

März 2015
Nr. 363

LC Solbad
Ravensberg



Solbad Nachrichten

SMOOTH BY DESIGN.



Fresh Foam BORACAY

ACTIVE

SPORTSHOP

Niederwall 6 | 33602 Bielefeld
www.bielefeld@active-sportshop.de
Mail: bielefeld@active-sportshop.de



MÄRZ 2015

SOLBAD INTERN



Solbad Intern
Gute Zutaten
LA-Abteilungsversammlung
Weitwandern
LC Termine
Lauftreff
Trainingsplan
JHV

S. 1-7
S. 9-10
S. 12
S. 13
S. 16
S. 17
S. 24-27
S. 29



PRESSE

Presse:
Hallenmeisterschaft Paderborn S. 11
OWL-Meisterschaften S. 18
Schülersportfest S. 19

RADSPORT/TRIATHLON



Radsport/Saisonstart S. 15
Sparkassen-Triathlon S. 32

SKATING



Bericht aus Leer S. 20
ISTM S. 21/23

ERGEBNISSE



S. 31

WALKING



Hermannslauftraining S. 8



Das Titelbild
...zeigt Alexander Haase
beim ISTM
in Borgholzhausen

Foto: John Gerhards

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

AUSSCHREIBUNGEN

11. Sparkassen-Triathlon
in Versmold

Infos & Online-Anmeldung unter www.LCSOLBAD.de

10. März 2015
Kurt-Adolf-Parkstadion

abendsliga
Kurzdistanz
- 40 km Radfahren - 10 km Laufen
Volkswirtschaft
- 20 km Radfahren - 5 km Laufen
Staffeltriathlon
500 m Schwimmen - 20 km Radfahren - 5 km Laufen

alle Infos: www.lcsolbad.de

40 Jahre

Die Nacht von Borgholzhausen

S. 28

In fünf Monaten steigt die 40. Ausgabe der „Nacht von Borgholzhausen“. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. Die Online-Anmeldung wird Ende Februar geschaltet, die Flyer folgen Anfang März. Wer noch Anregungen, Ideen oder einfach nur mithelfen möchte, kann sich gerne bei Andreas Stockhecke oder Anja Strothmann melden.

AKTION

„Saubere Landschaft“

S. 30



- 01.03. Moritz Dickob
- 01.03. Ralf Henkel
- 01.03. Nicole Micheel
- 02.03. Brigitte Krüger
- 03.03. Charlotte Wend
- 03.03. Heidi Ostkämper **30 Jahre**
- 04.03. Andrea Brinkmeier
- 04.03. Helmut Voßpeter
- 04.03. Michel Vogt
- 06.03. Martin Glück
- 06.03. Katharina Junge-Wentrup
- 06.03. Katrin Mohns
- 07.03. Manfred Brand **50 Jahre**
- 07.03. Rainer Potthast
- 07.03. Thomas Schürmann
- 08.03. Paul –Julius Schönke
- 09.03. Wilhelm Habighorst **50 Jahre**

- 09.03. Benno Holthaus
- 09.03. Claudia Löffeld
- 10.03. Peter Maisel
- 10.03. Leon Sebastian Roos **20 Jahre**
- 11.03. Heiko Furtmann
- 12.03. Udo Albersmann
- 12.03. Elmar Remus
- 12.03. Pauline Heilmann **10 Jahre**
- 13.03. Marion Allerdisse
- 13.03. Manuela Constabel
- 15.03. Gerd Brinkmann
- 15.03. Lukas Wilms
- 16.03. Martin Pleitner
- 17.03. Klaus Kramer
- 17.03. Heinz Warning
- 17.03. Gregor Winkler
- 18.03. Markus Pape
- 18.03. Jonas Schürmann
- 18.03. Dominik Watty
- 19.03. May Bormann
- 20.03. Franziska Remmert
- 20.03. Rolf Riesel
- 21.03. Markus Schniedermeier
- 21.03. Ilse Spill
- 22.03. Anni Voßhenrich **75 Jahre**
- 22.03. EL Farrouni Houcine
- 23.03. Hermann Mussgnug
- 23.03. Michelle Schönke

- 23.03. Timon Kleine
- 23.03. Dirk Wannke
- 24.03. Rainer Eversmann
- 26.03. Steffen Dittmann
- 26.03. Bernd Gräser
- 26.03. Gabriele Achterberg
- 26.03. Ulrike Welpinghus
- 26.03. Christine Godt
- 27.03. Cornelia Oldemeyer
- 27.03. Max Weber **20 Jahre**
- 28.03. Erika Licher
- 28.03. Jürgen Lichtfuss
- 28.03. Emilie Heilmann
- 29.03. Uwe Begasse
- 29.03. Katharina Kloppe
- 30.03. August Bartelsmeier **80 Jahre**
- 30.03. Michael Steiner
- 31.03. Marc Alexander Roos
- 31.03. Alexander Nikolas Potthast



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

- Axel Keil Triathlon
- Marieke Stieg Leichtathletik
- Emilia Arens Leichtathletik

Austritte:

- Moritz Stockbrügger Leichtathletik
- Robin Schröder Leichtathletik



Aktueller Mitgliederstand: 718

GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK

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

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

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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



Redaktionsschluss für die Ausgabe

April

am 22. März

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

Impressum:

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

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

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

Redaktion:
 Sabine Lünstroth (05204/920785)

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

Vertrieb:
 Christiane Meier- Flottmann
 LC-Geschäftsstelle

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

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

Erscheinungsweise: monatlich

Druckauflage: 800

Kostenlose Ausgabe für Mitglieder des LC Solbad Ravensberg

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



Schuhe + Sport

Reichelt

Im Herzen von Halle!

Unser kostenloser Service für Sie:

- Laufbandanalyse
- Elektronische Fußvermessung
- Erstellung einer Belastungsdiagnose
- Aushändigung des Fußpasses

unsere Schuhmarken:



unsere Sportmarken:



Schuhe Equipment und Textil



unser Markenangebot
 auf 400 m²
 Verkaufsfläche:

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

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

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

Der DLV schießt mit der geplanten Einführung des Finisher-Euros als Pflichtabgabe ein Eigentor!

Ein Statement von Herbert Stromeyer

Dass der weitaus überwiegende Teil der Laufveranstaltungen nicht bzw. nicht mehr beim Leichtathletikverband angemeldet wird, liegt m.E. nicht vorrangig an den bisher schon erhobenen noch relativ geringen Abgaben, sondern einfach daran, dass die Laufausrichter der Auffassung sind, dass sie auch bei Anmeldung der Veranstaltung nicht vom Verband profitieren.

Mit dem hier publizierten Statement von Herbert Stromeyer - das wir aus einem Brief an Laufkollegen zitieren dürfen - ist fast ein Grundsatzvortrag geworden -, der lang ist, aber alles das wiedergibt, was in der deutschen Laufszenen heftig diskutiert wird.

Herbert Stromeyer bezieht seine langen Erfahrungen auch noch aus der Zeit des DTSB der DDR, aber beim DLV war es damals und jetzt auch nicht anders. Beim DLV hat es sich genauso in den vergangenen Jahrzehnten abgespielt. Otto Hosse selig hat jahrzehntelang über das Unverständnis des DLV geklagt und gelitten. Erst im allerletzten Augenblick sprang der DLV auf das schon lange galoppierende Pferd der bundesdeutschen Laufveranstalter auf.

Besser als Herbert Stromeyer kann man es nicht formulieren, er gibt genau die Stimmung wider, die zur Zeit bundesweit in der Laufszenen herrscht.

Diesen Beitrag sollten sich ganz besonders die Präsidenten und Geschäftsführer der einzelnen Landesverbände, der DLV Verbandsrat und das Präsidium des DLV genau anschauen und lesen, dann wissen sie endlich, daß es an der Basis ziemlich, wenn nicht sogar sehr stark, rumort!

Herbert Stromeyer ist für seine ausführliche, nüchterne und klare Negativ-Bilanz zum Projekt der umstrittenen Einführung der DLV-Gebühr zu danken.

Horst Milde

Die vom DLV geplante Einführung des sogenannten "Finisher-Euro", den die Veranstalter von Volks- und Straßenläufen ab 2016 an den Leichtathletikverband entrichten sollen, wurde in einer Umfrage in unserer Abteilung "Triathlon/Laufen" der HSG Uni Greifswald diskutiert.

Eine Zustimmung zu diesem Vorhaben des DLV habe ich von keinem der Befragten gehört, auch meine bisherigen Umfragen unter den Mitgliedern der Laufcupkommission und unter den Laufveranstaltern in unserem Bundesland haben nichts anderes ergeben. Dieser Finisher-Euro wird mit verschiedenen einleuchtenden Begründungen eindeutig abgelehnt.

Fakt ist, dass der DLV gravierende finanzielle Probleme hat. Die öffentlichen Fördermittel fließen immer weniger und auch für Sponsoren ist die Leichtathletik in Deutschland nicht mehr attraktiv genug. Auch die Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen und sonstigen Gebühren sind nicht ausreichend, zumal die Anzahl der Mitglieder schwindet.

Ich weiß, dass der DLV schon spart, wo er kann. Das gilt auch für unseren Landesverband. Jeder kann sich davon schon in der LVMV-Geschäftsstelle überzeugen. Wo vor wenigen Jahren noch mehrere Mitarbeiter hauptamtlich beschäftigt waren, ist jetzt nur noch der Geschäftsführer des LVMV allein tätig.

Es ergibt sich die Frage: Was soll der Leichtathletikverband tun, um seine finanziellen Probleme in den Griff zu bekommen?

Es gibt einen Vorschlag gemacht, den auch ich für durchaus richtig halte. In Notfällen muss man natürlich von seinen Mitgliedern eine höhere finanzielle Beteiligung verlangen können, wie das in anderen Vereinen (teilweise noch viel drastischer) der Fall ist.

Und Dein Vorschlag, die jährlichen an den Verband abzuführenden Mitgliederbeiträge moderat zu erhöhen, ist angemessen. Es ist auch gerecht, da es alle Verbandsmitglieder trifft und nicht nur die Volks- und Straßenläufer, wie es die Einführung des Finisher-Euro vorsieht, zumal die finanziellen Mittel des Leichtathletikverbandes fast ausschließlich für die Förderung der Stadionleichtathletik verwendet werden und nicht für die Laufbewegung, die sich im Wesentlichen selbständig unabhängig vom Verband organisiert und ihre Veranstaltungen mit eigenen Mitteln finanziert.

Sicher wird die Erhöhung der abzuführenden Mitgliederbeiträge immer noch nicht reichen, die Leichtathletik wieder auf gesunde Füße zu stellen. Aber dafür muss auch der Verband selbst mehr tun.

Der DLV hat sich in den letzten Jahren immer mehr ins Abseits stellen lassen. Natürlich lässt dann auch die Förderung nach und die Sponsoren steigen aus. Jetzt ist es sogar schon so weit, dass sich einzelne Athleten selbst um die finanzielle Absicherung des Verbandes kümmern müssen, wie z.B. Robert Harting mit seiner Sportlotterie. Das wäre doch eine Aufgabe der Sportverantwortlichen gewesen.

Die Leichtathletik ist die Grundsportart, und mit diesem Pfund kann man doch wuchern. Es tut mir als bekennender Leichtathlet weh, wenn ich sehe, wie es mit meiner Sportart beständig bergab geht und wie wenig man von Verbandsseite dagegen tut.

Ich sehe es wie allgemein die Volksläufer und die Veranstalter von Volksläufen auch als falsch und ungerecht an, dass der DLV sich jetzt diese fehlenden finanziellen Mittel allein aus der Laufbewegung holen will, die eigentliche Stadionleichtathletik, die die finanziellen Mittel des Verbandes im Wesentlichen verbraucht und vom Verband den eigentlichen Nutzen hat, aber ungeschoren lässt.

Viele Laufvereine haben bisher ihre Solidarität mit der Stadionleichtathletik bewiesen, u.a. auch damit, dass sie die nur von den Organisatoren der Volks- und Straßenläufe zu tragenden Verbandsabgaben von 0,25 € je Läufer ohne zu klagen gezahlt hat. Man sollte hier seitens des Verbandes nicht überreizen. Und dieses Überreizen sehe ich mit der geplanten Erhöhung der Verbandsabgabe auf 1,-€ als gegeben an. Der Leichtathletikverband sollte dabei folgendes bedenken:

- Die weitaus meisten Volksläufer kommen nicht aus der Leichtathletik und fühlen sich der Leichtathletik auch nicht verbunden.
- An eine Förderung der Laufbewegung durch den Leichtathletikverband kann sich kaum jemand erinnern.
- Es besteht die allgemeine Ansicht, dass die Laufbewegung den Leichtathletikverband nicht benötigt und gut ohne diesen Verband zu recht kommt.



(weiterlesen : <http://www.germanroadraces.de>)

Backe, Backe Kuchen!

..für die Luise!

Der erste Lauf des Jahres!

Am 08. März 2015 findet in Borgholzhausen der Luisenturmlauf statt und wir würden uns wieder über eure Kuchenspenden freuen!

Bevorzugt nehmen wir Torten- und Blechkuchen aller Art.

Die Kuchenspenden werden am 08. März ab 8:00 Uhr im Forum der Gesamtschule entgegen genommen.

Vielen Dank, sagt schon mal der Festausschuss!



Auflistung vermessener Straßenlauf-Strecken

Wer an Straßenläufen teilnimmt und Bestenlisten fähige Ergebnisse erzielen möchte, kann sich unter folgendem Link informieren, ob für die Veranstaltung (und für welche Distanzen) ein Vermessungsprotokoll vorliegt. Dies ist die Voraussetzung für die Aufnahme in offizielle Statistiken. So ist der 10km-Lauf bei der „Nacht von Borgholzhausen“ offiziell vermessen, der weniger leistungsorientierte 5km-Firmenlauf allerdings nicht. http://www.leichtathletik.de/fileadmin/user_upload/12_Service/Wettkampfororganisation/03_Vermessung_Strassenlaeufer/strassenvermessungsprotokolle_bestenlistenfaehig.pdf

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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

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 !

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

Maulwurfshügel rütteln Duathleten durch

v. Robert Becker

Herzebrock-Clarholz (rob). „Manno, diese Maulwurfshügel“, stöhnte Marcello Ruiz, früherer Abonnementssieger beim Herzebrocker Crossduathlon (4-12-4 km), als er am Samstag bei der Traditionsveranstaltung „nur“ als Zweiter ins Waldstadion gelaufen kam. Dass mit Nils Reckemeier (Eintracht Hameln) ein 20-jähriger Nachwuchsmann aus der 2. Triathlon-Bundesliga mit über eineinhalb Minuten Vorsprung gewann, lag aber weder an diesen Unebenheiten, noch an dem steinhart gefrorenen Boden rund um den Herzebrocker Rodelberg.

Denn Reckemeier hatte immerhin einen Reifendefekt wegzustecken. In der letzten Radrunde fuhr der für Hannover 96 in der Liga startende Nachwuchsmann nur noch auf der Felge. Für einen Moment schien da das Rennen nochmal spannend zu werden. Denn der 45-jährige Ruiz hatte auf dem Rad auf dem harten, aber zunehmend schmieriger werdenden Parcours zunächst kaum Boden verloren.



Als Reckemeiers Reifen die Luft ausging, zog Ruiz vor dem zweiten Wechsel vorbei. Die Freude darüber währte indes nicht lange. Nils Reckemeier stiefelte, als er das Rad abgestellt hatte, im Stile eines Mittelstreckers los – und übernahm schnell wieder die Führung. „Der rennt die ganze Zeit mit 19 km/h“, zollte der Fahrer des Führungsfahrrads dem Sieger Bewunderung.



Mit 1:01:42 Stunden siegte der Hamelner schließlich deutlich vor Marcelo Ruiz (TSVE Bielefeld, 1:03:27 Stunden). Ruiz musste am Ende sogar die Position noch vor Reckemeiers heranstürmenden Bruder Claas (Eintracht Hameln, 1:03:49 Stunden) absichern. Die Reckemeiers waren gleich mit der ganzen Familie am Start:

Vater Andreas (51) wurde Neunter (1:09:13 Stunden), die Stiefmutter Rebecca (35) kam bei den Frauen auf Rang zwei (1:16:06 Stunden).

Insgesamt nahmen gut 50 Starter teil. Organisator Günter Sternagel war zufrieden mit dieser Resonanz. Nach der Absage im letzten Jahr, als eine Taubenjagd im Waldgebiet Putz für den zweiten Februar-Samstag angesetzt war, hatte Sternagel mit einem Rückschlag gerechnet. Seine Befürchtungen („Hoffentlich stehen wir nicht nur mit 20 Leuten da.“) traten nicht ein, wohl vor allem, weil ihm viele heimische Starter die Treue hielten.

Mit **Jörn, Dirk und Antje Strothmann** waren unter anderem drei Solbad-Athleten dabei, die schon mehrere Siege in Herzebrock gefeiert hatten. Antje Strothmann erinnerte sich an ihren Erfolg von vor 13 Jahren. Damals sei sie gerade schwanger gewesen, erinnerte sie sich. Jetzt nahm sie erstmals wieder den gefürchteten Rodelberg in Angriff und zeigte als Dritte ihren Töchtern **Sarah** und **Lisa** ihr Können. „Vor 13 Jahren war die Strecken schneller“, zog sie einen Vergleich. Auch sonst waren die „Strothmänner“ wieder bemerkenswert. Dirk als Vierter (1:04:35 Stunden), der sich in der Radbranche einen Namen gemacht hat mit dem Bau elektronmagnetisch betriebener Radlampen, fuhr die ganze Strecke mit Beleuchtung. Jörn, der mit drei Herzebrock-Siege in den Annalen stehen, düste bei Eiseskälte ohne Handschuhe auf Rang 5 (1:06:15 Stunden).



Dahinter erfreuten sich mit Torsten Selker (Rang 8 – 1:08:45), David Smyrek (Rang 9 – 1:09:01) und Gerhard Schlüter (Rang 11 – 1:11:28) drei Verler Athleten über gute Platzierungen. Besonders M60-Sieger Schlüter, der wegen einer Knieverletzung kaum Lauftraining machen kann, war happy.



Bei den Frauen setzte sich die 31-jährige Bielefelderin Jenny Schulz (Skills OK) durch, die bereits als Dritte beim Gütersloher Silvesterlauf auf sich aufmerksam gemacht hatte. Die frühere Frankfurterin gewann als 15. des Gesamteinlaufs in 1:13:16 Stunden vor Rebecca Reckemeier (Eintracht Hameln – 1:16:06), Antje Strothmann (LC Solbad – 1:19:00), Lara Schöning (DJK Gütersloh – 1:21:09) und Lokalmatadorin Karin Demirtas (Tri-Team Gütersloh – 1:22:43).



Lara Schöning, die ebenfalls auf Handschuhe verzichtete, fürchtete die schmierige Abfahrt vom Rodelberg und schob vor den Augen ihres Trainers Hansi Böhme das Mountainbike sowohl bergauf als auch bergab. „Für eine gute Läuferin gehört sich das auch so“, sagte Vater Thomas, der auf Rang 14 dieses Mal noch vor seiner 18-jährigen Tochter einlief.

Hermannslauftraining im LC Solbad

Der Hermannslauf 2015 wird am 26. April 2014 stattfinden.

Der LC Solbad startet mit einem Walkingtraining zur Vorbereitung für den Hermannslauf am 14. Februar 2015. Das Training umfasst 10 Trainingseinheiten und wird von zwei Übungsleiterinnen durchgeführt. Das Training beginnt mit einer Dauer von 1,5 Stunden und verlängert sich dann von mal zu mal.

Am 19. Januar 2015 findet bereits ein Probetraining statt. Veranstalter ist der LC Solbad. Ein Bus wird uns gegen einen Kostenbeitrag zu einem Punkt an der Strecke bringen.

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

So. 22. März 2015 Probetraining Hermannslauf
Veranstalter LC Solbad – Unkostenbeitrag
(näheres wird noch bekanntgegeben)

Trainingstermine und Orte: Uhrzeit immer 14.30 Uhr

	Ort
<i>März</i>	
Sa. 08.	Luisenturmlauf – Start 10.00 Uhr
So. 14.	Parkplatz Schützenberg, Spitzenkamp, 33790 Halle
Sa. 21.	Parkplatz Friedrichshöhe, Kaistraße, 33803 Steinhagen - Amtshausen
Sa. 28.	Parkplatz Werther Straße – Wanderparkplatz, 33790 Halle
<i>April</i>	
Sa. 04.	Parkplatz Clever Schlucht – Wanderparkplatz, 33829 Borgholzhausen
Sa. 11.	Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg
Sa. 18.	Parkplatz Ascheloh, Grüner Weg
Sa. 26.	14.00 Uhr treffen wir uns am Eingang vom Gymnasium Am Waldhof in Bielefeld um die Startunterlagen abzuholen.

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

**Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen**

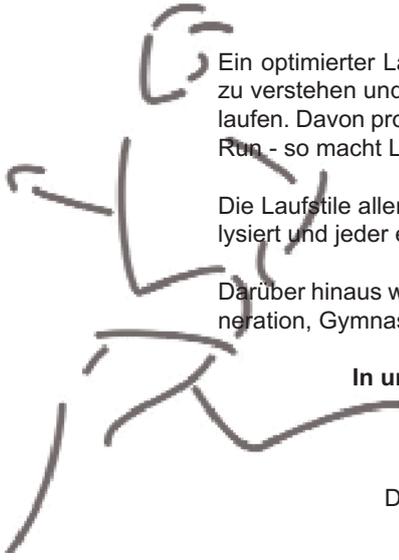
Tel.: 05425 / 930303

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de

AB

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 Freitag, den

17. April 2015 um 18.00 Uhr.

Der Kurs geht über 8 Wochen (10 Zeitstunden)

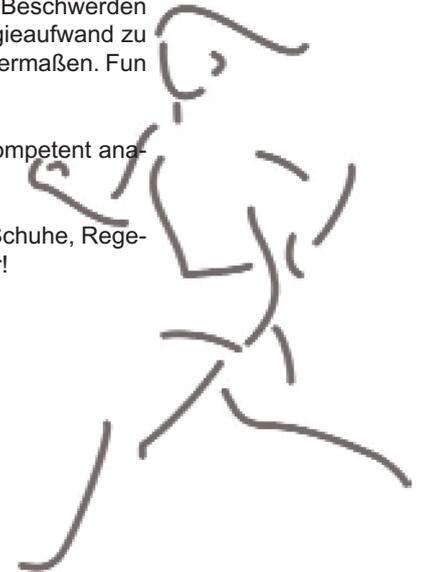
und kostet 139,- Euro (inkl. 19% Ust.).

Die gesetzl. KK bezuschussen unseren Kurs!

Zusätzlich bieten wir noch einen Wochenendkurs am Samstag, den **15.08.2015** und Sonntagvormittag, den **16.08.2015** an.

Diesen Kurs unterstützen die gesetzl. KK nicht.

Nähere Informationen demnächst auf der Praxis-Webseite.

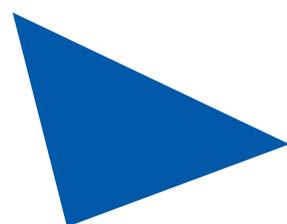


www.physiotherapie-werther.de

Praxis für Physiotherapie

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

Markus Majer
Hilke Engel-Majer



Absage Int. Marathon 2015

Laufgruppe des MTV Bad Pyrmont von 1861e.V.

Liebe Läuferinnen, liebe Läufer, Bad Pyrmont, 18.2.2015

Nach insgesamt 26 Jahren als aktiver Helfer, davon 15 Jahre als verantwortlicher Orga-Chef habe ich mich im Herbst letzten Jahres, nach zähem Ringen mit mir, entschlossen, für die Organisation des Laufes nicht weiter zur Verfügung zu stehen. Der Aufwand, der für eine solche Veranstaltung notwendig war, wurde von Jahr zu Jahr größer. Als Ehrenamtlicher mit einem sehr kleinen Team war der Zeitaufwand sehr hoch und wir mussten sehr viel von unserer Freizeit dafür investieren, insbesondere für mich fing jahrelang der Sommer erst immer nach der Laufveranstaltung richtig an. Aus diesem Grund hatte ich schon öfter überlegt, das Amt des Chef-Organisators aufzugeben, aber die entstandenen Freundschaften und Eure positiven Reaktionen auf die Veranstaltungen haben mich bewegt, von Jahr zu Jahr weiter zu machen.

Nach der gelungenen Veranstaltung 2014, die ich sehr genossen habe, stand allerdings der Entschluss, mit einem positiven Erlebnis aufzuhören, dann bald für mich fest. Das wissen, dass es nicht leicht sein wird, Nachfolger zu finden, hat die Entscheidung dabei nicht leichter gemacht. Ich hoffe, dass die Bemühungen zur Nachfolge Früchte tragen wird und es in 2016 wieder eine Lauf-Veranstaltung mit dem von uns immer hochgehaltenen Motto: „Ein Lauf von Läufern für Läufer“ geben wird.

Die Zutaten einer guten Regeneration

v. Markus Majer

Für die Optimierung unserer sportlichen Leistung werden überall auf der Welt Trainingspläne entworfen. Manche Athleten und Trainer machen regelrechte Geheimnisse um die besonderen Zutaten eines erfolgreichen Trainingsaufbaus. Inzwischen erkennen aber Trainingswissenschaftler, dass sich eine optimale Regeneration zwischen den Einheiten förderlich auf die Belastbarkeit der Athleten auswirkt. Es gibt eine ganze Reihe von Maßnahmen, die jeder Breitensportler bequem selbst umsetzen kann. Denn eines ist an diesen Verhaltensmaßregeln so wunderschön: im Gegensatz zu beispielsweise einem höchst anstrengenden Intervalltraining sind meine Vorschläge so wunderbar erholsam und trotzdem machen sie uns mindestens genauso viel schneller wie das Lauftraining an sich.

"Nach dem Spiel ist vor dem Spiel" - in Anlehnung an dieses berühmte Zitat von Sepp Herberger gilt für eine optimale Regeneration "Während des Trainings ist vor dem Training". Die Belastungsintensität sowie der -umfang bestimmen die Erholungszeit, die benötigt wird, um das darauffolgende Training vollkommen erholt zu bestreiten. Wenn also aufgrund privater und beruflicher Verpflichtungen die Trainingstage einer Woche festgelegt sind, so muss ich die einzelnen Trainingseinheiten so gestalten, dass ich am nächsten Trainingstag wieder fit bin. Das macht es sehr häufig erforderlich, dass ich von dem zu Beginn der Saison entworfenen Trainingsplan abweichen muss. Meiner Auffassung nach ist eine Modifikation des ursprünglichen Plans sogar eher die Regel als die Ausnahme. Es ist einer der häufigsten Trainingsfehler, dass **die langsamen Läufe zu schnell** und die **schnellen Läufe zu langsam** gelaufen werden. Warum? Weil wir einfach nicht mehr schnell sein können, wenn wir noch erschöpft sind von den (zu schnell gelaufenen) langsamen Läufen!

Die entscheidenden Regenerationsprozesse unseres Körpers finden nachts im Schlaf statt. Reduzieren wir diesen, behindern wir auch unsere Regeneration. Wir sollten also ausschlafen, so häufig wie es nur geht. Ohne Wecker wach werden, wenn unser Körper ausgeschlafen hat. Wer schläft an Arbeitstagen schon noch aus und lässt sich nicht von einem Wecker wecken? Ein tragischer Fehler für unsere Gesundheit. Wenigstens an den Wochenenden sollten wir unsere Wecker aus den Schlafzimmern verbannen. Und abends so früh ins Bett gehen, dass wir rechtzeitig von alleine vor unserem sonntäglichen langen Lauf wach werden.

Regenerationsläufe sind ein Mythos. In einer der letzten Solbad Nachrichten berichtete ich von einer Untersuchung, bei der Teilnehmer an einem Marathon in zwei Gruppen eingeteilt wurden. Die einen liefen

gar nicht im Anschluss an den Wettkampf, die anderen machten täglich langsame Läufe. Die Regenerationsprozesse in der Muskulatur wurden durch die langsamen Läufe verzögert, denn die Muskelkraftentwicklung wurde messbar behindert. Wenn ihr euch müde fühlt am Tag nach einem harten Training, dann trainiert ganz einfach nicht. Ihr macht es durch ein Training zur falschen Zeit nicht besser, sondern ihr schadet euch und eurer Laufform.

Wir können nicht zu viel Mineralien haltige Getränke zu uns nehmen, unsere Nieren kümmern sich um überschüssiges Wasser und Mineralien. Zu wenig Wasser geht aber richtig gut, die meisten Menschen trinken im Zweifel eher zu wenig. Sichtbar wird der Wassermangel an der Farbe des Urins: er sollte klar, allenfalls blass-gelblich sein und nicht riechen. Gelber oder dunkelgelber Urin, der unangenehm riecht sind ein eindeutiger Hinweis auf einen Wassermangel. Und dieser behindert wieder regenerative Abläufe ebenso wie unsere mentale und körperliche Leistungsfähigkeit. Aber bitte denkt daran, nur wenig Wasser mit geringem Mineraliengehalt zu trinken. In einem früheren Artikel habe ich geschrieben: "Es hat nicht einen nachgewiesenen Todesfall aufgrund von Wassermangel gegeben. Dagegen gibt es jedoch in Studien beschriebene - seltene - Fälle, bei denen Sportler durch Hyponatriämie ums Leben kamen - also durch zu viel Trinken. In diesem Fall verdünnen sich die Körperflüssigkeiten zu stark, es entstehen schon bei einem Anstieg von 2 % des körperlichen Wassergehalts im ganzen Körper Wasserablagerungen, die eventuell zu schweren Hirnschwellungen mit tödlichem Ausgang führen können."

Eine ausgewogene Ernährung stellt dem Körper ausreichend Baustoffe zur Verfügung, die er benötigt, um Defekte in den belasteten Geweben zu reparieren. Dazu



zählt eine ausreichende Eiweiß-Versorgung ebenso, wie Mineralien und Vitamine. Zur Sicherheit kann man ein gutes Multivitamin- und -mineralienpräparat als Nahrungsergänzung aufnehmen. Zu viel Nahrung stellt für den Körper eine negative Belastung dar, denn er muss übermäßig viel Verdauungsarbeit leisten. Wenn ihr satt seid, ist die Mahlzeit zu Ende - auch wenn es noch so gut schmeckt und auch wenn der Teller oder Topf noch nicht leer ist. Basis einer regenerationsfördernden Ernährung sind viel pflanzliche und gering verarbeitete Lebensmittel.

Zu Alkohol und Nikotin brauche ich nicht viel zu sagen: beides sind Gifte, die den Körper unnötig belasten. Also weg damit! Und abschließend noch einige Worte zu unserer Lebensführung. Leider geht es dabei um tief verankerte Gewohnheiten - was Korrekturen ja nicht gerade erleichtert. Negativen Stress bei der Arbeit oder privat zu vermeiden liegt selten in unserer Hand. Also lohnt es sich umso mehr, sich nicht über Dinge zu ärgern, die wir nicht ändern können. Plant für alles ausreichend Zeit ein, verschiebt stressige Programmpunkte in die Zukunft (z. B. nach einem wichtigen Wettkampf). Und wir sollten uns viel häufiger verwöhnen mit Wellness wie Sauna, Massage, ruhigen Spaziergängen, einem guten Buch oder einem netten Treffen mit lieben Freunden. Dolce vita!

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

LEICHTATHLETIK: Erfolge, dann Pech | Thieß überspringt 3,00 m

Paderborn/Altkreis Halle (cwk). Zweifacher Titelgewinner, aber auch »Pechvogel«: Aaron Thieß, bei den Ostwestfälischen Jugendhallenmeisterschaften der U16 und U14 in Paderborn der einzige Teilnehmer vom LC Solbad Ravensberg, konnte in seinen ersten Wettbewerben voll überzeugen. Konkurrenzlos gewann er den M14-Stabhochsprung mit einer Steigerung von 2,72 m (2014) auf 3,00 m; beim Kugelstoßdebüt mit dem 4-kg-Gerät gelangen ihm gleich 11,66 m. **Hier distanzierte er den Vizemeister um mehr als einen Meter.**

Doch bald darauf verletzte sich Thieß beim 60-m-Hürdensprint. Unglücklich kollidierte er mit der vorletzten Hürde und zog sich eine schmerzhafte Prellung am Fuß zu. Zwar erreichte er als Zweiter seines Zeitlaufs noch das Ziel, blieb aber mit 11,09 Sek. (persönliche Bestzeit 9,89) unter Wert und musste sich mit dem 4. Gesamtplatz begnügen. Später versuchte er noch im Hochsprung anzutreten; aber die Schmerzen erzwangen den Verzicht. Bleibt zu hoffen, dass er die Verletzung bald überwindet – immerhin hätte seine Stabhochsprungleistung zu einer Platzierung in der deutschen (Freiluft-) Bestenliste seiner Jahrgangsklasse gereicht.

Der für den TSVE Bielefeld startende Wertheraner Neilan Kempmann (ebenfalls M14) konnte seine Chance über 800 m nicht optimal nutzen, nachdem er am Vormittag bereits einen Schwimmwettkampf absolviert hatte. Als Vierter mit 2:19,99 Min. lief er knapp an den Medaillenrängen vorbei.



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


Liban
Bistro • Bar • Restaurant

Einladung

19. März

**zur Jahresversammlung der Leichtathleten im LC Solbad Ravensberg
am Donnerstag, 19. März 2015, um 19.30 Uhr im Bürgerhaus, Borgholzhausen**

Tagesordnung

1. Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten (Mitglieder ab 18 Jahre)
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Ehrungen (Leichtathleten des Jahres & Nachwuchssportler)
4. Jahres-Berichte des Abteilungsvorstands
5. Wahlen
 - a) Abteilungsleitung
 - b) Stellvertreter
6. eigene Veranstaltungen 2015 (Planung, Organisation)
7. Trainingsbetrieb (Nachwuchs, Lauf-Treff, Kurse, Bahntraining etc.)
8. koordinierte Wettkampfplanung (Teams für Meisterschaften)
9. Verschiedenes



Gaststätte & Pizzeria

Inh. Thomas Windhager

'Am Uphof'



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

Öffnungszeiten:

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



Öffnungszeiten Küche:

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

- Alle Speisen auch außer Haus -

Werbetechnik

Aktuelles Angebot



RollUp
Display

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

bei druckfertiger Vorlage

ab 99,-

zzgl. MwSt.

Wir entwickeln und produzieren:

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

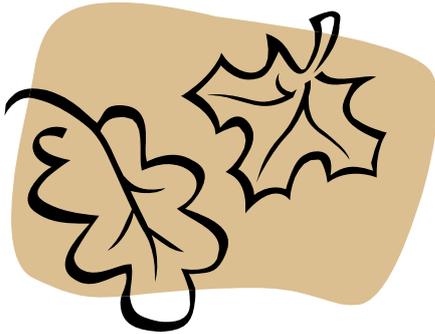


schriftart

Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung

05201 66 85 75

www.schriftart-info.de



Weitwandern

22.03.2015 7.00 Uhr

Heimatverein Borgholzhausen

Hermannsweg Bielefeld-Borgholzhausen

Zunächst mit dem Bus nach Bielefeld (oder für eine kürzere Strecke von ca. 15 km Ausstieg in Werther), Kosten für die Busfahrt ca. 5 €

Wir wollen in moderatem Tempo auf dem Hermannsweg zurück nach Borgholzhausen. Strecke etwa 25km, Rückkehr ca 15.30 bis 16.00 Uhr. Zum Ausklang Kaffee und Kuchen!

**Start um 7.00 Uhr am Heimathaus
Borgholzhausen, Freistr. 25**

*Bitte mitbringen: Wanderschuhe, Jacke, evtl
Regenbekleidung, Rucksackverpflegung,
gute Laune ...*

Bitte anmelden bei

Holger Ihlenfeld holger.ihlenfeld@t-online.de 05425 7413

Dr.H.Scheller dr.h.scheller@web.de 05425 7329





Am Samstag, den 21. März

lädt Zweirad Thomas zu einem Tag der offenen Tür ein.

Zwischen **9 und 16 Uhr** präsentiert das Fahrrad-Fachgeschäft an der **Hesselner Straße 20** die neuesten Zweirad-Modelle 2015. Im Mittelpunkt stellt Inhaber Thomas Plassmann an diesem Tag vor allem **Elektro-Fahrräder**. „Wir veranstalten einen E-Bike-Informations- und Präsentationstag,“ beschreibt er den Schwerpunkt der Veranstaltung. Dabei dürfen die Besucher nicht nur schauen, sondern auch gern eine Probefahrt starten – ein Erlebnis, das man nicht verpassen sollte. „Wir haben den E-Bike-Testsieger von Kreidler mit Boschmotor im Haus,“ lockt der Zweiradmechaniker Freunde der Elektro-Fahrräder nach Hessel. Das E-Bike wurde sowohl 2011 als auch 2012 mit dem Siegel ausgezeichnet. Präsentiert werden auch die neuen Modelle von **Giant** und die neue **Kreidler-Edition**. **Für das leibliche Wohl ist an diesem Tag gesorgt.**

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

Kreidler Vitality Elite Eco 6

Stiftung Warentest
test
GUT (2,3)
Kreidler
Vitality Eco 6
Im Test:
10 Elektrofahräder
Ausgabe 8/2014

KREIDLER E-BIKE

REVOLT
-ROAL

Hallo Radsportfreunde!

Die Straßen – Radsport - Saison hat begonnen und wir wollen in diesem Jahr wieder mit an den verschiedenen RTF und CTF Fahrten teilnehmen.

Die BDR Wertungskarten und RTF Breitensportkalender liegen bereit oder sind zum Teil schon ausgehen. In den Solbad Nachrichten werden wir die Termine der einzelnen RTF Termine bekanntgeben und von den RTF Fahrten berichten.

Wir wünschen euch viel Spaß und eine gute und unfallfreie Saison 2015.

Nach der Zeitumstellung beginnt auch wieder unser Straßen- Radsport- Training zu dem wir herzlich einladen. Wie uns die letzte Saison gezeigt hat, ist es sinnvoll die Startorte zwischendurch immer zu wechseln. Der erste Startpunkt ist am Stadion in Borgholzhausen.

Trainingszeiten sind dienstags und donnerstags jeweils um 17:00 Uhr

Das Schüler- und Jugend Training wird auf Montag und Mittwoch um 17:00 Uhr festgelegt.

Einzelne Trainingszeiten können auch individuell abgesprochen werden.

RTF-Termine März 2015			
RTF-Nr	Km	Titel /Ausrichter	Punkte
Datum		Startzeit / Ort	
LV	Zusatz		
RTF-Nr.	Km	Frühjahrstour um den Münsterländ. Bauern-dom	1/1/2/3
3006	RTF111/71/51/21	RSG Warendorf-Freckenhorst e.V.	
08.03.15	CTF51/31	Hauptschule Freckenhorst, Nordfeld	
	S	8:30-10:00 Uhr	
NRW		02581/4583058 Dirk Jürgens	
RTF-Nr.	Km	19. Hilgenbaum"RTF	
3007	75/45/25	SG Holzwickede 1920/38 e.V.	1/1/2/3
08.03.15	S	Schulzentrum,Opherdickerstr.Holzwickede	
		9:00-11:30 Uhr	
NRW		0231/239644 Edgar Schumann	
RTF-Nr.	Km		
3014	119/75/45	Vom Lippestrand ins Münsterland	1/2/3/0
14.03.15	GPS/S	Radteam Hamm e.V.	
	CTF54/30	Freiher v. Stein-Gymnasium,Karl- Kaßmannstr.	
		10:00-12:00 Uhr	
NRW		02381/84620 Horst Pröpper	
RTF-Nr.	Km	27. Herner Frühlingfahrt	
3018	112/72/44	RSG Herne e.V.	1/2/3/0
15.03.15	GPS/S	Realschule Crange, Sempler Str. 4 Herne	
		09:00-11:00 Uhr	
NRW		02325/44817 Dietmar Frahn	
CTF-Nr.	Km	CTF in Herne	
5232	55/33/17	RSG Herne e.V.	1/2/3/0
15.03.15		Realschule Crange, Sempler Str. 4 Herne	
		09:00-11:00 Uhr	
		02325/44817 Dietmar Frahn	

Zweirad Thomas

Fahrräder & Zubehör Handel & Service



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

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

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

Termine März	
01.03.	Osnabrück 1,5 km / 4,2 km / 7,4 km
08.03.	Luisenturm 33. Celler WASA-Lauf 2,5 km / 5 km / 10 km / 15 km / 20 km
14.03.	24. Langenberger Volkslauf 1,1 km / 5 km / 11 km
21.03.	Münster 20. TUJA-Straßenlauf 3 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
	Oelde 36. Burggrafenlauf 0,5 km / 1,5 km / 5 km / 10 km / HM
29.03.	33. Gütersloher Dalkelauf 1. Lauf Gütersloher Lauf-Cup 1 km / 5,4 km / 10 km / 21,1 km
	Vorschau
04.04.	69. Paderborner Osterlauf 1 km / 1,5 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
12.04.	47. Int. Volkslauf Harsewinkel 0,6 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
26.04.	Hermannslauf

Grosse-Coosmann Sportreisen

LAUFENWELTWEIT

Eine Auswahl unserer schönsten Laufreisen

- Two Oceans Ultra- und Halbmarathon 03.04.2015
- Rio de Janeiro Marathon 26.07.2015
- Chicago Marathon 11.10.2015
- NYC Marathon 01.11.2015

Jetzt anmelden und Startplatz sichern!

www.laufenweltweit.de
www.facebook.com/laufenweltweit

Leichtathletik-Trainingszeiten für Schüler und Jugendliche

Leistungstraining (Lauf, Jugendliche) bei Horst Hammer
 Montag, Mittwoch*, Freitag im Ravensberger Stadion
 Trainingsbeginn 17 bzw. 19 Uhr im Wechsel, Dauer ca. 2h
 * mittwochs nach Absprache in der Seidenstickerhalle, Bielefeld

Leichtathletik-Aufbau-Training (Schüler & Jugendliche) bei Igor Rebkal
 Montag im Ravensberger Stadion – 18 bis 20 Uhr
 Donnerstag – 16.30 bis 18 Uhr Sporthalle Borgholzhausen (Schüler)
 18.15 bis 20 Uhr Turnhalle Süd (Jugendliche)

Leichtathletik-Grundlagen-Training (Schüler/innen) bei Cordula Reinhardt (ggf. Vertretung Antje Strothmann; Gruppenhelferinnen Zora Husmann, Charlotte Lampe)
 Donnerstag 16.30 bis 18.00 Uhr in der Turnhalle Süd (GS Burg Ravensberg)



Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Unser Lauftreff

v. Martina Kölsch



- Was kann ein Lauftreff ?
- Motivation für Anfänger
- Gleichgesinnte finden
- gemeinsam fällt laufen erst einmal leichter
- ideale Anlaufstellen für Anfänger und 'alte Hasen'
- professionelle Betreuung incl. Ratschläge in Sachen Gesundheit
- Beobachtung von unvernünftigen Trainingsbelastungen
- Unterstützung durch erfahrene Läufer
- feste Trainingstermine/angebote motivieren zur Regelmäßigkeit im Sport
- gemeinsame Planungen von z.B. Laufreisen/ Veranstaltungen
- Freundschaften entstehen 'im Laufe' der Zeit
- das Gefühl Teil einer Gruppe zu sein



All dieses haben mir/uns die Teilnehmer aus Laufkursen, oder aus den verschiedenen Trainingsgruppen des Vereins im Laufe der Jahre mitgeteilt.

Das sind etliche Punkte, die uns Läufer überzeugen und erklärt die stetige Zunahme der Teilnehmer des Lauftreffs im Stadion. Die festen Termine am Mittwoch, Freitag und Sonntag sind ein großer Anziehungspunkt im Altkreis und bestätigt uns in unserer Arbeit. Da sind die vielfältigen Angebote des Jugend-Langlauftrainings von Horst Hammer innerhalb der Woche noch gar nicht mit aufgezählt. Der Lauftreff in Tatenhausen erfreut sich auch weiterhin großer Beliebtheit

Der LC-Solbad hat in den letzten Jahren die Fortbildung für Lauftreffbetreuer und Trainer vor Ort mit großem Erfolg durchgeführt. Herr Münzer vom DLV sprach von einer zukünftigen Ausbildungshochburg, da hier die Trainingsbedingungen vorzüglich seien.

Somit haben wir 12 feste Obleute für den Lauftreff im Stadion, die unserem Trainingsbetrieb regelmäßig zur Verfügung stehen.

Sehr positiv ist, dass wir somit für jede Laufgeschwindigkeit/und Streckenlänge Betreuer haben.

Wir haben regelmäßig Versammlungen, um uns immer auf dem 'laufenden' zu halten. Um beispielsweise neue Laufstrecken, neue Übungen im Stadion, Einteilungen der Gruppen und diverse Events (z.B. unser Frühlingsfest) zu besprechen.

Dazu ist uns auch eure Meinung wichtig !

Neuerdings hängt im RENNSTALL ein Postkasten, in dem alle Sportler gerne Anregungen, Tipps und natürlich auch Kritik anbringen können. **Dieses werden wir dann aufgreifen und mit euch besprechen.**

z.B. das Thema: Uhrzeit unseres Trainingstreffs am Freitag: Die Sommerzeit kommt !

Ich würde sehr gerne zur Diskussion stellen, ob wir zur Umstellung Ende März, den Freitagstermin um 18.30 h wieder auf 19.00 h ändern sollen ? Und pünktlich im Oktober wieder auf 18.30 h ?

Oder – hat sich diese Uhrzeit durchaus etabliert und soll somit durchgängig das ganze Jahr über so bleiben ? Die Resonanz war ja durchaus positiv.

Dann wäre jeden Freitag Lauftreffbeginn um 18.30 h

Bitte meldet euch dazu, z.B. im Postkasten .

Wir starten jetzt mit neuem Elan ins Frühjahr und hoffen, euch recht zahlreich, mit ganz vielen Ideen für den Sommer wieder zu treffen. Einige Verletzungen und Infekte haben wir hinter uns, jetzt geht's wieder vorwärts. Allein die Sommerzeit bietet uns ja mehr Streckenangebote als in der dunklen Jahreszeit.

Obwohl wir das klasse hinbekommen haben!

Dafür möchte ich mich ganz herzlich bei allen Teilnehmern, aber ganz besonders bei meinen Lauftreffbetreuern bedanken.

Andreas, Franz, Elly, Andrea, Conny, Michael, Carsten, Ilona, Siegfried, Katharina, Holger, Karen und natürlich unsere 'Springerin' Marion.

Sie sind immer zur Stelle, und falls es einmal Ausfälle gibt, funktionieren unsere Absprachen hervorragend.

DAS IST UNSER LAUFTREFF !

LEICHTATHLETIK: Greshake wieder Zwei-Meter-Springer | OWL-Vizemeister mit 2,01 m

Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Hochspringer Sascha Greshake hat wieder die »Zweik« vor das Komma gesetzt: Der Altkreis-Rekordler vom LC Solbad Ravensberg überquerte bei den Ostwestfalenmeisterschaften in der Bielefelder Seidensticker Halle 2,01 m und unterlag nur dem Favoriten Nils Kappeller (LC Paderborn), der in dieser Hallensaison schon 2,10 m übersprungen hat und hier mit 2,07 m siegte.

Einen zweiten Vizetitel holte Greshake im 60-m-Hürdensprint. Hier ging es eng und spannend zu: Der LC-Athlet kam zuletzt noch bis auf zwei Hundertstelsekunden an den Sieger Florian Baum (LG Kreis Gütersloh) heran und überlief die Ziellinie nach 8,85 Sek. – wie sein Hochsprung ein erstaunliches Ergebnis für einen »Freizeitsportler«. „Ich habe ja gar kein spezielles Training absolviert“, bestätigt er, „und mich nur allgemein fitgehalten.“

Am späten Nachmittag wurde das 3000-m-Rennen der männlichen Jugend und Frauen zu einem weiteren Höhepunkt aus Solbader Sicht. Dank einer starken Schlussphase sicherte sich **Paul Moritz Hundeloh** den U20-Titel vor seinem Vereinskollegen **Robert Schmidtke**. Das Talent aus Brockhagen lieferte bei seinem doppelten Debüt als Hallen- und 3000-m-Läufer 9:47,4 Min. Überraschend ließ auch Schmidtke (9:51,5) den höher eingeschätzten **Pascal Birke** hinter sich. Der wurde in 9:55,8 Min. U18-Vizemeister hinter dem Pa-



derborner Jan Erik Wagemann.

Mit einem konsequenten Tempolauf beeindruckten zwei LC-Seniorinnen, die dicht an das Elf-Minuten-Limit herankamen: **Victoria Willcox-Heidner** (W40) wurde mit 11:06,0 Ostwestfalenmeisterin vor **Sabine Engels** (W45, 11:10,5). Beide erzielten Zeiten, mit denen sie in ihrer Altersklasse zur deutschen Spitze zählen. Gesamtschnellste ohne Meisterschaftswertung wurde die frühere Solbaderin Isabel Dickob (jetzt LG Brillux Münster). Das Männerrennen beendete Mitfavorit Elmar Remus (LC Solbads) vorzeitig; M45-Senior **Lars Flaschel-Steiniger** lief ansprechende 10:35,4 Min.

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

LEICHTATHLETIK: Klassensieg in Hamm | Engels über 15 km vorn

Borgholzhausen (cwk). Erfolgreicher Test: Sabine Engels, W45-Seniorenlangstrecklerin vom LC Solbad Ravensberg, startete am Wochenende in Hamm, wo das zweite Rennen der traditionsreichen Winterlaufserie über die Bühne ging. Als mittlere Distanz zwischen 10 km und Halbmarathon standen jetzt die 15 km dem Programm. In 61:46 Min. wurde Engels souveräne Klassensiegerin vor Angela Moesch (Deiringen, 62:20) und 36 weiteren Konkurrentinnen. Bemerkenswert, dass sie auch vor allen Läuferinnen der jüngeren Klassen W35 und W40 ins Ziel kam.



Sabine Engels,
Victoria Willcox-Heidner

Thieß wieder fit Hürdensprint in 9,92 Sek.

Bielefeld/Borgholzhausen (cwk). Beim Jugend- und Schülersportfest der Bielefelder TG in der Seidensticker Halle bewies Aaron Thieß (LC Solbad Ravensberg), dass er seine Fußverletzung von den OWL-Meisterschaften in Paderborn zum Glück schnell überwunden hat. Er gewann drei Wettbewerbe der Jahrgangsklasse M14.

Erfreulich vor allem sein 60-m-Hürdensprint in 9,92 Sekunden, mit denen er sein neues Leistungsniveau bestätigte. Im Januar hatte er sich an gleicher Stelle auf 9,89 Sek. verbessert. Auch in den jüngeren Klassen war der LC vertreten: Sarah Strothmann entschied locker die 800 Meter der W10 für sich; in der W11 lief Malin Bruhns vor ihren Gegnerinnen ins Ziel, wurde dann aber von der Siegerin eines zweiten Zeitlaufs noch knapp vom Gesamtplatz 1 verdrängt.



Aaron Thieß



Malin Bruhns



Sarah Strothmann



Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.



GEBR | **SPECKMANN**

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



Das Foto zeigt von links Ian Constabel, Michel Säuberlich und Alexander Haase beim Einlaufen

Vier jugendliche Speedskater des LC Solbad Ravensberg sind beim 1. Leeraner Indoor Skate Race erfolgreich in die neue Saison gestartet. Im Rahmen der Offenen Niedersächsischen Landesmeisterschaften fuhren sie gleich dreimal auf's Siegerpodest. Besonders für **Michel Säuberlich** und **Matthias Haase** war das eine erfreuliche Überraschung, da sie seit Jahresbeginn in einer höheren Altersklasse gewertet werden.

Wie immer stand ein Dreikampf aus Geschicklichkeitsparcours, Sprint und Langstrecke auf dem Programm, teilweise auch Einzelsprints über zwei Hallenrunden á ca. 100 m. Für Matthias Haase wäre mit etwas Glück und Kondition sogar der zweite Rang bei den Kadetten (U16) möglich gewesen, die längste Strecke über 15 Runden gab hier den Ausschlag für den punktgleichen Martin Rumpf aus Celle.

Michel Säuberlich kämpfte sich dagegen verbissen durch sein Langstreckenrennen, um den dritten Gesamtplatz vor Mark Oonk vom OSC Leer zu verteidigen. Er profitierte dabei auch von der taktischen Unterstützung seines Vereinskollegen Ian Constabel, der das Tempo in der Anfangsphase niedrig hielt, von vorne das Feld kontrollierte und sich selbst mit Platz zwei bei den Schülern A (U14) belohnte.

Einen guten vierten Platz erreichte **Alexander Haase**, der ebenfalls die Altersklasse gewechselt hat und nun zum jüngeren Jahrgang der Schüler B U12) gehört.

Ergebnisse im Detail:

Alexander Haase 4. Sch B (4. Parcours, 4. Einzel, 6. Massenstart) Ian Constabel 2. Sch A (2. Einzel, 2. Sprint, 2. Massenstart) Michel Säuberlich 3. Sch A (4. Einzel, 3. Sprint, 3. Massenstart) Matthias Haase 3. Kadetten (2. Einzel, 2. Sprint, 3. Massenstart)

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

Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen

EDEKA

10. Short Track Meeting der Speedskater: LC Solbads Dirk Rüter verteidigt Masters-Titel

Borgholzhausen (WB). Die Sporthalle in Borgholzhausen ist wieder zu einer Skaterpiste umfunktioniert worden. 85 Rollensportler aus 19 Vereinen in vier Bundesländern sind der Einladung des Ausrichters LC Solbad zum Inline Short Track Meeting (ISTM) gefolgt und haben eine bunte Mischung aus Einzel- und Teamwettbewerben absolviert.

Im Jahre 2006 hat der LC Solbad sein Hallenrennen erstmals ausgetragen - als Zwischenlösung in der langen Wintersaison. Die Hoffnung auf geeignete Wettkampfstätten war dabei stets die treibende Kraft im Hintergrund, Hallentraining für die jüngeren Speedskater ein sinnvoller Nebeneffekt. Diese Konzeption scheint nun aber nicht mehr zu greifen, seit die Pläne für eine Speedskatingbahn in Bielefeld für unbestimmte Zeit auf Eis gelegt worden sind und die Teilnehmerzahlen in den Trainingsgruppen kontinuierlich zurückgehen.

Auch das 10. ISTM ist davon betroffen, das Interesse bei den Sportlern hat aktuell mit 85 Startern einen historischen Tiefstand erreicht, nachdem vor Jahren die Marke noch bei mehr als 150 lag. Auch vereinsintern schrumpfte die Teilnehmerzahl von 23 im vergangenen Jahr auf bescheidene acht Skater beim Jubiläum. Die Jugend ist mit 64 Startern in den Klassen unter 14 Jahren gegenüber 21 in den älteren Kategorien deutlich stärker vertreten.

Der Dreikampf für jede Alters-

klasse besteht aus Geschicklichkeitsparcours, Sprint und Langstrecke, die Wettkampfformen reichen von Einzelsprint über Qualifikationsläufe bis zum Massenstart. Zusätzlich werden Staffel- und Teamverfolgungswettbewerbe angeboten. Von der Attraktivität dieses umfangreichen Programms konnten sich die Zuschauer am Samstag überzeugen. Spannende Positionskämpfe, artistische Soloeinlagen und erfreulich wenig Unfälle bestimmten das Geschehen. Ein durch einige Grippefälle reduziertes Schiedsrichterkollegium hatte wenig Mühe, jederzeit die Übersicht zu behalten und klare Entscheidungen zu treffen, nicht zuletzt weil sich alle Sportler ausgesprochen fair verhalten haben.

Zu den Höhepunkten gehörte

der »Große Preis von Borgholzhausen«, bei dem jeweils fünf Damen und fünf Herren im Einzelrennen mit fliegendem Start gegeneinander antraten. Carolin Zielke, die ehemalige Juniorenweltmeisterin aus Lechtingen bei Osnabrück, war hier mit 10,40 Sekunden die Schnellste, den Herrenwettbewerb gewann Yannic Rittel vom TSV Ahrensburg in 10,63. Der im vergangenen Jahr aufgestellte Hallenrekord von Markus Pape (9,45) geriet allerdings nie in Gefahr. Zielke gewann natürlich auch die Wertung bei den Damen und gab zusätzlich dem Ahrensburger Siegerteam in der Teamverfolgung als Gaststar die entscheidenden Impulse.

Vom Ausrichterverein konnte sich Dirk Rüter am besten platzie-

ren: Er verteidigte seinen Vorjahrestitel in der Mastersklasse. Leon Roos wurde Zweiter in der Hauptklasse vor seinem Vereinskollegen André Göding. Matthias Haase erreichte in der Altersklasse Kadetten (U16) mit Rang drei einen weiteren Podestplatz. Eric Rüter (Schüler C) und Alexander Haase (Schüler B) holten jeweils vierte Plätze und wurden gemeinsam im Staffellenrennen Zweite. Eine altersklassenübergreifende Mannschaft belegte zudem den Bronzerang in der Teamverfolgung.

Die Sieger in den Altersklassen und Platzierungen der Solbadskater: Schüler D Jungen (U 8): 1. Yaiden Wagner (TV Datteln 09); Jungen C (U10): Csongor Janeck (OSC Leer), ... 4. Eric Rüter; Jungen B (U 12): 1. Jesco Wrobel (Speedskater Düsseldorf), ... 4. Alexander Haase; Jungen A (U 14): 1. Tom Bartels (CST Köln), ... 6. Ian Constabel, 8. Michel Säuberlich, Kadetten Jungen (U 16): 1. Dominik Pfitzner (ISC Münster), ... 3. Matthias Haase; Junioren B M (U 18): Niklas Gerpeide; Jun. A M (U 20): 1. Sören Kahl (TSV Ahrensburg); Aktive M: 1. Yannic Rittel (TSV Ahrensburg), 2. Leon Roos, 3. André Göding; Masters M: 1. Dirk Rüter; Schüler D Mädchen (U 8): 1. Lina Hagemeier (Ruhrboss 03); Mädchen C (U 10): 1. Zora Czäczine (SV Turbine Halle); Mädchen B (U 12): 1. Csenge Janeck (OSC Leer); Mädchen A (U 14): Charlie Pichard (ISC Münster); Kadetten W (U 16): Jacqueline PeterBon (Gettorfer TV); Junioren B (U 18): 1. Inka Paulisch (TSV Sprötze); Junioren A W (U 20): Nele Ahlborn (ISC Münster); Aktive W: 1. Carolin Zielke (SF Lechtingen); Masters W: 1. Anke Rittel (TSV Ahrensburg).



Leon Roos (links) hat den 200-m-Sprint der Aktiven gewonnen und in der Gesamtwertung Rang zwei erkämpft. Foto: Gunnar Feicht



SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback.
Raumgefühl in jeder Dimension.

Jetzt bei uns
Probe fahren.

Abbildung zeigt Sonderausstattung

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

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



Autohaus Brinker GmbH

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111

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



- 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

Marathontraining – Victoria Willcox-Heidner

Liebe Sportfreunde!

Der ein oder die andere von Euch plant bestimmt im Frühjahr oder Herbst einen Marathon in Angriff zu nehmen und steht jetzt vor der Frage: Wie trainiere ich am Besten dafür? In diesem Beitrag möchte ich einmal verschiedene sinnvolle Trainingseinheiten und vorab einige wichtige Grundlagen darstellen. Wozu die Grundlagen? Jede Trainingseinheit sollte im Rahmen eines Marathontrainings einen speziellen Zweck verfolgen. Schließlich hat man keine Zeit und keine Kilometer zu verschwenden. Der Zweck liegt zumeist in der Ausbildung spezifischer Fähigkeiten, die für einen Marathonlauf erforderlich sind. Kenne ich den Zweck der Trainingseinheiten, so kann ich sie ausgerichtet an den eigenen Schwächen und Stärken einsetzen und dosieren. Zudem haben diverse Studien bereits bewiesen, dass die Visualisierung von Zielen die Leistungssteigerung erheblich fördern kann. Kenne ich also den Trainingszweck einer Einheit, kann alleine die Vorstellung über das Erreichen des gewünschten Zwecks den Erfolg steigern. Außerdem erhöht die Zweckkenntnis die Motivation, das ein oder andere durchzustehen, auch wenn es manchmal schwer ist.

Welches sind also die spezifischen Bereiche, die ein Marathonläufer trainieren muss?

1. Trainingsbereiche

Die Trainingsbereiche orientieren sich im Wesentlichen an der Art der Energiebereitstellung. Ziel des Trainings ist es, das gelaufene Tempo bei dem Übergang zwischen sauerstoffverwendender (aerober) und laktatproduzierender (anaerober) Energiegewinnung zu erhöhen und die Laktattoleranz zu verbessern. Der Marathon wird überwiegend aerob gelaufen, so dass die Erhöhung des Tempos ab dem die anaerobe Energiegewinnung Überhand nimmt, einer der Hauptfaktoren des erfolgreichen Marathontrainings ist. Vereinfacht dargestellt ergibt sich folgendes Bild:

- 1.1 Bei geringerer Belastung gemessen am individuellen Leistungsvermögen erfolgt die Energiegewinnung vorwiegend aerob.
- 1.2 Bei steigender Belastung erfolgt die Energiegewinnung aerob-anaerob. Die Laktatschwelle ist der Bereich, in dem der Körper bei einem ca. 30-45 minütigen Lauf überwiegend aerob bleibt, jedoch bereits ein gewisses Maß an Laktat produziert, welches aber gleichzeitig abgebaut wird, so dass ein sogenannter Steady State erreicht wird und keine „Übersäuerung“ eintritt.
- 1.3 Bei weiterer Steigerung der Belastung, greift der Körper zunehmend auf anaerobe Energiegewinnung zurück (langsame Übersäuerung). Solange die aerobe Energiegewinnung trotz steigender Laktatbildung überwiegt, befindet man sich im aeroben Bereich.
- 1.4 Sobald die anaerobe Energiegewinnung überwiegt, befindet man sich im anaeroben Bereich.

Weitere Trainingsbereiche sind:

- 1.5 die Erhöhung des anaeroben Tempos
- 1.6 die Laufökonomie,
- 1.7 die Verbesserung der Fettverbrennung und
- 1.8 die Kräftigung von Sehnen, Muskeln und Gelenken,

2. Trainingsmethoden

Eine Schwierigkeit im Marathontraining ist es, das richtige Tempo zu treffen. Dabei können als Referenzwerte die maximale Herzfrequenz (HRmax, der VO₂max (= maximale Sauerstoffaufnahme/kg/Minute) oder auch leistungsdiagnostisch festgelegte Tempobereiche dienen. Erfahrene Läufer können sich an gelaufenen Rennen und oder im Internet zu findende Hochrechnungstabellen (10km, HM Bestzeiten hochgerechnet auf Marathon) orientieren.

Läufer, die über ein Pulsgerät verfügen, werden durch einen maximal gelaufenen 200m Sprint und nach kurzer Pause maximal gelaufene 2- 3 400m Intervalle relativ dicht an den Maximalpuls gelangen. (Formeln wie „220-Lebensalter=HRmax“ sind meiner Erfahrung nach sehr ungenau. Danach wäre ich z.B. gerade 20 Jahre alt ;-)).

Wer häufiger mit einer Pulswerte speichernden Uhr Tempointervalle oder auch Tempodauerläufe absolviert, wird feststellen, dass die Herzfrequenz einen markanten „Knick“ an der Stelle aufweist, an der der Körper zu einer überwiegend anaeroben Energiegewinnung übergeht (mehr Herzschlag würde mehr Sauerstoff bringen, was an der Stelle nicht mehr weiterhilft, daher steigt die Frequenz nur noch langsam). Auch das hilft zur Bestimmung der Schwelle, an der die Belastung vom überwiegend aeroben ins überwiegend anaerobe übergeht. Anhand von Läufen im festgelegten Trainingsbereich mit Pulsgerät, kann man den Trainingsbereichen auch einen durchschnittlichen min/km-Wert zuordnen, mit zunehmenden Trainingseffekt, darf dieser Wert dann nach oben angepasst werden.

2.1 Trainingsbereich Regenerativer Dauerlauf (vorwiegend aerob)(<70% von HR max): Der Trainingseffekt im Bezug auf die Tempoentwicklung und Verschiebung der Laktatschwellen ist gering. Dieser Trainingsbereich eignet sich zur aktiven Regeneration. Die Läufe sollten nicht länger als 10km sein.

2.2 Trainingsbereich GA 1 Dauerlauf (70%-75% von HRmax): Das Tempo im Bereich der Laktatschwelle sollten bei den „normalen“ Dauerläufen zwischen 10 und 35km angestrebt werden (z.B. HRmax =200 bpm, Trainingspuls 140-150 bpm). Läufe in diesem Bereich dienen der Verschiebung der Laktatgrenze und der Stärkung von Muskeln, Sehnen und Gelenken sowie der Verbesserung der Fettverbrennung zumindest im oberen Kilometerbereich. HINWEIS: Ich frage mich immer, warum Läufer bei ihren langen Trainingsläufen mit einer reichhaltigen Minibar ausgestattet loslaufen. Wie lernt denn der Körper Fettverbrennung, wenn er kontinuierlich mit Kohlenhydraten versorgt wird? Viele Profiläufer (z.B. auch Jan Fitschen) laufen schon mal nüchtern, damit der Körper möglichst früh auf Fettverbrennung umstellt. Macht man es allerdings zu oft, kann es auch schaden, wenn man dadurch dauerhaft mit leeren Energiespeichern läuft.

2.3 Trainingsbereich GA 2 – Dauerlauf/Intervalle (75%-85% von HRmax): Bei idealem Trainingszustand entspricht das Tempo bei 80-85% des HRmax dem aktuellen Marathontempo. Geeignete Trainingseinheiten zur Optimierung dieser Schwelle sind Dauerläufe von 10km- 18km Länge. Diese können auch in Form von Intervallen in die normalen Dauerläufe integriert werden bzw. ans Ende dieser Trainingseinheiten gestellt werden. Läufe in diesem Bereich dienen der Verschiebung der Grenze zur überwiegend anaeroben Energiegewinnung, der Stärkung von Muskeln, Sehnen und Gelenken, ggf. der Verbesserung der Fettverbrennung im oberen Kilometerbereich, die aufgrund des höheren Tempos früher einsetzt. Dieser Trainingsbereich ist hocheffektiv im Bereich des Marathontrainings und wird insbesondere von Profisportlern gerne auch in Form von Intervallen eingesetzt in GA 1 Läufe (z.B. GA 2 Intervalle von 2-4km Länge mit GA1 „Pausen“ in selber Länge; GA 2- km insgesamt 12-15km, GA 1. km ebenfalls 12-15km = 24-30km; oder 35km-Läufe in GA 1 inkl. Endbeschleunigung von 6-15km in GA2 Tempo). Diese Kombination hat auch den „Charme“, dass man trotz einsetzender Muskelermüdung nach langen GA 1 Kilometern ins Marathontempo zurückkehrt und damit eine marathonähnliche Belastung simuliert. Ähnliches kann erreicht werden, wenn der GA 2 Lauf am Tag vor einem langen GA 1 Lauf absolviert wird. Allerdings kommt es hier genauso auch

wie bei reinen GA 2 Läufen auf die Dosierung an. Meiner Erfahrung nach sollten sie zumindest in der Langform oder als Kombination allenfalls alle 2-3 Wochen im Wechsel mit dem Tempodauerlauf (TDL) durchgeführt werden, da sie Substanz kosten. In jedem Fall wird durch ein kombiniertes GA 1 und GA 2 Training der „lange Lauf“ extrem kurzweilig, probiert es ruhig mal aus....

2.4 Trainingsbereich Entwicklungsbereich - Tempodauerlauf (TDL)/Intervalle (85-90% des HRmax) oder 5-10 sec über dem 10km WK-Tempo bei 20-40min Länge oder Intervalle, wenn die Intensität eines Tempodauerlaufes nicht in die Trainingswoche passt. Läufe in diesem Bereich dienen der Verschiebung der Grenze zur überwiegend anaeroben Energiegewinnung, verbessern die anaerobe Kapazität (also die Kapazität Laktat im Blut zu ertragen) und stärken Muskeln, Sehnen und Gelenke. Zudem können sie im Marathontraining eine willkommene Abwechslung sein, da man nicht so lange unterwegs ist.

2.5 Trainingsbereich Spitzenbereich (SB) (>90%): Ein weiteres Trainingsmittel sind Tempointervalle (z.B. 10x 400m/200m Trabpause; 10x 500m/200m Trabpause; 7-10x 1000m/ 300-400m Trabpause; 5x 2km und 1km im Wechsel; 5x 2km). Der ein oder andere mag sich fragen, warum man denn im Marathontraining ein Tempo weit oberhalb des Marathontempos überhaupt trainieren sollte; der Grund liegt auf der Hand: Irgendwann führt die Steigerung dazu, dass man den Tempodauerlauf nicht mehr schneller laufen kann, weil man einfach nicht schneller laufen kann. Es klingt banal, aber gerade nach einem langen tempoarmen Wintertraining stellt man oft fest, dass das Intervalltempo deutlich nachgelassen hat und damit man Luft nach oben hat, muss man ins Intervalltraining einsteigen. Neben der Verbesserung der anaeroben Kapazität (Laktattoleranz), erhöhen Intervalle die Laufökonomie und bieten die Gelegenheit bewusst auf Schrittlänge, Frequenz und Abdruck zu achten. Intervalltraining verstärkt wie kein anderes Training die Muskeln und zu dem erhöht es die neuromuskuläre Fitness, trotz schneller Ermüdung eine ökonomische Laufhaltung beizubehalten (Ermüdungsresistenz). Wenn das Training im Übrigen gut angeschlagen hat, bereitet das Intervalltraining darüberhinaus den Weg für einen ausgiebigen Endspurt bei km 41 ;-).

2.6 Die Laufökonomie kann neben dem Intervalltraining auch durch Läufer ABC und Zwischenspurts verbessert werden ebenso wie ein reguläres Stabilitäts-Übungsprogramm zur Vorbeugung von läuferspezifischen –Problemen und zur Stärkung der Rumpfmuskulatur (da gibt es schöne APP's im Internet).

2.7 Die Verbesserung der Fettverbrennung ist bereits bei einigen Trainingseinheiten oben schon zur Sprache gekommen. Sie lässt sich am Besten bei langen Läufen trainieren, die man auch mal ohne Komplettverpflegung oder nüchtern durchführen kann.

2.8 Die Kräftigung von Sehnen, Muskeln und Gelenken ergibt sich in der Regel aus einem steigenden Laufpensum in der Marathonvorbereitung und kann zusätzlich durch Kräftigungsgymnastik und Dehnungsübungen unterstützt werden.

3. Die Dosierung

Zu guter Letzt die Frage: Was mach ich wann und wie oft?

Diese Frage ist schwer zu beantworten, da sie von den individuellen Fähigkeiten und der verfügbaren Zeit abhängt.

Grundsätzlich sind die Hauptbestandteile des Trainings der GA 1 und GA 2 Bereich. Stelle ich aber fest, dass ich kaum in die beim TDL geforderten Pulsbereiche vorstoßen kann, sollte dringend der Spitzenbereich mit längeren Intervallen vorangetrieben werden.

Grundsätzlich sind zwei flotte Einheiten pro Woche aus dem GA 2, EB oder SB Bereich sinnvoll. Die Kombination sollte von Woche zu Woche geändert werden, das Tempo und die Intervalllängen bzw. GA2 Dauerlaufängen sollten moderat ansteigen. Die beiden flotteren Einheiten sollten möglichst weit voneinander entfernt liegen z.B. Mittwoch und Samstag oder Sonntag. Zusätzlich sollten 2 bis 3 GA 1 Dauerläufe durchgeführt werden. Bei mehr als 5 Einheiten, kann ein RDL mit ins Programm aufgenommen werden, in den anderen Fällen gibt es mindestens 2 Pausentage, die sich gut für Gymnastik und das Stabilitätsprogramm eignen. Auch wenn man ohne Trainer unterwegs ist, ist ein vorher aufgestellter Trainingsplan sehr hilfreich, weil er eine gewisse Verbindlichkeit aufbaut und einen sinnvollen Überblick schafft. In jedem Fall muss jeder in sich hineinören und die Planung dann anpassen, es sei denn der Innere Schweinhund meldet sich zu Wort, den darf man ignorieren!

Abschließend wünsche ich Euch bei Eurem Marathonvorhaben viele Erfolg und lasst Euch nicht entmutigen. Auch wenn die ersten Wochen hart sind, stellen sich zügig Erfolgserlebnisse ein und dann macht es richtig Spaß....

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.



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



Fon 0172/5 37 00 15

oder 0171/7 93 23 70

Fax 0 54 25/74 04

⇒ Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³

⇒ keine Standgebühr bis zu 6 Wochen

⇒ kostenlose Schrottsorgung

⇒ Minibaggerverleih

⇒ schnell und

⇒ zuverlässig

Friedrich Elbracht

Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen



**Olafs Laufladen
auf Platz eins**

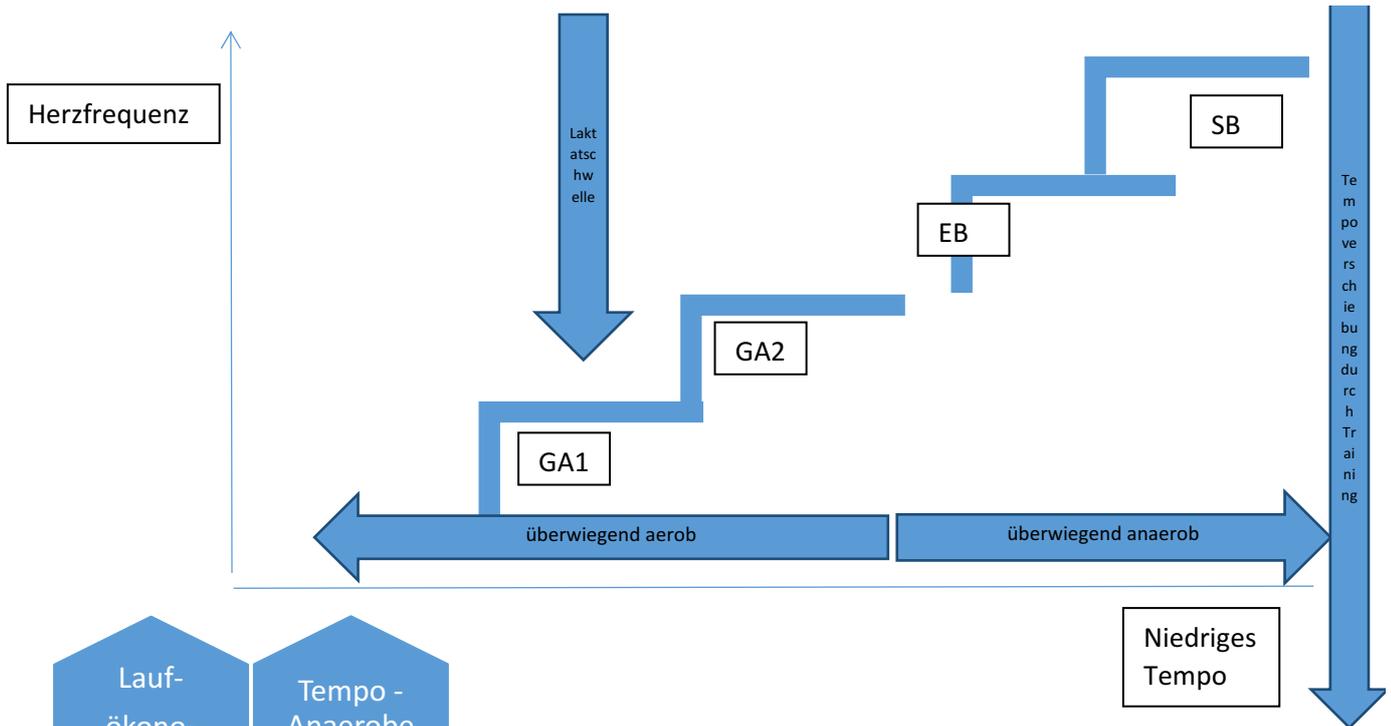
Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test
Gütersloh (NW). Gütersloh nen. Michael Fei
macht sich als Einkaufsstadt im- tornehe
mer besser

**ZUM
4. MAL**
**GANZ
VORN!**



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



Auflistung vermessener Straßenlauf-Strecken

Wer an Straßenläufen teilnimmt und Bestenlisten fähige Ergebnisse erzielen möchte, kann sich unter folgendem Link informieren, ob für die Veranstaltung (und für welche Distanzen) ein Vermessungsprotokoll vorliegt. Dies ist die Voraussetzung für die Aufnahme in offizielle Statistiken. So ist der **10km-Lauf** bei der „Nacht von Borgholzhausen“ offiziell vermessen, der weniger leistungsorientierte 5km-Firmenlauf allerdings nicht.

http://www.leichtathletik.de/fileadmin/user_upload/12_Service/Wettkampfororganisation/03_Vermessung_Strassenlaeufe/strassenvermessungsprotokolle_bestenlistenfaehig.pdf



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

40 Jahre

Die Nacht von Borgholzhausen





In vier Monaten steigt die 40. Ausgabe der „Nacht von Borgholzhausen“. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. Die Online-Anmeldung ist geschaltet, die Flyer folgen Anfang März. Wer noch Anregungen, Ideen oder einfach nur mithelfen möchte, kann sich gerne bei Andreas Stockhecke oder Antje Strothmann melden.

Bäckerei · Konditorei



WELPINGHUS

Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

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



Handgemachte Qualität seit 1770.



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

Jahreshauptversammlung

27.03.2015



Hiermit laden wir zur Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg

am Freitag, den 27. März 2015,

Beginn 19.00 Uhr

in das Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen ein.

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir wieder zahlreiche Mitglieder begrüßen dürfen.

Tagespunkte

Feststellung der Anwesenden und Stimmberechtigten

Genehmigung der Tagesordnung

Ehrungen

Bericht des Vorstandes

Bericht der Kassenprüfer

Entlastung des Vorstandes

Anträge

Trainingsangebote- Kurse- Reiseplanungen

Aussprache

Verschiedenes

Veranstaltungsplanungen 2015/Vorlegung eines Gesamtplanes aller Gremien im LC

*Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 10. März 2015
in schriftlicher Form beim Vorstand zu stellen.*

Der Vorstand LC Solbad Ravensberg

Aktion „Saubere Landschaft“ am 14. März 2015 in Borgholzhausen

Sehr geehrter Herr Kaiser,

die traditionelle Aktion „Saubere Landschaft“ geht auch in diesem Jahr wieder unter Mitwirkung vieler freiwilliger Helferinnen und Helfer in die nächste Runde.

Ob an Straßenrändern, in Grünanlagen oder in der freien Natur, überall ist er gut sichtbar, der achtlos entsorgte Müll. Deshalb ruft die Stadt wieder zum „Aufräumen“ auf, um etwas für ein schönes und sauberes Borgholzhausen zu tun.

Bitte unterstützen Sie unsere gemeinsame Müllsammelaktion, indem Sie einmal mehr für eine starke Mitwirkung seitens Ihres Vereins bzw. Ihrer Institution sorgen.

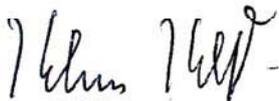
Die diesjährige Aktion findet am **Samstag, dem 14. März 2015**, statt. Gesammelt wird von 9.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr. Der Treffpunkt für die nicht zugeteilten Sammlerinnen und Sammler ist um 9.00 Uhr am Schützenhaus an der Ravensberger Straße.

In der Vergangenheit hat es sich als hilfreich erwiesen, bereits im Vorfeld die Bereitschaft zur Teilnahme an der Aktion zu melden, damit frühzeitig Einteilungen vorgenommen werden können. Sie können auch ein bevorzugtes Sammelgebiet benennen und mitteilen, ob Sie die Möglichkeit haben, ein Fahrzeug, einen Schlepper mit Anhänger, einen Pritschenwagen oder Handkarren für die Sammlung zur Verfügung zu stellen. Jeder Teilnehmer sollte sich persönlich mit geeigneter Kleidung, Handschuhen und Warnweste für die Sammlung ausrüsten.

Im Anschluss an die Sammlung sind alle Mitwirkenden zu einem gemütlichen Abschluss mit Getränken und einem kleinen Imbiss eingeladen. Für Ihre Anmeldung oder weitere Infos setzen Sie sich bitte mit Herrn Nolkemper, Tel. 05425 80731, in Verbindung.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.

Mit freundlichen Grüßen



Klemens Keller



Volksbanken-Nightcup

Die Termine im Überblick

Der Nightcup geht über 6 Veranstaltungen, 4 kommen in die Wertung.

16. Mai 2015

Volksbanken-Nightrun Harsewinkel

20. Mai 2015

Klosterlauf Marienfeld

30. Mai 2015

Isselhorster Nacht

13. Juni 2015

Gütersloh läuft (Stadtpark)

20. Juni 2015

Nacht von Borgholzhausen

26. Juni 2015

Oesterweger Feuerwehrlauf

Die Online-Anmeldung startet am 1.1.2015 auf www.volksbanken-nightcup.de

Startgeld 44.-€

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

01.02.	Lüchtringen	
	7900 m	
2. M40	Jörn Strothmann	31,26 Min.
2. M30	Janus Damian	28:24 Min.
08.02.	OWL.-Hallenmeisterschaften	
	Stabhochsprung	
1.	Aaron Thieß	3, 00 Min.
	Kugelstoßen	
1.	Aaron Thieß	11,66 m
	60 m Hürden	
4.	Aaron Thieß	11,09 sec.
	Cross-Duathlon Herzebrock	
	Kinder 2km MTB	
3.	Till Heienbrok	
	Nachwuchs 400m Lauf / 2km MTB / 400m Lauf	
2.	Lisa Strothmann	
3.	Sarah Strothmann	
	4km Lauf / 12km MTB / 4km Lauf	
	Herren	
4.	Dirk Strothmann	
5.	Jörn Strothmann	
	Frauen	
3.	Antje Strothmann	
	Hamm/Winterlaufserie	
1. W45	Sabine Engels	01:01:46 Std.
14.02.	BTG-Hallensportfest	
	60m	
2. M14	Aaron Thieß	8,96 sec.
	60m Hürden	
1. M14	Aaron Thieß	9,92 sec.
	Hochsprung	
1. M14	Aaron Thieß	1,56 m
	Weitsprung	
1. M14	Aaron Thieß	4,93 m
	50 m	
3. M11	Henri Stahnke	8,34 sec.
	800 m	
2. M11	Henri Stahnke	3:00 Min.
	Weitsprung	
2. M11	Henri Stahnke	3,66 m
	50 m	
1. M8	Till Heienbrok	9,82 sec.
	Weitsprung	
2. M8	Till Heienbrok	2,70 m
	Schlagball	
5. M8	Till Heienbrok	11,00 m
	800 m	
2. W11	Malin Bruhns	2:58 Min.
	Weitsprung	
7. W11	Malin Bruhns	3,51 m
	800 m	
1. W10	Sarah Strothmann	3:09 Min.
	50 m	
5. W9	Maxine Schley	9,09 sec.
	Weitsprung	
9. W9	Maxine Schley	2,73 m
	Schlagball	
2. W9	Maxine Schley	20,00 m

15.02.	OWL.-Hallenmeisterschaften	
	3000 m	
2. U18	Pascal Birke	9:55 Min.
1. U20	Paul-Moritz Hundeloh	9:47 Min.
2. U20	Robert Schmidtke	9:51 Min.
6. M45	Lars Flschel-Steiniger	10:35 Min.
	60 m Hürden	
2. MH	Sascha Greshake	8:85 sec.
	Hochsprung	
2. MH	Sascha Greshake	2,01 m
	3000 m Frauen	
1. W40	Victoria Willcox-Heidner	11:06 Min.
2. W45	Sabine Engels	11:10 Min.
	200 m	
5. U20	Robert Schmidtke	25:49 sec.
	1500 m	
1. U20	Janna Geisemeier	5:49 Min.
22.02.	Lipp. Hallenmeisterschaften	
	Hochsprung	
	Aaron Thieß	1,65 m
	Kugelstoßen	
	Till Heienbrok	11,25 m
	Weitsprung	
		2,69 m
	35 m	
		7:3 sec.
	600 m	
		2:39 Min.

DIE II. AUFLAGE DES
SPARKASSEN-TRIATHLON VERSMOLD
FINDET AM
10-MAI-15
STATT



Am 10. Mai : Zum 11. Male Sparkassen- Triathlon in Versmold „Es geht wieder um die Wurst“

Durch den Umbau des Freibades in Versmold wurde der Sparkassen-Triathlon im Vorjahr erst im August ausgetragen. In diesem Jahr kehrt er wieder auf seinen angestammten Termin im Mai zurück.

Die Disziplinen bei der Kurzdistanz gehen über 1 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen; auf der Volksdistanz beträgt die Streckenlänge 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen. Diese Strecke kann auch als Staffel zurückgelegt werden. Neu wird ein Firmenstaffelwettbewerb sein.

Durch die positive Beurteilung des Ligawarts, hier besonders das einzigartige Schwimmen, startet die Verbandsliga in Versmold.

Den teilnehmenden Triathleten/innen, als auch den Zuschauern wird am 10.5. in Versmold ab 10:00 Uhr wieder ein Wettkampf der kurzen Wege geboten:

Die Wechselzone liegt weiterhin im Kurt-Nagel-Parkstadion, dem Dreh- und Angelpunkt des Events. Auf den flachen Radkurs geht es aus dem Stadion über den gesperrten Caldenhofer Weg und die Rothenfelder Straße. Kurz vor dem Erreichen der Landesgrenze nach Niedersachsen geht es über Wirtschaftswege zurück nach Loxten auf die Rothenfelder Straße. Der Radwendepunkt befindet sich zuschauerfreundlich auf dem Caldenhofer Weg zwischen den beiden Stadiontoren.

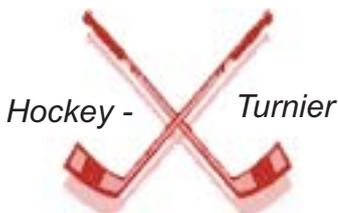
Bei der Laufstrecke handelt es sich um einen flachen, rund 2,5 km langen Kurs durch den Stadtpark, mit einer anschließenden Stadionrunde. Der Zieleinlauf erfolgt direkt vor der Tribüne.

Somit haben die Zuschauer die Möglichkeit, die Athleten nach dem Laufen und Radfahren bei allen Wechseln und beim Zieleinlauf zu sehen.

Alle erfolgreichen Finisher erhalten im Ziel, passend zum Austragungsort: Eine Versmolder Wurst!

Online-Anmeldungen sind bis zum 31.03.2015 möglich. Nachmeldungen am Veranstaltungstag bis eine Stunde vor dem Start.

Alle Informationen, Onlineanmeldung, Streckendetails und die Ausschreibung stehen auf unserer Homepage: www.lcsolbad.de



Am Donnerstag, **19. März 2015**, findet in der Sporthalle im Schulzentrum ein abteilungsübergreifendes Hockeyturnier statt.

Die verschiedenen Nachwuchsgruppen der Abteilungen Leichtathletik und Inline Skating treffen sich von **16.30 bis 18 Uhr** zu einem geselligen Turnier mit gemischten Teams.

Wer mitmachen möchte, ist herzlich eingeladen in die Sporthalle zu kommen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.



Hereinspaziert

in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente

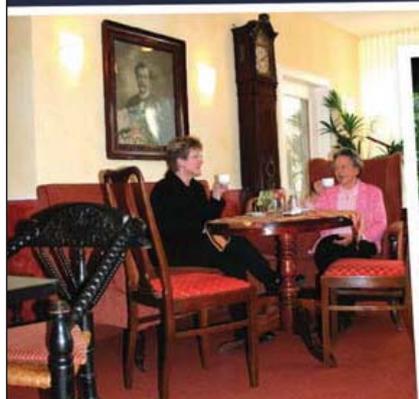
- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten

- ausgesuchte Torten

- herrlicher Kaffee und herzhaft westfälische Spezialitäten

- Läufer sind herzlich eingeladen

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



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

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASKlärer
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

FOR THE
WEHRWEG

AOK
Die Gesundheitskasse.

**„Nicht nur rund um die Uhr, sondern
auch rund um die Welt versichert.“**

Der AOK-Auslandsreise-Wahltarif – Ihre Krankenversicherung weltweit.
Wir sind da, wenn's drauf ankommt. Deshalb zur AOK NORDWEST.

Gesundheit in besten Händen. www.zur-aok.de

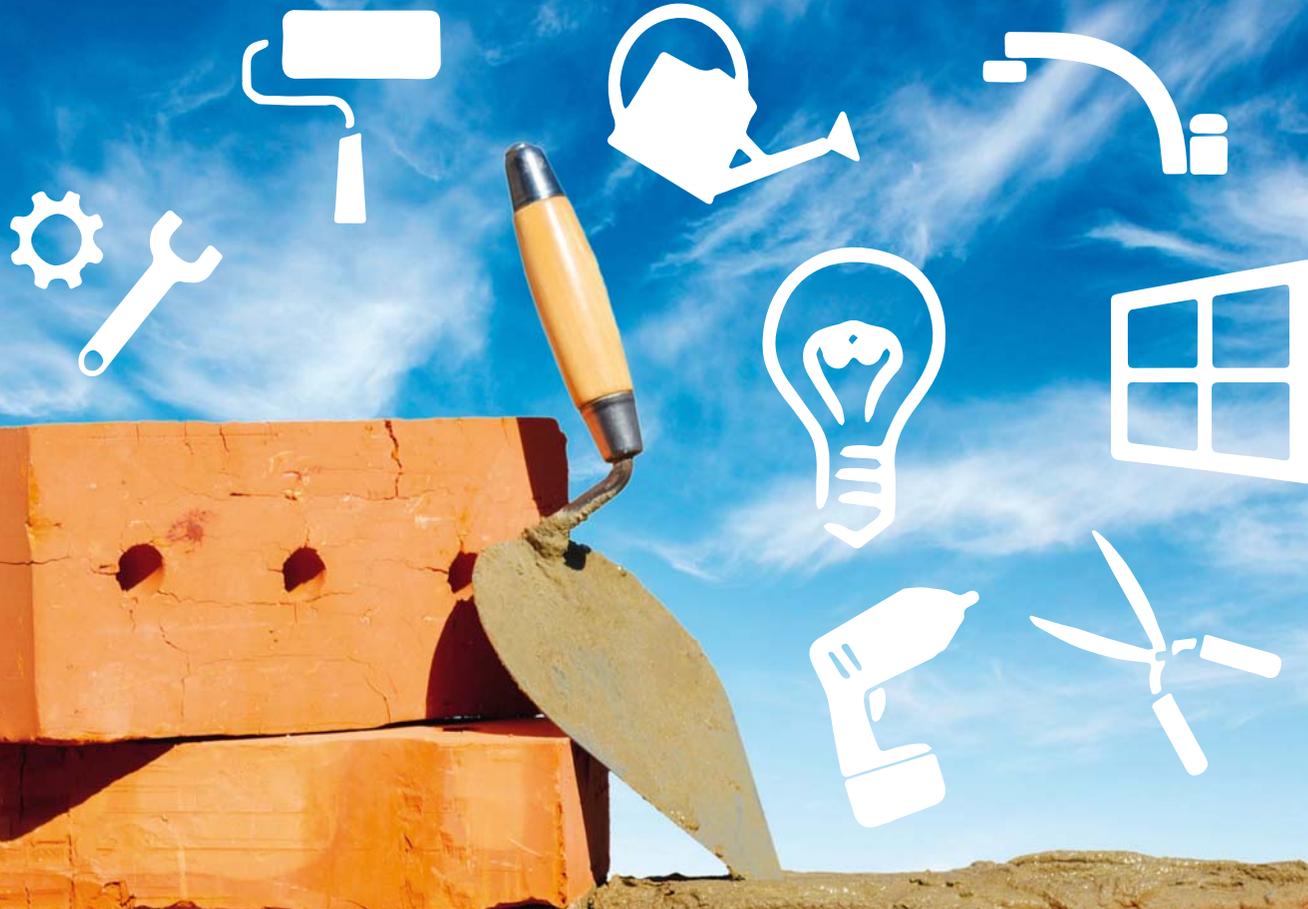
www.C14-bikes.co



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



**C14 Speed Pro "C"
Carbon Monocoque**



Im Märzen der Bauherr ...

10. Immobilien- und Energiespartag

**Sonntag, 8. März 2015, 11–17 Uhr
in unserer Hauptstelle, Lange Str. 45 – 49**

- Fachvorträge
11.30 Uhr Richtig Absichern
15.00 Uhr Grundbesitz
übertragen und vererben
- 14 Aussteller
- Immo-Gewinnspiel
- Kinder-Kart-Rennen

WIR SIND DIE BANK.



**Volksbank
Halle/Westf. eG**

Telefon 05201 181-0 · www.vb-halle.de