

Dezember 2014
Nr. 360

LC Solbad
Ravensberg

Solbad Nachrichten



MEIN BESTER

HERMANN 2015

Unsere Leistungen:

- Einführungsabend im November 2014
- 12 Trainingsläufe incl. Vorbereitungswettkampf
- Individuelle Trainingspläne für jede Leistungsgruppe
- ACTIVE Wertgutschein 15 €
- Themenabend: optimale Ernährung im Ausdauersport
- 4 - 5 Leistungsgruppen von A = 2:30h und schneller bis E = Einsteiger
- Optional: Leistungsdiagnostik für nur 69,00 € bei Robert Pirmajer
- 2 Busfahrten zu Startpunkten auf der original Hermannslaufstrecke
- Zielverpflegung nach jedem Trainingslauf

Grundpreis: 115 €

Mehr Infos unter www.active-sportshop.de

Teilnehmervoraussetzung: Spaß am Laufen, gute Laune und die Fähigkeit mindestens 1 Stunde am Stück Laufen zu können.



2014

S. 1-11
S. 12
S. 13
S. 15
S. 16
S. 18
S. 24-25
S. 29



Presse:
DJK-Gütersloh
Meisterschaften
Sportpersönlichkeit

S. 17
S. 17
S. 28

S. 20-21
S. 33-35



Sportrevue

S. 27

S. 30-31

A line drawing of a person wearing a hat and a backpack, using two trekking poles while walking.

Termine u. mehr

S.19



Foto: Maren Potthoff

AUSSCHREIBUNGEN








Ausschreibung

Triathlon Versmoed am 10.Mai 2015 im RLP-Stadion Versmoed



Veranstaltungsort

Veranstaltungsort
Caldera
33175

Ausrichter

LC Soltau
SPVG Versmoed

Veranstalter

Nordhein-Westfalen

Leitung

Udo Lange
Mobil 0150/146

Informations zur Anmeldung

Hubert Kaiser
Mobil 0151/1429251
E-Mail hubert.kaiser@spvg-versmoed.de

Schleicher

Bürgermeister der Stadt Versmoed
Michael Meyer-Hermann

Kontaktadresse

LC Soltau Rensweg 6 v. V.
Friedrich 3
33820 Renshausen
Telefon 0543/955028

Distanzen

	Vollkildistanz	5000m Schwimmern	20km Radfahren	10km Laufen
Kurzdistanz	5000m Schwimmern	40km Radfahren	5km Laufen	
Stafettenstaffel	500m Schwimmern	20km Radfahren	5km Laufen	
Fernstaffel	500m Schwimmern	20km Radfahren	5km Laufen	

Startgeld und Anmeldung

	Vollkildistanz	Kurzdistanz	Stafettenstaffel	Fernstaffel
Startgeld	25 €	30 €	30 €	35 €
Anmeldung	35 €	40 €	40 €	45 €
Fremdstaffel	50 €	50 €	50 €	50 €

11. Triathlon Versmoed am 10.Mai 2015

RLP-Stadion Versmoed

Triathlon ab S. 33

Achtung!!! Neuer Termin!!!
Sonntag 8. März 2015
Int. Luisenturmlauf
 Borgholzhausen

Start 10:00

Start 10:00

...schon mal

Marathon 21,1 km
Volkslauf 12,5 km mit
(Nordic Walking)

von Ravensberg

Volksbank Borchholzhausen








Apeldoorn S. 23

1. Februar – Start zum **Midwinter – Marathon** nach Apeldoorn

Eine Fahrt zum Midwinter-Marathon ist ein Erlebnis, das Sie nicht verpassen wollen! Zu unserem festen Reise-Pakett können Sie die Veranstaltung und die Übernachtung in einem der schönsten Hotels der Region buchen. Das Frühstück und das Jahresabonnement zum Ziel-Lauf sind inbegriffen.

Die Teilnehmer laufen durch das wunderschöne, malerische Apeldoorn, durch den Wald, über die Felder und Ziel sind Sie auf der königlichen Loosdrechtse.

2014 hat der Vorstand der Stiftung „Midwinter Marathon“ beschlossen, dafür ist die Ausverloofing auf 25 km gekürzt auf den 8 km Lauf.

Startzeit: Abends 25 km: 12:00 Uhr, Minimarathon: 18:00 Uhr

Start und Ziel für alle Marathon- und Minimarathon-Läufer in Rottloosdrecht.

Wir fahren mit einem modernen Reisebus nach Apeldoorn und zum Ziel-Lauf.

Abfahrt am Sonntag 1. Februar 12:00 Uhr

ab Parkplatz Ravensberger Stadt Badhoevedijk, Zustiegsmöglichkeit: 15:00 Uhr.

Wir bitten um rechtzeitige Voranmeldung unter Entrichtung der Start- und Fahrtkosten: LC Solbit Ravensberg, Kreiskassenhaus HAW, Willem Oelisse 4062 1860 0003 0001 St. BIC: WILLCARD21 HAW

Bitte nebenstehendes Formular benutzen oder [online anmelden unter www.lcsolbit.nl](#)

2. März – Ziel für die **City**

Die Teilnehmer laufen durch das wunderschöne, malerische Apeldoorn, durch den Wald, über die Felder und Ziel sind Sie auf der königlichen Loosdrechtse.

2014 hat der Vorstand der Stiftung „Midwinter Marathon“ beschlossen, dafür ist die Ausverloofing auf 25 km gekürzt auf den 8 km Lauf.

Startzeit: Abends 25 km: 12:00 Uhr, Minimarathon: 18:00 Uhr

Start und Ziel für alle Marathon- und Minimarathon-Läufer in Rottloosdrecht.

Wir fahren mit einem modernen Reisebus nach Apeldoorn und zum Ziel-Lauf.

Abfahrt am Sonntag 1. Februar 12:00 Uhr

ab Parkplatz Ravensberger Stadt Badhoevedijk, Zustiegsmöglichkeit: 15:00 Uhr.

Wir bitten um rechtzeitige Voranmeldung unter Entrichtung der Start- und Fahrtkosten: LC Solbit Ravensberg, Kreiskassenhaus HAW, Willem Oelisse 4062 1860 0003 0001 St. BIC: WILLCARD21 HAW

Bitte nebenstehendes Formular benutzen oder [online anmelden unter www.lcsolbit.nl](#)

7:30 Uhr

LC Solbit Ravensberg

Fahrtpreis (für Mitglieder LC Solbit)

Erwachsene
Jugendliche/Schüler

€uro 15,00
€uro 10,00



02.12. Andreas Wend
03.12. Bernd Schmidt
03.12. Detlev Beune
03.12. Falk Kobusch
05.12. Eckhard Kleine-Tebbe
05.12. Wilma Meyer
05.12. Sigrid Schadt
05.12. Britta Uthmann
06.12. Joachim Möller
06.12. Gabriele Ortner
06.12. Lars Speckmann
07.12. Martina Kölsch
07.12. Ulrike Prill
08.12. Ewald Karnath
08.12. Joachim Schwarz
09.12. Nicole Lucas
09.12. Karl-Heinz Mormann

09.12. Henning Roos
09.12. Neilan Kempmann
09.12. Jörg Hero
10.12. Gabriele Licher-Eversmann
11.12. Werner Ahlemeyer
11.12. Paul Stahnke
12.12. Anita Beste
12.12. Oliver Rempe
12.12. Uwe Constabel
13.12. Horst Hammer **70 Jahre**
13.12. Jörg Lange
13.12. Christiane Meier-Flottmann
13.12. Matthias Haase
13.12. Dominik Walter
14.12. Peter Knaust
14.12. Günter Neuhaften
14.12. Sina Unger **20 Jahre**
14.12. Helge Zenner **50 Jahre**
15.12. Christiane Holt **50 Jahre**
16.12. Björn Justus
16.12. Claudia Naerger **50 Jahre**
18.12. Horst-Günther Brune
18.12. Sabine Engels
19.12. Ulrike Suchoemel
20.12. Adelheid Grumbach
21.12. Gertrud Schulte
21.12. Karin Brodt **60 Jahre**
23.12. Werner Jacobs **80 Jahre**

24.12. Tobias Limberg
25.12. Zora Husmann
25.12. Jörg Hinrichs
25.12. Markus Peperkorn
26.12. Hanna Friedrich
27.12. Günter Schwab
30.12. Annemarie Bluhm-Weinhold
30.12. Claus-Werner Kreft **70 Jahre**
30.12. Simon Brüggeshemke
31.12. Kirsten Genieser



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Fam. Knoepke Leichtathletik
Christine Godt Leichtathletik

Austritte:

A.C. P. S. Möller Leichtathletik
Eheleute Langen Leichtathletik
Petra Dohr Leichtathletik
Annalena Großewächter Leichtathletik

Aktueller Mitgliederstand: 724

GERRY WEBER WORLD

**GERRY WEBER
SPORTPARK**

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

Gausekampweg 2 · 33790 Halle/Westfalen · Telefon: 05201/818-890
info@sportpark-halle.de · www.sportpark-halle.de
Wilson · K-Swiss · Dunlop · Nike · Adidas · Babolat · Prince





LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



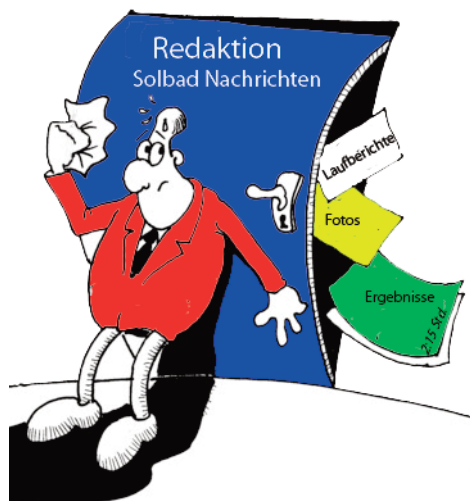
- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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



Redaktionsschluss für die Ausgabe

Januar

am 20. Dezember

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

Impressum:

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

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

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

Redaktion:
Sabine Lünstroth (05204/920785)

Herausgeber:
DIGITAL PRINT Sabine Lünstroth
Tel.: 05204/920785
Schlehenstr. 7, 33803 Steinhagen

Vertrieb:
Christiane Meier- Flottmann
LC-Geschäftsstelle

Anzeigen:
Sabine Lünstroth (05204/920785)
e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de

Für den Inhalt verantwortlich:
LC Solbad Ravensberg e. V.
Die mit Namen gekennzeichneten Beiträge
geben nicht unbedingt die Meinung der
Redaktion oder des Herausgebers wieder.

Erscheinungsweise: monatlich

Druckauflage: 800

Kostenlose Ausgabe für Mitglieder des
LC Solbad Ravensberg

Die Homepage des LC Solbad Ravensberg
finden Sie im Internet unter:
www.lcsolbad.de.
e-mail: markus.pape@lcsolbad.de



Schuhe + Sport

Reichelt

Im Herzen von Halle!

Unser kostenloser Service für
Sie:

Laufbandanalyse
Elektronische Fußvermessung
Erstellung einer
Belastungsdiagnose
Aushändigung des Fußpasses

unsere Schuhmarken:

h o g l
shoe fashion

Gabor

ecco

rieker
ANTISTRESS

paul green

SEMLER
SELECT

LLOYD
SHOES FOR MEN

CAMEL
ACTIVE

RICOSTA
DER JUNGE SCHUH

unsere Sportmarken:

PUMA

Jack Wolfskin

adidas

asics

Schuhe Equipment und Textil



unser Markenangebot
auf 400 m²
Verkaufsfläche:

Bahnhofstr. 6 – 33790 Halle – Tel. 05201-2356

Öffnungszeiten:
Täglich von 9 – 19 Uhr durchgehend
Samstags bis 14 Uhr und
den 1. Samstag im Monat bis 16 Uhr geöffnet.

....denn wir wollen, dass Sie in Halle
einkaufen!

Gleich zwei Gründe zum Feiern

Neue Orga-Hütte im Ravensberger Stadion soll die Arbeit erleichtern

Gleich zweifach gab es am Sonntag im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen Grund zum Feiern. Zum einen wurde die neue Orga-Hütte des LC Solbad Ravensberg der Öffentlichkeit präsentiert. Zum anderen wurde die 40-jährige Erfolgsgeschichte des Lauftreffs gewürdigt.

Vor rund einem Jahr stellten **Andreas Stockhecke**, **Friedhelm Boschulte** und **Sabine Lünstroth** vom LC Solbad den Antrag bei der Stadt, auf dem Gelände des Ravensberger Stadions eine Hütte errichten zu dürfen. „Es gibt zwar Umkleiden und sanitäre Anlagen im Hauptgebäude, aber es fehlte einfach ein Raum für die EDV, Besprechungen, die gesamte Organisation“, so Friedhelm Boschulte.

Denn der Lauftreff, den der LC Solbad Ravensberg, damals noch TuS, gemeinsam mit dem **LAC Steinhagen** vor 40 Jahren aus der Taufe hob, hat mittlerweile zahlreiche Großveranstaltungen nach sich gezogen: »DieNacht von Borgholzhausen« ist wohl die bekannteste, gefolgt vom »Luisenturm-lauf« oder dem »Weihnachtscrosslauf«.

Genau am 26. Oktober 1974 organisierten die Mitglieder des LC Solbad ihren ersten Lauftreff. Damals gingen die Teilnehmer im Tatenhausener Wald auf die Piste. Aktuell bietet der Verein an jedem Tag der Woche einen Lauftreff an. „20 bis 60 Teilnehmer unter der Leitung von **Martina Kölsch**, sind immer dabei“, berichtete Friedhelm Boschulte. Dabei achtet der LC Solbad auch auf die Nachwuchspflege: „Jedes Jahr wird ein Laufkurs für Anfänger geboten“, so der Stadtsportverbandsvorsitzende **Dr. Hans Scheller**. „Und es bleiben auch jedes Jahr einige längerfristig dabei“, ergänzte Boschulte. 5000 Euro bewilligte die Stadt für die neue Blockhütte. Noch einmal den selben Betrag steuerten die Solbad-Mitglieder an Eigenleistungen beim Bau bei. „**Dank an die vielen Helfer, die uns bei diesem Projekt unterstützt haben**“, unterstrich der Vorsitzende **Hubert Kaiser**.

Das Fundament für die Hütte legten Mitarbeiter des Bauhofs. „Auch bei diesem Projekt haben wir uns die Bälle gut zugespielt“, freute sich Bürgermeister **Klemens Keller** über die reibungslose Zusammenarbeit, **wir sind einfach gute Partner.**“

Auch Landrat **Sven-Georg Adenauer** ließ Grußworte ausrichten: „Ich gratuliere Ihnen ganz herzlich zu dem, was Sie geleistet haben. Machen Sie weiter so!“, rief der Landrat die Aktiven vom LC Solbad Ravensberg und dem LAC Steinhagen auf.



aus dem Haller Kreisblatt



Andreas Stockhecke (von links) und Hubert Kaiser vom LC Solbad, die Bürgermeister Klemens Keller und sein Steinhagener Amtskollege Klaus Besser, Eckhard Kleine-Tebbe vom LAC Steinhagen und LC-Sportwart Friedhelm Boschulte vor der neuen Hütte im Ravensberger Stadion.
FOTO: B. NOLTE



Dauerläufer: Gisela Breckenkamp (Kleines Bild, von links), Eckhard Kleine-Tebbe, Gabriele Zarod, Bürgermeister Klaus Besser, Sieglinde und Harald Weber, Doris Kleine-Tebbe und Silke Steffen freuen sich über 40 Jahre Lauftreff.
FOTO: B. NOLTE

Paarlauf über 10 Runden

Wertungsmodus/ Bonuspunkte

- 1 Punkt für Läuferin bis 39 Jahre; 2 Punkte für Läuferin ab 40 Jahre
- 1 Punkt für Läufer 40-65 Jahre; 2 Punkte für Läufer ab 66 Jahre

pro Bonuspunkt eine Minute Zeitabzug:

		Zielzeit	Bonuspunkte	Endzeit
1.	Kalle Anwander/ Reinhard Stricker	29:38 min	3 BP	→ 26:38 min
2.	Robert Schmidtke/ Katharina Kemper	27:44 min	1 BP	→ 26:44 min
3.	Franz Dammann / Thomas Urban	31:24 min	2 BP	→ 29:24 min
4.	Peter Bollmeyer/ Wilhelm Ellermann	32:38 min	3 BP	→ 29:38 min
5.	Daniel Glück/ Michael Schlie	32:38 min	2 BP	→ 30:38 min
6.	Siegfried Kemper/ Sarah Kobusch	33:12 min	2 BP	→ 31:12 min
7.	Birgit Vogt/ Falk Kobusch	34:25 min	3 BP	→ 31:25 min
8.	Biggi / Dominik	34:34 min	2 BP	→ 32:34 min



Der FÖRDERVEREIN des LC Solbad wünscht allen seinen Mitgliedern, allen Mitgliedern des LC SOLBAD RAVENSBERG und auch allen Lesern der Solbad Nachrichten eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2015.

Alles Gute, Gesundheit und schöne sportliche Erfolge für das neue Jahr!

Für jede Unterstützung in der zurückliegenden Zeit in Form von persönlichem Einsatz oder finanzieller Unterstützung für den jugendlichen sportlichen Nachwuchs des LC Solbad sei auch an dieser Stelle wieder recht herzlich gedankt.

*Mit freundliche Grüßen
Dr. Hermann Mußnug
(Vorsitzender des Fördervereins)*

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune 

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

www.glocken-beune.de

Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

Vorsitzender:

Hubert Kaiser

(0151/14292351)

mail: hubert.kaiser@bitel.net

Geschäftsführung

Sabine Lünstroth

05425/7135

info@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung:

Christiane Meier- Flottmann

(05421/81411)

cmeiflo13@t-online.de

Behindertensportbeauftragter

Georg Drees

drees@tbw-waf.de

Sportabzeichen-Obmann:

Wilhelm Habighorst

(05428/929680)

mail: wilhelmhabighorst@t-online.de

Leichtathletik

Andreas Stockhecke

(0170/2814767)

mail: stockhecke.andreas@freenet.de

Lauftreff

Martina Kölsch

(05425/7026)

mail: dammann.koelsch@t-online.de

Inline:

Johannes Gerhards

(0521/63447)

mail: john@loveandskate.de

Koordination Radsport

Mountain-Bike:

Günter Schillings

(0162-3267597)

Ergebnisse

Sabine Lünstroth

(05425 – 7135)

mail: info@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

05203/884823

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 !

telecomcomfort 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.telecomcomfort.de

33775 Versmold

Münsterstr. 23

Tel. 05423/474593

info@telecomcomfort.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



Borgholzhausen

Gott schaut nach unten durch die Wolken und sagt stolz: "Schau mal was ich gemacht habe!"

Petrus guckt nach unten und fragt: "Was ist das?"

Gott antwortet: "Es ist ein Planet und ich habe Leben darauf gesetzt. Ich werde es Erde nennen und es wird ein Ort unheimlichen Gleichgewichts sein."

"Gleichgewicht?" fragt Petrus.

Gott erklärt, während er auf unterschiedliche Stellen der Erde zeigt: "Zum Beispiel Nordamerika wird sehr wohlhabend, aber Südamerika sehr arm sein. Dort habe ich einen Kontinent mit weißen Leuten, hier mit Schwarzen. Manche Länder werden sehr warm und trocken, andere werden mit dickem Eis bedeckt sein."

Petrus ist von Gottes Arbeit sehr beeindruckt. Er guckt sich die Erde genauer an und fragt: "Und was ist das hier?"

"Das", sagt Gott stolz "ist **Borgholzhausen** Die schönste Stelle auf der ganzen Erde. Da werden nette Leute, traumhafte Wälder, idyllische Landschaften und ein paar sehr gemütliche Gaststätten und die trinkfestesten Menschen sein und es wird ein Zentrum der Kultur und Geselligkeit werden. Die Leute in **Borgholzhausen** werden nicht nur schöner, sie werden intelligenter, humorvoller und geschickter sein. Sie werden sehr gesellig, fleißig und leistungsfähig sein."

Petrus ist zutiefst beeindruckt, fragt Gott jedoch: "Aber was ist mit dem Gleichgewicht? Du hast doch gesagt, überall wird Gleichgewicht sein!"

"Mach Dir keine Sorgen" sagt Gott, "nebenan ist **Osnabrück**"....*



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



Hufeisen mit Grünkohl - der diesjährige Solbad Ausflug

v. Andrea Kahl

Am 15.11. um 14.00 Uhr fanden sich ca. 60 LC Mitglieder, darunter 4 Kinder und 2 Hunde, pünktlich am Gasthof Hagemeyer-Singenstroth ein, um den diesjährigen Betriebsausflug gemeinsam zu "begehen". Leider konnten nicht alle dem Aufruf folgen - zeitgleich fand an diesem Tag die Westfälische Cross- und Waldlaufmeisterschaft in Herten statt - es ist ein Kreuz mit den Terminen!

Wir waren eine bunt gemischte Truppe aus Läufern, Walkern und Radfahrern. Die 4 Kinder vertrugen sich untereinander gut, die 2 Hunde weniger. Günter Schillings fuhr das Begleitfahrzeug, Maren war für die Fotos zuständig, Hubert für die "Ansage", Sabine für die Verpflegung.

Auf den Spuren der Winterrunde unseres Mittwochs- und Freitags-Lauftreffs wanderten wir ein gutes Stück auf dem Hermannsweg, auf dem Berghauser Weg und über den Holtacker Weg (Eselrunde!) zurück zu unserer vereinbarten Nahrungsaufnahme. Unterwegs konnte jede(r) seine Treffsicherheit beim Hufeisen Werfen unter Beweis stellen. Da aber während des Spiels die Tablets mit den Schnäpschen kreisten, liessen sich hier keine Guinness-Buch Rekorde erzielen. Überhaupt, es war nicht jedem von Anfang an klar, dass die Hufeisen um die Pflöcke im Boden geworfen werden sollten, nicht um die Hälse und nicht an die Waden der Umstehenden. Der zweite Stopp - wir befanden uns auf dem Berghauser Weg - diente dazu, die im Auto verstauten Kaffeevorräte zu leeren, ebenso machten die Plätzchen -und Lebkucheneimer die Runde. Auf unserem langen Marsch hatten wir viel Gelegenheit alte und neue Bekanntschaften zu vertiefen - Themen zum Reden gab es genug.





ZUM 4. MAL

**Olafs Laufladen
auf Platz eins**

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test

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

**GANZ
VORN!**

**8
JAHRE**

Kompetenz · Beratung · Service
2005 - 2013

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41- 40310 44 | Telefax: 0 52 41- 40310 45
info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr · Sa. 9.30 - 17.00 Uhr

Nach gut 2 3/4 Stunden erreichten wir das Gasthaus Hagemeyer-Singenstroth und verteilten uns im großen Saal an den Tischen. Einige Tische wurden zusammen geschoben, um eine große, gemütliche Gemeinschaft zu schaffen.

Aber irgendwas war schief gelaufen - entweder kamen mehr LC'ler als angemeldet - ärgerlich - wenn man das Essen vorbestellen muss !!!! oder von draußen haben sich noch Fremdlinge dazu gesellt....Aber nachdem mehrere Läufer kurzerhand noch Tische und Stühle heranschleppten und mit dem Besteckkasten rum gegangen waren, hatten letztendlich alle Platz gefunden. Mit nur wenigen Minuten Verspätung konnte tischweise der Ansturm aufs Grünkohlbuffet erfolgen.

Letztendlich wurde jede(r) satt, es schmeckte wunderbar!

Eine Tischreihe voll von nahezu Unermüdlchen blieb bis 19.00 Uhr im Raum, nach dem Essen munden schließlich Radler, Biere und Cappuccino prima.

Ein dickes Dankeschön an die Orgaabteilung - Sabine und Hubert, und an die Fotografen Maren und Günter. Das war ein schöner, geselliger Ausflug.



Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**
Tanztee

Live mit der Tanzband **SUNNYS**



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

Laufen fängt im Fuß an

...aus dem Haller Kreisblatt v. 05.11.2014

Was passiert beim Laufen? Dieser Frage stellten sich jetzt 13 Teilnehmer beim zweitägigen Lehrgang »Lauf-Walking Betreuer Basic« des LC Solbad Ravensberg. Werner Driese, Klaus-Peter Münzer und Eva Kromminga-Rösler waren vom Deutschen Leichtathletik Verband angereist und referierten über das kleine Lauf-ABC. Ziel war es, die Läufer zu kompetenten Lauftreffleitern fortzubilden.

"Das Laufen fängt am Fuß an", sagte **Martina Kölsch** vom LC Solbad Ravensberg am ersten der zwei Programmtage. Kölsch hatte schon im vergangenen Jahr beim ersten Lehrgang mitgemacht und brachte nun einiges an Erfahrung mit. Sie wusste, dass der Fuß beim Laufen das drei- bis sechsfache des Körpergewichtes stemmen muss. "Die Muskulatur muss das alles auffangen", sagte sie. Um die Teilnehmer in die Theorie des Laufens einzuführen, stand eine Bestandsaufnahme der verschiedenen Laufstile am Anfang. Jeder Läufer wurde in verschiedenen Ansichten und Geschwindigkeiten auf einem Laufband gefilmt. Anschließend analysierten die DLV-ler die einzelnen Bewegungsabläufe. Martina Kölsch zum Beispiel sei eine Vorfußläuferin. Für ihren Laufstil sei eine hohe Sprungphase kennzeichnend. "Außerdem rotieren meine Schultern zu viel", sagte Kölsch. Dadurch verbrauche sie mehr Energie als nötig. Dabei betonten Münzer und Driese, dass ein Laufstil nicht unbedingt falsch sein müsse. Denn schließlich sind die Menschen in Größe, Körperbau und Muskelmasse unterschiedlich veranlagt. Doch eine schlechte Lauftechnik führe eindeutig dazu, dass die Verletzungsanfälligkeit zunehme



und der Verschleiß in den Gelenken größer werde. Nach der Theorie marschierte die Gruppe hinüber ins Ravensberger Stadion. Dort ging es weiter mit ein paar Praxiseinheiten und der Frage: Wie beginnt man als Leiter ein richtiges Lauftraining? Die richtige Antwort: mit den passenden Dehnungsübungen. Weil die Mobilisierung der Muskulatur immer am Anfang eines ernsthaften Trainings stehen müsse, sagte Driese. Ergänzend dazu zeigte Münzer ein paar Dehnübungen. Dabei sei das pädagogische Grundprinzip der Lehre zu beachten: "Immer vom Einfachen zum Schweren." Natürlich müsse ein Trainer dabei Leistungsstand und Schwachpunkte seiner Schützlinge kennen. Des Weiteren solle jeder Lauftrainer einen festen Ablauf seines Aufwärmprogrammes einhalten. Anfangen könne man mit dem Kopf, um über den

Hals, den Rumpf, das Gesäß, die Beine bis zu den Füßen zu kommen. Oder man beginnt bei den Füßen und endet beim Kopf - egal. Hauptsache der Ablauf stimmt und nichts wird vergessen. Am zweiten Lehrgangstag bildeten die Teilnehmer kleine Laufgruppen, in denen sie ein abwechslungsreiches Kurzprogramm ausarbeiteten. Anschließend setzten sie die Pläne möglichst spielerisch und abwechslungsreich in die Praxis um. Unter anderem demonstrieren die angehenden Lauftrainer Intervallläufe, verschiedene Tempoläufe oder das Laufen auf unterschiedlichem Untergrund. Am Ende des Lehrgangs gaben Driese und Münzer noch eine Ernährungsempfehlung: Vielseitig und ausgewogen mit fünfmal Obst und Gemüse am Tag sei am besten.

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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

Backe, Backe Kuchen!



...für den Weihnachtslauf am 14.12.2014

Gerne nehmen wir Torten, Obst- und Blechkuchen aller Art.

Ganz besonders möchten wir darauf hinweisen, dass wir jede Menge Kuchen benötigen. Es reisen immer mehr Zuschauer und Angehörige mit an, die ebenfalls von uns beköstigt werden möchten und sollen.

Bitte unterstützt uns entsprechend!

Die Kuchenspenden werden am 14. Dezember ab 9:00 Uhr
im Forum der Gesamtschule entgegen genommen.

Vielen Dank, sagt schon mal der Festausschuss!



**Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.**



GEBR | SPECKMANN

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

Laufbericht aus dem Harz

von Dr. Hermann Mußgnug

Am 26.10.14 nahmen mein Sohn Carl-Philipp und ich bei einem Kurzbesuch in Thale im Harz (dem Geburtsort meiner Frau) am 47. Harzlauf teil.

Angeboten wurden 4 Läufe:

1. „Um die Hexenpfütze“, 1 KM für Kinder bis zu 11 Jahre
2. Bodetallauf, 5,4 KM, ca. 225 Meter Höhendifferenz
3. Roßtrappenlauf, 11,7 KM, ca. 350 m Höhendifferenz, 86 Teilnehmer
4. Roßtrappenlauf XXL, 23,4 KM, 2x Lauf 3, über 700 m Höhendifferenz, 30 Teilnehmer. Dieser Lauf war als Halbmarathon ausgeschrieben!

Gegen einen Aufpreis zur Startgebühr konnte nach dem Lauf das neu erbaute Bode-Thermalbad und Sauna benutzt werden. War aber wegen der Dehydrierung nach dem Lauf für uns nicht angeraten.

Die Nacht vor dem Lauf bot in der Hexen- und feierfreundlichen Stadt Thale eine 2. Walpurgisnacht unter dem Motto „Hexoween“ mit Lampionumzug mit vielen Hexen und Teufeln, Musikumzug und viel Lärm usw. Die Nachtruhe war trotzdem durch die Zeitumstellung auf Winterzeit erfreulicherweise um eine Stunde länger und ungestört.

Die Läufe selbst fanden bei schönem

Herbstwetter im bunten Harzwald statt und hatten durch die Bodenverhältnisse mit Laub, Steinen und Matsch neben dem langen steilen Anstieg auf dem Präsidentenweg und Gefälle Crosslaufcharakter. Es war aber landschaftlich schön und anstrengend. Die Gesamtteilnehmerzahl betrug ca. 350 – 400 und sei gegen die Vorjahre gestiegen.

Die Stadt Thale selbst hat sich wieder zu einem schönen Urlaubsort mit vielen Möglichkeiten entwickelt z. B. auch als Ausgangspunkt für viele Wanderungen durch das tief in den Harz eingeschnittene Bode-tal, den Hexentanzplatz, die Roßtrappe u.a. sowie Besuche der Städte Quedlinburg, Wernigerode, Blankenburg und Gernrode mit großer kultureller und geschichtlicher Vergangenheit. Der Urlaubsort Thale kann also ebenso wie der Harzlauf sehr empfohlen werden.

NB: bei der geringen Teilnehmerzahl war unser Sohn bei Lauf 4 und M30 und ich bei Lauf 3 und M75 jeweils auf das Treppchen gekommen.



Fotos: www.harz-thale

Gaststätte & Pizzeria
'Am Uphof'
Inh. Thomas Windhager

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

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

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

- Alle Speisen auch außer Haus -

Werbetechnik

Aktuelles Angebot

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



...das fängt ja gut an...! Neujahrsempfang am 4. Januar 2015

Trainingslauf für die ganze Familie.

Alle Lauf- und Walking-Treffs sind eingeladen.

Beginnen wir das NEUE JAHR mit guten Vorsätzen, bringt Freunde und Nachbarn mit. Mitmachen ist angesagt! Keine Anmeldung erforderlich, einfach kommen und dabei sein. Nie war der Zeitpunkt so günstig für einen sportlichen Anfang. Ohne Zeitmessung – keine Sieger – keine Verlierer.

Wir treffen uns:

*9.00 Uhr die Halbmarathon-Runde des Luisenturm-Laufes
- rund um „Pium“ mit Besuch des Luisenturmes*

*9.30 Uhr die 10 km Runde des Weihnachts-Crosslaufes durch
Barenberg und Teuto - auch mit Walking –
die 5 km Jedermann-Runde entlang des Barenberges
besonders geeignet für Schüler/innen, Anfänger.*

*Es wird kein Startgeld erhoben.
Umkleidemöglichkeiten und Duschen am Stadion.*

Anschließend treffen wir uns, jedermann, ob Vereinsmitglied oder nicht – ist herzlich eingeladen, zum gemütlichen Beisammensein bei Schnitzchen, Glühwein und weiterer Bewirtung im Bürgerhaus Borgholzhausen. Die Abteilung Radsport hat freundlicher Weise die Organisation übernommen.

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback.
Raumgefühl in jeder Dimension.

Jetzt bei uns
Probe fahren.

Abbildung zeigt Sonderausstattung

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

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



Autohaus Brinker GmbH

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 96011

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

Lebensverlängerung durch 5 Minuten Laufen am Tag

von Markus Majer

Wir, die wir regelmäßig laufen, verlängern unser Leben. Also statistisch. Und sehr wahrscheinlich auch tatsächlich. Ausnahmen bestätigen leider manchmal die Regel. US-Forscher haben in einer groß angelegten Studie jedenfalls den statistischen Beweis geführt, dass regelmäßiges Laufen lebensverlängernd wirkt. Nicht überrascht, schon gewusst? O.k., wirklich neu an dieser Botschaft ist jetzt nur, dass noch weniger Aktivität ausreicht, um, also statistisch, länger zu leben.

Denn nahm man bisher an, es bräuchte ein durchschnittliches tägliches moderates Laufpensum von 15 - 20 Minuten, so konnten Forscher der Iowa State University in Ames, Iowa jetzt berechnen, dass im Schnitt 5 Minuten lockeres Laufen am Tag ausreichen. Lee und seine Kollegen hatten die Lauf- und Sterbegewohnheiten von mehr als 55.000 Erwachsenen im Alter von 18 und 100 Jahren über 15 Jahre hinweg untersucht. Rund ein Viertel von ihnen gehörte zu den gewohnheitsmäßigen Läufern. Im Vergleich zu notorischen Laufverweigerern lag die Gesamtsterblichkeit der Läufer um insgesamt 30 Prozent und die kardiovaskuläre Mortalität um 45 Prozent niedriger. Der Nutzen in puncto Lebenserwartung belief sich auf drei zusätzliche Jahre. Dabei war unerheblich, wie lange, wie schnell oder wie weit die Probanden liefen. Wichtig war nur, dass sie es überhaupt taten. Die lebensverlängernden Effekte waren auch noch feststellbar, wenn die wöchentliche Laufzeit unter 51 Minuten lag, die Laufstrecke kürzer als 10 Kilometer war, nur ein- bis zweimal in der Woche gelaufen wurde und die Laufgeschwindigkeit unter zehn Kilometer pro Stunde lag.

Leider war dieser Untersuchung nicht zu entnehmen, ob sich die untersuchten Probanden wirklich ausschließlich bezüglich der Laufgewohnheiten statistisch relevant unterschieden. Der Vermutung liegt doch

nahe, dass sich Läufer auch bezüglich ihrer Lebensgewohnheiten, ihres Ernährungsverhaltens und ihrer Einstellung zum Leben von den Bewegungsmuffeln unterscheiden. Welchen Einfluss dann ausschließlich das Laufen hat, werden wir also durch die vorliegende Studie nicht erfahren. Aber eigentlich ist uns das ja auch egal. Wir laufen, weil es uns Spaß macht. Und den Kollateralschaden eines längeren Lebens nehmen wir gelassen, wie wir als Läufer halt so sind, in Kauf.

Und die Ketzer, die Couch-Potatoes, die uns entgegenen, das wäre ein Null-Summen-Spiel, denn die Zeit, die wir länger leben, hätten wir vorher ins Laufen investiert, die haben das mit dem Spaß am Laufen noch nicht begriffen...



...sie hat es begriffen, Siemke Lüdorff beim Lauf in Gütersloh!

www.physiotherapie-werther.de

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

Praxis für Physiotherapie

Markus Majer
Hilke Engel-Majer

Termine	Dezember
5. Dez.	22. Wiedenbrücker Christkindlauf
6. Dez.	Everswinkel
	4. Lauf Volksbank-Cup
	13. Volksbank Nikolauf
	7,5 km / 15 km
7. Dez.	DeLutte
	5 u. 10 km
	19. Bissendorfer Crosslauf
	0,63 km / 1,3 km / 2,3 km / 6,7 km
12. Dez.	11. Ahleener Winter-Citylauf
	2,1 km / 10 km
	Rietberg
	Adventslauf
	10 km
14. Dez.	Weihnachtscrosslauf
	Borgholzhausen
	16 km, 10 km, 5 km, 7,5 km Walking
	Ravensberger Stadion, Start 11:00 Uhr
21. Dez.	Weihnachtslauf Lipperreihe
	10 km
31. Dez.	31. Gütersloher Silvesterlauf
	5 km / 10 km
	Münster
	26. Galeria Kaufhof Silvesterlauf
	3 km / 5 km / 10 km
	Osnabrück
	35. OTB Silvesterlauf
	5,6 km / 10 km
	Interner Silvesterlauf
	Ravensberger Stadion, Start 10:00 Uhr
	Vorschau
4. Jan.	Neujahrsempfang
11. Jan.	Offene NRW-Senioren-Hallen-
	Seniorenmeisterschaften Düsseldorf
	Hammer Laufserie
	25. Jan: 10 km
	8. Febr. 15 km
	22. Febr. Halbmarathon
1. Feb.	Midwinter-Marathon Apeldoorn

Familienerfolge beim Humfelder Lipperland-Volksmarathon: **Dr. Hermann Mußnug** (LC Solbad) war bester M75-Senior über 10 km (62:24 Min.); seine Söhne traten auf längeren Strecken an: Als M30-Klassensieger erzielte Carl-Philipp mit 3:26:44 Std. die insgesamt zweitbeste Marathonzeit; der 40-jährige Oliver gewann mit 1:26:50 Std. die Halbmarathon-Gesamtwertung. Hier wurde die Solbaderin Bettina Bremer (1:58:24) Fünfte in der W45.







Eine Auswahl unserer schönsten Laufreisen

Honolulu Marathon	14.12.14
NYC Halbmarathon	15.03.15
Two Oceans Ultra- und Halbmarathon	03.04.15
Spanien RUNNERS CAMP	14.02.15

Jetzt anmelden und Startplatz sichern!

LAUFENWELTWEIT

www.laufenweltweit.de

www.facebook.com/laufenweltweit

LEICHTATHLETIK: Straßenlauf-Bestzeiten in der Spätsaison | LC Solbad in Gütersloh erfolgreich

Gütersloh/Altkreis Halle (cwk). Bei der zweiten Auflage des Gütersloher DJK-Halbmarathons sprang für den LC Solbad Ravensberg – auch auf den kürzeren Distanzen – noch die eine oder andere Saisonbestzeit heraus. In dem von sechs Ostafrikanern dominierten Hauptrennen über 21,0975 Kilometer steigerte sich **Houcine El-Fakrouni** (24) um rund drei Minuten auf 1:17:02 Std. und verpasste als Elfter die Top Ten nur knapp.

Zweitbester Solbader war der M40-Klassenzweite **Jörn Strothmann** (1:21:45). Stark auch der Halbmarathon seines 71-jährigen Vereinskollegen **Karl-Friedrich Anwander**, der mit 1:40:20 Std. die Chance nutzte, noch auf den 1. Rang der westfälischen Seniorenbestenliste seiner Klasse M70 vorzurücken.

Spitze im FLVW sind auch zwei LC-Senioren, die als Klassensiegerinnen über 10 km noch Jahresbestzeiten ablieferten: **Victoria Willcox-Heidner**, mit genau 39 Minuten Gesamtweite hinter der Favoritin Christl Dörschel (SG Wenden, 36:14), ist jetzt M40-Vierte in Westfalen. Und Sabine Engels (W45) festigte mit einer leichten Steigerung auf 39:49 Min. ihren 2. Rang. Beste Jugendliche war Solbads Neuzugang **Katharina Kloppe** mit 43:20 Min. auf Rang 6. Von ihr darf man im nächsten Jahr einiges erwarten; denn auch 2015 kann sie noch in der U20 starten. Über 5 km hielt sich die jüngste LC-Starterin, **Sarah Strothmann** (W9, 23:19 Min.), ganz beachtlich.



Langlauf-Splitter

Altkreis Halle (cwk). Ein Lauferlebnis der besonderen Art – in Bergwerksstollen 700 Meter unter der Erde und auf stark profiliertem Kurs mit 85 Höhenmetern pro Runde: **Andreas Husemann** vom LC Solbad absolvierte beim Sondershausener Untertage-Marathon, der in 13. und letzter Auflage stattfand, die Halbmarathondistanz und wurde Klassensechster in der M55.

Das war der Sondershausener Untertage-Marathon

Der Untertage-Marathon (offizieller Name Untertage-Sparkassen-Marathon) ist ein Marathon in Sondershausen, der seit 2002 700 m unter Tage im Brügman-Schacht des Erlebnisbergwerks „Glückauf“ stattfindet. Der Marathon wird auf einem Rundkurs von 10,5 km absolviert und weist ein stark profiliertes Gelände mit einem Höhenunterschied von 310 m je Runde auf. Auf der Strecke befinden sich Steigungen und Gefälle bis 20 %. Die Temperaturen bewegen sich zwischen 22 und 31 °C (abhängig von

Höhe und Frischluftzufuhr des jeweiligen Streckenabschnitts). Die Luftfeuchtigkeit sinkt teilweise deutlich unter 30 %. Den Marathonläufern wird daher eine hohe physische und psychische Leistung abverlangt, der sich nur sehr gut trainierte Läufer stellen sollten. Die Laufgänge können von LKW befahren werden und sind daher selbst an den engsten Stellen rund 5 Meter breit und 4 Meter hoch.

Alle Teilnehmer sind verpflichtet, Helme zu tragen. Der Untergrund ist uneben, glatt und staubig. Aufgrund schlechter Beleuchtung ist der Boden auf Teilen der Strecke nicht zu sehen. Daher werden Lampen zum Lauf empfohlen. Für die Halbmarathonmarke besteht ein Zeitlimit von 2:45 h. Bei einem Überschreiten werden die Läufer aus dem Rennen genommen und für den Halbmarathon gewertet.

Das Teilnehmerfeld ist aufgrund der begrenzten Kapazität auf 400 Läufer und Läuferinnen limitiert. In den letzten Jahren war der Lauf Monate vorher ausgebucht.



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

GRR präzisiert Vorstellungen zur geplanten DLV-Gebührenerhöhung

Presse-Information v.12.11.2014

German Road Races präzisiert die Forderung nach einer stärkeren Unterstützung im Laufsport nach der vom DLV ab 2016 angekündigten Gebührenordnung – Umfangreiche Talentförderung und langfristig angelegte Unterstützung für den Laufsport stehen dabei im Vordergrund – Intensive Diskussion auf der GRR-Mitgliederversammlung (28. bis 30. November) in Hamburg erwartet. „Wenn schon die Gebührenerhöhung nicht vermieden werden kann, dann müssen wir schon beim Einsatz der Mittel ein Wörtchen mitsprechen. Es kann nicht sein, dass damit der Verband Haushaltslöcher stopft“, fordert Horst Milde, der Vorsitzende der Gemeinschaft der deutschen Laufveranstalter German Road Races (GRR), zur für 2016 angekündigte Gebührenerhöhung des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV). Die zu erwartenden Mehreinnahmen in Millionenhöhe resultieren dabei aus der Erhöhung der Abgaben der 3.500 Laufveranstaltungen von bislang zehn bis fünfundzwanzig Cents auf künftig einen Euro an den DLV. „Wir sind allerdings der Auffassung, dass über die Höhe der Gebühren noch diskutiert werden müsste. **Nichts ist unumstößlich, auch nicht die vom Verbandsrat des DLV beschlossene Gebühr von einem Euro!**“

Bereits Ende August hat German Road Races einen Katalog von förderungsrelevanten Bereichen im Laufsport veröffentlicht und ist dabei selbst beim DLV auf starkes Interesse gestoßen. „Der Bundesausschuss Laufen hat sich einmütig zu unseren Kernvorstellungen bekannt. Das ist sicherlich ein erster Erfolg für unsere Arbeit“, sieht Horst Milde einen Silberstreif am Lauf-Horizont. Die Gemeinschaft der Laufveranstalter möchte dabei vor allem Förderungen von **Maßnahmen für den Laufnachwuchs**, Unterstützung bei Ausbildung und Studium, Förderung von Aus- und Weiterbildung von Trainern und Übungsleitern und die Unterstützung von innovativen Laufvereinen und Laufprojekten auf finanziell besserer Grundlage gestellt sehen. Nach amerikanischem Muster sollen außerdem die Besten bei nationalen Lauf-Meisterschaften Prämien erhalten.

Inzwischen sind einige Wochen ins Land gegangen und längst ist auf breiter Front eine Diskussion unter den Lauf-Veranstaltern um die geplante Gebührenordnung entstanden. Eine intensive Diskussion mit Vertretern des DLV ist somit auch bei der GRR-Jahresmitgliederversammlung vom 28. bis 30. November in Hamburg zu erwarten. „Wir sehen unsere Aufgabe aber auch darin, es nicht nur bei allgemeinen Schlagworten zu belassen, sondern müssen unsere Vorstellungen präzisieren!“ erklärt Horst Milde. „Deshalb hat German Road Races diesbezüglich seine Hausaufgaben gemacht und möchte nun auch Details zum Maßnahmen-Katalog vorstellen.“ „Unser wichtigstes Anliegen ist es zunächst, dem

dem DLV klarzumachen, dass eine Transparenz bei der Verwendung der Gebühreinnahmen zwingend erforderlich ist. Wir bieten uns dabei gerne als eine Treuhandsstelle an, wenn dies der DLV nicht herstellen kann!“ Durch die föderalen Strukturen des Deutschen Leichtathletik-Verbandes sollen DLV und die Landesverbände Mittel im Verhältnis 60:40 erhalten und diese nach einer Prioritätenliste ausgeben. Bei der Talentsichtung und Talentförderung denkt GRR an die Installierung von zentralen und dezentralen Maßnahmen und Aktionen zur Talentfindung und -sichtung, an eine bessere **Honorierung von Trainern und Übungsleitern** und finanzielle Unterstützung bei Fahrten zu Meisterschaften, zum Verpflegungsmehraufwand und zur Ausrüstung, bei Lehrgängen und Trainingslagern. Als eine der wesentlichen Säulen des Förderkonzeptes sieht German Road Races die Ausbildung begleitende Förderung für junge Athleten. Eine monatliche finanzielle Förderung im Studium und der Ausbildung ist dabei ebenso denkbar wie eine Unterstützung durch Nachhilfe, Auf-

baustudiengänge, Unterrichtsmaterialien, Wohnungszuschüsse oder die Schaffung von Trainingshäusern in Stützpunktnähe. Durch die Schaffung von finanziellen Anreizen bei Meisterschaften sollen nationale Titelkämpfe nach amerikanischem Muster deutlich attraktiver gemacht werden, damit die Besten zur Teilnahme motiviert werden. Neben der Förderung im Nachwuchsbereich sieht German Road Races aber auch in der Unterstützung im Leistungssport wichtige Förderungsansätze. Schwerpunkt könnten hier die Zusatzqualifikationen von Trainern und Übungsleitern und der Ausbau von Stützpunktmaßnahmen und die Installation von leistungsfördernden Wettkämpfen zum Erreichen von internationalen Normen sein. Die Förderung von **Aus- und Weiterbildung von in der Leichtathletik und beim Lauftreff** bereits eingesetzten Trainern und Übungsleitern mit z.B. Gebührenübernahme und Erstattung bei Verdienstausschlag ist ebenso ein wichtiges Anliegen wie auch die Förderung von lauffaffinen Vereinen und Leichtathletik-Gemeinschaften.

Bäckerei · Konditorei



Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

Für **handgemachte Backwaren, herzhafte 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.

Frohe Weihnachten und ein gutes Neues Jahr
wünschen wir allen Walker und Walkerinnen

Birgitt und Elke



Die letzten Trainingstermine sind :

Dienstag, der 16.12.2014 bzw. Mittwoch, der 17.12.2014

Im neuen Jahr starten wir wieder am :

Dienstag, dem 6.1.2015 und Mittwoch, dem 7.1.2015



Am **25.Januar 2015 um 10.00 Uhr** möchten wir mit allen Mitgliedern in der Luisenturmhütte frühstücken. Über eine große Beteiligung würden wir uns freuen. Das Frühstück kostet € 11,50/Pers.

Bitte meldet euch bis zum **14.Jan. 15** an.

Ich / wir nehmen teil :



Name

Pers.-Zahl

[E-Mail : adi.lange@t-online.de, Tel. : 05203/ 884823 B. Lange]

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Wir stellen vor: Lukas Riepe

Hallo,

ich heiße **Lukas**, bin 11 Jahre alt und gehe in die 6.Klasse.

Im Moment betreibe ich beim LC Solbad Leichtathletik und Radsport. Meine Trainer sind **Johannes Reinhard** und **Günter Schillings**. Meine Schwester ist Katharina, die ebenfalls in der Leichtathletik tätig ist.

In dieser Saison 2014 habe ich im Radsport (U13) als einer der jüngsten des Fahrerfeldes in ganz NRW 11 Platzierungen und 3 Siege von insgesamt 14 Rennen eingefahren. Darunter bin ich auch Bezirksmeister auf der Bahn und Straße geworden.

Ich trainiere in der Leichtathletik 1-mal pro Woche und im Radsport im Sommer bis zu 3mal. Mit bis zu manchmal 40 km pro Training komme ich in einer Woche auf über 100km. Meine Lieblingsrunde, die ich mit Günter fahre, führt bei uns in Barnhausen über den „Kühlen Grund“ hoch bis nach Theenhausen. Dies war die erste und beste Runde, die wir gefahren sind.

Jetzt in der kalten Jahreszeit fahren wir Mountainbike, im Frühling und Sommer Rennrad. Ich fahre jetzt seit 3 Jahren Rennrad und habe noch nie die Lust am Fahren verloren. Wenn ich mal nicht mit Günter fahre sitze ich mit meinem Vater auf dem Rad, der mir auch an Weinachten 2011 mein erstes Rad geschenkt hat. Ich habe auch seit diesem Jahr ein Bahnrad, mit dem ich seit Neustem auch auf der Radrennbahn in Bielefeld trainiere.

Wenn Ihr Lust habt, dann kommt doch mal zum MTB Training. Wir treffen uns jeden Samstag um 14:00 Uhr auf dem Storck Park-platz. Günter Schillings hat immer schöne, abwechslungsreiche Strecken ausgesucht.

Der Trainer hat das Wort:

Die Straßen -Radsport - Saison ist zu Ende, die Räder abgestellt und gereinigt. Nun geht es daran, zu registrieren wie das vergangene Jahr abgelaufen ist. Im RTF Bereich war die Radsportabteilung in diesem Jahr nicht so aktiv wie in Vorjahren. Zum einen lag es wohl daran, dass es wetterbedingt nicht immer so angenehm war. Viel Regen und Wind luden nicht gerade, bis auf wenige Ausnahmen, zu einer Radtour ein. Trainingsmäßig war auch nicht viel Aktivität zu verzeichnen und so stand mancher Sportler allein am Stadion und wartete vergebens auf Mitstreiter.

Im Schülerbereich sieht es anders aus. Erfreulich ist in dieser Sicht das Training von Lukas Riepe und Frederic Martschin.

Frederic konnte zwar nicht immer am gemeinsamen Training teilnehmen (Schule und andere Aktivitäten) aber wenn er trainierte, dann stets intensiv und erfolgreich. Den größten Erfolg hat der Jüngste der Gruppe, Lukas zu verzeichnen. Er hat in diesem Jahr an insgesamt 15 Radrennen teilgenommen und einige sehr gute Rennen gefahren. Hier nun einige Ergebnisse:

Wir gratulieren Lukas ganz herzlich und wünschen weiterhin viel Erfolg für 2015.

Inzwischen nimmt er auch am Weser- Ems- Cup teil und hat Gefallen daran gefunden

Börger	10. Pl.
Bramsche	6. Pl.
Hamm	5. Pl.
Lichtenau / Herbram	7. Pl.
Bielefeld_Bahn	1. Pl.
Halle/Gartnisch	7. Pl.
Ahlen	4. Pl.
Os/Sutthausen	7. Pl.
Steinfurt	2. Pl.
Rödinghausen	1. Pl.
Leineweber/ Bielefeld	1. Pl.
Sadtlohn	9. Pl.
Kleve	9. Pl.
Dortmund	3. Pl. Bezirksmeister
Bielefeld/Bahn	1. Pl. Bahnbezirk



Katharina u. Lukas Riepe mit Trainer Günter Schillings

Zweirad Thomas



Fahrräder & Zubehör Handel & Service



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

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

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



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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Anmeldung



Apeldoorn 1. Feb. 2015

Ich melde mich hiermit zur Sportreise wie folgt an:

Name, Vorname, Geb.-Datum

Adresse, Tel. Nr.

Mail-Adresse

Erwartete Zeit

: :

Bemerkung: **Bitte unbedingt ausfüllen, da sonst keine Anmeldung erfolgen kann**

Anmeldung für: ☐ Läufer

☐ Begleiter

LC Mitglied		Anzahl	bitte ankreuzen
Bus/Erw.	15,00 €		
Bus/Schül.	10,00 €		
Asselrunde 25 km	15,50 €		
Minimarathon 16 km	12,00 €		
8 km Lauf	7,75 €		
			ges. €
Nichtmitglied			bitte ankreuzen
Bus/Erw.	18,00 €	Anzahl	
Bus/Schül.	14,00 €		
Asselrunde 25 km	23,00 €		
Minimarathon 16 km	16,00 €		
8 km Lauf	10,00 €		
			ges. €

Bankverbindung: Kreissparkasse Halle, DE98 4805 1580 0003 0081 58, BiC: WELADED1HAW

Verbindliche Anmeldung erfolgt erst nach Eingang des Reisepreises bzw. des Startgeldes

Ort, Datum, Unterschrift



1. Februar: Wir fahren wieder zum Midwinter – Marathon nach Apeldoorn

Start und Ziel in der City !

Eine Fahrt zum Midwinter-Marathon in Apeldoorn/Niederlande gehört schon seit vielen Jahren zu unserem festen Reise-Programm. Wir können die Veranstaltung und die Organisation bestens empfehlen und am Jahresanfang ist dieser Lauf ein lohnender Abstecher aus dem Trainingsalltag.

Die wunderschöne Strecke um Apeldoorn gilt schon seit Jahren als eine der meist herausfordernden Wettkämpfe in den Niederlanden. Die Teilnehmer laufen durch die wunderschöne waldreiche Gegend von Apeldoorn, Hoog Soeren und Assel. Start und Ziel sind auf der 'königlichen' Loolaan.

2014 hat der Vorstand der Stiftung „Midwinter-Marathon“ sein Programm überdacht und hat den Marathonwettbewerb für 2015 gestrichen. Dafür ist die Asselrunde auf 25 km gekürzt und der Mini-Marathon findet jetzt über 10 Meilen statt. Bestehen bleibt der 8 km-Lauf.

Startzeiten: Asselrunde 25 km: 12:00 Uhr, Minimarathon: 10 Meilen 11:30 Uhr, 8 km Lauf 15:00 Uhr

Start und Ziel für alle Wettbewerbe in der Innenstadt, Nahe Orpheus-Kongress-Zentrum, jetzt breiteres Startgebiet auf der Loolaan in Richtung Bosweg.

Wir fahren mit einem modernen Reisebus nach Apeldoorn und parken direkt im Start-/Zielbereich in der Innenstadt, an einem kleinen Lokal

Abfahrt am Sonntag 1. Februar 2015 um 7:30 Uhr

ab Parkplatz Ravensberger Stadion Borgholzhausen. Zustiegemöglichkeiten in Dissen und ggf. in Osnabrück. Rückkehr in Borgholzhausen ca. 19.30 Uhr.

Sollte die Veranstaltung nicht stattfinden, übernimmt der LC Solbad Ravensberg keine Haftung.

Wir bitten um rechtzeitige Voranmeldung unter Entrichtung der Start- und Fahrtgebühren

Kontoinhaber: LC Solbad Ravensberg, Kreissparkasse Halle,
IBAN: DE98 4805 1580 0003 0081 58, BIC: WELADED1HAW

Bitte nebenstehendes Formular benutzen oder **online anmelden unter www.lcsolbad.de**



Fahrpreis (für Mitglieder LC Solbad)

Erwachsene	Euro 15,00
Jugend/Schüler	Euro 10,00

Nichtmitglieder und Begleiter sind willkommen (Fahrpreis € 18,00/€ 14,00)

Startgelder:

Asselrunde 25 km	23,00 €
LC Vereinsanteil	7,50 €
Minimarath. 10 Meilen	16,00 €
LC Vereinsanteil	4,00 €
8 km-Lauf	10,00 €
LC-Vereinsanteil	2,25 €



Bitte Anmeldungen so früh wie möglich. Das Meldeportal öffnet Mitte Oktober und bis zum Jahresende werden wahrscheinlich auch schon alle Startplätze ausgebucht sein.

(Scheck oder Überw.) an die Geschäftsstelle des LC Solbad Ravensberg. Meldungen können nur bei vorheriger Entrichtung von Fahr- und Startgeld bearbeitet werden.

Für alle Voranmelder übernimmt der Verein einen Teil des Startgeldes.

Bitte unbedingt die erwartete Zeit angeben, da sonst keine Anmeldung erfolgen kann!! (Startblöcke)

Neuigkeiten vom Lauftreff

v. Martina Kölsch

Liebe Läufer,

ich möchte Euch an dieser Stelle unsere Übungsleiter für den Lauftreff vorstellen. Alle haben erfolgreich im November diesen Jahres das Seminar zum Lauftreffleiter Basic II absolviert. Nachfolgend möchte ich einige Dinge vortragen, die wir in einem gemeinsamen Gespräch am 12.11.2014 erarbeitet haben.

Für den Lauftreff stehen zur Verfügung:

Friedhelm Boschulte, Franz Dammann-Kölsch, Holger Ihlenfeld, Andrea Kahl, Katharina Kemper, Siegfried Kemper/**stellvertr. Lauftreffleiter**, Martina Kölsch/**Lauftreffleiterin**, Ilona Pfeiffer/**Bahntraining**, Cornelia Schlie, Michael Schlie, Marion Stolpmann, freudl. Angebot für die Ersatzbank :-) Andreas Stockhecke, Karen van Laak, Carsten Völz/**überwiegend Bahntraining**, Elly Winter.

Mit der neuen Räumlichkeit, die uns jetzt durch die Hütte geboten wird, haben wir außer einem wesentlich gemütlicherem Beisammensein auch die besseren Möglichkeiten der Kommunikation.

Es ist eine große Info-Wand vorhanden, auf der möglichst aktuell die anstehenden Volksläufe, Wettbewerbe, Vereinsfahrten und Diverses (z.B. eine Art Flohmarkt für Sportkleidung) angeschlagen sind. **Weitere Ideen der Nutzung sind uns immer willkommen.**

Am Mittwoch werden wir eine Einteilung unserer Obleute am Glasschaukasten aushängen.

Darauf steht folgende Information:

Angebot der Strecke, Distanz, Geschwindigkeit und Betreuer für die jeweiligen Gruppen sollen im Vorfeld, wenn es klappt, 14 Tage vorher festgelegt werden, d.h., wir einigen uns vorher in schriftlicher Form und tragen uns dementsprechend ein.

Zur besseren Einteilung, vor allem bei großer Beteiligung am Mittwoch, begeben sich ALLE Übungsleiter zur Mobilisierung in Richtung Sprunganlage, um dort in konzentrierter Form (je nach Wetterlage) ca. 5-7 Minuten einige Übungen zur Mobilisierung zu absolvieren.

Im Sommer darf dieses ruhig ausführlicher geschehen.

Dieses haben wir viel zu lange ausfallen lassen, obwohl es so wichtig ist!

Wir wollen Niemanden 'überstrapazieren', es bietet jedoch einige Vorteile und man läuft nicht 'aus der kalten Buxe'!

Die Nachfrage zu diesem Thema war in letzter Zeit sehr groß, was auch die hohe Teilnahme an der Gymnastik donnerstags im Bürgerhaus bestätigt.

Ankündigungen, z.B. Veranstaltungen, Änderungen der Pläne ect..., können 'im Kreis' wesentlich besser vorgetragen werden als oben vor den Duschräumlichkeiten. Danach verlassen die Gruppen mit ihren Betreuern, je nach Tempo oder Streckenlänge das Stadion.

Nach der Einheit sind Dehnübungen in Einzelgruppen vorgesehen, da die Läufer vermutlich nicht zeitgleich zurück im Stadion sind. Bei dementsprechend schlechtem Wetter bitte ggf. in den Umkleieräumen dehnen, spätestens zuhause unter der Dusche.



Achillessehne



Leistenmuskel

Quelle: Praxis Dr. med. Michael Fritz
Facharzt für Sportmedizin

Getränke

STEINER

Flüssiger Rundumservice mit Tradition

GETRÄNKE STEINER
Michael Steiner
Bielefelder Straße 25
33829 Borgholzhausen
Telefon (0 54 25) 2 73
www.getraenke-steiner.de

**UNSERE
ÖFFNUNGSZEITEN:**
Montag bis Freitag
durchgehend von 9 bis 19 Uhr,
Samstag
durchgehend von 8 bis 14 Uhr

LIEFERSERVICE:
Wenn Sie mal
keine Lust aufs Kisten-
schleppen haben:
Kein Problem,
Steiner bringt's!
Wir transportieren Ihre
Getränke einfach und
schnell nach Hause
oder ins Büro.

Fehlt Ihnen noch die Bierzeltgarnitur, oder brauchen Sie z. B. noch eine Zapfanlage für Ihre Gartenparty?

Kein Problem – wir haben alles was Sie brauchen. Und sollte es Ihnen an Personal fehlen, besorgen wir Ihnen gern qualifizierte Kräfte, die sich während Ihrer Feier um das Wohl Ihrer Gäste kümmern.

UNSER ANGEBOT:

- Bierzeltgarnituren
- Stehtische und Marktschirme
- Theken und Kühlschränke
- Schankwagen und Kühlanhänger
- Zapfanlagen
- verschiedene Gläser

Elbracht

Mulden- und
Baustoffservice

Ihre Hotline

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

- ➡ Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³
- ➡ keine Standgebühr bis zu 6 Wochen
- ➡ kostenlose Schrottentsorgung

- ➡ Minibaggerverleih
- ➡ schnell und
- ➡ zuverlässig

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen



Der Anfang ist nicht einfach, aber machbar und wichtig!!! Wir gehen müllfrei!!!!

- die Idee:
- ihr bringt bitte in Zukunft euer eigenes Trinkgefäß mit
- wir verringern somit ganz erheblich unseren Plastikmüll ©
- für alle Vergesslichen (gibt's doch kaum, oder?) werden unsere Becher-Restbestände verbraucht.
- danach werden wir keine neuen Plastikbecher mehr anbieten

- machbar?
- bestimmt!
- wir freuen uns sehr über euer Verständnis und Mitmachen



Neuerung in der Winterzeit:

Der 'offene Lauftreff' am Freitag beginnt um

18.30 Uhr

mittwochs und freitags wird :

spätestens um 20.45 h das Licht im Stadion ausgeschaltet, dieses betrifft Umkleieräume und die Duschen

Die Lauftreffleitung, bzw. Gruppenbetreuer entscheiden bei besonderen Witterungswidrigkeiten über eine evtl. Änderung des Trainingsbetriebes, was durchaus bedeuten kann, dass der Lauf ausfällt.

Auf Wunsch von Martina Kölsch, Lauftreffleiterin, ist Siegfried Kemper bereit, als stellvertretender Lauftreffleiter zu arbeiten. Vielen Dank dafür :-)

Unser Ziel ist es, mit euer Zustimmung und Hilfe, allen einen gut strukturierten Lauftreff anzubieten.

Wir freuen uns darauf !!

Silvester-Lauftreff Borgholzhausen...

...schaut doch mal vorbei!!!!

Eine lange Tradition hat der Lauf-Treff des „harten Kerns“ am Silvestertag, wo sich etliche Solbader zu einem gemütlichen Lauf mit anschließendem Beisammensein treffen. Auch dieses Jahr möchten wir dies fortsetzen. Wir hoffen, bei hoffentlich annehmbaren Temperaturen wieder den gemütlichen Silvester-Lauftreff für alle anbieten zu können. Laufneulinge sind herzlich willkommen.

Treffpunkt: 31. Dezember 10:00 Uhr Ravensberger Stadion

Organisation: Rolf Gottenströter und Michael Schlie.

Wir bitten alle, etwas ess- oder trinkbares mitzubringen, so daß wir anschließend noch gemütlich und das zum ersten Male im neu eingeweihten „Rennstall“ zusammensitzen können, bevor es dann abends auf die Silvesterfete geht.

LEBENSFREUDE ■

„Wir sind gerne zusammen unterwegs. Bei jedem Wind und Wetter. Dank den wasserabweisenden Hörgeräten von Gerland, verstehen wir uns noch viel besser.“

DESHALB SIND WIR GERLÄNDER.



Gerland Hörgeräte

Freistraße 3 | 33829 Borgholzhausen | Tel. 05425.9556655
Bahnhofstraße 34 | 33790 Halle | Tel. 05201.8563863
www.gerland.de

Gerland
H Ö R G E R Ä T E

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

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

**Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen**

Tel.: 05425 / 930303

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de



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**



2014



Fotos: R. Haase



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

Die Weihnachtsgeschichte

auf der Natur- und Freilichtbühne in 33829 Borgholzhausen

..... und schon wieder ist fast ein Jahr vergangen.

Darum möchten wir, das **PIUMER Bauerntheater** Borgholzhausen e.V., Sie zum Abschluss der Adventszeit zu einer besonderen Einstimmung auf das bevorstehende Weihnachtsfest einladen. Genießen Sie die bezaubernde Atmosphäre unserer Freilichtbühne und freuen sich mit den Akteuren auf die traditionelle Darstellung der Geschichte rund um die Geburt des Christkinds.

Auch die Gesangs- und Posauneneinlagen, sowie die lebenden Tiere, wie sie eben zur Weihnachtsgeschichte dazugehören – Schafe, Esel und Pferd – lassen den Abend zu einem ganz besonderen Erlebnis für Kinder und Erwachsene werden.

Auf Ihren Besuch am:

Samstag, den 20.12.2014
Sonntag, den 21.12.2014
Montag, den 22.12.2014
jeweils um 18:30 Uhr

auf der Natur- und Freilichtbühne in Borgholzhausen, Bergstraße freuen sich:

die Mitglieder des PIUMER Bauerntheater Borgholzhausen e.V., der Jugendposaunenchor Neuenkirchen, die Sängerfreunde Borgholzhausen, die Kinder der Grundschule Burg Ravensberg, die Kinder der Tageseinrichtung für Kinder „Sonnenschein“, die Solosängerin Nicole Exner.

Befestigte Parkplätze sind ausreichend vorhanden und ausgeschildert, **Eintrittskarten sind nur an der Abendkasse erhältlich!**



Wilhelm Habighorst Sportpersönlichkeit des Jahres

...aus dem Haller Kreisblatt

Borgholzhausen (Felix). Dass er einmal in die Schuhe von »Turnvatti Strunk« schlüpfen würde, damit hatte Wilhelm Habighorst wohl nicht gerechnet, als er seinen Weg zum Fußball gefunden hatte. 14 Jahre lang war er in der Defensive aktiv, erst beim TuS Solbad, später beim TV Neuenkirchen. Den Piumern hingegen ist er in jüngerer Vergangenheit vor allem als Sportabzeichen-Obmann bekannt. Und für dieses Engagement wurde er nun besonders geehrt. Der Vorsitzende des Stadt-sportverbands, **Dr. Hans Scheller**, sowie stellvertretender Bürgermeister **Dirk Speckmann** überreichten Wilhelm Habighorst die Auszeichnung. Als Präsent gab es zudem einen gut gefüllten Beutel mit dem Logo der Stadt, zu dessen Inhalt zwei für einen Sportler immer gut zu gebrauchende Handtücher ebenso zählten wie ein seitenstarkes Buch.

„Ich bin nur einer von vielen beim Sportabzeichen“, betonte der 49-Jährige. „Ich nehme die Auszeichnung stellvertretend für viele andere entgegen.“ Zudem erinnerte er: „Mit dem Bau des Ravensberger Stadions ist einfach vieles einfacher geworden.“ 1998 hatte Wilhelm Habighorst das Amt von Herbert Strunk übernommen. „Im selben Jahr wurde das Ravensberger Stadion eingeweiht“, erläuterte Dr. Hans Scheller. Im Jahr 2000 organisierte Habighorst den ersten Sportabzeichen-Tag. Mit mehr als 300 Sportabzeichen pro Jahr sei es „eine reine Erfolgsgeschichte.“ Zudem habe Wilhelm Habighorst auch den Firmencup initiiert, habe sich in Schulen und natürlich im LC Solbad für das Sportabzeichen stark gemacht.

2012 habe der langjährige Sportabzeichen-Obmann sein Amt in die Hände von **Hermann Kleine** übergeben. „Doch auf Kreisebene ist er weiter aktiv“, so Scheller.



Alles
andere ist
Wurst!



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





Weihnachtsfeier

Am Donnerstag, den 18. 12.2014 von 16:30 bis 19:00 Uhr
mit

Grillen, Kinderpunsch und Wichteln

Liebe Kinder, liebe Eltern,

Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe!!!!

Jedes Kind bringt ein Wichtelgeschenk im Wert von 3.-€ mit.

Auf eine ganz tolle Weihnachtsfeier mit Euch freuen sich

Cordula und Johannes Reinhardt.

Wir treffen uns Wellenstr. 2a

An diesem Tag findet kein Training statt.



Ergebnisse Oktober/November zusammengestellt von Sabine Lünstroth

	Nachlese	
3. Okt.	Köhlbrandbrückenlauf	
	12 km	
38. W45	Gaby Achterberg	1:08 Std.
162. M50	Matthias Meiwes	1:10 Std.
61. W50	Andrea Kahl	1:17 Std.
11. Okt.	Harz Gebirgslauf	
	Halb-Marathon	
33.	Teamwertung	7:15 Std.
	Thomas Vogt	2:25 Std.
	Birgit Vogt	2:25 Std.
	Heinz Warning	2:25 Std.
18 W55	Elke Tiemann	2:36 Std.
51. M55	Michael Schlie	2:36 Std.
30. W50	Marion Kühnel	2:57 Std.
55. M55	Rainer Eversmann	2:57 Std.
27. W45	Cornelia Schlie	3:00 Std.
	11 km	
57. M55	Dieter Gorges	1:20 Std.
	Wandern 25 km	
5. M55	Udo Niermann	
01. Nov	10. Fürstenauer Herbstlauf	
3. M35	Elmar Remus	34:52 Min.
02. Nov.	Airport Run, 10 km	
32. M40	Frank Oldemeyer	47:07 Min.
	Gütersloher Halbmarathon	
4. M20	Fakrouni, Houcine	1:17 Std.
2. M40	Strothmann, Jörn	1:21 Std.
7. M35	Limberg, Tobias	01:39 Std.
	10 km	
1.W40	Willcox-Heidner, Victoria	39:00 Min.
4. M20	Lambrecht, Oliver	39:22 Min.
1. W45	Engels, Sabine	39:49 Min.
2. W40	Lüdorff, Siemke	45:59 Min.
6. W35	Kreie, Daniela	57:15 Min.
	5 km	
2. MKU12	Stahnke, Henri	23:05 Min.
1. WKU10	Strothmann, Sarah	23:19 Min.
1. W45	Strothmann, Antje	23:20 Min.
	2 km	
1. MKU10	Heidner, Bjarne	8:20 Min.
08. Nov.	Detmolder Herbstlauf	
	10 km	
3. W35	Daniela Kreie	58:11 Min.
4. M45	Torsten Baltrusch	44:53 Min.

09. Nov.	Meller Crosslauf	
	1.125 m	
4. U 12	Lukas Riepe	4:23 Min.
8. U12	Henri Stahnke	4:40 Min.
1. U10	Katharina Riepe	4:44 Min.
	2.050 m	
6. U14	Aurelius Kapp	8:35 Min.
	3.100 m	
2. U18	Pascal Birke	9:58 Min.
4. U18	Robert Schmidtke	10:18 Min.
1. U20	Jessica Geisemeier	12:43 Min.
3. U20	Janna Geisemeier	13:04 Min.
5. U20	Nina Geisemeier	14:25 Min.
	7.400 m	
1. W45	Sabine Engels	32:10 Min.
1. M40	Jörn Strothmann	28:34 Min.
1. M45	Lasse Flaschel-Steininger	30:47 Min.
2. M60	Siegfried Kemper	39:37 Min.
13. M50	Fritz Geisemeier	41:08 Min.
15. Nov.	Westf. Cross u.	
	Waldlaufmeisterschaften	
	ca. 3.100 m	
9. U20	Jessica Geisemeier	13:02 Min.
13. U20	Janna Geisemeier	13:48 Min.
2.	Mannschaftswertung	
7. MU18	Pascal Birke	10:26 Min.
10. MU18	Robert Schmidtke	10:38 Min.
12 MU18	Paul Moritz Hundeloh	10:41 Min.
	ca. 5.300 m	
1.	Mannschaftswertung	
2. W40	Victoria Willcox-Heidner	20:34 Min.
2. W45	Sabine Engels	20:36 Min.
4. W45	Antje Strothmann	22:09 Min.
6. W40	Siemke Lüdorff	24:25 Min.
5.	Mannschaftswertung	
	ca. 10.400 m	
2. M35	Elmar Remus	36:36 Min.
9. M30	El Fakrouni, Houcine	37:07. Min.
3. M35	Jörn Strothmann	37:18 Min.
	Lipperland Volksmarathon	
	10 km	
1. M75	Dr. Hermann Mußgnug	1:02 Std.
	Halbmarathon	
8. M50	Gerd Steiner	1:58 Std.
5. W45	Bettina Bremer	1:52 Std.

	Untertage-Marathon	
	Halbmarathon	
6. M55	Andreas Husemann	2:34 Std.
16. Nov.	Eurasia Marathon Istanbul	
36.	Ismet Zecirovic	4:12 Std.
22. Nov.	32. Oelder Crosslauf	
	8.300 m	
1. M40	Jörn Strothmann	31:55 Min.
	Ostercappelner Crosslauf	
	6.100 m	
1. M35	Elmar Remus	19:39 Min.
1. W45	Sabine Engels	22:35 Min.
	2.350 m	
3. MJ U18	Robert Schmidtke	7:12 Min.
1. WJ U20	Jessica Geisemeier	8:50 Min.
3. WJ U20	Janna Geisemeier	9:10 Min.
7. WJ U20	Nina Geisemeier	9:59 Min.
2. M50	Fritz Geisemeier	10:45 Min.

LEICHTATHLETIK: Solbader erfolgreich beim Crosslauf

Borgholzhausen (cwk). Beim Ostercappelner Crosslauf brachte das Langstreckenrennen über 6100 Meter gleich zwei zweite Gesamtplätze für den LC Solbad Ravensberg: Der 36-jährige **Elmar Remus** gab sich in 19:39 Minuten nur dem jüngeren Hauptklassenstarter Dustin Karsch (Osnabrücker TB) geschlagen und entschied sein M35-Duell mit dem Herringhausener Sebastian Maschmeyer (19:49) deutlich für sich. Bei den Frauen lag nur die Osnabrückerin Christin Kulgemeyer (W 35, 22:07) vor der erneut beeindruckenden W45-Klassenbesten **Sabine Engels** (22:35). Ganz vorn mischte auch das Borgholzhausener Ehepaar Knoepke vom Ejot-Triathlonteam TV Buschhütten mit. Als Gesamtfünfter gewann **Daniel Knoepke** (20:29) die Jungseniorenklasse M30. Zum gleichen Erfolg kam in der W30 **Ellen Knoepke** (23:13), die als insgesamt vierte Frau ins Ziel lief.

Im stark besetzten und vom Meller Spitzenläufer Jannik Seelhöfer dominierten U18-Jugendwettbewerb über 2350 Meter wurde der Solbader **Robert Schmidtke** (7:12) Dritter. Bei der weiblichen U20 siegte **Jessica Geisemeier** (8:50), deren Vierlingsgeschwister **Jan** (7:37/2.), **Janna** (9:10/3.) und **Nina** (9:59/7.) ebenfalls am Start waren.

Beim Oelder Cross verbuchte **Jörn Strothmann** einen Achtungserfolg auf der 8300-Meter-Langstrecke: Der 41-jährige Solbader gewann in 31:55 Minuten seine Altersklasse und lief zugleich den dritten Gesamtplatz heraus –ein weiteres Indiz für seinen Formaufschwung. (Haller Kreisblatt)

Wir stellen vor:

Heiko Redecker

Heiko ist seit einigen Monaten beim LC und kommt regelmässig zum Mittwoch-Lauftreff. Er ist Brockhagener, verheiratet, Kaufmännischer Angestellter im Farbengrosshandel und hat 2 Kinder. Das Hobby des 42-jährigen ist jetzt Laufen, vorher war er intensiv Handballer und das jetzt seit August d.J. auch wieder als Torwart bei der TG Hörste. Was sagt Heiko dazu:

„Ich habe mit ca. 6 Jahren mit dem Handballspielen beim TuS Brockhagen begonnen. Irgendwann bin ich auf der Torwartposition hängen geblieben, weil nach ein paar hohen Niederlagen kein anderer mehr wollte. Nach der Jugend habe ich in Hörste, Brockhagen und Werther bis zur Verbandsliga gespielt. Aus Mangel an Motivation habe ich relativ früh aufgehört. Ein paar Jahre später hat mich dann mein Bruder bequatscht, den Hermann zu laufen. Trotz stümperhafter Vorbereitung habe ich durchgehalten und bin beim Laufen geblieben, obwohl ich noch eine Woche nach dem Hermannslauf Schmerzen hatte. Seitdem nehme ich an div. Volksläufen in der näheren Umgebung teil. Den Hermann bin ich inzwischen 9 mal gelaufen und eine paar Marathonläufe, u.a. Untertagemarathon und Zeittunnelmarathon, habe ich auch schon hinter mir.“

Heikos Motto ist „Einmal ist keinmal“. Im TV ist er „Tatort“- und „Patewska“ Fan. Mit Humor ist wohl Heikos Spruch zu sehen, dass sein größtes sportliches Erlebnis bisher 5 mal die „1“ beim niedrigen Haus-Nr. Kegeln geschafft zu haben.

Wir wünschen und hoffen, dass Heiko noch lange Spaß am Laufen hat.



In der letzten Ausgabe war ich noch namenlos, gemeint ist die Blockhütte im Stadion.

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



ETB

Elektrotechnik Thomas Bäcker

Elektrotechnikermeister, BdH



Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen

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

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

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

LEICHTATHLETIK: Crosslauf-Westfalenmeisterschaften: Routiniers und Talente in der Erfolgsspur



Die Erfolgreichen: Robert Schmidtke, Paul Moritz Hundeloh, Pascal Birke, Victoria Willcox-Heidner, Antje Strothmann, Siemke Lüdorf und Sabine Engels.

Herten/Altkreis Halle (cwk). Dass der LC Solbad Ravensberg mit drei Seniorinnen der Klassen W40 und W45 die Frauen-Mannschaftswertung gewann, zählte zu den Überraschungen der Crosslauf-Westfalenmeisterschaften in Herten. **Victoria Willcox-Heidner** (41), **Sabine Engels** (46) und **Antje Strothmann** (46) verwiesen das durchschnittlich 22 Jahre junge Team der LG Brillux Münster (mit der früheren Solbaderin Isabel Dickob) auf den 2. Rang. Ihr Vorsprung betrug vier Punkte, in der Seniorinnenwertung war die Differenz zum Vizemeister SuS Schalke 96 mit 14 gegenüber 24 Punkten noch größer. Zwei im Vorjahr errungene Einzeltitel konnten hingegen nicht verteidigt werden, weil neue Konkurrentinnen ein wenig schneller waren: In der W40 lag Ramona Wied (SG Wenden) fünf Sekunden vor Victoria Willcox-Heidner, in der W45 Silke Rösener (Eintracht Minden) vier Sekunden vor Sabine Engels. Übrigens hätten beide LC-Seniorinnen die jüngeren Klassen W30 und W35 klar gewonnen.

Im fast doppelt so langen Wettbewerb der M35-Jungsenioren erreichten zwei Solbader, **Elmar Remus** und der eigentlich in der M40 startberechtigte **Jörn Strothmann**, die Plätze 2 und 3. Zwischen beiden lief ihr junger Teamkollege **Houcine El-Fakrouni** ein. Im U18-Jugendrennen über ca. 3100 m bot ein LC-Trio eine geschlossene Mannschaftsleistung und wurde mit dem Vizetitel hinter der favorisierten LG Dorsten, aber vor dem MC Menden und dem TV Watten-scheid belohnt. **Pascal Birke**, 2013 noch Meister in der M15, belegte als zweitbesten Läufer vom jüngeren Jahrgang 1998 den 7. Platz; **Robert Schmidtke** folgte auf Rang 10 und als Zwölfter im 36-köpfigen Feld hatte Neuzugang **Paul Moritz Hundeloh** einen gelungenen Einstand.

ALKOHOLFREI

Detmolder pilsener

Echt handgebraut

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

Ausschreibung



11. Sparkassen-Triathlon Versmold am 10.Mai 2015

Kurt-Nagel-Parkstadion Versmold

Veranstaltungstag Sonntag, 10.Mai 2015



Veranstaltungsort Kurt-Nagel-Parkstadion Versmold
Caldenhofer Weg 26
33775 Versmold



**Ausrichter
in Kooperation** LC Solbad Ravensberg e.V., Borgholzhausen
SPVG Versmold



Veranstalter Nordrhein-Westfälischer Triathlon Verband

Leitung Udo Lange
Mobil 0160/1469760



**Informationen zur
Anmeldung** Hubert Kaiser
Mobil 0151/14292351
E-Mail Hubert.Kaiser@bitel.net



Schirmherr Bürgermeister der Stadt Versmold
Michael Meyer-Hermann



Kontaktadresse LC Solbad Ravensberg e.V.
Freistraße 3
33829 Borgholzhausen
Telefon 05423/5628



Distanzen	Volksdistanz	Kurzdistanz	Staffeltriathlon	Firmenstaffel
500m Schwimmen	20km Radfahren	5km Laufen		
1000m Schwimmen	40km Radfahren	10km Laufen		
500m Schwimmen	20km Radfahren	5km Laufen		
500m Schwimmen	20km Radfahren	5km Laufen		

Startgeld und Anmeldung	bis 31.01.15	bis 28.02.15	bis 31.03.15
Volksdistanz	25 €	30 €	35 €
Kurzdistanz	35 €	40 €	45 €
Staffeltriathlon	35 €	40 €	45 €
Firmenstaffel	50 €	50 €	50 €

Voranmeldungen werden nur bis zum 31.März 2015 angenommen und sind nur online möglich. Danach sind nur noch Nachmeldungen am Veranstaltungstag, sofern noch freie Startplätze vorhanden sind, möglich.

Nichtantritt Bei Nichtantritt besteht kein Anspruch auf Rückzahlung des Startgeldes.

Startrecht Start auf der Volksdistanz ab 16 Jahren.
Start auf der Kurzdistanz ab 18 Jahren.
Start als Teil der Staffel ab 14 Jahren.

Der Start auf der Kurzdistanz ist nur mit einem gültigen Startpass oder einer Tageslizenz möglich. Die Kosten für die Tageslizenz betragen 21€ und werden zusammen mit dem Startgeld bezahlt.

Die Weitergabe oder der Tausch des Startrechts ohne Zustimmung des Ausrichters führt bei allen Wettbewerben zur Disqualifikation. Der Veranstalter behält sich vor, aus für ihn wichtigen Gründen, Anmeldungen zurückzuweisen bzw. ein Startverbot zu erlassen.

Staffeln	Jede Staffel besteht aus einem Schwimmer, einem Radfahrer und einem Läufer. Es können auch zwei Disziplinen von einem Teilnehmer absolviert werden. Möglich sind Frauen-/Männer-/Mixstaffeln. Dieser Wettbewerb eignet sich vor allem für Firmenstaffeln, Freundeskreise, Familien, Behörden und Verwaltungen.
Firmenstaffeln	Für die Firmenstaffeln gelten die gleichen Bedingungen wie für die Staffeln. Das Besondere bei diesen Staffeln wird sein, dass 15 € für einen guten Zweck gespendet werden. Außerdem erhalten sie einen Pokal und eine extra Wertung.
Startunterlagen	Die Startunterlagen können nur am Veranstaltungstag im Wettkampfbüro <u>persönlich</u> durch den Teilnehmer entgegen genommen werden. Teilnehmer der Kurzdistanz müssen ohne Aufforderung ihren gültigen DTU-Startpass vorzeigen können.
Startzeiten	Die Startzeiten werden eine Woche vor dem Wettkampf auf unserer Homepage veröffentlicht.
Parkmöglichkeiten	Parkmöglichkeiten befinden sich in ausreichender Anzahl bei der Wechselzone und im nahen Umkreis des Veranstaltungsgeländes.
Unterkunft	Für Unterkünfte siehe unter www2.versmold.de .
Leistungen	Finisherpräsent, Veröffentlichung der Ergebnisse im Internet unter www.lcsolbad.de , Verpflegung am Wettkampftag, Start-/Radnummer, Zeitmesschip. Sachpreise für die jeweils ersten drei Männer und Frauen der Volks- und Kurzdistanz, ebenso die ersten drei Staffeln. Firmenstaffel erhalten Pokal.
Verpflegung	Während und nach dem Wettkampf werden die Teilnehmer ausreichend mit Wasser, isotonischen Getränken, Cola und Obst versorgt. <u>Keine Verpflegung auf der Radstrecke!</u>
Wettkampfbesprechung	Die Wettkampfbesprechung findet jeweils 30 Minuten vorm jeweiligen Start statt und ist für jeden Teilnehmer verpflichtend!
Schwimmen	Das Schwimmen findet auf 125-Meter-Runden im Versmolder Naturbad, unmittelbar an das Kurt-Nagel-Parkstadion angrenzend, statt. Die Starter der Volksdistanz schwimmen vier, die Kurzdistanzstarter acht Runden. Die Staffeln schwimmen im Hallenbad (25m-Becken, 26°C), welches sich auf dem gleichen Gelände befindet. Das Tragen eines Neoprenanzuges wird nach den Richtlinien der DTU bestimmt und am Wettkampftag ausgehängt, ebenso wie die Wassertemperatur. Badekappen werden vom Veranstalter gestellt. Diese sind beim Schwimmen zu tragen und danach sofort wieder abzugeben.

Radfahren

Hier handelt es sich um einen flachen und schnellen 6,7km langen Rundkurs mit An-/ Abfahrt zur Wechselzone im Stadion.

Die Teilnehmer der Volksdistanz und Staffeln fahren jeweils drei, die Teilnehmer der Kurzdistanz sechs Runden.

Das Fahren in der Wechselzone ist strengstens untersagt und wird bei Missachtung mit sofortiger Disqualifikation geahndet. Der Helm muss geschlossen sein, bevor das Rad aus dem Radständer genommen wird und darf erst wieder geöffnet werden, wenn das Rad wieder an dem Wechselplatz abgestellt wurde. Bei Missachtung wird dies ebenfalls mit einer sofortigen Disqualifikation geahndet.

Jeder Athlet ist selbst für die Zählung der Radrunden verantwortlich!

Hinweis: Die Radstrecke ist an neuralgischen Punkten durch Posten gesichert, aber nicht für den öffentlichen Verkehr gesperrt. Es gelten die Vorschriften der StVO!

Laufen

Ein 2,5km flacher Rundkurs durch den Vermolder Stadtpark. Der Stadtpark ist zu 90% durch Bäume beschattet, gelaufen wird auf überwiegend geschotterten Wegen. Im Stadion entsprechend auf der Tartanbahn.

Die Teilnehmer der Volksdistanz und Staffeln müssen jeweils zwei, die Teilnehmer der Kurzdistanz vier Runden absolvieren.

Jeder Athlet ist selbst für die Zählung der Laufrunden verantwortlich!

Wechselzone

Ein abgeteilter Bereich im Kurt-Nagel-Parkstadion, der nur für Athleten zugänglich ist. Die Wechselzone ist umzäunt. Die Bewachung erfolgt bis 15 Minuten nach dem Zieleinlauf des letzten Teilnehmers. Die Ausgabe der Räder erfolgt nur gegen Vorlage der Startnummer.

Zeitmessung

Der Zeitmesschip wird vom Veranstalter gestellt. Es gibt keine Zeitlimits.

**Medizinische
Versorgung**

Durch einen Rennarzt oder Sanitäter wird während und unmittelbar nach dem Wettkampf eine medizinische Versorgung sichergestellt.

Umkleiden/Duschen

Beides befindet sich jeweils im Parkbad und Stadion.

Service für Zuschauer

Teilüberdachte Tribüne im Kurt-Nagel-Parkstadion mit Gastronomie, Kaffee & Kuchen, Bier & Bratwurst. Zuschauer haben durch die zentrale Position im Stadion die Möglichkeit, die Athleten mehrmals im Wettkampf zu sehen.

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.



Achtung!!! Neuer Termin!!!

Sonntag 8. März 2015

Int. Luisenturmmlauf Borgholzhausen

Auf einem anspruchsvollem Kurs durch den Teutoburger Wald.
Erster Test für den Hermannslauf 2015 und die kommenden Frühjahrsläufe.
5. Wertungslauf Active-Trail-Running-Cup 2014/2015

Start 10:00 Uhr



**Halbmarathon 21,1 km
Volkslauf 12,5 km mit
(Nordic) Walking**



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

WEGWEISER

AOK
Die Gesundheitskasse.

AOK
Laufend-in-Form.de

Laufend in Form.
Im eigenen Tempo zum Erfolg!

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

AOK NORDWEST – Gesundheit in besten Händen.

www.C14-bikes.co



C14 TIME TRIAL "Custom"
Carbon Monocoque



C14 Speed Pro "C"
Carbon Monocoque

DEUTSCHLAND
MADE
BY
MITTELSTAND.

DANKE

FÜR HERZLICHE REZEPTE UND DUFTE IDEEN.

DANKE, HERR KNAUST, DASS WIR SIE BEI DER FORTSETZUNG PIUMER LEBKUCHENGESCHICHTEN UNTERSTÜTZEN DÜRFEN.

Sie sorgen dafür, dass Borgholzhausen bis heute die Lebkuchenstadt genannt wird. Wenn dank Ihrer Rezepte der Duft von Koriander, Ingwer, Nelken und Muskat durch Pium zieht, halten wir inne und genießen. Schon seit 1830 backt Ihr Familienunternehmen köstliche Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten nach traditionellen Rezepten und mit besten Zutaten. Gutes bewahren und Neues wagen gehört für Sie dabei stets zusammen. Und mit Ihrem Sohn Arne ist auch die Zukunft in dann bereits sechster Generation gesichert. Dafür sagen wir Danke – mit einem für den Mittelstand optimierten Allfinanzangebot und individuellen Nachfolgelösungen. Unsere Zusammenarbeit mit Peter Knaust und der Heinrich Schulze Ladencafé GmbH ist eine von vielen Erfolgsgeschichten. Erfahren Sie mehr und entdecken Sie auch Ihre Möglichkeiten in einer der acht Filialen Ihrer Volksbank Halle/Westf. eG und unter deutschland-made-by-mittelstand.de



Genossenschaftliche FinanzGruppe
Volksbanken Raiffeisenbanken



**Volksbank
Halle/Westf. eG**

Ihre Experten für Mittelstandsfinanzierung
Tel.: 0 52 01-181 0
serviceteam@vb-halle.de
www.vb-halle.de