wobei er im Sprint sogar den Topfavoriten Csongor Janeck vom OSC Leer besiegen kann. Es ist nicht die einzige Medaille für die Solbadskater an diesem Tag: auch **Alexander Haase** (2. Sch C), **Michel Säuberlich** (3. Sch B), **Matthias Haase** (2. Sch A) kommen neben den Masters **Dirk Rüter** (1. M40) und **Ralf Niemann** (3. M40) auf das

Siegerpodest. Ihnen werden allerdings nicht Gold oder Silber umgehängt, sie erhalten die begehrten Lebkuchenskates als Auszeichnung. Höhepunkt der Veranstaltung ist der Supersprint über eine Runde mit fliegendem Start. »Einzelsprints gehören zum festen Bestandteil des Inlinesports, sind aber für die Zuschauer oft nicht so spektakulär, wenn zu viele Sportler starten«, sagt Trainer **Johannes Gerhards**. »Am spannendsten ist immer das Finale der Schnellsten, deswegen treffen wir eine Vorauswahl«. Damit liegen die Organisatoren diesmal goldrichtig: Bereits der zweite Starter, Malte Grieswelle vom SV Heepen stellt den bestehenden Rekord (10,20) aus dem Jahre 2012 ein. Ex-Solbader Florian Hanß unterbietet diesen um zwei Zehntel, bevor **Markus Pape** mit sagenhaften 9,75 Sek. erstmals die magische Grenze von zehn Sekunden unterschreitet. Die mehrfache Deutsche Meisterin Tina Strüver bleibt unter ihrer bisherigen Bestzeit und wird in 10,07 Sek. Siegerin der Damen.

vorne von links: Jolyne Theuner, Max Zimmermann, Romy Urban, Maylin Zimmermann,
Eric Rüter, Alexander Haase, Fadi Mardilli, Finn Engelhardt, Celina Theuner
hinten von links: Nick Engelhardt, Matthias Haase, Michel Säuberlich, Greetje Stockhecke,
Ausma Kobusch, Dima Mardilli, Leon Roos, Lukas Bartling,
ganz hinten: Johannes Gerhards Moderation), Uwe Constabel (Zeitmessung)





Dima Mardilli

Rückreise vor sich hatten« ist aus Kreisen des Veranstalters zu hören.

Überhaupt ist das Hallenrennen ja eigentlich eine aus der Not geborene Tugend – hier zeichnen sich für die Zukunft einschneidende Änderungen ab. In Bielefeld-Heepen wird noch im laufenden Jahr eine echte Speedskating-Bahn nach internationalen Standards entstehen. »Das wird dem Inlinesport in unserer Region einen enormen Aufschwung geben, zumal wir sehr gute nachbarschaftliche Kontakte zum Skate Team Bielefeld der SpVg. Heepen pflegen«, ist sich Gerhards sicher.



Leon Roos

Das Wettkampfprogramm besteht für die Kinder aus Geschicklichkeit, Sprint und Langstrecke, die Älteren absolvieren Sprintausscheidung, Punkte- und Ausscheidungsrennen. Weiterhin gibt es noch Staffeln und Teamverfolgungsrennen als Mannschaftswettbewerb. »Die mussten wir leider ausfallen lassen, weil der Zeitplan eng war und viele Gäste noch eine weite

Ergebnisse

(ohne Vereinsname = LC Solbad)
Aktive Herren: 1. Florian Hanß, Felix Goeke (beide Bayer Leverkusen), ... 4. Markus Pape.

Aktive Damen: Tina Strüver (SV Turbine Halle), 2. Carolin Zielke (Sportfreunde Lechtingen).

Junioren-A-Herren: 1. Robert Woermann (SSC Köln), ... 5. Leon Sebastian Roos.

Masters AK 40+ Herren: 1. Dirk Rüter ... 3. Ralf Niemann... 8. Baldur Schlingemann.

Schüler-A-Jungen: 1- Timo Lehnertz (Cologne Speed Team), 2. Matthias Haase ... 9. Ian Constabel.

B-Jungen: 1. Alexandre Godfris (VfR Büttgen), ... 3. Michael Säuberlich ... 7. Nick Engelhardt, Nick ... 9. Max Zimmermann.

C-Jungen: 1. Maximilian Jeschick (SSC Köln), ... 2. Alexander Haase... 4. Finn Luca Engelhardt ... 6. Eric Rüter... 8. Bartling, Lukas.

D-Jungen: 1. Csonger Janeck (OSC Leer), 2. Fadi Mardilli.

Schüler-A-Mädchen: 1. Lena Marie Werner (SV Heepen), ... 8. Susanne Kintscher.

B-Mädchen: 1. Csenge Janeck (OSC Leer), ... 8. Greetje Stockhecke ... 13. Ausma Kobusch ... 16. Celina Theuner ... 17. Dima Mardilli.

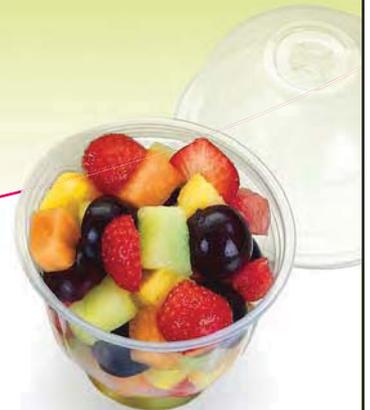
C-Mädchen: 1. Laura Berger (SV Turbine Halle), ... 9. Romy Urban ... 11. Joliyne Theuner.

D-Mädchen: 1. Janice Ehlert (Sportfreunde Lechtingen), ... 4. Maylin Zimmermann.



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

Drei Medaillen für Solbadskater bei der Hallen LM

v. Johannes Gerhards

Im Rahmen der Veranstaltung "Inside Colonia" wurde Anfang Februar mit den NRW Landeshallenmeisterschaften die diesjährige Rennsaison für Speedskater eröffnet. Sechs Skater des LC Solbad waren mit dabei, zwei Silber- und eine Bronzemedaille brachten sie mit vom Rhein.

Vor allem **Matthias Haase** überzeugte und musste sich bei den Schülern A nur Timo Lehnertz vom Cologne Speedteam geschlagen geben. Technisch und taktisch zeigte er sich stark verbessert, obwohl er schulbedingt sein Training etwas reduzieren musste. **Leon Roos** wurde Zweiter der Junioren A, und selbst der Trainer fuhr aufs Podest: **Johannes Gerhards** kam in der relativ stark besetzten Altersklasse M 50 auf den dritten Platz.

"Normalerweise bin ich bei derartigen Veranstaltungen ja immer als Schiedsrichter im Einsatz. Einige haben leicht verwundert registriert, dass ich **auch skaten kann**," sagte der LC Abteilungsleiter nach der Siegerehrung.

Nicht ganz so gut lief es bei **Alexander Haase**: bei Geschicklichkeitswettbewerb stürzte er unglücklich und erhielt eine Zeitstrafe. Sein gutes Rennen über die Langstrecke wurde annulliert und musste wiederholt werden, wodurch er sich auf Platz 4 verschlechterte.

Dennoch ließ er sich die gute Laune nur kurzfristig verderben und freute sich über Gesamtplatz 5. Bei **Ian Constabel** (7. Sch A) und **Michel Säuberlich** (5. Sch B) ist noch Steigerungspotenzial vorhanden,.

Ergebnisse und Zeiten im Detail:

Schüler C

5. Haase, Alexander (10. Geschicklichkeit; 4. Sprint; 4. Langstrecke 4 Rd.) Schüler B
5. Säuberlich, Michel (4. G in 51,33 sec; 3. S in 5,01 sec; 5. über 6 Rd.)

Schüler A

2. Haase, Matthias (3. über 2 Rd. in 27,08 sec; 2. 8 Rd. Punkte; 2. 15 Rd Ausscheidung) 7. Constabel, Ian (7. über 2 Rd. in 28,56 sec; 8. Punkterennen; 7. Ausscheidungsrennen)

Junioren A

2. Roos, Leon Sebastian (2. über 2 Rd. in 24,45; 2. 15 Rd Punkte; 2. 30 Rd Ausscheidung) Masters M50 3. Gerhards, Johannes (4. über 2 Rd in 28,66 sec; 2. über 5 Rd. 3. 10 RdPunkte)



Volle Konzentration, Matthias Haase.

ALCOHOLFREI

SEIT 1863
BRAUEREI STRATE DETMOLD

Detmolder Pilsener
Echt handgebraut

ALCOHOLFREI

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

LEICHTATHLETIK: Jonas Klack im Aufwind / Aaron Thieß OWL-Vize

Bielefeld/Paderborn (cwk). Bei zwei Hallen-Events am Wochenende mischten Talente vom LC Solbad Ravensberg erfolgreich mit. Die OWL-Jugendmeisterschaften der U16/U14 in Paderborn brachten einen Hochsprung-Vizetitel durch **Aaron Thieß** (M13, 1,45 m). Ein Leistungssprung über 800 m gelang **Pascal Birke** (U18, 2:05,39 Min.) beim Nationalen SVB-Meeting in Bielefeld, wo es auch ein interessantes Wiedersehen mit dem Ex-Solbader Jonas Klack gab. Er hatte im LC mit der Leichtathletik begonnen und war vor dreieinhalb Jahren – zusammen mit Sascha Greshake und Sebastian Flörkemeier – sogar an einer Zehnkampfmannschaft beteiligt. Seine damaligen Ergebnisse über 100 m (12,34 Sek.) und im Weitsprung (5,85 m) ließen noch nicht ahnen, auf welchem Niveau er inzwischen sprintet und springt. Die 100 m läuft er eine volle Sekunde schneller. Vor allem aber: Als Weitspringer hat er bereits die »Traumgrenze« von sieben Metern übertroffen. In der Seidensticker Halle streifte er sie mit 6,99 m und wurde, übrigens einen Tag nach seinem 24. Geburtstag, in einem Klassefeld Dritter. „Vor einer Woche bin ich bei den Norddeutschen Hallenmeisterschaften in Hamburg Fünfter mit 7,11 m geworden“, berichtet er. Der vielseitig begabte junge Mann aus Bockhorst, der vor Jahren schon mit einem Preis der Deutschen Physikalischen Gesellschaft ausgezeichnet wurde, studiert in Göttingen („Meine Fächer für das Lehramt sind Mathematik, Physik und Sport“) und trägt jetzt das Trikot der dortigen LG.

Wer ihn in Bielefeld beim Weitsprung sah, traut ihm weitere Steigerungen zu. Auch wenn er die heimische Leichtathletik nicht mehr verstärkt: Er ist der vierte Sieben-Meter-Springer aus dem Altkreis – nach einem vom Kreisrekordler Jörg Borling (7,49 m) angeführten Trio des früheren CVJM-LC Halle. Vor dem Weitsprung hatte Jonas Klack auch die 60 m bestritten und mit 7,19 Sek. eine respektable Zeit erzielt. „Wenn sich die Gelegenheit bietet, würde ich gern noch mal in Borgholzhausen über 100 m und im Weitsprung starten“, kündigt er an. Auf der Rundbahn der Seidensticker Halle wurde Pascal Birke für seinen engagierten Tempolauf belohnt. Er gewann das Jugendrennen und lag rund drei Sekunden vor seinem Vereinskollegen **Robert Schmidtke**, der sich ebenfalls über eine neue persönliche Bestzeit (2:08,42 Min.) freuen durfte. **Tags darauf in Paderborn** verpasste **Aaron Thieß** den 1. Rang im Hochsprung nur knapp. Wie der Sieger schaffte er 1,45 m, hatte aber bei 1,40 m leider einen Fehlversuch. Vizemeister wurde er auch mit 9,45 m im Kugelstoß. Über 60 m Hürden war mehr drin als der 4. Platz mit 11,50 Sek.; doch der Solbader erwischte die erste Hürde nicht richtig. Seinen Stabhochsprung-Einstand gab er mit 2,00 m in der Klasse M14.

22



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.



16. Lauf- Kurs des



LC Solbad Ravensberg

in Borgholzhausen

für Anfänger und Wieder-Einsteiger

Vom 30. April bis 2. Juli

Zeit: Jeden Mittwoch und Freitag um 19:00 Uhr

Treffpunkt: Ravensberger Stadion, Borgholzhausen



Ziel: Nach 10 Wochen unter fachkundiger Anleitung, den Laufeinsteigern bzw. Wiedereinsteigern eine 30, wahlweise 45-minütige Laufeinheit ohne Pause zu vermitteln. Durch unser moderates Aufbautraining erhalten alle Teilnehmer einen interessanten Einblick sowie einen Einstieg in die Ausdauersportart Laufen.

Laufbetreuer: Siegfried, Katharina, Friedhelm, Karen, Holger, Michael, Marion, Andrea, Martina und Franz.

Leistungen: Fundiertes Ausdauertraining über 10 Wochen.
Einführung in die Grundlagen, Laufstil, Ausrüstung und Gymnastik.
Allgemeine schriftliche Informationen zum Lauf – Training.
3 x Solbad-Nachrichten, Vereinszeitung mit weiteren Infos zum Laufen
Laufmagazin, Getränke gratis - Umkleiden/Duschen im Stadion
Abschluss-Grillen – auf Wunsch: Teilnahme am Einsteigerlauf "Nacht von Borgholzhausen" am 14. Juni.

Kursgebühr: 30,00 Euro
Die Kursgebühr überweisen Sie bitte auf das Konto Kreissparkasse Halle.
IBAN: DE 3448051580 0003 0061 29
Stichwort: Laufkurs
Bei Zahlungseingang gelten Sie als angemeldet.

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

Info: Sie haben noch Fragen? Geschäftsstelle 05425/7135 oder Martina Kölsch 05425/7026

Nach Ende des Kurses ist noch lange nicht Schluss!! Sie können sich der großen Läufer­schar des LC Solbad anschließen und werden von unseren Betreuern in den Lauftreff eingewiesen. Wir bieten für Neueinsteiger, die nur im Sommer (bis 25.10.2014) laufen möchten, eine Schnupper-Mitgliedschaft für 20,00 Euro an. Bei ganzjähriger Mitgliedschaft werden 10,00 Euro der Kursgebühr auf den Jahresbeitrag von 65,00 Euro angerechnet.

Termine		
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

Ummelde-Startplatzbörse „Hermannslauf

Wegen des großen Andranges auf die limitierten Startplätze kommt es beim Hermannslauf Jahr für Jahr zu einem früheren Ende der Anmelde-Periode. Viele der angemeldeten Teilnehmer können wegen Verletzung oder anderer Gründe nicht beim Start antreten. Im Gegensatz zu anderen großen Laufveranstaltungen ist es beim Hermannslauf möglich, seinen Startplatz an einen anderen Teilnehmer abzugeben. Bisher konnte man die eigentliche Ummeldung nur am Veranstaltungswochenende vornehmen.

Um das Verfahren für alle Beteiligten zu vereinfachen, hat der Veranstalter TSVE 1890 Bielefeld gemeinsam mit seinem Partner DAVENGO eine Möglichkeit entwickelt, den Ummeldeprozess vor der Veranstaltung ONLINE abzuwickeln. Hier eine kurze Beschreibung des Verfahrens:

- 1) Der ursprüngliche Teilnehmer meldet sich in seinem Davengo-Account an. (Auf der DAVENGO-Homepage unter MEIN DAVENGO zu erreichen).
- 2) Dort wählt er seine Hermannslauf-Anmeldung aus. Dann geht er auf "Startplatzbörse". Danach gibt er den mit dem neuen Teilnehmer ausgehandelten Verkaufspreis an. Automatisch wird eine Ummeldegebühr von 8 Euro aufgeschlagen (Vorteil für den neuen Teilnehmer: 2 Euro weniger als wenn die Ummeldung erst während der Startkartenausgabe vorgenommen wird). Danach wird die Mail-Adresse des neuen Teilnehmers angegeben und die Option PRIVAT-Verkauf ausgewählt.
- 3) Der neue Teilnehmer erhält eine Email mit einem Link zum Davengo-Portal. Hier kann er sich mit einem evtl. vorhandenen Account anmelden oder sich neu registrieren. Als Zahlungsart steht nur Überweisung zur Verfügung.
- 4) Nachdem der Zahlungseingang bei Davengo erfolgt ist, wird die Anmeldung des alten Teilnehmers storniert, die vereinbarte Gebühr automatisch von Davengo auf das Konto des alten Teilnehmers überwiesen.
- 5) Der neue Teilnehmer erhält vor dem Lauf dann noch eine Anmeldebestätigung und kann sich dann auf normalen Weg seine Startunterlagen abholen, ohne sich lange am Ummeldeschalter aufzuhalten.

Alle Teilnehmer, die noch nicht die finanzielle Abwicklung für die Übertragung des Startplatzes erledigt haben, können ab sofort das neue Verfahren und seine Vorteile nutzen.

Osterlauf diesmal am Samstag 19. April in Paderborn

Da direkt vor der Haustür, möchten wir in diesem Jahr wieder mit großem Aufgebot am traditionellen Paderborner Osterlauf teilnehmen. Der Osterlauf findet dieses Jahr Karsamstag 19. April statt. Es gilt aber, dass der LC möglichst viele Mannschaften im Halbmarathon und 10 km auf der Straße an den Start bringen sollte, um erste Marken für die Saison und Bestenliste zu stellen.



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

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

www.stoll-gebaeudeservice.de

Hallo liebe Solbader

Vor ca. 3 Jahren haben wir uns in einen Hund verliebt und der, in diesem Fall eine SIE, reguliert zielstrebig unseren bis dahin routinierten Tagesablauf in ihre eigene Richtungen. Unser erstes Treffen fand in der Hundenothilfe Rahden im April 2011 statt.

Im Internet war uns ein Mischling aufgefallen, der uns sehr gefiel. Allerdings ist es dann vor Ort ganz anders als erwartet gelaufen. Im großen Freigehege war ein Gewusel von ca. 30 - 40 verschiedenen Hunden, einige kamen direkt zum Zaun, sei es zum Flirten oder um ein Leckerlie zu erbetteln oder einfach in der Hoffnung, endlich ein Zuhause zu finden.

Ich war spontan und hätte am liebsten eine freundlich bellende kleine Hündin genommen, die sich direkt am Zaun bei mir vorstellte.

Franz sah über die ganze Meute hinweg auf eine allein laufende, helle Hündin, die sich etwas zurück hielt.

Mir war das alles nicht ganz geheuer. Sollten wir tatsächlich unseren bequemen und überschaubaren Tagesablauf umgestalten? Wie sollen wir arbeiten? Und unsere Laufkunden? Und unsere Nachtruhe? Und Kino, Essengehen, Urlaub, und und und

„Hmm“, ich war noch nicht GANZ dabei.

Franz hatte früher immer einen Hund zuhause, der machte die Familie erst komplett.

Auf dem Land gehörte ein Hund einfach dazu, es war genug Platz und Nachbarhunde gab es ebenfalls.

Uns selber störte an und für sich die ewig bequeme Aussage von uns, die da hieß: 'Später, wenn wir mal mehr Zeit haben, dann aber'

So ein Quatsch, das Leben hat oft andere Pläne. Also, „Warten“ war ab sofort kein Thema mehr!

Sorgfältige Recherchen, 'Probegassi' mit verschiedensten Hunden, Abwägen: kleiner Hund, (unpraktisch beim Kraulen wegen 'zu tief Bücken bei evtl. Rückenleiden' :-)), großer Hund?, (darf auch nicht zu gefährlich aussehen in unserem kleinen Ort, nicht dass wir ihn als Kampfhund anmelden müssen!), welche Rasse passt zu uns? Natürlich sollte er bewegungsfreudig sein, lieb zu ALLEN, stubenrein, 'Autofahren erprobt'

UND DANN KAM GRETE, Franz Traumhund. Sie fiel ihm auf, da sie sich aus dem Rudel etwas zurückgezogen hatte und allein weit hinten im Feld herum lief. Es war sofort klar – das sollte unser neues Familienmitglied werden. Wir bekamen sie an die Leine, dann sollten wir uns beschnuppern und etwas kennenlernen. Wir haben uns alle von unserer besten Seite gezeigt: Wir Drei wollten zusammenbleiben.

Nach einigem Papierkram, intensiver Fragen an uns, und der Ankündigung möglicher Kontrollen, seitens des Tierschutzvereines, wurde uns der Hund anvertraut. Die erste Fahrt war allerdings eine Zerreißprobe für uns alle.



Franz hielt Grete auf dem Rücksitz im Arm, (Box und Geschirr kannte sie noch nicht) und obwohl ich so vorsichtig fuhr wie es ging, hechelte unser Familienzuwachs auf Puls 200 und Franz hielt mit!

Als wir nach 1 ½ Std. Fahrt zuhause ankamen, waren meine beiden Fahrgäste von der Rücksitzbank klatschnass, verschwitzt, voll gesabbert.

Wir brachten unsere 14 Monate alte Hündin, die lt. Ihrem griechischen Pass Julie hieß, und ein Husky-Labrador-Shorthair Mischling ist, ins Haus, wo sie total aufgeregt überall herum rannte und alles beschnupperte, um bald darauf auf ihrem Hundekissen in einen tiefen erschöpften Schlaf zu fallen.

Ich erinnere mich sehr genau daran, dass ich vor lauter Aufregung und Unwissenheit einfach anfang zu Bügeln und dabei Kinderlieder gesungen habe. Das sollte sie etwas beruhigen. Vermutlich fiel dann der Schlaf vorsichtshalber etwas länger aus?

Die bisherige Pflegestelle hatte uns empfohlen, sie umzubenennen da sie jetzt ein komplett neues Leben in neuer Umgebung beginnen würde.

Den Namen änderte Franz dann in GRETE, nach einer wunderbaren Marathonläuferin namens Grete Weitz benannt.

Kurzer Umriss – die ersten 2 Wochen dachte ich voller Panik: 'Das kannst du jetzt nicht rückgängig machen – jede Nacht wehte so ein strenger Geruch ins Schlafzimmer, ja, was wohl

Nichts mit stubenrein, ein komplett neuer Tages/Nachtablauf mit allem was dazu gehört.

Ein Lebewesen, was uns voll in Anspruch nimmt. Arzt, Impfen, Wurmkur, Bronchitis, Spaziergänge..... u.v.m.

Aber alles wurde gut, besser, noch besser und heute kann ich mir gar nicht mehr vorstellen, Grete nicht bei uns zu haben. Franz

v. Martina und Franz Dammann Kölsch



- 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@elektrocitiy.de · www.etb-elektrotechnik-baecker.de

hatte diese Unsicherheit nie, es war alles perfekt für ihn.

Eine große Hilfe beim Gassigehen ist ihre 'Patentante' Biggi, und Britta und Ille haben bei Grete ihre Angst vor Hunden größtenteils überwunden. Fachkundige Tipps holen wir uns gerne von unseren Vereinsfreunden, die ebenfalls mit ihren Hunden laufend unterwegs sind und von ihren Erfahrungen berichten. Dieses hat mir mehr Sicherheit im Umgang insgesamt gegeben.

Besonders erwähnenswert ist, dass Grete sich so sehr auf die Lauftreffs freut, sie begrüßt nahezu alle persönlich. Werner, Holger, Siegfried, Bernd, Detlev, Günther, Friedhelm, den 'ROSA Frauenpowerclub', Andreas, um nur Einige wenige zu nennen.

Grete läuft immer an der Leine, denn sie hat einen dermaßen ausgeprägten Jagdsinn, alles andere wäre einfach zu riskant. Wenn wir 'Im Rehwald' sind und Grete zu heftig zieht, ist schon oft ein 'starker' Lauffreund eingesprungen, der dann die Leine um 'die Hüfte' bekommt. Sonst zerrt sie mich schon mal ins 'Abseits'. Unsere Freunde Doris und Bernhard können davon Einiges mehr berichten, da sie jetzt im 'Doppelpack' unterwegs sind. Mit Lotte und Paul. :-)

Ich finde es allerdings völlig richtig im Wald anzuleinen, denn das erfordert einfach unsere Rücksichtnahme auf anderes Wild, so können alle Seiten entspannt miteinander umgehen.

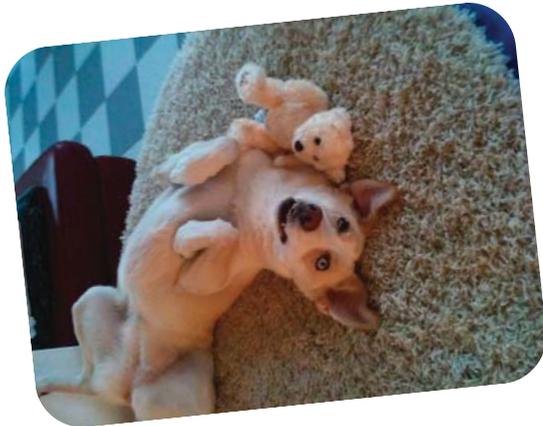
Zum Schluss möchte ich sagen, dass uns Grete ein völlig anderes Leben gestattet, sie fordert uns, sie liebt uns, aber sie gibt auch ihren Charme und ihre Zuneigung großzügig an alle anderen Menschen um uns herum ab.

Ganz herzlichen Dank an alle unsere 'hundelosen' Lauffreunde, die sehr geduldig mit uns sind, gerade wenn Grete mal nicht so 'geordnet' ihre Runden absolviert, zwischen Läuferbeinen hin und her huscht, immer vorne sein will und bei 'geschäftigen Dingen' halt auch mal gewartet werden muss.

Ein Marathonhund wird Grete nicht werden, nach ca. 1,5 Stunden ermüdet sie und bekommt Durst. Das ist aber o.k. für uns.

Mittlerweile fährt sie gerne Auto, ist stubenrein!! und die richtige Größe hat sie auch :-). Sie ist verfressen, gehorcht nicht immer, 'kann zickig' bei anderen Hundedamen sein, außerdem rennt sie immer zuerst an die Haustür, aber wer ist schon perfekt ?

So, das ist unsere Hundegeschichte über Grete!!!



**Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.**



GEBR | **SPECKMANN**

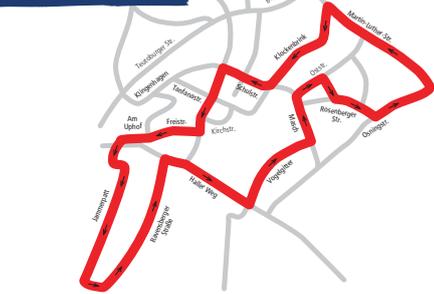
Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen
T. (05425) 6222 | www.gebr-speckmann.de

Zeitplan

17.45 Uhr	Bambini Lauf, 300 m, keine Siegerehrung
18.15 Uhr	Schoolrunning, 1. - 4. Klasse, Mädchen
18.45 Uhr	Schoolrunning, 1. - 4. Klasse, Jungen
19.00 Uhr	Schoolrunning, 5. - 10. Klasse, 3000 m
Ab 19.30 Uhr	Siegerehrung, 1. - 4. Klasse
Ab 20.00 Uhr	Siegerehrung, 5. - 10. Klasse
20.00 Uhr	Firmenlauf mit Einsteiger- & Handicaplauf inkl. Walker, 5000 m
21.30 Uhr	Die Nacht von Borgholzhausen mit Referees Run, 10000 m
21.35 Uhr	Siegerehrung Firmenlauf
22.30 Uhr	Siegerehrung Nacht von Borgholzhausen
23.00 Uhr	Abschlussfeuerwerk

Info-Telefon (ab 15.5.)
jeden Donnerstag 15 bis 17 Uhr
05425-7135

Streckenplan



Startnummern

Ausgabe am Samstag, 14. Juni, ab 16.00 Uhr, am Evangelischen Gemeindezentrum.

Startgebühren

	Meldung bis 13.04.2014	Meldung bis 11.05.2014	Meldung bis 01.06.2014
1600 m Schoolrunning 1. - 4. Klasse	3,- €	3,- €	3,- €
3000 m Schoolrunning 5. - 10. Klasse	4,- €	4,- €	4,- €
5000 m Einsteiger- & Handicaplauf	7,- €	8,- €	9,- €
5000 m Walking	7,- €	8,- €	9,- €
Die Nacht	11,- €	13,- €	14,- €

Nachmeldung 2,- €, Ummeldung 2,50 €

Rahmenprogramm

Großes Rahmenprogramm mit Festmeile und Bewirtungen in der Innenstadt.
**Massageangebote ★ Musikkapelle ★ Fackeln ★ Kinderanimation
 ★ Sportmesse ★ Public Viewing**

Ab 22.30 Uhr stimmungsvolle Siegerehrung mit Abschlussfeuerwerk.

Für alle Nachtschwärmer ab 23.00 Uhr die »Night PARTY« auf der Innenstadtbühne.

Dirk Rodefeld
Fitness- und
Physiotherapie-Center



LC Solbad
Ravensberg

Volksbanken-Nightcup -Termine

17. Mai 2014	11. Volksbanken-Nightrun Harsewinkel, 10 km
31. Mai 2014	16. Isselhorster Nacht, 9,2 km
04. Juni 2014	8. Klosterlauf Marienfeld, 7,5 km
14. Juni 2014	39. Nacht von Borgholzhausen, NEU: 10 km
27. Juni 2014	27. Oesterweger Feuerwehrauf, 10 km

WERTUNG: Addition der Platzziffern, 5 Läufe - ein Streichergebnis. Die niedrigste Gesamtpunktzahl gewinnt.

CUP-STARTGEBÜHR: 38,- €

MELDESCHLUSS: 12. Mai 2014

Infos und Anmeldungen unter: www.volksbanken-nightcup.de

Name / Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ / Ort: _____

Verzins: _____

E-Mail: _____

männlich weiblich

Geb.-Datum: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Überweisung
(Nur für deutsche Läufer / only for German runners)
Nur bis 1.6.2014 möglich

Kontoinhaber: LC Solbad Ravensberg
Geldinstitut: Kriestoparkasse Halle
BLZ: 48051580
BIC: WELADED1HAW
Konto-Nr.: 3005402
IBAN: DE 14 4805 1580 0003 0054 02

Bei Zahlungseingang erfolgt der Eintrag in die Starterliste.

NEU:
Auswertung mit Einmal-Chip

Für den Fall meiner Teilnahme am Lauf erkläre ich dem Haftungsausschluss der Veranstalter für Schäden jeder Art an. Ich werde weder gegen die Veranstalter und Sponsoren des Laufes noch gegen Stadt Borgholzhausen oder deren Vertreter Ansprüche wegen Schäden und Verletzungen jeder Art machen, die mir durch meine Teilnahme am Lauf entstehen können. Ich erkläre, dass ich für die Teilnahme an diesem Wettbewerb ausreichend trainiert habe, körperlich gesund bin und mir mein Gesundheitszustand ärztlich bestätigt wurde. Ich bin damit einverstanden, dass die in meiner Anmeldung genannten Daten, die von mir im Zusammenhang mit meiner Teilnahme am Lauf gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk, Fernsehen, Werbung, Büchern, elektronischen Veröffentlichungen, Filme, Videoclips etc. - ohne Vergütungspflicht mitverwendet werden dürfen. Ich versichere, dass mein oben angegebenes Geburtsjahr richtig ist, und dass ich meine Startnummer an keine andere Person weitergeben werde. Mir ist bekannt, dass ich disqualifiziert werde, wenn ich die offizielle Startnummer in irgendeiner Weise verändere, insbesondere den Werbelack unsauber oder unkenntlich mache. (Hinweis lt. Datenschutzgesetz: Ihre Daten werden maschinell gespeichert.)

Krombacher ALKOHOLFREI

Für aktive Erfrischung der Teilnehmer der Nacht von Borgholzhausen am 14. Juni 2014 ist bestens gesorgt, denn ab sofort sind die Alkoholfreien von Krombacher fester Bestandteil der Laufveranstaltung.

Bereits zum Jahresbeginn kam es zu einer erfolgreichen Unterzeichnung der Kooperationsvereinbarung zwischen der Krombacher Brauerei und den Verantwortlichen des LC Solbad Ravensberg bezgl. der „Nacht von Borgholzhausen“ und des „Böckstiegel-Laufes“ in Werther. Die Brauer aus dem Siegerland werden offizieller Partner des Laufs im Bereich der Zielverpflegung.

Wichtiger Bestandteil der Partnerschaft ist der Ausschank der alkoholfreien Biere der Krombacher Brauerei im Zielbereich des Laufes. Jede Läuferin und jeder Läufer, der ins Ziel kommt, kann sich auf ein erfrischendes Krombacher Pils Alkoholfrei, ein Krombacher Weizen Alkoholfrei oder aber ein Krombacher Radler Alkoholfrei freuen. Für manchen Läufer wird das sicherlich ein zusätzlicher Anreiz sein, unterwegs auf der Strecke ‚noch einen Zahn‘ zuzulegen, damit er früher an sein Alkoholfreies von Krombacher kommt. Der Ausschank gilt für alle erwachsenen Läufer/innen.

Das Krombacher Pils Alkoholfrei sowie das Krombacher Weizen Alkoholfrei überzeugen durch ihre isotonische Wirkung und sind zudem kalorienreduziert. Das Krombacher Radler Alkoholfrei erfrischt ganz ohne künstliche Aroma- oder Süßstoffe. Die Produkte schmecken nicht nur einfach lecker, sondern sorgen außerdem für die ideale Erfrischung nach einem erfolgreichen Lauf. Als starker und langjähriger Förderer des Breitensports in Deutschland engagiert sich die Krombacher Brauerei zunehmend bei Laufveranstaltungen im ganzen Bundesgebiet.

13. ACTIVE OWL Firmenlauf am 14. Juni 2014 - 20.00 Uhr unterstützt vom Haller Kreisblatt

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

- Frauen-, Männer-, Mixed- und Walkingteams à 3 Teilnehmer/innen
- Streckenlänge: 5000 m (auch für Laufeinsteiger)
- Überraschungspräsent für alle
- Wertvolle Sachpreise für alle Siegerteams

Nur Online-Anmeldungen möglich unter:
www.lcsolbad.de und www.mikatiming.de

Ausschreibungen erhalten Sie bei:
 ACTIVE Sportshop, Niederwall 6, 33602 Bielefeld, Tel. 0521/ 171116
 ACTIVE Sportshop, Münsterstr. 5, 33330 Gütersloh, Tel. 05241/212994
 ACTIVE Sportshop, Lortzingstr. 4, 49074 Osnabrück, Tel. 0541/2051955
 LC Solbad Ravensberg, Freistr. 3, 33829 Borgholzhausen, Tel. 05425/7135
 oder unter www.active-sportshop.de

Laufen im
Team erleben

Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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

Wir stellen vor: Jonas Schürmann, Schüler-Leichtathletik



Sein Steckbrief

Name: Jonas Schürmann
Geboren: 18.03.02 in Halle
Wohnort: Halle, Eggeberg

Schule: PAB – Gesamtschule in Werther
Hobbys: Laufen und Fußball

Wie bin ich zum Laufen gekommen?

Ich machte bei der Nacht von Borgholzhausen beim Schülerlauf mit und gewann so Spaß am Laufen.

Allerdings war ich läuferisch schon stark vorbelastet. Mein Vater, mein Opa, meine Oma, sowie der Arzt, der mich (eiligst) auf die Welt gebracht hat, sind im LC Solbad, Läufer.

Was blieb da dann anderes übrig, als mich auch anzumelden...

Das Training macht mir sehr viel Spaß und ich habe schon bei einigen Wettkämpfen, Feuerwehrläufen, Crossläufen etc. und dem Lauf in De Lutte in Holland mitgemacht.

Schüler Leichtathletik-Training

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

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

Nach der Umstellung auf die Sommerzeit und den Osterferien erfolgt das Training dann im Freien im Ravensberger Stadion. Donnerstag jeweils von 18 bis 20 Uhr.

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

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

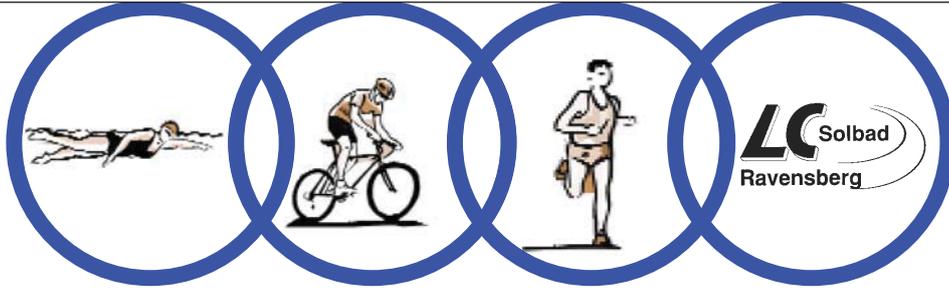
Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen

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>



Triathlon-WorkShop für Einsteiger

Du wolltest schon immer mal Schwimmen/Radfahren und Laufen miteinander kombinieren, und hattest noch nie die Möglichkeit, dass auszuprobieren?

Der LC Solbad bietet am **17.5.2014** einen Workshop für Anfänger-innen an, um erste Triathlonerfahrungen zu sammeln.

Im Vordergrund steht die Vermittlung sportartspezifischer Techniken und deren praktische Umsetzung.

Unser Angebot:

- Infoabend:

Samstag, den 09.5.2014

19 Uhr im Schankraum vom Kurt-Nagel-Stadion
in Vermold

- Workshop:

Samstag, den 17.5.2014

Beginn: 14Uhr am Eingang vom Hallenbad in Vermold
Ende : ca. gegen 17Uhr

Ziel: Teilnahme am Sparkassentriathlon am 17.8.2014
(500mS /20km R/ 5km L)

- allgemeine Voraussetzungen:
- Mindestalter von 16 Jahren
 - mindestens 8 Bahnen Brust etc. schwimmen
 - Besitz von einem verkehrstauglichen Fahrrad und einem Helm
 - 20 Minuten Laufen

Der Infoabend ist **kostenlos**, für den Workshop wird ein Betrag von **5,-Euro** erhoben.

Teilnehmerbegrenzung: 20 Personen

Anmeldeschluss:

Samstag, den 3.5.2014

Anmeldung und Infos:

LC Solbad / Triathlon
Anne Albersmann 05425-5320
AnneAlbersmann@web.de

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

Fun Run-Laufen mit Spaß!

Ein optimierter Laufstil hilft Verletzungen zu vermeiden, vorhandene Beschwerden zu verstehen und positiv zu beeinflussen sowie mit geringerem Energieaufwand zu laufen. Davon profitieren Laufanfänger und ambitionierte Läufer gleichermaßen. Fun Run - so macht Laufen noch mehr Spaß!

Die Laufstile aller Teilnehmer werden mittels Videoaufzeichnungen kompetent analysiert und jeder erhält individuelle Technikübungen.

Darüber hinaus wird viel Wissenswertes rund ums Laufen vermittelt: Schuhe, Regeneration, Gymnastik, Ernährung, sanfter Laufeinstieg und vieles mehr!

In unserem Kurs "Fun Run" mit Markus Majer!

Los geht es am Mittwoch, den

30. April 2014 um 18.00 Uhr.

Der Kurs geht über 8 Wochen (10 Zeitstunden)

und kostet 139,- Euro (inkl. 19% Ust.).

Die gesetzl. KK (außer der AOK) bezuschussen unseren Kurs!

www.physiotherapie-werther.de

Praxis für Physiotherapie

Ravensberger Straße 45
33824 Werther (Westfalen)
Telefon 0 52 03 · 6900

Markus Majer
Hilke Engel-Majer

Jetzt kostenlos
Prospekte anfordern.

DIE SCHÖNSTEN LAUFREISEN 2013/14

Grosse-Coosmann
Sportreisen

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

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

Weitere Reiseternine 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.

Ergebnisse Februar zusammengestellt von Friedhelm Boschulte

01.02.	Seniorenportfest Ludwigshafen	
3. M 60	Günter Hartke 200 m	34:41 Sek.
02.02.	Midwinter-Marathon Apeldoorn/NL	
	Marathon	
	Andreas Stockhecke	3:58:28 Std.
	Asselrunde 27,5 km	
	Gerd Strathkötter	1:56:05 Std.
	Oliver Lambrecht	1:58:13 Std.
	Ulrich Kansteiner	2:12:37 Std.
	Wolfgang Neugrewe	2:28:52 Std.
	Elisabeth Winter	2:29:23 Std.
	Peter Knaust	2:30:11 Std.
	Daniel Glück	2:37:08 Std.
	Claudia Gutknecht	2:37:16 Std.
	Gabi Ortner	2:45:45 Std.
	Mini-Marathon 18,5 km	
	Ralf Niemann	1:26:46 Std.
	Reinald Diekmann	1:27:40 Std.
	Siegfried Kemper	1:31:13 Std.
	Annemarie Bluhm-Weinhold	1:42:20 Std.
	Michael Schlie	1:47:47 Std.
	Walter Stöner	1:56:50 Std.
	Cornelia Schlie	2:05:48 Std.
	Günter Schwab	2:05:49 Std.
	Rolf Gottenströter	2:07:23 Std.
	8 km van Apeldoorn	
	Britta Meyer	49:49 Min.
08.02.	Nat. Meeting SV Brackwede	
	Seidensticker-Halle	
	400 m U 18	
	Dominik Kinner	60:66 Min.
	800 m U 18	
	Pascal Birke	2:05:39 Min.
	Robert Schmidtke	2:08:42 Min.
	400 m w U 18	
	Vanessa Meier zu Eissen	71:91 Sek.

09.02.	OWL-Hallenmeisterschaften	
	U14/U16	
	Paderborn	
	Aaron Thiess M13	
	60 m	9,2 sec.
4.	60 m Hürden	9,75 sec.
2.	Hoch	1,45 m
2.	Kugel	9,45 m
	Stabhoch M14	2,00 m
16.02.	OWL-Hallenmeisterschaften	
	Bielefeld	
	1500 m	
1.U18	Pascal Birke	4:22,66 Min.
	400 m	
3.U18	Robert Schmidtke	57,73 sek.
	1500 m	
U 20	Jessica Geisemeier	5:41,78 sek.
	3000 m	
1. WU 20	Janna Geisemeier	13:05,68 Min.
2. M U 20	Jan Geisemeier	10:13,82 Min.

Sparkassen – Triathlon Versmold dieses Jahr am Sonntag, 17. August

Liebe Sportfreunde im LC,

Es geht wieder um „die Wurst“, beim Sparkassen-Triathlon in Versmold am 17. August.

Nach Umbau des Versmolder Freibades in ein Naturbad feiern wir also die Premiere im neuen Bad.

Jetzt sind wir als Verein und Team wiederum gefragt, die Aufgabe wiederum gut zu lösen und Mit dem neuen Bad einen Aufwärtstrend zu setzen.

Deshalb bitten wir für den 17. August 2014 alle unsere Mitglieder, hier helfend einzugreifen und den Triathlon, der so gut eingeschlagen hat, zu weiterem Erfolg zu verhelfen.

Orga-Team Triathlon

Zusagen bitte an Hubert Kaiser, Udo Lange, Holger Steuer

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Birke einen Schritt hinter Kipkogei

LEICHTATHLETIK: OWL-Meisterschaften in Bielefeld

■ Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Pascal Birke vom LC Solbad Ravensberg hat seinen Formanstieg bei den Ostwestfalenmeisterschaften in der Bielefelder Seidensticker Halle bestätigt. Als 1500-Meter-Jugendmeister in 4:22,66 Minuten unterbot der 15-jährige Leichtathletik-Schützling von Trainer Horst Hammer seine bisherigen Bestzeiten – 4:27,95 Minuten im Freien, 4:29,08 Minuten in der Halle – deutlich.



Dabei war Birke der einzige Läufer der Altersklasse U 18 auf dieser Distanz. Das Rennen wurde gemeinsam mit den älteren Klassen gestartet. Birke hielt sich an Stanley Kipkirui Kipkogei, einen 33-jährigen Kenianer im Trikot des SuS Phönix Bielefeld. Straßenlaufspezialist Kipkogei, unter anderem Fünfter des Münster-Marathons 2011 in 2:17:31 Stunden und Zweiter beim Solbader Weihnachtscross 2013, lief in 4:22,46 Minuten nur einen Schritt vor Birke ins Ziel.

In seinem ersten Wettkampf über 400 Meter lieferte der Solbader Robert Schmidtke (U 18) ein achtbares Ergebnis ab und wurde in 57,73 Sekunden Dritter. Die für eine Bezirksmeisterschaft unbefriedigende personelle Situation auf den Mittel- und Langstrecken betraf auch die weibliche U 20. Hier traten die Geismeyer-Schwestern Jessica (1500 Meter in 5:41,78 Minuten) und Janna

OWL-Dritter: Robert Schmidtke überzeugte bei seinem ersten 400-Meter-Wettkampf. FOTO: CWK

(3000 Meter in 13:05,68 Minuten) jeweils ohne Konkurrentin an. Über 3000 Meter wurde ihr Bruder Jan U 20-Zweiter in 10:13,82 Minuten.

In den Sprints war die zur LG Ems Warendorf und somit zum Bezirk Münsterland zählende Spvg. Versmold vertreten. Bei der männlichen Jugend U 20 legte Luis Kroner die 60 Meter im Vorlauf in 8,04 Sekunden zurück. Die U 18-Starter Matthias Metche und Emrecan Inam brauchten 8,03 beziehungsweise 8,14 Sekunden. Im Zeitlauf über 200 Meter belegte Metche in 26,49 Sekunden den 13. Platz.

Olaf's Laufladen
Laufend gut beraten.

ZUM 4. MAL

GANZ VORN!

8 JAHRE
Kompetenz · Beratung · Service · Marken
1995 - 2013

Olafs Laufladen auf Platz eins
Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test
Quelle: NW, 28. März 2013

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

Leichtathletik: Platz 18 für Bischof

Beim Zehnkilometer-Straßenlauf zum Auftakt der Winterserie in Hamm war der LC Solbad Ravensberg durch Routinier **Jürgen Bischof** vertreten. Er kam mit 41:01 Minuten auf den 18. Platz in seiner Altersklasse M 50, die erstaunliche 155 Finisher zählte. (cwk)



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-GLAS klarer 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. 05233/9405-0

Weil Leistung überzeugt

AOK
Die Gesundheitskasse.

360Euro
Osteopathie

500Euro
bleib Gesund-Kurse

150Euro
Reiseimpfungen

150Euro
Naturarznei

150Euro
Rotavirenimpfung

AOK PLUSPUNKT
Gesundheit

Gesundheit
von der
Pole-Position!

www.aok.de

www.C14-bikes.com

C14 TIME TRIAL "Custom"
Carbon Monocoque

C14 Speed Pro "Custom"
Carbon Monocoque

www.bluschke.com

Bauen Sie – Wir erarbeiten Ihre Finanzierung.



Für viele Bauherren ist eine Immobilienfinanzierung anfangs ein Buch mit sieben Siegeln. Wir öffnen Ihnen Kapitel für Kapitel die Vielzahl der Möglichkeiten, die Ihnen ein individuelles und zeitgemäßes Finanzierungskonzept bietet. Dazu gehört selbstverständlich eine Beratung zu den aktuellen Fördermöglichkeiten der KfW-Förderbank. Und auch, Ihre ganz persönliche Lebensplanung zu berücksichtigen. Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin für eine unverbindliche Erstberatung durch unsere Spezialisten:



Markus Peperkorn
Niederlassungsleiter
Tel. 05425 954-511
markus.peperkorn@vb-halle.de



Jörg Rehsing
stv. Niederlassungsleiter
Tel. 05425 954-512
joerg.rehsing@vb-halle.de

Bauen Sie – Wir vermarkten Ihre Altimmoblie.



IMMOBILIEN

Vermittlungs- und Beteiligungs-
GmbH & Co. KG der Volksbank Halle



(von links: Leiter Wolfgang Tiekötter, Gudrun Windmann, Manuela Dreier und Rainer Tilly)

In Zeiten der Energiewende denken immer mehr Hausbesitzer daran, sich durch einen Neubau vom zunehmenden Druck der Energiekostenschraube zu lösen. Das kann durchaus Sinn machen, gerade, wenn die alte Immobilie viel zu groß ist und nur aufwändig geteilt werden kann. Unsere Immobilienspezialisten von der IVB kennen den Markt sehr genau, können Ihnen ausrechnen, mit welchem Erlös Sie bei einem Verkauf kalkulieren können.

Unser Team erreichen Sie unter Telefon 05201 181-333 oder info@ivb-immobilien.de.