

# Solbad Nachrichten

April 2014 | Nr. 352





**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](http://www.active-sportshop.de)



# A P R I L 2 0 1 4



Solbad Intern S. 1-11  
 Jahreshauptversammlung S. 12-14  
 Sportabzeichen S. 21-22  
 Laufkursus S. 23  
 LC Termine S. 24  
 Wir stellen vor S. 33



Presse:  
 Leichtathletik-Splitter S. 17  
 Luisenparklauf S. 19-20  
 Cross-DM S. 27



Sonstiges  
 Ausflug nach Braunschweig S. 15  
 Rund um den Hermann S. 25  
 Die Nacht S. 26  
 Beckum-Staffel S. 28  
 Buchkritik S. 30-31



Erfolg für Alexander Haase  
 Süßer Nachwuchs S. 18



Radsport S. 16  
 Lindenbad in Halle S. 28  
 Triathlon S. 29



Das Titelbild  
 ...zeigt Markus Peperkorn beim  
 Barcelona-Marathon.  
 (Schöner Bericht folgt in der Mai-Ausgabe)

Foto: Privat



Ergebnisse S. 34-35  
 Trainingsplan Sommer S. 36



Hermannslauftraining  
 Neuer Kurs S. 32

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

# A. BOCKSTETTE

## BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

Teutoburger Straße 27  
 33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 930303

Fax: 05425 / 5005

[www.autohaus-bockstette.de](http://www.autohaus-bockstette.de)

# AB



01. 04. Jürgen Bischof  
 01. 04. Tim Esselmann  
 02. 04. Rolf Gottenströter **60 Jahre**  
 03. 04. Lars Diekhaus  
 03. 04. Florian-Malte Gontek  
 03. 04. Marlis Nienaber  
 04. 04. Manfred Langner  
 04. 04. Jana Sarina Ruhe  
 04. 04. Jan Grimmelt  
 04. 04. Dima Mardilli **10 Jahre**  
 05. 04. Gina Ewert  
 05. 04. Andreas Fäthe  
 05. 04. Bernd Haak  
 05. 04. Kurt Hönings  
 05. 04. Johanna Bartling  
 06. 04. Bettina Geisemeier  
 06. 04. Richard Görtzel

06. 04. Ursula Johanning  
 06. 04. Marco Kindermann  
 06. 04. Elke Vogt  
 06. 04. Bernhard Hippler  
 07. 04. Franz Dammann-Kölsch  
 08. 04. Olaf Bartel **50 Jahre**  
 09. 04. Dario Anselmetti  
 09. 04. Ralf Diekhaus  
 10. 04. Gerke Meyer zu Rahden  
 10. 04. Timothy Stoppenbrink  
 11. 04. Wiltrud Hönings  
 11. 04. Gertraud Wieland **70 Jahre**  
 11. 04. Simon Gräsner  
 14. 04. Christopher Müllenhof **30 Jahre**  
 14. 04. Siegfried Lindemann  
 15. 04. Bettina Bremer  
 15. 04. Maximilian Köhne **20 Jahre**  
 16. 04. Vanessa Knapp  
 16. 04. Horst Ganßauge  
 16. 04. Isabella Czerny  
 17. 04. Birgitt Lange  
 18. 04. Martina Ullrich  
 18. 04. Maren Potthoff  
 18. 04. Vanessa Meyer zu Eissen  
 19. 04. Gabi König  
 19. 04. Bernhard Potthoff  
 19. 04. Peer Reich  
 19. 04. Robert Florian Schmidtke

20. 04. Renate Kindermann  
 20. 04. Niklas Krämer  
 20. 04. Karen van Laak **50 Jahre**  
 21. 04. Gerhard Bürger  
 21. 04. Andreas Klaucke  
 22. 04. Birgit Husemann  
 22. 04. Valentin Reinhardt  
 22. 04. Helga Spiller-Hingh.  
 22. 04. Lasse Windmann **10 Jahre**  
 23. 04. Susanne Hirschfeld  
 23. 04. Brigitte van Dijk  
 25. 04. Alfons Bollmann  
 25. 04. Wilhelm Lange  
 25. 04. Gerold Sehwöster  
 26. 04. Manfred Riecke  
 26. 04. Gerd Vornholt  
 26. 04. Günther Weber  
 27. 04. Sandra Rostek  
 28. 04. Beatrice Akkermann-Mohns  
 28. 04. Vincent Engelmann  
 28. 04. Stefan Knipp  
 29. 04. Dietlinde Winkler

### Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 732

Bernd Lüdemann Abteilung Leichtathletik  
 Elena Heckel Abteilung Leichtathletik

### Austritte:

Volker Abendroth Bielefeld  
 Gerke Meyer zu Rahden Werther



**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](http://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

Mai

am 22. April

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

#### Impressum:

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

#### Redaktionsanschrift:

Schlehenstr. 7  
33803 Steinhagen  
Tel.: 05204/920785

e-mail: [dpl.luenstroth@t-online.de](mailto: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](mailto: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](http://www.lcsolbad.de).

e-mail: [markus.pape@lcsolbad.de](mailto: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 m<sup>2</sup>  
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!

### Kaiser übernimmt Boschultes Zepter | Vater der »Nacht von Borgholzhausen« ist jetzt Ehrenvorsitzender des LC Solbad

#### Borgholzhausen

(guf). Dieser Rekord steht in keinem Guinnessbuch und in keiner ewigen Bestenliste. Aber für den heimischen Vereinssport ist er unerreichbar: Nach 44 Jahren an der Spitze ist Friedhelm Boschulte am Freitagabend als Vorsitzender des LC Solbad Ravensberg abgetreten. Und wer eine dermaßen lange Ära geprägt hat, kann nur einem Kaiser Platz machen.

Denn zum Nachfolger des 68-Jährigen wählten die 114 stimmberechtigten Mitglieder während der Jahreshauptversammlung im Haus Hagemeyer **Hubert Kaiser**. Der 47-Jährige Borgholzhausener gehört zum Führungsteam der Triathlon-Abteilung, ist seit Jahren maßgeblich an der Organisation des erfolgreichen **Versmolder Triathlons** beteiligt und kennt sich aus mit Herausforderungen, für die es einen langen Atem braucht: 2012 finishte er beim Ironman in Frankfurt, 2013 fuhr er mit dem Rennrad in neun Tagesetappen von Versmold nach Pisa (Italien).

Kaiser tritt in große Fußstapfen, aber er wird von bewährten Kräften unterstützt und soll den 730 Mitglieder starken Verein im Team »regieren«: Als zweiter Vorsitzender wurde **Johannes Gerhards** im Amt bestätigt. Zur dritten Vorsitzenden wählten die Mitglieder **Christiane Meier-Flottmann**, die weiterhin alle Aufgaben rund um die Mitgliederverwaltung betreut. Ihre Vorgängerin **Sabine Lünstroth** konzentriert sich künftig auf ihre Aufgaben als Geschäftsführerin und die Produktion der Vereinszeitschrift **Solbad-Nachrichten**.



Für 25-jährige Mitgliedschaft im Verein wurden geehrt: Wilhelm Ellermann, Britta Ewert, Rolf Gottenströter, Wilhelm Habighorst, Andreas Justus und Werner Kampwerth.

Nachdem kürzlich eine eigenständige Leichtathletik-Abteilung (Vorsitzender **Andreas Stockhecke**) gegründet worden ist, stehen jetzt alle fünf Sparten des Ausdauersportvereins auf eigenen Füßen. Und Friedhelm Boschulte, der die damalige Leichtathletik-Abteilung des TuS Solbad Ravensberg 1970 selbst mitbegründete, zieht sich natürlich nicht völlig von der sportlichen Bühne zurück: »Ich bin ja nicht weg und werde weiterhin beratend mit dem Vorstand zusammenarbeiten«, versicherte er. Am meisten freute sich das Urgestein am Ende der Versammlung über die Bilderschau, mit der **Dirk** und **Jörn Strothmann** seine vielfältigen Aktivitäten für die Leichtathletik noch einmal Revue passieren ließen.

Inh. Thomas Windhager

## Gaststätte & Pizzeria 'Am Uphof'



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

<b>Öffnungszeiten:</b>		
Montag - Freitag	16 - 1 Uhr	
Samstag	17 - 1 Uhr	
Sonn- + Feiertage	11 - 1 Uhr	

<b>Öffnungszeiten Küche:</b>	
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**



**Wir entwickeln und produzieren:**

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



**schriftart**  
Digitaldruck  
Beschriftung  
Lichtwerbung

05201 66 85 75  
www.schriftart-info.de



Volker Tarrach, Ingeborg Vogt u. Michael Strunk



Eckhard Kleine-Tebbe u. Günther Hartke



Friedhelm Boschulte (rechts) hat den LC Solbad Ravensberg stets optimal »beschriftet« – dafür bedanken sich Nachfolger Hubert Kaiser und Geschäftsführerin Sabine Lünstroth beim bisherigen Vorsitzenden. Er hat am Freitag nach 44 Jahren sein Amt niedergelegt. Fotos: Gunnar Feicht

Der Vater der »Nacht von Borgholzhausen« wurde im Lauf der Versammlung zu seinem Abschied mit (verdienten) Ehrungen überhäuft: Die Mitglieder ernannten ihn zum Ehrenmitglied und Ehrenvorsitzenden. Ein mit Euros behängter Regenschirm sollte symbolisieren, wie gut der Chef seinen Verein stets »beschriftet« hat. Und **Eckhard Kleine-Tebbe** hatte den Startpunkt von Boschultes Leichtathletik-Aktivitäten im lippischen Hiddesen ins Bild gesetzt. **Bertus Visschedijk**, Chef des Partnervereins

Loopgroep de Lutte, hatte sogar **eine Auszeichnung des niederländischen Leichtathletik-Verbandes** mitgebracht. **Günter Schillings** hielt eine bewegende Laudatio auf seinen langjährigen Weggefährten, den er treffend charakterisierte: »Mit **Beharrlichkeit** und manchmal einer gehörigen Portion **Sturheit** hast du deine Ziele verfolgt, bist ohne Vorurteile an die Dinge herangegangen und hast sie umgesetzt, wenn du auch nur eine kleine Erfolgsaussicht gesehen hast.«

Dass Friedhelm Boschulte den Verein seinen Nachfolgern »in äußerst geordneten Verhältnissen« übergibt, betonte Kassensprüfer **Peter Knaust**. In Vertretung der an diesem Abend verhinderten **Rita Stamme-Düring** berichtete er, dass sich die LC-Konten 2013 weiterhin positiv entwickelt haben. Nach Anschaffung einer LED-Zeituhr sei das nächste Projekt der Bau einer Blockhütte im Ravensberger Stadion, um die Logistik bei Training und Sportveranstaltungen weiter zu verbessern. 2013 brachte der LC bei acht eigenen Sportereignissen insgesamt 5272 Teilnehmer in Bewegung. In dem Verein treiben 133 Kinder und Jugendliche Sport. Problemlos gingen drei Satzungsänderungen über die Bühne, die unter anderem besagen, dass Vorstandsmitgliedern für ihre Arbeit künftig Aufwandsentschädigungen gezahlt werden können. Die Verantwortlichen richteten aber auch dringliche Appelle an die Mitglieder: die Bitte, neue Mitglieder zu werben (die Zahl ist leicht zurückgegangen), der Aufruf, beim Citylauf-Ereignis Nacht von Borgholzhausen am 14. Juni als Helfer mitzuwirken, und die Aufforderung, nach 292 Sportabzeichenprüfungen im Verein noch einige drauf zu packen: »2014 wollen wir mehr als 300 haben.«

Weitere Ehrungen

Für besondere Verdienste hat der LC Solbad vier wertvolle Helfer ausgezeichnet: **Volker Tarrach, Andreas Mohns** (beide Betreuung der Chip-Zeitmessanlage), **Ingeborg Vogt und Michael Strunk** (beide Vorbereitung und Verwaltung der Meldungen bei Volksläufen). Die begehrten Bestenadeln des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für Platzierungen unter den Top 30



Während der Hauptversammlung hat der LC Solbad wie gewohnt auch seine Sportler des Jahres in den verschiedenen Sparten ausgezeichnet – von links: **Andrea Kahl**, **Marion Stolpmann**, **Christiane Meier-Flottmann**, **Marion Heptner** (alle Leichtathletik Frauen/Festauschuss), vorne **Lukas Riepe** (Radsport), hinten **Pascal Birke** (Leichtathletik Jugend), **Frederic Martschin** (Radsport), **Robert Schmidtke**

(Leichtathletik Jugend), **Zora Husmann** (Leichtathletik Schülerinnen), **Ulrich Kansteiner** (Leichtathletik Mäner), **Anne Albersmann** (Triathlon), davor **Matth Haase** (Inline-Skating), **Elke Vogt** (Radsport), **Charl te Lampe** (Leichtathletik Schülerinnen), **Tobias Li berg** (Radsport) und **Ulrike Suhomel** (Walking). fehlen: **Tarik Schiller** (Leichtathletik Schüler) und **G König** (Radsport).

### **Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg**

#### **Vorsitzender:**

**Hubert Kaiser**

(0151/14292351)

mail: hubert.kaiser@bitel.net

#### **Geschäftsführung**

**Sabine Lünstroth**

05425/71135

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

#### **Leichtathletik**

**Andreas Stockhecke**

(0170/2814767)

mail: stockhecke.andreas@freenet.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



**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**

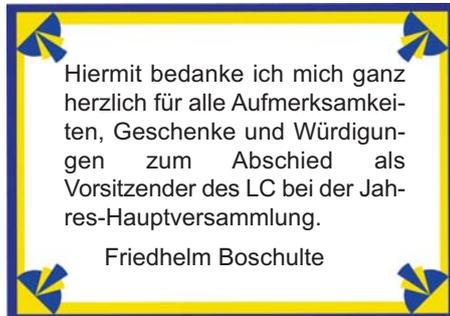
**Fax: 05425/9338931**

**Mobil: 0171/3781461**

**E-Mail: Oliver-Damme@web.de**

in der bundesweiten Jahresbestenliste erzielten Nachwuchstalent **Pascal Birke** (3000 m) und die Halbmarathon-Mannschaft **Victoria Willcox-Heidner, Sabine Engels** und **Marianne Niermann**.

(Westfalen-Blatt, Gunnar Feicht)



Fröhliche Gesichter beim neuen Vorstand:  
v.l. John Gerhards, Hubert Kaiser, Friedhelm kennt jeder und Christiane Meier-Flottmann.

Der neue 1. Vorsitzende stellt sich vor:

**Name:** Hubert Kaiser  
**Geboren:** Ja, am 21.07.1966  
**Wo:** in Werl (Kreis Soest)  
**Beruf:** FAB oder Fachkraft für Arbeits- und Berufsförderung  
**Kinder:** 2  
**Abteilung:** Triathlon, dort seit 10 Jahren Abteilungsleiter  
**Sportliche Highlights:** Mehrere Marathons, fast 10 Hermänner, ca. 60 Triathlons gefinisht von der Volksdistanz bis zum IRONMAN in Frankfurt, Alpenüberquerung mit dem Mountain-Bike, Georgsmarienhütter Null und in 9 Tagen mit dem Rad von Versmold nach Pisa.

**Lieblingsessen:** Grünkohl und alles Deftige  
**Lieblingsgetränk:** Kaffee und Paulaner Weizenbier

Ein Konzept über die Vereinsführung kann ich natürlich noch nicht vorstellen. Der Vorstand und die Geschäftsführung werden sich in Zukunft vermehrt zusammensetzen, um die Dinge in eurem Sinne zu regeln. So das sollte erstmal reichen, man sieht sich beim Laufftreff oder beim Schwimmtraining oder beim Radtraining oder oder...

Also, bis demnächst!!!!

# 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; CO<sub>2</sub>-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

### Vorwort JHV

Das vergangene Jahr wurde für den LC wie in den Jahren zuvor wieder durch vielerlei Aktivitäten geprägt. Voll bepackt und dicht gedrängt war der Wettkampfkalender. Wir haben alle Ereignisse und Übersichten in der Vereinszeitschrift dargestellt, weitere Rückblicke werden noch folgen. Doch will ich einige weitere Dinge aus meiner Sicht noch anführen.

Positive Dinge, Erfolge und die erbrachten Leistungen überwiegen. Dazu zählt auch unsere eigene als umfangreich und rege zu bezeichnende Veranstaltungs-Tätigkeit, die aber durch die Kameradschaft und den ehrenamtlichen Einsatz unserer Mitglieder nicht durchführbar wäre. Wir hatten im vergangenen Jahr wieder einen vollen Veranstaltungskalender;

Luisenturmlauf	893 Teiln.
ISTM-Meeting	112 Teiln.
Duathlon Vermold	175 Teiln.
Mini-Mehrkampf	115 Teiln.
Nacht von Borgholzhausen	1636 Teiln.
Läuferabend	86 Teiln.
Böckstiegel-Lauf	1453 Teiln.
Weihnachts-Cross	802 Teiln.

### Gesamt 5272 Teiln.

Bezüglich der Teilnehmerzahlen sind wir insbesondere beim Luisenturmlauf und Weihnachtslauf an die Grenze der Kapazitäten gestoßen.

Unsere hervorragende Öffentlichkeitsarbeit ist natürlich immer noch die Herausgabe der monatlich erscheinenden Vereinszeitung „Solbad-Nachrichten“ und die Betreuung der eigenen Homepage. Mit neuen Ideen führt Sabine Lünstroth die Vereinszeitung, wir bitten alle, sie bei ihrem wirklich hohen Aufwand zu unterstützen, sie mit Fotos und Berichten zu versorgen und auch den einen oder anderen neuen Anzeigenkunden zu vermitteln. Die Solbad-Nachrichten dürfen nicht eingestellt werden.

Der Mitgliederbestand ist im vergangenen Jahr leicht zurückgegangen, wir verzeichnen einen Stand von derzeit rund 733 (Vorjahr 740) Mitgliedern.

Leichtathletik :  
601 (Vorj.602) (einschl. Walking)  
Inline: 78 (Vorj.83)  
Behindertensport: 5 ( Vorj. 10)  
Radsport: 13 (Vorj. 10)  
Triathlon: 36 (Vorj.35)

Die Anzahl der Jugendlichen und Schüler beträgt gesamt 133 (Vorj.142). Dabei kommen 63 Jugendliche aus Borgholzhausen, 70 außerhalb von Borgholzhausen. Vereinsbelastend im Nachwuchsbereich ist die nicht nur von uns, sondern auch von anderen Sportvereinen beklagte Situation durch den Ganztags-Unterricht an den Schulen. Wir haben die Auswirkungen der zunehmenden Ganztagsbetreuung der Kinder in Schulen usw. zu spüren bekommen.

Das führt dazu, dass dieser Nachwuchs zu diesen Zeiten dem Vereinssport nicht mehr zur Verfügung steht.

Der Verein LC hat eine solide Finanzlage entwickelt. Dafür gebührt allen Verantwortlichen, und es waren viele Hände, die daran mitgewirkt haben, ein besonderer Dank. Natürlich sind es in erster Linie unsere Veranstaltungen, mit denen wir Rücklagen erwirtschaften konnten und damit auch Investitionen zu tätigen. So haben wir neben kleineren Anschaffungen insbesondere eine elektronische Zeitmessanlage angeschafft. Dazu kam eine LED-Zieluhr, sowie zur Verbesserung der Beschallung im Stadion zwei zusätzlichen Lautsprecher. Der nächste Brocken ist die Anschaffung eines Blockhauses für das Stadion, um dort zeitgemäss Veranstaltungen und Trainingsbetrieb abwickeln zu können.

Der Verein entwickelt sich positiv weiter, auch wenn es schwierig ist, unter den zeitgemässen Verhältnissen die Mitgliederzahl stabil zu halten. Deshalb sollten wir weiterhin den Focus auf unsere Mitgliederwerbung legen – gemeinsam sind wir in allen Bereichen stärker. Dazu gehört, dass wir unsere Mitgliederentwicklung aber auch entsprechend begleiten. Attraktive Angebote auch außerhalb von Wettkämpfen sind zu bieten,

Da werden wir in diesem Jahr Angebote schaffen -zudem sind alle Veranstaltungen durch Ehrenämter zu begleiten und entsprechende Kampfrichter- und Helfereinsätze sind zu leisten. Mehr und mehr sind wir daher auf das ehrenamtliche Engagement vieler unserer Mitglieder angewiesen, um die erfolgreichen Vereinskonzepete umzusetzen.

Im Verein muss Leben herrschen, sozusagen innerbetrieblich, nicht nur bei dem Training und Sportveranstaltungen, auch außerhalb des Sportgeschehens auf gesellschaftlichen Ebenen, damit sich die Vereinsstrukturen verbinden und festigen. Ein Dank im Nachhinein nochmals an die Ausrichter des Sommerfestes.

Ich bin nun mittlerweile seit 44 Jahren Vorsitzender dieses Clubs und heute nehme ich Abschied als Vorsitzender. Mit unserem Vorstandsteam, der Geschäftsführung und der hervorragenden Mitarbeit von vielen ehrenamtlichen Helfern sind wir gut aufgestellt.

Je mehr Menschen die Entscheidung gegen einen Posten treffen, umso schwerer wird es auch für uns, das geschätzte rege Vereinsleben weiter zu gestalten. Deshalb der Aufruf, traut Euch, Verantwortung zu übernehmen.

Wir leisten gute Arbeit in den Nachwuchsgruppen und haben ein kompetentes Team, nicht zuletzt auch deswegen, weil wir engagierte und gut ausgebildete Trainer

v. Friedhelm Boschulte



und Übungsleiter haben, nicht nur in der LA, sondern auch im Walking, Skating und Triathlon. Ein Dank an alle Jugend- und Schüler Trainer/innen.

Zum Sportabzeichen: Mit unserem Obmann **Wilhelm Habighorst** samt Stadtsportverbands-Obmann **Karl-Hermann Kleine**, und dem übrigen Team, für die es besondere Anerkennung auszusprechen gilt, hat es 2013 mit der bekanntlich neuen Reform des Sportabzeichens einen enormen erfreulichen Aufschwung gegeben. Insgesamt gab es in Borgholzhausen einen Rekord von 355 Sportabzeichen, worauf 292 allein auf den LC Solbad entfielen.

Aufschluss über Leistungen und Erfolge geben die Bestenlisten auf Westfälischer und Kreisebene. Das gilt auch für Skating. Wir haben es geschafft, wieder eine kompetente Vereinsbesten - Liste zu erstellen, ein besonderer Dank gebührt hierfür Gunnar Feicht. Erschienen ist auch schon die Bestenliste des westfälischen Verbandes, eine Presse-Berichterstattung ist dazu auch bereits erfolgt.

Dazu haben wir viele Nennungen in der Westfälischen Senioren-Bestenliste und sind mit vielen Platzierungen in der westfälischen Bestenliste auf guten Rängen. Auch in der Deutschen Seniorenbestenliste sind wir mit vielen Top-Placierungen vertreten.

Wir bedanken uns für die Treue und die Unterstützung von unseren bisherigen Sponsoren, die regelmässig in unseren Publikationen und Ausschreibungen erwähnt sind. Aber auch mit der Stadt Borgholzhausen und vielen kleineren Sponsoren haben wir verlässliche Partner.

Für das Jahr 2014 Jahr haben wir sicherlich viele Wünsche und gute Vorsätze. Das gilt auch für die vielen ehrenamtlichen Kräfte in unserem Verein.

Ein Wort noch: Leider gab es zum Ende m einer Amtszeit einige Differenzen im Verein, was ich sehr bedaure. Ich appelliere an alle in Zukunft, über den Tellerrand zu gucken und nicht kleinliche Befindlichkeiten in den Vordergrund zu stellen. Es geht immer

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](http://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](mailto:zieglersche-apotheke@t-online.de)



um die Gesamtheit und große Lage des Vereins. Das bitte ich in Zukunft bei allen Entscheidungen miteinander zu bedenken.

### F. Boschulte

#### Abschied als Vorsitzender

Mit dem heutigen Tage verabschiede ich mich als Vorsitzender des LC Solbad. Ich blicke auf eine lange Zeit zurück, wo ich diesen Verein führen durfte. Über alle Begebenheiten, Ereignisse und Veranstaltungen zu berichten, müßte ich ein dickes Buch schreiben.

1970 gründete ich aus kleinsten Anfängen heraus beim damaligen Fußballverein Tu S Solbad eine LA-Abteilung und ich meine, dass wir – wenn auch manchmal mit Höhen und Tiefen - danach insgesamt eine sehr erfolgreiche Zeit erlebt haben. Für das Geschaffene konnte ich aber alleine unmöglich alles gestalten, deshalb bedanke ich mich bei allen, die über die Jahre hinweg mit mir zusammen alles gestaltet haben, u.a. auch die stv. Vorsitzenden dieser Zeiten mit **Udo Lange, Hermann Halff, Günther Wierum, Annegret Albersmann, Antje Strothmann** und **Sabine Lünstroth** und **John Gerhards**. Aber auch alle anderen Obmänner, Trainer usw. haben zum Erfolg unseres Vereins im Laufe der über 40 Jahre beigetragen.

Als Meilensteine in der Entwicklung des LC machte ich die Nacht von Borgholzhausen zu einem der bekanntesten deutschen City-Läufe (seit 1976) mit internationaler Klasse, die Verselbständigung vom TuS Solbad zum LC Solbad Ravensberg (1996), der Kampf um die Entstehung des Ravensberger Stadion (1998), drei deutsche Meistertitel des Vereins und unzählige Meisterschaftserfolge auf Landesebene nennen. Dazu die vielen Lauf-Veranstaltungen des Vereins, die sich gewandelt haben, einige sind eingestellt worden, andere 5 Top-Veranstaltungen sind kontinuierlich besser und größer geworden sind. Auch erinnere mich an spektakuläre Veranstaltungen wie das Down-Hill Rennen am Luisenturm oder die Austragung eines Mountain-Bike-Marathon zurück.

Wer hätte das gedacht, dass mein Anstoß zu einer eigenen monatlich erscheinenden Vereinszeitung eine Erfolgstory war und die noch heute immer besteht. Toll finde ich auch die Aufwärtsentwicklung des Vereins mit der heutigen Mitgliedergröße.

Wichtig waren alle die Jahre auch die freundschaftlichen Kontakte mit dem Partnervereinen SUL Löbnitz im Erzgebirge und Loopgroep De Lutte in den Niederlanden. Wichtig für das Fortkommen des Vereins waren und sind die einzelnen nacheinander

entstandenen Abteilungen. Das sind die Abteilungen Walking, Breitensport mit Sportabzeichen, Radsport, Triathlon und Inline-Skating.

Der Verein hat weiterhin eine gute Perspektive und daran sollten alle Mitglieder mit dem neuen Vorstand kameradschaftlich zusammenarbeiten, um gemeinsam zu gestalten und Weiteres zu erreichen. Das letzte Mosaiksteinchen ist kurz vor dieser Versammlung umgesetzt worden, eine eigenständige Leichtathletik-Abteilung. Somit sind alle Ausdauer-Sportarten des Vereins selbständig, verwalten sich innerhalb der Abteilung und können so –mit zeitgemäße Arbeit leisten.

Ich habe mich immer für die Belange des Clubs eingesetzt, manchmal führten auch unkonventionelle Entscheidungen, nicht von allen geliebt, zum erhofften Erfolg im Sinne des Vereins.

Ich danke für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit in allen Jahren. Nicht der Vorstand oder Vorsitzende allein ist der Verein, sondern alle Mitglieder. Deshalb wünsche ich meinem Nachfolger auch einen starken Rücken. Sollte meine Beratung in einigen Dingen noch gewünscht sein, so werde ich in der Leichtathletik und den Veranstaltungen mit Rat oder auch mit Tat zur Verfügung stehen.

## SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



**Glocken-Beune**



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

[www.glocken-beune.de](http://www.glocken-beune.de)

## Protokoll der Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

Datum: 21.03.2014

Ort: Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen

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

Mit der Einladung wurde vom Vorstand eine Satzungsänderung für die Versammlung beantragt.

Beginn der Versammlung: 19:20 Uhr. Begrüßung und durch den Vorsitzenden Friedhelm Boschulte

Protokollführerin: Christiane Meier-Flottmann

Anzahl Anwesende: 115

Zu Beginn der Versammlung, die persönlichen Worten unseres Vorsitzenden zur „Lage im Verein“ (siehe Anlage).

Anschließend folgten zahlreiche Ehrungen an Vereinsmitglieder, die Friedhelm Boschulte aufrief, die Urkunden, Blumen, Präsente und Pokale überreichten

Sabine Lünstroth, Andrea Kahl und John Gerhards.

### Sportler des Jahres:

<b>LA Frauen</b>	Andrea Kahl, Christiane Meier-Flottmann, Marion Heptner (Festausschuss, sportl. Leistungen)
<b>LA Männer</b>	Ulrich Kansteiner
<b>Senioren</b>	Günter Hartke (Wanderpokal)
<b>LA Schülerinnen</b>	Zora Husmann Charlotte Lampe
<b>LA Schüler</b>	Tarik Schiller Pascal Birke
<b>Triathlon</b>	Annegret Albersmann
<b>Walking</b>	Ulrike Suchomel
<b>Skating männl.</b>	Matthias Haase
<b>Radsport</b>	Frederic Martschin Lukas Riepe

### Besondere Verdienste –Solbi-

Volker Tarrach	Betreuung Chipanlagen
Andreas Mohns	Betreuung Chipanlagen (nicht anwesend)
Ingeborg Vogt	jahrelange Betreuung der Chipläufe und Nacht von Borgholzhausen
Michael Strunk	

### RTF Jahresauszeichnungen:

Tobias Limberg  
Elke Vogt  
Gabi König  
Günter Schillings

### Gedenken an verstorbene Vereinsmitglieder

Ulrich Remmert

### 25-jährige Vereinsmitgliedschaft

Andrea Bußmann (nicht anwesend), Friedrich Wilhelm Ellermann, Britta Ewert  
Tim Gollisch (nicht anwesend), Rolf Gottenströter, Wilhelm Habighorst  
Benno Holthaus (nicht anwesend), Andreas Justus, Werner Kampwerth

### Kassenbericht, Bericht der Kassenprüfer und Entlastung

Peter Knaust stellte den Kassenbericht vor.

Kassenprüfer waren Peter Knaust und Melanie Varnholt:

Die Kasse wurde stichprobenartig geprüft. Es gab keine Beanstandungen und die Bücher wurden ordentlich geführt.  
Die Gesamtqualität der Abrechnungsbelege weiterhin ohne Beanstandung.

Peter Knaust stellte die Finanzlage des Vereins als sehr gut dar. Große und kleine Anschaffungen konnten getätigt werden. Die Anschaffung einer Blockhütte im Stadion wird in naher Zukunft erfolgen. Die Rücklagen müssen dafür nicht angegriffen werden.

Die Entlastung des Vorstandes wurde beantragt und einstimmig genehmigt, es gab keine Enthaltung.

Die Vorstandswahlen wurden eingeleitet durch Versammlungsleiter Uwe Löffeld.

### Wahlen zum Geschäftsführenden Vorstand nach der Satzung:

Bisheriger Vorsitzender	<b>Friedhelm Boschulte</b> (scheidet aus)
Neuer Vorsitzender	<b>Hubert Kaiser</b> 106 Stimmen, 2 dagegen, 7 Enthaltungen

Nach Wahl des neuen Vorsitzenden, Hubert Kaiser, übernimmt dieser die weitere Versammlungsführung.

stellvertr. Vorsitzender Sport	<b>John Gerhards</b> 111 Stimmen, 0 dagegen, 4 Enthaltungen
stellvertr. Vorstizende Finanzen	<b>Sabine Lünstroth</b> (scheidet aus)

Geschäftsführer als Mitarbeiter des Vereins: Sabine Lünstroth

**Die neuen Vorstandsmitglieder haben die Wahl angenommen.**

**Abteilungsleiter:**

John Gerhards	Skating
Günter Schillings	Radsport
Elke Kahmann	Walking
Hubert Kaiser	Triathlon
Udo Lange	Triathlon
Holger Steuer	Triathlon
Georg Drees	Behindertensportbeauftragter
Jugend- und Schülerwart	Cordula Reinhardt Johannes Reinhardt Igor Rebkalo

**Leichtathletik:**

neue selbstständige Abteilung	Andreas Stockhecke
Gunnar Feicht	Pressewart
Claus-Werner Kreft	Pressewart

**Erweiterter Vorstand:**

Leiter Mitgliederverwaltung	Christiane Meier-Flottmann
Kampfrichter-Obmann	Günter Hartke
Solbad Nachrichten	Sabine Lünstroth
Sportabzeichen / Breitensport	Wilhelm Habighorst
Senioren Sportwarte	Franz Dammann-Kölsch
Festausschuss	Andrea Kahl / Marion Heptner Christiane Meier-Flottmann
Statistiker	Gunnar Feicht
Lauffreff Obmann	Martina Kölsch / Franz Dammann-Kölsch Andreas Stockhecke
Kassenprüfer	Peter Knaust und Melanie Varnholt, nach Ausscheiden von Peter Knaust wurde als Kassenprüfer Ludger Toben hinzu gewählt.

Nach den Wahlen wurde vom neuen Vorsitzenden Hubert Kaiser der Vorschlag gemacht, Friedhelm Boschulte zum **Ehrenvorsitzenden und –Mitglied zu ernennen und zu wählen. Die Wahl erfolgte einstimmig.**

Anschließend folgte eine zahlreiche Präsentübergabe für den scheidenden Vorsitzenden Friedhelm Boschulte und ein persönliches Gast-Grußwort von Bertus Visschedijk aus De Lutte.



**Wer  
weiß,  
was er  
will,  
will ihn.**



**GEBR | SPECKMANN**

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen  
T. (05425) 6222 | [www.gebr-speckmann.de](http://www.gebr-speckmann.de)

### Satzungsänderung: §2 Punkt 5 und 6

(5) Mittel des Vereins dürfen nur für die satzungsmäßigen Zwecke verwendet werden.

Die Mitglieder erhalten keine Gewinnanteile und in ihrer Eigenschaft als Mitglied auch keine sonstigen Zuwendungen aus Mitteln des Vereins. (6) Es darf keine Person durch Ausgaben, die den Zwecken des Vereins fremd sind, oder durch unverhältnismäßig hohe Vergütungen begünstigt werden.

**Neu (7)** Der Verein kann für die Mitglieder des Vorstandes nach §11 Aufwandsentschädigungen für die Vorstandstätigkeit zahlen. Über die Höhe der Aufwandsentschädigungen und/oder sonstigen Vergütungen beschließt der Vorstand unter Berücksichtigung der Angemessenheit und Verhältnismäßigkeit.

### Der Beschluss wurde angenommen. 15 Enthaltungen

#### §11 Abs. 1

Der Geschäftsführer des Vereins wird von dem Vorstand berufen. Die Aufgaben des Geschäftsführers können an eine natürliche Person oder auch an eine juristische Person übertragen werden. Die Tätigkeit der Geschäftsführung einschl. Vergütung ist per Vertrag zu regeln.

**Ergänzung:** Das Stimmrecht im Vorstand ist eingeschränkt und gilt nicht für seine Person oder seinen Posten betreffende Entscheidung

#### Begründung:

Der Geschäftsführer soll nicht über seine eigene Beschäftigung entscheiden können, da er Angestellter des Vereins ist.

### Der Beschluss wurde einstimmig angenommen

#### §11 Abs. 2

#### Bisher:

Innerhalb des geschäftsführenden Vorstandes ist Personalunion zwischen dem Geschäftsführer und dem 1. Vorsitzenden, oder dem stellvertretenden Vorsitzenden oder dem Kassierer zulässig.

#### Soll ersetzt werden durch:

Innerhalb des geschäftsführenden Vorstandes ist Personalunion zwischen dem Geschäftsführer und dem 1. Vorsitzenden oder dem stellvertretenden Vorsitzenden oder dem Kassierer nicht zulässig.

#### Begründung:

Eine Ämterhäufung in derart entscheidenden Positionen ist nicht ratsam, um möglichen „Machtmissbrauch“ zu verhindern.

Der Beschluss wurde angenommen.

1 Enthaltung

#### Veranstaltungen 2014:

17.08. Sparkassen Triathlon Vermold

14.06. Nacht von Borgholzhausen

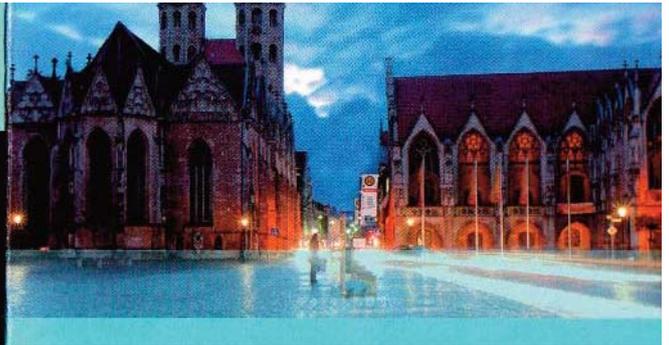
27.09. Böckstiegeellauf

14.12. Weihnachts-Crosslauf

Ende: 21:25 Uhr



A hand holds a bottle of Detmolder Pilsener Alkoholfrei beer. The bottle is tilted, and a spray of beer is being poured out from the top. A large red banner with the word 'ALKOHOLFREI' in white capital letters is positioned diagonally across the top of the image. The background is dark and filled with a spray of water or beer droplets. At the bottom of the advertisement, there is a circular logo for 'BRAUEREI STRATE DETMOLD' with 'SEIT 1863' above it. Below the logo, the text 'Detmolder Pilsener' is written in a large, bold, serif font, followed by 'Echt handgebraut' in a smaller, cursive font. At the very bottom, the text 'Privat-Brauerei Strate Detmold GmbH &amp; Co. KG • Palaisstraße 1-13 • 32756 Detmold' and 'Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an: info@brauerei-strate.de' is printed in a small, sans-serif font.



### Ausflug für Leichtathletik-Nachwuchs am 22. Juni nach Braunschweig

Für unseren Leichtathletik-Nachwuchs nebst den Trainern, weiteren Interessierten u.a. bietet der LC Solbad einen Ausflug am 22.6.2014 an:

Dann findet in Braunschweig die Leichtathletik-Europameisterschaft der Nationalteams statt.

Die 12 stärksten Nationen treffen sich in Braunschweig und es ist bestimmt ein besonderes Erlebnis. Als Zuschauer erlebt man ausschließlich Endkämpfe in den Disziplinen für Männer und Frauen. Ein Finale folgt dem nächsten, Hoch- und Partystimmung ist garantiert

**Der gemeinsame Ausflug startet am Sonntag, den 22. Juni mit der Bahn ab Bahnhof Melle.**

**Abfahrt: dort 9:28 Uhr, Ankunft in Braunschweig um 11:41 Uhr.**

**Rückkehr ab Braunschweig um 18:20 Uhr, Ankunft in Melle dann um 20:31 Uhr.**

Der gemeinsame Ausflug soll zum besonderen Gruppenerlebnis für alle leichtathletikinteressierten Schülerinnen und Schüler beitragen die Kosten für den Gruppentarif und den Eintritt übernimmt der Verein in Kooperation mit dem Förderverein. Eltern usw. können natürlich gern gegen einen Kostenbeitrag mitfahren.

Damit die Reise in Angriff genommen werden kann, bittet der Verein hiermit um eine verbindliche Anmeldung, damit Bahnkarten und Gruppen-Eintrittskarten zeitig gebucht werden können.

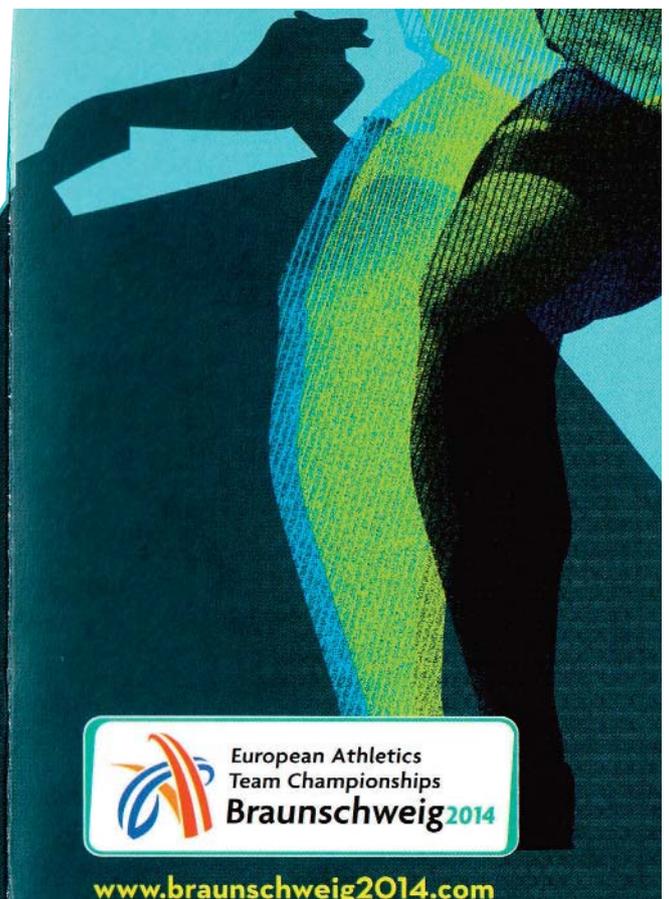
**Meldungen bitte bis spätestens 10. April an Geschäftsstelle und/oder Trainer.**

Ich nehme an dem LA-Ausflug nach Braunschweig am 22. Juni teil:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Tel./Mail: \_\_\_\_\_



RTF Termine April 2014			
RTF-Nr.	Km	Titel / Ausrichter	Punkte
Datum		Startzeit / Ort	
LV	Zusatz		
RTF- Nr.	111/75	Die Flachetappe, RSC MSC Mastholte e.V.	1/2/3/0
.3039	41	Sportheim Mastholte, Brandstr.	
12.04.2014		9:00 – 11:00 Uhr	
NRW	S	Jörn Kathmann-05241/232726	
RTF Nr.	115/71	2.Frühjahrs RTF RSG Harsewinkel 1962 e.V.	1/2/3/0
3048	46	Mehrzweckhalle, Prozessionsweg 2 , Harsewinkel	
16.04.2014		9:00 – 11:00 Uhr	
NRW	S	Dirk Stenzel-05425-955577	
RTF-Nr.	151/111	35. Unnaer Radtourenfahrt, RSV Unna 1968 e.V.	1/1/2/3/4
3058	73/48/21	Geschw. Scholl- Gymnasium, Palaiseastr. 2 Unna	
19.04.2014		8:00- 10:00 Uhr	
NRW	GPS /S	Carsten Peitscher-02383-920644	
RTF-Nr.	111/71	Waltroper-Frühjahrstour, RC Sprinter Waltrop' 81 e.V.	1/1/2/3
3060	41/27	Realschule, Parkplatz Schützenstr. Ziegeleistr.31 Waltrop	
21.04.2014		9:00-11:00 Uhr	
NRW	S	Uwe Steinbrink-0178-9731678	
RTF-Nr.	151/111	Hövelhofer Frühjahrs RTF, Radsportgemeinschaft Hövelhof e.V.	1/2/3/4
3068	75/45	Sporthalle Mühlenschule, Sennerstr .Hövelhof	
26.04.2014		10:00-12:00 Uhr	
NRW	GPS/S	Heinz-Georg Valentin-05237-89211	
RF-Nr.	151/111	33:Gysenbergtour,RSG Herne e.V.	1/2/3/4
3070	74/42	Sporthalle Gysenberg	
26.04.2014	210	Marathon 8:00-9:00 Uhr RTF -9:30-11:30 Uhr	
NRW	GPS/M/S	Klaus Spiekermann-0234-706503	
RTF-Nr.	155/111	Radz Fatz durch den Mühlenkreis-Herrenhäuser tour,	1/1/2/3/4
3079	78/46/26	Radsportclub Radz Fatz e.V.	
27.04.2014		Heimathaus Fiestel, Benkhauserstr. Espelkamp-Fiestel	
NRW	GPS/S	9:00 – 11:00 Uhr Heinz Vahrenhorst-0178-3403033	
RTF-Nr.	152/111	Rund um Dorsten,RSC Dorsten 1983 e.V.	1/1/2/3/4
3080	72/42/27	Paul- Spiegel-Berufskolleg,Halterner Str. 17 Dorsten	
27.04.2014	215	Marathon 6:30-7:30 Uhr RTF -7:30-11:00 Uhr	
NRW	GPS/M/S	Thomas Timmer-02362-23457	

## Hallo Radsportfreunde,

mit Ende der Winter-Saison und der Umstellung von der Winter- auf die Sommerzeit beginnt wieder die Rennrad- Straßen- Saison. Wir von der Radsportabteilung bieten auch in diesem Jahr wieder ein Radtraining für Radsportler, oder solche die es noch werden wollen an. Hierzu treffen wir uns Dienstags und Donnerstags in Borgholzhausen am Stadion. Hier besteht auch die Möglichkeit, nach dem Training zu duschen. Wir fahren im gemäßigten Tempo, so dass auch jeder mitkommen kann. Neulinge sind herzlich willkommen. Jeder kann daran teilnehmen. Voraussetzung sind ein verkehrstüchtiges Fahrrad, Helm und Radhandschuhe. Die Streckenlänge liegt zwischen 40-60 Km für Neulinge, für Fortgeschrittene auch darüber hinaus. Für Schüler findet ein gesondertes Training statt und wird auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer abgestimmt.





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

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



### LEICHTATHLETIK:

#### Zwei Senioren-Medaillen

Westdeutsche 10-km-Titelkämpfe

Altkreis Halle (cwk). Zu den Westdeutschen Straßenlaufmeisterschaften in Salzkotten traten Samstag nur zwei Teilnehmer aus dem Altkreis Halle an, beide aber platzierten sich in ihrer jeweiligen Altersklasse auf einem Medaillengang: Jungsenior **Elmar Remus** (LC Solbad Ravensberg) als M35-Vizemeister und Klaus Gebauer (TV Werther) als M55-Dritter.

Remus nutzte seine Chance optimal und gab sich im Zehnerfeld der M35 nur dem 40 Sekunden schnelleren Dr. Marcel Frank (LAZ Puma Rhein-Sieg) geschlagen. Mit 34:24 Min. war der Solbader, dessen Formkurve wieder nach oben zeigt, bester Westfale in seiner Klasse.

Der traditionelle Sälzerlauf wurde am selben Nachmittag mit 266 Teilnehmern gesondert gestartet. Hier trat **Jörn Strothmann** vom LC Solbad an und lief nach 36:31 Min. als erster M40-Senior (insgesamt auf Platz 13) ins Ziel. Im Meisterschaftsrennen war diese Klasse besonders stark besetzt: Der Sieger lieferte 31:17, der Sechste noch 33:34 Min. ab.

### Schnäppchenmarkt

#### GERRY WEBER OPEN 2014

Tennis Heroen der achtziger Jahre: **Ivan Lendl** und **Michael Chang** beim Mixed- Duell der Champions Trophy 2 Karten ( Galerie G / Reihe 4 ) für Samstag, den 07.06.2014 - 16.00 h.

Ebenfalls mit von der Partie ist **Andrea Petkovic** vom Porsche Team Deutschland Originalpreis : 74,50 € für beide Karten Preis : VHB

Tel : 0176 / 204 962 78

### Lauf-Splitter

(cwk). **Markus Peperkorn** (LC Solbad Ravensberg) startete beim großen Internationalen Barcelona-Marathon und beendete ihn mit einer Zeit unter dreieinhalb Stunden: 3:29:11 brachten dem Borgholzhausener Volksbank-Zweigstellenleiter den 1367. Rang in seiner stark besetzten Altersklasse M35.

International unterwegs war auch Solbads Ultralangstreckler **Matthias Landwehr**: Beim Rom-Marathon, der an vielen historischen Monumenten (u.a. am Kolosseum) vorbeiführt, erreichte er nach 3:40:19 Std. das Ziel – auf dem 694. Rang in der M40.

Beim Oelder Burggrafenlauf absolvierte der 20-jährige Solbader **Oliver Lambrecht** den Halbmarathon in 1:26:54 Std. und belegte unter insgesamt 214 Finishern den 16. Platz. LC-Youngster **Henri Stahnke** (M10) trat zum 5-km-Jedermannlauf an. Hier wurde er mit 23:16 Min. als Vierter in der U16 gewertet – hinter drei wesentlich älteren Läufern vom Jahrgang 1999.



Matthias Landwehr

# Zweirad Thomas



## Fahrräder & Zubehör Handel & Service



**Giant, Schauf, 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 10<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> · Mittwochs von 14<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> · Sa. 9<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>**



Mia Lotte Kositzke

Die Tochter von Janine Vetter und Dragan Lalic ist am 16. März zur Welt gekommen. Die Inlineabteilung gratuliert ganz herzlich und wünscht Viel Glück! Bereits einen Monat früher gab es auch Skater-Nachwuchs im Hause Kositzke. Auch hier natürlich alles Gute für groß und klein.



Leandra Vetter

### Speedskating ysc Rennen in Münster

Mit dem dritten Rennen der NRW Serie YoungStarCup ist am Wochenende in Münster die Hallensaison der Speedskater zu Ende gegangen. Besonderen Grund zur Freude hat **Alexander Haase**, der erstmals ganz oben auf dem Siegerpodest stehen darf.

Wie üblich steht ein Dreikampf aus Sprint, Parcours und Langstrecke auf dem Programm. Alexander wird in jeder Disziplin Zweiter bei den Schülern C. Das reicht ihm zum Gesamtsieg, weil er geschickt seinen gestürzten Konkurrenten ausweichen kann. Weitere Treppchenplätze erobern **Maylin Zimmermann** (3. Schüler D) und **Michel Säuberlich** (3. Schüler B).

Nicht ganz so gut läuft es bei **Matthias Haase**, der als punktgleicher Vierter bei den Schülern A hinter Lokalmatador Dominik Pfitzner landet.

"Leider kann Matthias aufgrund seiner schulischen Verpflichtungen gegenwärtig nicht so trainieren, wie es nötig wäre" sagt Trainer **Johannes Gerhards**. Immerhin behauptet er den zweiten Platz in der YSC-Gesamtwertung.

In der inoffiziellen Hallenwertung nach drei Rennen verbessert sich Alexander Haase um einen Platz und steht nun an zweiter Stelle, Michel Säuberlich verteidigt seinen dritten Rang.

Weitere Solbadskater in Münster und ihre Platzierungen:

Eric Rüter (6. Sch C), Lasse Windmann (5. Sch B), Max Zimmermann (8. Sch B) und Ian Constabel (7. Sch A).



Alexander Haase  
Foto: Dirk Rüter



aus dem Haller  
Kreisblatt vom  
04.03.2014

**Schnelle Männer vor Fachwerkkulisse:** Halbmarathonsieger Elias Sansar (vorne, links) hatte zwar deutlich mehr zurückzulegen als Ingmar Lundström (Mitte) und Jan Kerkmann. Trotzdem lief Sansar die ersten 6,5 Kilometer zusammen mit den beiden Ersten auf der Kurzstrecke.

FOTO: ANDRE SCHNEIDER

# Mit ruhigem Atem die Hügel hinauf

HALBMARATHON: Elias Sansar feiert Start-Ziel-Sieg / Franzi Bossow läuft ihr eigenes Rennen

VON CLAUD MEYER

■ Borgholzhausen. Darauf, dass der siebenmalige Hermannslaufsieger auch beim 41. Luisenturmmlauf des LC Solbad triumphieren wird, deutete schon früh einiges hin. Am Ende sicherte sich Favorit Elias Sansar von der LG Lage-Detmold tatsächlich den Erfolg im Halbmarathon. Auch die Erste bei den Frauen steht bereits in der Siegerliste des Hermanns: Franzi Bossow vom TSVE Bielefeld gewann unangefochten.



**Locker:** Franziska Bossow bleibt unter 90 Minuten. FOTO: C. MEYER

Es ist 9.59 Uhr im Ravensberger Stadion. „Elias schnürt sich noch die Zauberschuhe“, sagt Stadionsprecher Johannes Gerhards eine Minute vor dem Start. Die auffälligen blau-gelben Treter werden dem Mann von der LG Lage-Detmold schneller als alle anderen Konkurrenten über die anstehenden 21,1 Kilometer lange Berg- und Talfahrt bringen. Als Karl-Heinrich Hoyer, seines Zeichens Bezirksvorsitzender des Waldbauernverbandes NRW und selbst ehemaliger Ultralangstreckenläufer, den Startschuss abgibt, setzt sich Sansar gleich an die Spitze. In der ers-

ten Kurve liegt er vorn, das Stadion verlässt er ebenfalls in der Spitzenposition.

Um viertel vor elf ist Kurzstreckensieger Ingmar Lundström im Ziel und weiß zu berichten, dass Sansar draußen Dampf macht. „Elias geht gutes Tempo“, sagt Lundström. Bis Kilometer 6,5, wo sich das Feld teilt, sind beide gleichauf gelaufen, obwohl Lundström insgesamt gut 8,5 Kilometer weniger rennen muss.



**Viel Betrieb:** Knapp 1100 Sportler gingen im Ravensberger Stadion gleichzeitig auf die Strecke. FOTO: C. MEYER

Eindruck hinterlässt Sansar auch bei Sven Hauhart. Der Läufer vom SV Häger bewältigt den Halbmarathon in gut 2:08 Stunden und begegnet dem Dominator bei Kilometer 8. Für Hauhart gehts hier bergab, Sansar, der schon rund 13,5 Kilometer hinter sich hat, läuft auf der Rundstrecke den Hügel hinauf. „Schneller als ich“, wie Hauhart anerkennend feststellt. „Und atmen gehört habe ich ihn auch nicht.“

Im Ziel sind es bei einer Siegerzeit von 1:17:20 Stunden vergleichsweise bescheidene 33,2 Sekunden, die Sansar vor dem Zweiten Michael Brand aus Brakel liegt. Der Sieger gönnt sich einen Tee und hat eine Erklärung, warum es doch kein ganz klarer Erfolg wurde: „Es war rutschig. Da habe ich am Ende bergunter einen Gang zurückgeschaltet.“

Nach dem Auslaufen steht Frauensiegerin Franzi Bossow auf

dem Stadionrasen. „Heute konnte ich mein eigenes Rennen machen“, sagt sie. Auf der neun Kilometer langen Rundstrecke kamen auch ihr die langsameren Läufer entgegen. Das koste wegen der erhöhten Aufmerksamkeit etwas Zeit, sagt Sansar. Bossow schöpft aus der Begegnung aber auch Motivation: „Das ist super, die anderen feuern mich an“, sagt sie und bleibt am Ende unter einhalb Stunden.

Obwohl Bossow derzeit auf Triathlon setzt und den Ironman in Zürich sowie die deutsche Meisterschaft im Visier hat, wird sie beim Hermannslauf starten. Sansar dagegen könnte nach den Triumphen der Vorjahre diesmal fehlen. Auf der Teilnehmerliste steht er nicht. Der Rekordsieger, der den Klassiker Ende April sieben Mal gewonnen hat, ist sich über eine Meldung noch nicht im Klaren. „Mal schauen“, sagt er.

Zurück zum Solbader Klassiker. Bei aller Dominanz hält die Nummer eins am Ende Tröstliches für alle Hobbyläufer bereit: „Die Luise ist schön und anspruchsvoll. Muskelkater ist garantiert.“ Zumindest hier wird Sansar heute Morgen jeder folgen können.

Borgholzhausen (clam). Die Erste, die von den Leiden eines Siegers erfuhr, war die sechsjährige Tochter von Ingmar Lundström. „Mann, Emma, war das anstrengend“, entfuhr es dem Gewinner über 12,5 Kilometer unmittelbar nach dem Zieleinlauf. Anstrengend war es vielleicht, aber Borgholzhausen war erneut ein gutes Pflaster für den Seriensieger über die kürzere Distanz. „Die Zeit wird jedes Jahr langsamer“, sagte Lundström. Die 43:21 Minuten reichten für den Läufer der DJK Gütersloh allerdings immer noch für den Sieg gegen den zweitplatzierten Bielefelder Jan Kerkmann (43:39). Der war zwar deutlich schneller als bei seinem ersten Start 2012, als er ebenfalls hinter Lundström Silber holte, konnte zum Ende aber nicht mehr folgen. Konkurrenten um den oberen Podiumsplatz wären dagegen möglicherweise Murat Bozduman aus Wiedenbrück und Jans Bruder Tim Kerkmann von TSVE Bielefeld gewesen. Doch das Duo nahm an einer Abzweigung den falschen Weg und fiel aus der Wertung. Während Bozduman den Lapsus locker nahm, entfuhr Kerkmann im Ziel ein von Herzen kommendes „Sch...“. Ein vorgesehener Streckenposten fehlte offenbar an der fatalen Stelle. Solbad-Vorsitzender Friedhelm Boschulte hatte für die beiden unglücklichen Läufer aber einen Trost für den verpassten Spitzenplatz parat: Bei der »Nacht von Borgholzhausen« am 14. Juni dürfen Kerkmann und Bozduman gratis starten. Einen familiären Tempomacher hatte Frauensiegerin Michelle Rannacher von DJK Gütersloh. Sie lief kurz hinter ihrem bei den Männern sechstplatzierten Vater Karsten ins Ziel. Silber ging an **Sabine Engels** vom LC Solbad.

### 41. Auflage bringt Rekord Am Wegesrand notiert:

**1080 Finisher** bei der »Luise«

Der etatmäßige Stadionsprecher Henning Tonn weilte noch im Trainingslager auf Mallorca. So feierte Johannes Gerhards, Vorsitzender der Solbader Skater-Abteilung, seine Premiere am Mikrofon.

Vor und im Ravensberger Stadion gab es klare Hinweise für den neuen Finisherrekord von 1080 Athleten. Die Parkplatzsituation war angespannter als in den Vorjahren. Hinter dem Start drängte sich der Pulk von Läufern bis auf den grünen Rasen. Es dauerte fünf Minuten, ehe nach Elias Sansar auch der letzte Walker die Tartanbahn verlassen hatte und seinen Weg draußen auf der Strecke fortsetzte.

Acht Teilnehmer mussten nach Angaben von Zeiterfasser Andreas Jung aufgeben. 947 Läufer kamen beim Halbmarathon ins Ziel, 113 bewältigten die 12,5 Kilometer und 20 walkten.

Den Syltlauf hat sich 12,5-Kilometer-Sieger Ingmar Lundström als nächstes Rennen ausgesucht. Auf der Nordseeinsel absolviert Lundström dann zwischen Hörnum und List 33,3 Kilometer. „Das wird windig, aber flach“, blickt er voraus.

Nichts wurde es mit dem zunächst erwarteten Duell zwischen Amanal Petros und Elias Sansar. Friedhelm Boschulte fand Petros' Startverzicht folgerichtig: Die deutschen Crossmeisterschaften am kommenden Samstag dürften dem Sieger des Solbader Weihnachtscrosses einen Strich durch die Rechnung gemacht haben.



**Premiere:** Johannes Gerhards war erstmals als Stadionsprecher am Mikrofon. FOTO: C. MEYER



Dirk Strothmann wird Sechster

## 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](http://www.bartling-verpackungen.de)

### Rückblick – Einblick – Ausblick

Das Jahr 2013 war ein besonderes Sportabzeichenjahr. Der Fitness-TÜV feierte seinen 100. Geburtstag. Beim DOSB war man der Überzeugung, dass dieses Jubiläum der richtige Zeitpunkt ist, das Deutsche Sportabzeichen grundlegend zu reformieren.

Aller Skepsis zum Trotz, mit 355 Absolventen wurde in Borgholzhausen eine neue Rekordmarke erreicht. Das Ergebnis ist sicher ein gutes, wurde aber durch eine Reihe von Sondereffekten begünstigt. Auch die niedrigeren Anforderungen – wenigstens was die „Bronzebedingungen“ angeht – trugen zu dieser Zahl bei. Besonders erfreulich, unter den Erwachsenen gab es 2013 insgesamt 61 erfolgreiche „Ersttäter“.

In der „Sportabzeichenszene“ war das Jubiläum wie auch die Reform immer wieder ein Thema, auch die häufige Berichterstattung in den Medien sorgten für eine verstärkte öffentliche Wahrnehmung. Bedenken gab es nicht zuletzt auch wegen der teilweise ungewohnten neuen Disziplinen wie Zonenweitsprung und Zonenweitwurf. Sicher werden in den nächsten Jahren noch Nachjustierungen am Sportabzeichen erfolgen (müssen). Teilweise sind die neuen Bedingungen in einigen Disziplinen/Altersklassen unverhältnismäßig. War es in der Vergangenheit so, dass die Anzahl der Wiederholungen des Sportabzeichens über Gold, Silber oder Bronze entschieden, so wurden 2013 erstmals die erreichten Einzelresultate in die drei Kategorien eingeteilt. Wie in den vergangenen Jahren auch, so wurden 2013 die weit überwiegende Anzahl der Sportabzeichen im außerschulischen Bereich erworben.

Rund um das Sportabzeichen für Borgholzhausen fanden 2013 eine Reihe von Aktionen statt.

#### Mini-Sportabzeichenaktion mit dem AWO Kindergarten

Simone Mithöfer und Günther Hartke

#### Sportabzeichencamp:

Karl-Hermann Kleine, Andreas Stockhecke, Johannes Reinhardt, Daniel Kühnpast

#### Prüfungen für die Polizei:

Armin Ruhe

#### Prüfungen für die Auszubildenden der Firma Schüco

Karl-Hermann Kleine

#### Sportabzeichenaktionstag:

LC Solbad Sportabzeichenteam / Ulrike Suchomel.

Verantwortlich für die Sportabzeichenaktivitäten ist seit 2012 Karl-Hermann Kleine als Sportabzeichenobmann im SSV Borgholzhausen. Ihm und den Prüfern und Helfern aus den Vereinen sei auf diesem Wege für den unermüdlichen Einsatz gedankt. Neue Bedingungen und neue Disziplinen forderten dem Sportabzeichenteam im vergangenen Jahr einen Mehreinsatz ab. Die Anzahl der in den Vereinsaktionen erworbenen Sportabzeichen ist ein Indiz dafür, dass die Umstellung gelungen ist.

Dank gebührt den Unterstützern der Aktion, in erster Linie den Prüfern **Siemke Lüdorff, Martina Mathiak, Karin Brodt, Elke Tiemann, Cordula Reinhardt, Margot Herden, Günther Hartke, Andreas Stockhecke, Karl-Hermann Kleine, Armin Ruhe**. Ohne die Unterstützung von Sabine Lünstroth sowie Friedhelm Boschulte in der Solbad-Geschäftsstelle und den Solbad Nachrichten ist Sportabzeichen im LC Solbad und in Borgholzhausen sicher ebenfalls nicht denkbar! Großer Dank gebührt auch der Stadt Borgholzhausen allen voran Bürgermeister **Klemens Keller** (auch als vielfacher Sportabzeichenabsolvent).

Zum 16. Mal war das Ravensberger Stadion das Zentrum der Sportabzeichenaktivitäten, ebenso lange besteht die Sportabzeichengruppe des LC Solbad Ravensberg, die für den Löwenanteil der Abzeichen auf Vereinsebene steht.

Mehr denn je, war das Sportabzeichen im

Jubiläumjahr eine Familienangelegenheit. **14 Familiensportabzeichen** sind ein sehr stolzes Resultat. Die erfolgreichen Bewerber waren zwischen 5 und 77 Jahre alt.

Der Sportorden Sportabzeichen (nach Ordensgesetz v. 4. Juli 1958) hat in den vergangenen Jahren immer weiter an Akzeptanz gewonnen und ist heute von Gesundheitskassen als bonusfähig anerkannt. Feuerwehr, Polizei und verschiedene Studiengänge verlangen von den Bewerbern das erfolgreich absolvierte Sportabzeichen. Die Sportabzeichenprüfer sind so ganz nebenbei auch „Bewerbungshelfer“.

Eine besondere Herausforderung ist es immer wieder, Neu- und Wiedereinsteiger an die moderaten und altersangepassten Anforderungen des Sportabzeichens zu führen. Jedes erreichte Sportabzeichen ist also auch ein Erfolg für uns Prüfer/Betreuer!

Wie in vielen Jahren zuvor, so bleibt auch in diesem Jahr zu hoffen, dass die Pümer Schulen ihre Sportabzeichenaktivitäten verstärken. Fairerweise muss man konstatieren, dass die neuen Sportabzeichenbedingungen nicht mehr mit den Bedingungen der Bundesjugendspiele übereinstimmen, das Sportabzeichen also einen erheblichen Mehraufwand für die Schulen bedeutet.

Startschuss für die Saison 2014 ist der 25. April um 17:15 Uhr im Ravensberger Stadion.



Bürgermeister Keller mit Margot Herden, die mit ihrem 45. Abzeichen die häufigste Absolventin war.



Familie Kleine mit Herrn Keller und Wilhelm Habighorst



Größte teilnehmende Familie, die Geisemeiers, die Eltern Bettina und Fritz mit den Vierlingen Nina, Janna, Jan und Jessica.

### Vielseitigkeitspreis 2013

Schon seit dem Jahre 2003 ehren wir im Rahmen der Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg nicht nur die erfolgreichen Sportabzeichenabsolventen, sondern auch den Einsatz über das Notwendige hinaus.

Das Sportabzeichen besteht seit 2013 aus insgesamt vier Blöcken (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination). Jeder dieser Blöcke enthält bis zu fünf alternative Disziplinen aus denen nur eine für das Sportabzeichen erfüllt werden muss. Um unseren Teilnehmern den Anreiz zu bieten, häufiger an unserem Angebot teilzunehmen, ehren wir in jedem Jahr die fleißigsten Teilnehmer. In diesem Jahr war dieser „Wettkampf“ spannend und umkämpft wie nie.

Aus organisatorischen Gründen wurden die Turndisziplinen in unserem Wettkampf nicht berücksichtigt.

26. OLB Cityabendlauf des TuS Norderney  
19. Juli 2014

Eintages-Läuferreise auf die Nordseeinsel Norderney

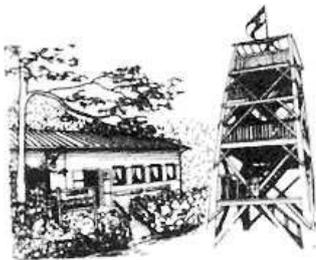
Garantierte Startplätze bis zum 01.06.2014.

Kosten: 48,- € pro Person für Läufer/innen  
53,- € pro Person für Begleitung

zuzüglich Startgebühren: 9,50 €

Weitere Reiseinfos siehe unter [www.lcsolbad.de/Reisen](http://www.lcsolbad.de/Reisen) oder bei Bernd Lüdemann unter der Handy-Nr: 01 77-8 16 40 16

### Luisenturm



### Toller Tag beim Luisenturmlauf

Der LC Solbad Ravensberg bedankt sich bei 1080 Finishern, lediglich acht Starter kamen nicht ins Ziel. Die Teilnehmer verteilen sich auf 381 Cupläufer, 947 Halbmarathonis, 113 Läufer über die 12,5km und 20 Walker.

**Besonderer Dank geht an alle Helfer, Unterstützer und Sponsoren. Die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Behörden, den Schulen und dem Arbeiter-Samariter Bund hat reibungslos geklappt. Keine einzige Verletzung wurde gemeldet, das spricht auch für die gute Vorbereitung aller Teilnehmer.**

Der LC ist sich darüber im Klaren, dass eine derartige Teilnehmerzahl von 1100 aus vielerlei Gründen der Infrastruktur aber die Höchstgrenze ist, welche verkraftet werden kann.

Siehe auch die Presseberichte.



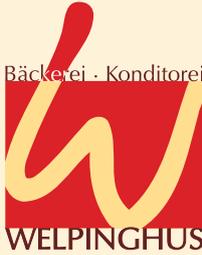
Die Sieger im LC Solbad-Vielseitigkeitswettbewerb von links nach rechts Kerstin Blomeier (Siegerin Frauen), Svea Lüdorff (Siegerin Jugend), Michael Blomeier und Andreas Stockhecke (beide Sieger bei den Männern).

Die Fleißigsten 2013 waren:

Jugend: 1. Svea Lüdorff 14/14, 2. Greetje Stockhecke 12/13, 2. Timon Kleine 12/13

Frauen: 1. Kerstin Blomeier 16/16, 2. Siemke Lüdorff 15/16, 3. Birgit Vogt 12/16

Männer: 1. Michael Blomeier 16/16, 1. Andreas Stockhecke 16/16 3. Diedrich van Rüschen 15/16, 3. Olaf Strothmann 15/16



Bäckerei · Konditorei  
**WELPINGHUS**

# Genießer gesucht.

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.

[www.konditorei-welpinghus.de](http://www.konditorei-welpinghus.de)



# 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](http://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.

	LC Hermannslauf-Training Teilstr. "Hermann"
6.4.	Treffpunkt: 9:30 Uhr Kunsthalle Bielefeld (Busabfahrt)
6.4.	Volkslauf Harsewinkel, 5,10 u. 1/2 Marathon
8.4.	Meldeschuß Westd. Marathon-Meisterschaften in Gelsenkirchen am 18. Mai
Sa. 19.4.	Osterlauf Paderborn, 21 km, 10 km
So. 20.4.	LC-Hermannslauf-Training, Abschluß-Lauf
25.04.	Frühlingslauf TV Jahn Oelde
25.04.	Eröffnung Sportabzeichen
Sa. 27.4.	Hermannslauf
28.4.	Meldeschuß Westd. Langstr.-Meisterschaften
<b>Vorankündigungen Mai</b>	
01. Mai	Volkslauf Gütersloh-Spexard
01. Mai	Jedermann-Sportfest SV Fichte, Rußheide/Bielefeld
01. Mai	Bahneröffnung Bad Salzuflen
So. 4. Mai	Heurnetocht-Walking-Tour De Lutte/NL
Mi. 7. Mai	Siegerehrung Active-Trail-Cup
	Forum PAB-Schule Borgholzhausen 19:00 Uhr
09. Mai	Residenz-Abendlauf Schloss Neuhaus
Sa. 10. Mai	Westdeutsche Langstrecken-Meisterschaften Menden
10. Mai	Clarholzer Volkslauf 5 u. 10 km
10. Mai	Georgsmarienhütte, Turm zu Turm Lauf
Sa. 17. Mai	Nightrun Harsewinkel, 10 km - 1. Lauf "Night-Cup"



### Erfolgreiche Säuberungsaktion

Am 15.3. hatte die Stadt Borgholzhausen zu einer Aktion „Saubere Landschaft“ aufgerufen und viele Vereine mit ihren Helfern trafen sich zu einer gemeinschaftlichen Müllsammelaktion in und um Borgholzhausen, um Straßen und Plätze zu säubern. Der LC Solbad war dabei recht groß vertreten.

Im Vorfeld hatten LC-Sportler bereits die 21 km Strecke des Luisenturmlaufes gesäubert und auch die bekannten Laufstrecken im Barenberg.

Der LC dankt allen Helfern für ihr Engagement.

Willt du Ostereier suchen? Muttu kommen:

Am Ostermontag um 10.00 Uhr zum Stadion Borgholzhausen

Zur gemütlichen Laufrunde - ca. 1 Std- und Ostereier suchen im Wald!!!!



Abschluss bei Tee und Möhrenkuchen im Stadion

Rückmeldung bitte unter a-la-kahl@t-online.de oder zum Laufftreff Mittwoch u. Freitag in Borgholzhausen bei Andrea Kahl



# STOLL

Gebäude-Service

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

### Wir über uns:

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

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



### Niederlassungen in:

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

[www.stoll-gebaeudeservice.de](http://www.stoll-gebaeudeservice.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 Ummeldesalter 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.

### Wenn der Hermann ruft....

Am Sonntag 27. April fällt wieder der Startschuss zum 31,1 km langen Hermannslauf zwischen Detmolder Hermannsdenkmal und Bielefelder Sparrenburg. Der LC ist wieder mit einer fast dreistelligen Teilnehmerzahl dabei und wir hoffen auch auf zahlreiche Schlachtenbummler.

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

#### Samstag 26.4. von 13:00 bis 17:00 Uhr

Wer von unseren gemeldeten Teilnehmern nicht starten kann, sollte sich vorher noch abmelden.

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

Wir hoffen auf tolles läufer- und zuschauerfreundlichen Wetter.

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

11 Uhr Start am Hermannsdenkmal

ab ca. 11:30 Uhr Panzerstrasse in Augustdorf

ab ca. 12:10 Uhr Ortsdurchgang Oerlinghausen

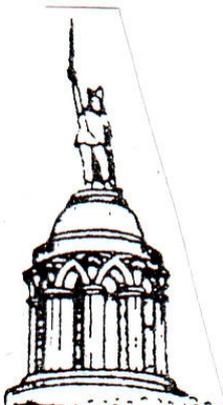
ab ca. 12:40 Uhr Gasthaus am Eisernen Anton

ab ca. 13 Uhr Ziel auf der Promenade und vor der Sparrenburg.

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

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

Alles LC-ern viel Erfolg!!



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

# ETB

**Elektrotechnik Thomas Bäcker**  
Elektrotechnikermeister, BdH

Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen  
Tel. 0 54 25 / 95 57 55 · Fax 93 39 522 · mobil 01 72 / 528 52 10  
Meyerfeld 6 a · 33824 Werther · Tel. 0 52 03 / 88 40 45

[etb-th.baecker@elektrocitcity.de](mailto:etb-th.baecker@elektrocitcity.de) · [www.etb-elektrotechnik-baecker.de](http://www.etb-elektrotechnik-baecker.de)

### Die Nacht von Borgholzhausen – der Countdown läuft

Bald ist es wieder soweit: Unsere eigene Top-Veranstaltung „Die 39. Nacht von Borgholzhausen“ dieses Jahr am 14. Juni steht bevor. Die Vorbereitungen laufen auf vollen Touren und jedermann ist aufgerufen, sein Scherflein beizutragen. Hauptsächlich sind natürlich die organisatorischen Dingen am Veranstaltungstag zu leisten, aber schon jetzt sind wichtige Vorbereitungen zu treffen.

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

Neuer Organisationsleiter ist **Andreas Stockhecke**.

#### Hier noch ein Aufruf des Orga-Teams:

Liebes Mitglied ,

die Organisation der Nacht von Borgholzhausen läuft auf Hochtouren. Wir freuen uns, dass wir die Tradition des Laufes aufrechterhalten können und bemühen uns auf der anderen Seite um neue Impulse. So konnten wir schon weitere Sponsoren gewinnen und haben das Programm den aktuellen Läufer- und Zuschauerwünschen angepasst. Aber wir sind noch lange nicht am Ziel...Daher möchten wir uns gerne an Euch wenden, denn wir sind ein mitgliedsstarker Verein, das ist unser Kapital. Wie könnt ihr uns unterstützen?

- Um die Sponsorensuche weiter auszubauen, möchten wir Euch mit einbinden: Habt ihr gute Kontakte zB durch die Arbeit oder im Freundes- und Bekanntenkreis, die uns Sponsorengespräche vermitteln könnten? Bitte wendet Euch an Andreas und Victoria, um zu besprechen, wie wir das koordiniert angehen können.

- Rund um den Veranstaltungstag brauchen wir Helfer, die zum Beispiel als **Streckenposten**, in der **Startnummernausgabe**, bei der **Verpflegung**, beim **Tombolaverkauf** und so weiter unterstützen. Schaut doch mal in Euren Kalender, ob ihr am 14. Juni schon etwas vor habt. ( Deutschland spielt nicht!). Bitte wendet Euch dann an Andreas.

- Macht Werbung für die Veranstaltung in eurem Freundes- und Bekanntenkreis. Gerne bieten wir in Schulklassen vorab Lauftrainingsstunden an. Für andere Interessierte, die sich vorbereiten möchten haben wir unsere Laufftreffs. Bitte meldet Euch wenn Interesse besteht. Teilt uns mit, wenn ihr Ausschreibungen und Plakate benötigt.

Unsere Kontaktdaten:

stockhecke.andreas@freenet.de

Victoria.willcox@t-online.de

Viele Grüße

das Orga-Team der Nacht von Borgholzhausen.

### Chip – Umstellung beim LC Solbad

Ab Juni dieses Jahres kommt es bei den Veranstaltungen des LC Solbad Ravensberg zu einer Neuerung in Bezug auf die Chip-Auswertung. Wir stellen die Auswertung vom Champion-Chip auf eine Registrierung mit dem Einmal-Chip um.

Der Champion-Chip war jahrelang eine gute und sichere Begleitung unserer Laufveranstaltungen und wir gehörten auch zu den Ersten in Ostwestfalen, die mit diesem System ausgewertet haben. Die Technik ist aber vorangeschritten und es gibt etliche Anbieter von verschiedenen Chip-Modellen in Deutschland.

Der LC Solbad hat sich nunmehr für den Einmal-Chip der Firma Time-Team Jung aus Oelde entschieden. Andreas Jung leistet ja schon jetzt seit Jahren wertvolle gute und schnelle Arbeit bei der Auswertung unserer Groß-Veranstaltungen. Für uns als Veranstalter bedeutet das eine Einsparung bei den Transportkosten des Chip-Equipments und der Systeme, es entfällt aber auch die mitunter aufwendige Order und Rücksendung nicht gebrauchter Chips und damit verbunden die Einkassierung und Rückzahlung der Leih-Gelder.

Der Champion-Chip verliert natürlich nicht seine Gültigkeit und kann weiterhin von den Besitzern bei vielen Laufveranstaltungen in Deutschland genutzt werden.

Nunmehr erhalten alle Teilnehmer mit der Start-Nr. (erstmal bei der Nacht von Borgholzhausen) separat den Einmal-Chip, der leicht ist und auch wie bisher am Schnürsenkel des Laufschuhs befestigt werden muß.



## 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



### Bronze für Anwander Solbader M 70-Läufer wird Dritter bei Cross-DM / Engels auf Rang vier

Löningen/Borgholzhausen (cwk). In den Seniorenwettbewerben der Deutschen Crosslaufmeisterschaften in Löningen sprangen für den LC Solbad Ravensberg zwei Spitzenplätze heraus: **Karl-Friedrich Anwander** gewann Bronze in der M 70, Sabine Engels lief als W 45-Vierte knapp an einer Medaille vorbei. Aber auch ein Jugendtrio um **Pascal Birke** schlug sich achtbar in starken Feldern. Hinter etwas jüngeren Favoriten wie Edmund Schlenker (VfL Ostelsheim, 25:24 Min.) und Manfred Ostendorf (VfL Oldenburg, 25:55) erfüllte der 71-jährige »Kalle« Anwander die in ihn gesetzten Erwartungen vollauf. Ostendorf führte gleich auf vier Strecken die deutsche Seniorenbestenliste 2013 an. Anwander (26:28 Min.) verwies den Zwickauer Joachim Knorr (27:33), der im Vorjahr eine bessere 5000-m-Zeit erzielt hatte, sicher auf den 4. Rang. Ein Achtungserfolg gelang auch Sabine Engels, die sich in einem relativ großen Feld von 26 Läuferinnen behaupten musste. Überraschungsmeisterin mit zwei Sekunden Vorsprung wurde hier Anja Bitter vom Nachbarverein SC Melle 03 (23:57 Min.); doch die Solbaderin hielt sich glänzend zu der nur zehn Sekunden schnelleren Regensburgerin Birgit Hierl (24:24). „Ich fahre sehr zufrieden nach

Hause“, erklärte Jugendtrainer Horst Hammer. Unter genau 100 Finishern erreichte Pascal Birke (U 18) bei seinem DM-Debüt den 28. Platz. Wichtiger noch: Er wurde fünftbester Deutscher vom jüngeren Jahrgang 1998. Weil alle vor ihm platzierten

Westfalen ein Jahr älter sind, hielt er hier seine führende Position im Landesverband. Auch **Robert Schmidtke** als 44. übertraf die Erwartungen. Und in der U 20 lag **Jan Geisemeier** nur zwei Plätze hinter dem Bielefelder Talent Tim Kerkmann zurück.



ZUM  
4. MAL

GANZ  
VORN!

Olafs Laufladen  
auf Platz eins

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test

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

Quelle: NW, 28. März 2013



Kompetenz · Beratung · Service · Marken

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 · 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 · 403 10 45  
[info@olafs-laufladen.de](mailto:info@olafs-laufladen.de) | [www.olafs-laufladen.de](http://www.olafs-laufladen.de) | Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 9.30 – 17.00 Uhr

Das Staffel – Erlebnis – Wer macht mit? | Am 29.Mai Marathon-Staffellauf in Beckum

### Es ist wieder soweit

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

Am Himmelfahrtstag, dieses Jahr am 29. Mai, findet in Beckum wieder der beliebte Marathon-Staffel-Lauf statt. Marathon im Team erleben: Wettbewerb **5 x 8440 m** in den Klassen Männer, Frauen, weibliche/ männliche Jugend und Mixed. Schüler **3 x 1407 m**.

Mix-Staffeln müssen mit mindestens **zwei weiblichen** Teilnehmerinnen antreten.

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

### Der erste Start erfolgt um 9:30 Uhr.

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

Also, am 29.Mai auf zum Ausflug nach Beckum. Bei hoffentlich schönem Wetter.

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

Organisation und Meldungen: LC Geschäftsstelle oder F. Boschulte. Auch Martina Kölsch ist Koordinatorin, weitere LC-er, die hier als „Sportwart“ für Staffeln sorgen, sind herzlich bei der Vorbereitung willkommen! **Bitte bis Ende April anmelden!**



### Lindenbad in Halle neu eröffnet

### Schwimmtraining für Triathleten jetzt wieder möglich.

Ende März eröffnete in Halle das neue Lindenbad. Es handelt sich um ein komplett barrierefreies Sport- Schul- und Vereinsbad. Das 25 m Sportbecken verfügt über 4 Wettkampfbahnen.

Damit können die LC-Triathleten außer in Versmold jetzt auch wieder in Halle ein Schwimm-Training anbieten.

Vereinbart wurde ein Schwimm-Training jeden Mittwoch von 19:30 bis 21:00 Uhr. Alle Triathleten werden gebeten, pünktlich zu erscheinen, da nur geschlossen als Gruppe Einlass gewährt wird.

**Treffpunkt: 19:15 Uhr!!**

**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 m<sup>3</sup> bis 20 m<sup>3</sup>
- ⇒ keine Standgebühr bis zu 6 Wochen
- ⇒ kostenlose Schrottsortierung
- ⇒ Minibaggerverleih
- ⇒ schnell und zuverlässig

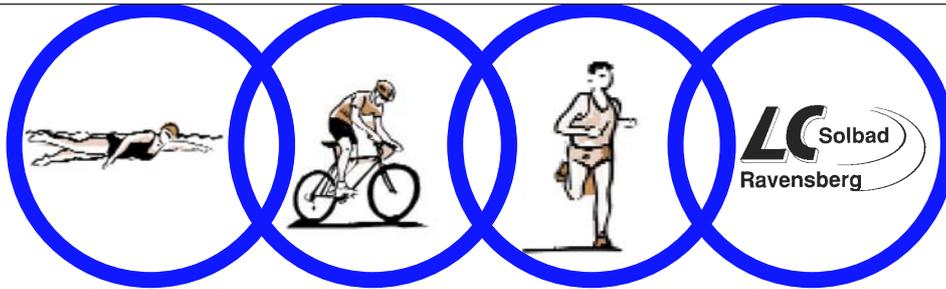
Friedrich Elbracht  
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen

**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 praktischer 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

### Buchkritik „Born To Run“

Als der Journalist Christopher McDougall mit immer wiederkehrenden Laufverletzungen zu kämpfen hatte, machte er sich auf die Suche nach den „Tarahumara“, einem versteckt in den Copper Canyons Mexikos lebendem, sagenumwobenen Volk. Von ihnen hieß es, sie seien die besten und ausdauerndsten Läufer auf diesem Planeten. „Ich wollte das letzte Geheimnis des modernen Sports lüften. Und entdeckte eine jahrtausendealte Weisheit wieder: Wir alle sind zum Laufen geboren.“ (Christopher McDougall)

Jedem Läufer sei dieses Buch wärmstens empfohlen. Es eröffnet einen Blick auf unser liebstes Hobby von einer Seite, von der die wenigsten es je betrachtet haben: vom Laufen, um zu (über)leben, von der natürlichen Selbstverständlichkeit, auf zwei Beinen größte Distanzen zurückzulegen, ohne an Zeiten, Sieg oder Niederlage zu

denken, von Läufern, die auf einfachsten Ledersandalen und ohne Funktionskleidung, Elektrolytgetränke oder Trainingspläne Laufleistungen jenseits unserer Vorstellungskraft vollbringen.

„Vielleicht begannen all unsere Sorgen – all die Gewalt, Fettleibigkeit, Krankheit, Depression und Gier, die wir nicht überwinden können – in dem Augenblick, in dem wir aufhörten, als Fußläufer zu leben. Verleugne deine Natur, und sie wird sich einen anderen, hässlicheren Weg suchen.“

„Das war das wahre Geheimnis der Tarahumara: Sie hatten nie vergessen, wie es sich anfühlte, wenn man das Laufen liebte. Sie wussten noch, dass das Laufen die erste Kunst war, die der Mensch beherrschte, unser erster ursprünglicher, inspirierter Schöpfungsakt. Wir perfektionierten die Kunst, unsere Atmung, unseren Verstand und unsere Muskeln in einer flüssigen Fort-

bewegungsart auf wildem Untergrund zusammenwirken zu lassen, lange bevor wir Bilder in Höhlenwände kratzten oder auf hohlen Baumstämmen die ersten Rhythmen trommelten.“

„Dr. Bramble: „Wir sahen uns die Ergebnisse des New York City Marathons von 2004 an und verglichen die Zeiten nach Altersgruppen. Dabei stellten wir fest, dass Läufer ab einem Alter von 19 Jahren jedes Jahr schneller werden, bis sie mit 27 Jahren dann ihren Leistungsgipfel erreichen. Ab siebenundzwanzig werden sie wieder langsamer. Und hier kommt die Frage: Wie alt sind wir, wenn wir wieder genauso schnell sind wie damals mit neunzehn Jahren?“ ... „Es sind vierundsechzig Jahre.... Ist das nicht erstaunlich?... Nennen Sie mir irgendeine andere Sportart, in der sich Vierundsechzigjährige mit Neunzehnjährige messen.... Wir sind eine Maschine, die zum

v. Markus Majer

### 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](http://www.physiotherapie-werther.de)

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

Praxis für Physiotherapie

Markus Majer  
Hilke Engel-Majer

Laufen geboren ist...“

„Dr. Bramble:“Wir sind die einzigen Säugtiere, die den größten Teil ihrer Körperwärme durch Schwitzen abgeben. Alle durch ein Fell geschützten Geschöpfe dieser Welt kühlen sich in erster Linie durch die Atmung ab... Aber die Menschen verfügen mit ihren Millionen Schweißdrüsen über den besten luftgekühlten Motor, den die Evolution je auf den Markt gebracht hat.“... Im Klartext: Wer an einem Sommertag zehn Kilometer ohne Pause laufen kann, wird im Tierreich zu einer tödlich wirkenden Macht. Wir können beim Laufen Wärme abgeben, aber galoppierende Tiere können nicht hecheln (, sie müssen dazu stehen bleiben! M.M.)“

„Pfeil und Bogen sind 20000 Jahre alt. Die Speerspitze 200000 Jahre alt. Aber der Homo erectus ist rund zwei Millionen Jahre alt! Das bedeutet, dass die Hominiden sich über die längste Zeit unseres Bestehens hinweg – seit fast zwei Millionen Jahren! – ihr Fleisch mit bloßen Händen beschafften!“  
„Man hört nicht mit dem Laufen auf, weil man alt wird“, sagte der Dämon. „Man wird alt, weil man mit dem Laufen aufhört.“

„Die Neanderthaler beherrschen die Welt – bis die allgemeinen Lebensbedingungen günstiger wurden. Vor etwa 45000 Jahren endete der lange Winter, und eine Warmzeit setzte ein. Die Wälder schrumpften, an ihre Stelle trat von der Hitze versengtes Grasland, das sich bis zum Horizont erstreckte. ... Die muskelbepackten Neanderthaler folgten den Mastodons in die schwindenden Wälder – und in die Vergessenheit. Laufen war nichts für sie (, sie waren

schlicht zu schwer! M.M.), aber die neue Welt war für Läufer wie gemacht.“

„Ich wusste, dass Ausdauertraining ein sehr wirkungsvolles Antidepressivum war... Wenn man nach einem vierstündigen Lauf keine Antworten auf die eigenen Probleme weiß, dann gibt es auch keine.“

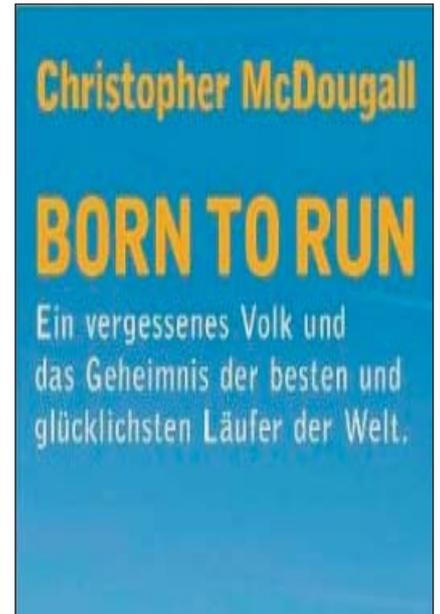
„Barefoot Ken Bob:“Schuhe blockieren den Schmerz, nicht den Aufprall. Der Schmerz lehrt uns, bequem zu laufen. Sobald du anfängst, barfuß zu gehen, wird sich auch dein Laufstil ändern.“... „Diese ganze Polsterung unter den Fußsohlen ließ ihn große, nachlässig aufgesetzte Schritte machen, und dabei wurde sein Lendenbereich verdreht und gezerrt. Wenn er barfuß unterwegs war, straffte sich seine Körperhaltung augenblicklich; der Rücken wurde gerade, und seine Beine blieben genau unter den Hüften.... Wenn du deine Füße in gepolsterte Schuhe steckst, ist das so, als würdest du zu Hause den Rauchmelder ausschalten.“

„Eric sorgte auch dafür, dass ich mir eine Pulsuhr besorgte, damit ich den zweithäufigsten Fehler (der häufigste ist ein schlechter Laufstil, M.M.) des laufenden Teils der Menschheit korrigieren konnte – falsches Tempo.... Nahezu alle Läufer sind bei ihren langsamen Läufen zu schnell und bei ihren schnellen Läufen zu langsam.... das Tempo so entspannt zu gestalten, dass ich gelegentlich auch mit geschlossenem Mund atmen konnte.“

Und so verbindet sich in diesem Buch autobiographische Erzählung, Evolutionslehre des Menschen, Trainingslehre und Philoso-

phie zu einem unterhaltsamen Trip durch unsere ursprüngliche Natur als Läufer.

Christopher McDougall „Born To Run: Ein vergessenes Volk und das Geheimnis der besten und glücklichsten Läufer der Welt.“



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

Grosse-  
Coosmann  
Sportreisen

### 2013

Rio de Janeiro	07.07.2013	Barcelona	23.03.2014
Gold Coast	07.07.2013	Rom	23.03.2014
Berlin <b>ausgebucht</b>	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	<b>Laufseminar Runners's World Camp</b> 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

## Hermannslauftraining der Walker

### 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

<b>Dienstags</b>		
01.04.2014	9.00 Uhr	Parkplatz Hesseltal, Freizeitheim

**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 !

# Nordic-Walking-Crash-Kurs

27. - 29.6. 2014

- Freitag:            17:00 - 19.00 Uhr
- Samstag:        10.00 - 12.00 Uhr
- Sonntag:        10:00 - 12:00 Uhr

Die Kosten betragen pro Person 20.-€ inkl. Leihstöcke für die Kurszeit.

Für LC Mitglieder kostenlos!

Anmeldung und Infos:

Tel.: 05425/7135 oder per Mail

info@lcsolbad.de



Der Leichtathletik- Verband hat dem Lauf- u. Walkingtreff vom LC Solbad Ravensberg wieder das Zertifikat „Sehr Gut“ überreicht.

**SCHAEFER**  
**KURIERDIENST & LOGISTIC**  
**33829 Borgholzhausen**  
 24h Service 0171 / 9932580  
 Sonderfahrten • Messe Express • europaweit  
 info@kurierdienst-schaefer.de - www.kurierdienst-schaefer.de



## Hereinspaziert

in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente

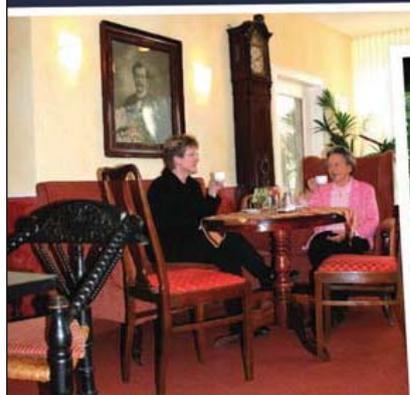
- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten

- 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

### Die eigenständige Leichtathletik-Abteilung

Nach den eigenständigen Abteilungen Triathlon, Radsport und Walking ist auf einer außerordentlichen Sitzung der bisherigen Obmänner am 13.3.2014 nun auch eine eigenständige Leichtathletik-Abteilung im LC Solbad Ravensberg gegründet worden.

**Wir halten aber Ausschau nach weiteren geeigneten Kandidatinnen und Kandidaten, um sich in der LC-Leichtathletik zu engagieren.** „Jeder, der mit dazu beitragen möchte, dass die Leichtathletik im Verein LC Solbad auch in Zukunft eine grosse Rolle spielt, ist bei uns herzlich willkommen,“ lädt Vorsitzender Andreas Stockhecke alle Leichtathletik- Interessierten zur künftigen Mitarbeit ein.

<b>Abt.Leiter:</b>	Allgem. Leitung der Abteilung	<b>Andreas Stockhecke</b>
<b>Stv. Abt.Leitung:</b>	Vertret. des Abteilungsleiters und Mitarbeit	<b>Antje Strothmann Martina Kölsch Friedhelm Boschulte</b>
<b>Sportwart:</b>	Wettkampfangebote an alle Mitglieder Meldungen für sämtliche offiziellen LA-Wettkämpfe	<b>Friedhelm Boschulte</b>
<b>Breitensportwart:</b>	Betreuung der Lauftreffs Guten-Morgen-Lauftreff:	<b>Martina Kölsch/Franz Dammann Andreas Stockhecke</b>
<b>Kassenwart:</b>	Kassenführung d. Geschäftsführung	<b>Sabine Lünstroh</b>
<b>Kampfrichterwart</b>	Betreuung der Kampfrichter Ausbildung und Einteilung für Stadion-Veranstaltungen	<b>Günter Hartke</b>
<b>Statistiker:</b>	Senioren und Jugend Erfassung aller Ergebnisse für Statistik Kreis/Verband Vereinsrekordliste Stadionrekordliste Borgholzhausen	<b>Gunnar Feicht</b>
<b>Jugendwarte:</b>	Koordination Sommertraining, Bahn- u. Wintertraining Planungen Training und Trainingslager Planungen Wettkämpfe f. Nachwuchs	<b>Cordula Reinhardt u. Igor Rebkaló</b>
<b>Trainer LA:</b>	Schüler A / Jugend Schüler D u. C Leistungsgruppe B-Schüler – und Gruppe Werther - (auch Grp. Werther) Gruppenbetreuer:	<b>Igor Rebkaló Cordula Reinhardt Horst Hammer Johannes Reinhardt Ilona Pfeiffer Charlotte Lampe u. Zora Husmann</b>
<b>Sportabzeichen-Obmann:</b>	(f. Stadtsportverband) (LC Solbad) Helfer u. Abnehmer:	<b>Karl-Hermann Kleine Wilhelm Habighorst Günter Hartke Elke Siekmann-Beckerwerth Siemke Lüdorff, Anderas Stockhecke</b>

### Trail-Cup Siegerehrung am 7. Mai

Bitte vormerken: Hinweis für alle Teilnehmer des Active-Trail-Cups 2013/2014: Die Siegerehrung wird wieder in Borgholzhausen stattfinden, und zwar am Mittwoch, den 7. Mai 2014 ab 19 Uhr im Forum der PAB-Gesamtschule in Borgholzhausen. Alle Teilnehmer der Trail-Cup-Serie sind dazu eingeladen.

Vorher muss aber noch der letzte Durchgang des Cups, der Hermannslauf, am 27. April 2014 bewältigt werden.



**Peter Bollmeyer**  
Energieberatung , Baugutachten ,  
Energieausweise  
**Immobilienkaufberatung**  
Geprüfter Gebäudeenergieberater  
HWK  
Freistraße 11  
33829 Borgholzhausen  
05425 / 2429456  
0176 / 95349796  
bollmeyerp@yahoo.com

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



Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen  
[www.haushagemeyersingenstroth.de](http://www.haushagemeyersingenstroth.de)

Ergebnisse Februar/März zusammengestellt von Friedhelm Boschulte

<b>22.2.</b>	<b>Bad Salzuflen Marathon mit Baukastensystem</b>	
	<b>26 km</b>	
2. M 50	Andreas Ewert	1:56:56 Std.
6. W 45	Cordula Reinhardt	2:29:37 Std.
24. M 50	Andreas Wend	2:30:28 Std.
	Jürgen Siltmann	2:46:15 Std.
	Marlies Siltmann	2:46:20 Std.
	Gabi Ortner	2:59:07 Std.
	Wolfgang Neugrewe	2:59:07 Std.
<b>27.2.</b>	<b>Stabhoch-Meeting Bad Oeynhausen</b>	
	Aaron Thieß	2,00 m
<b>1.3.</b>	<b>Schüler-Hallen-Cup SV Brackwede</b>	
	<b>Seidensticker-Halle</b>	
M 10	Henri Stahnke	
1.	Hochspr.	1,04 m
2.	50 m	8,42 sek
2.	800 m	2:57,86 Min.
M 11	Tarik Schiller	
1.	Hochspr.	1,40 m
1.	Weitspr.	4,50 m
5.	50 m	7,90 sek.
3.	800 m	2:50,33 Min.
	Aurelius Kapp	
7.	800 m	2:57:84 Min.
	Simon Gräsner	
9.	Hochspr.	1,16 m
7.	Weitspr.	3,85 m
M 13	Aaron Thieß	
1.	Hochspr.	1,42 m
1.	Kugelstoß	9,97 m
4.	800 m	2:47:69 Min.
W 10	Laura Klare	
6.	50 m	8,35 sek.
6.	Weitspr.	3,45 m
W 10	Malin Bruhns	
9.	50 m	8:56 sek.
8.	800 m	3:07:22 Min.
<b>2.3.</b>	<b>Luisenturmlauf Borgholzhausen</b>	
	<b>12,5 km Walking</b>	
	Jens Meyer	1:40:24 Std.
	Udo Niermann	1:42:32 Std.

	<b>12,5 km Volkslauf</b>	
1. W 45	Sabine Engels	52:44 Min.
1. W 55	Annegret Albersmann	1:01:17 Std.
6. M 45	Thomas Urban	1:01:46 Std.
1. M 60	Peter Knaust	1:04:44 Std.
2. W 50	Doris Potthoff	1:06:32 Std.
2. M 60	Rainer Schirmbeck	1:10:06 Std.
6. W 45	Beatrice Knippschild	1:12:29 Std.
6. M 20	Dominik Walter	1:12:37 Std.
1. M 75	Dr. Hermann Mußgnug	1:16:36 Std.
3. M 60	Dr. Hans Scheller	1:17:00 Std.
2. W 35	Nathalie Dück	1:18:32 Std.
1. M 65	Werner Kampwerth	1:19:35 Std.
8. M 55	Dieter Gorges	1:28:59 Std.
	<b>Halbmarathon</b>	
1. M 45	Dirk Strothmann	1:21:34 Std.
2. M 40	Jörn Strothmann	1:26:14 Std.
9. M 45	Henning Wessling	1:29:07 Std.
10. M 45	Udo Bonin	1:30:07 Std.
2. M 50	Gerd Strathkötter	1:31:19 Std.
8. M 20	Oliver Lam brecht	1:31:26 Std.
16. M 45	Lars Flaschel-Steiniger	1:32:41 Std.
19. M 40	Peter Rostek	1:38:55 Std.
27. M 40	Heiko Redecker	1:43:03 Std.
51. M 45	Ralf Niemann	1:44:03 Std.
55. M 45	Holger Beck	1:45:17 Std.
1. M 70	Karl-Fr. Anwander	1:45:43 Std.
56. M 45	Frank Dorn	1:45:44 Std.
62. M 45	Ulrich Kansteiner	1:47:24 Std.
25. M 35	Tim Esselmann	1:49:01 Std.
70. M 45	Frank Buschmaas	1:49:23 Std.
7. M 55	Hans-Hermann Koop	1:51:08 Std.
83. M 45	Torsten Baltrusch	1:51:44 Std.
12. M 55	Reinhard Stricker	1:53:06 Std.
55. M 50	Guido Schneider	1:54:34 Std.
61. M 50	Daniel Glück	1:56:40 Std.
62. M 50	Carsten Völz	1:56:52 Std.
67. M 40	Stefan Knipp	1:57:03 Std.
103.M45	Lutz v.d.Heydt	1:57:08 Std.
22. M 55	Wolfgang Flottmann	1:57:34 Std.
16. W 45	Mechthild Böhme	1:57:41 Std.

## Wir bedrucken, beflocken:



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

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

6. W 50	Elisabeth Winter	1:57:42 Std.
16. M 60	Siegfried Kemper	1:58:29 Std.
48. M 30	Dirk Wannke	1:58:51 Std.
115. M 45	Jörg Lange	1:59:57 Std.
72. M 50	Karsten Morisse	2:00:00 Std.
120. M 45	Hubert Kaiser	2:01:39 Std.
123. M 45	Adolf Hunger	2:02:22 Std.
23. W 45	Claudia Gutknecht	2:02:46 Std.
90. M 40	Lars Lohmann	2:07:11 Std.
13. W 50	Andrea Kampmann	2:10,58 Std.
142. M 45	Volker Tarrach	2:13:12 Std.
6. W 55	Heike Kappler-Deppe	2:18:36 Std.
30. W 35	Katrin Schneider	2:22:09 Std.
28. W 20	Katharina Kemper	2:22:42 Std.
29. W 20	Kristin Grippentrog	2:23:57 Std.
58. M 55	Michael Schlie	2:26:15 Std.
10. W 55	Elke Tiemann	2:27:36 Std.
109. M 40	Hayo Becker	2:29:30 Std.
57. W 45	Cornelia Schlie	2:37:38 Std.
<b>8.3.</b>	<b>Deutsche Crosslauf Meisterschaften</b>	
	<b>Löninge</b>	
	Senioren/Seniorinnen	
	5,84 km	
3. M 70	Karl-Fr. Anwander	26:28 Min.
20. M 60	Siegfried Kemper	28:31 Min.
4. W 45	Sabine Engels	24:34 Min.
	MJ U 18 4,36 km	
28.	Pascal Birke	15:14 Min.
43.	Robert Schmidtke	15:42 Min.
	Junioren U 23	
	8,23 km	
48.	Oliver Lambrecht	32:58 Min.
	Jun. U 20	
	6,18 km	
62.	Jan Geisemeier	23:11 Min.
	Frauen W 35	
	6,18 km	
9. W 35	Heidi Bownkamp	27:36 Min.

<b>8.3.</b>	<b>Hallensportfest mit KM Schüler in Melle</b>	
	M 13	
	Aaron Thieß	
1.	Hoch	1,44 m
1.	Kugel	9,64 m
<b>9.3.</b>	<b>Schüler-Hallensportfest BTG Seidensticker Halle</b>	
	W 10	
	Laura Klare	
2.	50 m	8,37 sek.
2.	Weit	3,61 m
<b>15.3.</b>	<b>Westd. 10 km-Straßenlaufmeisterschaften und offener Sälzerlauf Salzkotten</b>	
2. M 35	Elmar Remus	34:24 Min.
13.	Jörn Strothmann	36:31 Min.
15.3.	Straßenlauf Münster	
	Halbmarathon	
23. M 50	Detlef May	1:56: Std.
15.3.	<b>Marathon Barcelona/Spanien</b>	
2883.	Markus Peperkorn	3:29:11 Std.
15.3.	<b>Weser-Werre-Lauf Bad Oeynhausen</b>	
	<b>10 km</b>	
7. M 65	Friedhelm Boschulte	58:32 Min.
	<b>10 km Nordic-Walking</b>	
	Udo Niermann	1:24: Std.
<b>22.3.</b>	<b>Burggrafenlauf Oelde</b>	
	<b>21,1 km</b>	
2. M 20	Oliver Lambrecht	1:26 Std.
7. M 60	Johannes Dresselhaus	2:16:11 Std.
	<b>5 km</b>	
4. MJU 16	Henri Stahnke	23:26 Min.

#### LC-Läufer international unterwegs:

Nach Markus Peperkorn in Barcelona, jetzt Matthias Landwehr in Rom: netto: 3:40:19 Std.

#### Cross-Duathlon Lage

Jörn Strothmann wurde beim Lagenser Cross-Duathlon, gleichzeitig NRW-Meisterschaft, Zweiter.

Über die Distanz von 5 km – 16 km und nochmals 5 km wurde Jörn hinter Max Köhler vom Hildener TV Vizemeister in 1:18:46 Std.

*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.

## Trainingstermine (Stadionleichtathletik) beim LC Solbad Ravensberg (Sommersaison)

<b>D- Schüler/innen</b> (6 – 9 Jahre u. jünger)	<b>Montag, 15:30 – 17:00 Uhr</b> , Sportplatz Meyerfeld, Werther Johannes Reinhardt (05203/881393 oder 0176/31186423)
<b>Schüler/Schi A /B</b>	<b>Montag 18:00 - 20 Uhr</b> Ravensberger Stadion Igor Rebkaló (0176/ 97564193)
<b>Jugend/Mä./Fr.</b>	<b>Montag, 18:00 – 20:00 Uhr</b> Ravensberger Stadion
<b>Minis + C-D- Schüler/Innen</b> 6 – 11 Jahre	<b>Donnerstag 16:30 – 18:00 Uhr</b> , Ravensberger Stadion Cordula und Johannes Reinhardt (0157-79682446 oder 05425-932515)
<b>Sch A und B</b>	<b>Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr</b> , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Igor Rebkaló
	<b>Freitag, 15:30 – 17:00 Uhr</b> , Sportplatz Meyerfeld, Werther, Kooperation TV Werther Ilona Pfeiffer (0160/4932179)
<b>(Mittelstrecke + Langlauf) Schüler/innen A + Jugend</b>	<b>Mo. Mi., Fr., 17.00 – 19.00 Uhr</b> , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Horst Hammer (05423/ 930453)
<b>Bahntraining</b>	<b>Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr</b> , Lauftraining, Ravensberger Stadion, Borgholz.
<b>Mä./Fr./Jug.</b>	Ilona Pfeiffer (0160/4932179)

### Trainings- und Lauftermine beim LC Solbad Ravensberg (Sommersaison)

<b>Lauftreffs</b>	<b>Info:</b>	Obleute: Martina Kölsch 05425/7026 Andreas Stockhecke 0170/2814767 Sabine Lünstroth (Geschäftsstelle, 05425/7135) Friedhelm Boschulte (05425/6287)
<b>Lauftreff Tatenhausen</b>		Brigitte van Dijk (05201/669570), Brigitte Schwarz (05201/16942)
<b>Walking/Nordic-Walking</b>	<b>Info:</b>	Elke Kahmann (05421 -4698 ) Birgitt Lange ( 05203/884823)
<b>Skating</b>	<b>Info:</b>	John Gerhards (0178-1690655)
<b>Montag:</b>		<a href="#">18:30 Uhr Speedskating Gütersloh, Neue Mühle</a> 18:15 Uhr Lauftreff, Parkplatz Schloß Tatenhausen 18:15 Uhr Lauftreff (ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen)
<b>Dienstag:</b>		09:15 Uhr Guten-Morgen-Lauftreff, Ravensberger Stadion, Info: 0170/2814767 09:30 Uhr Nordic-Walking, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen <a href="#">18:00 Uhr Inline Lauftreff im Rahmen des Hochschulsports Parkhaus Uni Bielefeld</a>
<b>Mittwoch:</b>		19:00 Uhr Lauf- und Walking-Gruppe, Ravensberger Stadion (Anf. u.Fortgeschr.)
<b>Donnerstag:</b>		09:15 Uhr Guten-Morgen-Lauftreff, Ravensberger Stadion, Info: 0170/2814767 <a href="#">16:00Uhr Inlineskating, für Kinder u. Jugendliche, PAB -Sporthalle Borgholzhausen</a> 18:15 Uhr Lauftreff Halle, Parkplatz Schloß Tatenhausen
<b>Freitag:</b>		<a href="#">16:00 Uhr Inline-Kindertraining, Borgholzhausen, Halle Nord</a> <a href="#">18:30 Uhr Speedskating Gütersloh, Neue Mühle</a> 17:15 bis 19 Uhr Sportabzeichen für alle, Ravensberger Stadion Wilhelm Habighorst 05428 -929680 19:00 Uhr Freier Lauftreff Borgholzhausen, Ravensberger Stadion
<b>Samstag:</b>		
<b>Sonntag:</b>	<b>Info:</b>	09:30 Uhr Piumer Sonntagsrunde, Ravensberger Stadion, Franz Dammann–Kölsch 05425/7026
<b>Triathlontraining:</b>	<b>Info:</b>	Udo Lange (05423/5628)
<b>Schwimmen:</b>		<b>Dienstag: 19:00 - 20:30 Uhr</b> , Parkbad Versmold <b>Mittwoch:, 19:30 - 21:00 Uhr</b> , Lindenbad Halle
<b>Radtraining:</b>		<b>Donnerstag: 19:30 - 20:30 Uhr</b> , Parkbad Versmold <b>Dienst. 18:00 Uhr u. So. 9:30 Uhr Gast.Vahlenkamp, Versmold (zw. Bgh. u. Versmold, Gruppe Hesselteich (U. Lange)</b> Leitung: Udo Lange (05423/5628)
<b>Radsporttraining</b>	<b>Info:</b>	Dienstag u. Donnerstag 18:00 – 20:00 Uhr, Ravensberger Stadion <b>Schüler:</b> Im Wechsel montags und mittwochs 16:30-17:30 Uhr Sonst nach Vereinbarung <b>Günter Schillings</b> (0162 – 3267597)

**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

**Weil Leistung überzeugt**

**360Euro**  
Osteopathie

**500Euro**  
bleib Gesund-  
Kurse

**150Euro**  
Reise-  
impfungen

**150Euro**  
Naturarznei

**150Euro**  
Rotaviren-  
impfung

**Gesundheit**  
von der  
**Pole-Position!**

**AOK PLUSPUNKT**  
Gesundheit

[www.aok.de](http://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](mailto:info@ivb-immobilien.de).