

Solbad Nachrichten

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

www.LCSOLBAD.de



.....so schmeckt der Sommer!



ACTIVE



Trailrunning-Cup 11/12

Die Herausforderung:

Der Trailrunning-Cup

**Laufserie mit 6 Top-Landschaftsläufen der Region
inkl. Hermannslauf vom ACTIVE Sportshop:**

- 1. Bielefelder Feuerwehrlauf, 02. September 2011; 10 km**
- 2. Böckstiegeellauf, Werther, 01. Oktober 2011; 18 km**
- 3. Teutolauf, Lengerich, 15. Oktober 2011; 29 km**
- 4. Weihnachts-Crosslauf, Borgholzhausen,
18. Dezember 2011; 16 km**
- 5. Luisenturmlauf, Borgholzhausen, 04. März 2012; 21,1 km**
- 6. Hermannslauf, Detmold – Bielefeld, 29. April 2012: 31.1 km**

Unterstützt von:



Solbad Nachrichten Mai 2011

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-9
DIE JUGENDSEITEN: Schülerlauf und Bambini bei der Nacht.....	10/11
REZEPT: Marathonkuchen.....	12
WALKING: Karola und der Sieger.....	13
TRIATHLON: Alle Jahre wieder, Sichtungswettkampf.....	15
SKATING: Große Erfolge in Paderborn.....	16/17
SPORTABZEICHEN: Start in die Saison 2011.....	19
TRAININGSPLAN: SOMMER 2011.	20
DER SILBERNE HERMANN: Wer hat den geschafft?.....	21
RADSPORT: Rtf.-Termine und ein Bericht von Günter Schillings.....	22
TRIATHLON: Trainingslager Mallorca.....	23/25
LA -TERMINE: Mai, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	26
JHV: Protokoll der Jahreshauptversammlung.....	28
BUCHVORSTELLUNG: Trailrunning.....	29
PRESSESPLITTER: Hermann und mehr.....	30-36
ERGEBNISSE: April.....	37
FOTOS: Natürlich vom Hermann.....	39/40

TITELFOTO: Drei Triathleten im Trainingslager, v.l. Hubert Kaiser, Holger Steuer und Jörg Hinrichs. Foto: Tim Esselmann

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

Impressum:

Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg
Klingenhagen 1
33826 Borgholzhausen
Redaktionsanschrift:
Schlehenstr. 7
33803 Steinhagen
Tel.: 05204/920785



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

Redaktion:

Friedhelm Boschulte (05425/7135)
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
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

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de

AB



01. 05. Irmhild Holste
 01. 05. Ulrike Lindhorst
 01. 05. Regine Nunnensiek
 02. 05. Torsten Baltrusch
 02. 05. Birgit Diekmann **50 Jahre**
 02. 05. Niklas Pross
 04. 05. Kay Leuteritz
 04. 05. Peter Rostek **40 Jahre**
 04. 05. Monika Stahnke-Bartodziej
 04. 05. Anna Retthofer **10 Jahre**
 05. 05. Gabriele Hanfelder
 05. 05. Fiona Mathewson
 06. 05. Ellen Sauerbier
 07. 05. Niklas Brand **20 Jahre**
 07. 05. Michael Hotmar **40 Jahre**
 07. 05. Lutz Van der Heydt
 08. 05. Udo Niermann

9. 05. Jochen Studt
 10. 05. Mijo Harambolic
 10. 05. Jürgen Helffeld
 10. 05. Dominik Kinner
 10. 05. Ulrich Steiner
 10. 05. Kirsten Langen
 11. 05. Diedrich van Rüschen
 12. 05. Monika Renne
 12. 05. Angelika Seidel
 12. 05. Fynn Kormeier
 13. 05. Martina Hasewinkel
 14. 05. Andrea Bussmann
 14. 05. Saskia Häsler
 14. 05. Andreas Mohns
 14. 05. Christopher Wolf
 15. 05. Kerstin Brebaum
 15. 05. Marion Heptner
 16. 05. Andreas Klose
 16. 05. Jonas Niemeyer
 17. 05. Marion Schimmel
 18. 05. Johanna Scheller
 18. 05. Ilona Schwager
 19. 05. Gabriele Völz
 20. 05. Sebastian Flörkemeier
 20. 05. Karoline Hagemann
 20. 05. Manfred Pape
 20. 05. Karen Selchert
 20. 05. Ulrich Welpinghus

60 Jahre

21. 05. Benjamin Riecke
 23. 05. Christian Bossow
 24. 05. Juliane Klein **60 Jahre**
 25. 05. Sebastian Klein
 25. 05. Louis Zwaan
 26. 05. Andreas Ewert
 26. 05. Elke Kahmann **50 Jahre**
 26. 05. Wilfried Krüger **60 Jahre**
 26. 05. Dirk Speckmann
 27. 05. Andreas Meyer **75 Jahre**
 27. 05. Heinz-Dieter Scholz
 28. 05. Harry Bunte
 28. 05. Fritz Geisemeier **50 Jahre**
 28. 05. Manfred Radtke
 30. 05. Marie Paulina Remeke
 31. 05. Bernd Rieke
 31. 05. Clarissa Gerber



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Horst Ganßauge Jg. 1956
 Timon Kleine Jg. 2002
 Jan Henri Fechtel Jg. 2004

Triathlon Schubertstr. 12
 Leichtathletik Bielefelder Str. 15
 Leichtathletik Weststr. 17

Aktueller Mitgliederstand: 788

33803 Steinhagen
 33829 Borgholzhausen
 33829 Borgholzhausen

Herzlich Willkommen!

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



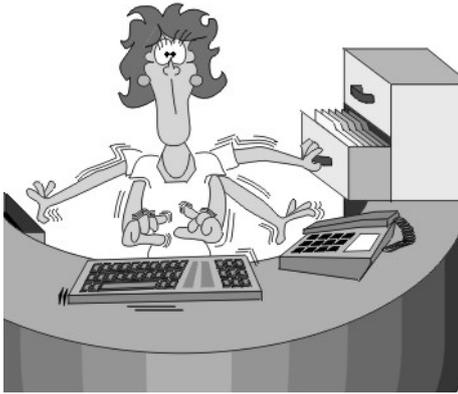
- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

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
Juni
ist am 24.05.11**

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

Mitglied im Jugendherbergswerk

Der LC Solbad Ravensberg ist Mitglied im Deutschen Jugendherbergswerk. Die Gruppen-Mitgliedskarte berechtigt zur Nutzung von 600 Jugendherbergen in Deutschland und 4000 Jugendherbergen in über 60 anderen Ländern. Überall werden auch Erwachsene aufgenommen.

Mehr Infos: LC Geschäftsstelle, Borgholzhausen 05425 / 7135.



Neuer Trainingsplan zur Sommersaison

Im veröffentlichten Trainingsplan für die Sommersaison haben sich noch einige Änderungen ergeben. In dieser Ausgabe daher noch einmal die aktualisierte Übersicht aller Trainingsangebote.

Mittwoch 1. Juni 18.30 Uhr

**Mach mit! 8. Jedermann - Skaten
15 Kilometer rund um Halle (Westf.),**

so das Motto der Skatertour für Jedermann, zu der der LC-Solbad in Kooperation mit der Linden- und der Hansa-Apotheke wieder alle Interessierten einlädt. Die Teilnahme ist kostenlos, **Schutzkleidung** und **Helm** sind erforderlich.

Rückkehr und Prämierung um ca. 20.00 Uhr. Startpunkt ist vor der Hansa -Apotheke, Alleestrasse 2 in Halle.

Die Skater-Tour ist eine Veranstaltung innerhalb des Haller Stadtfestes.



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!



- **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



Sonnenstrahlen locken nur wenige Sportler

■ **Halle (flogo).** Das Storckgelände ist schon seit vielen Jahren ein beliebter Treffpunkt für viele Hobbysportler und Vereinsmitglieder des LC Solbad Ravensberg. Am Sonntag trafen sich wieder gut 20 Aktive, um die Sportsaison durch den Tatenhausener Forst zu eröffnen. Als Partner dieser Veranstaltung

steht der Süßwarenriese Storck seit Jahren schon treu Spalier. Auch in diesem Jahr waren in Boris Bödecker (Prokurist) und Klaus Balgenorth aus der Sozialabteilung zwei Firmenvertreter vor Ort, die den motivierten Sportlern noch eine süße Stärkung mit auf den Weg gaben. Friedhelm Boschulte war mit der

Resonanz dieser ersten Veranstaltung zwar noch nicht ganz zufrieden, hofft aber „auf mehr Teilnehmer bei den kommenden Treffen“. „Vielleicht ist auch der nahende Hermannslauf schuld“, rätselte Boschulte über die Laufveranstaltung, die nächste Woche Sonntag wieder knapp 7 000 Aktive an die Sparrenburg lo-

cken wird. Damit sich in Zukunft mehr Sportler an dem freien Lauftreff beteiligen, besteht die Möglichkeit, neben den festen Terminen am Samstag um 15 und am Sonntag um 9 Uhr, auch unter der Woche zu laufen, zu skaten oder zu walken und sich so seinen Stempel abzuholen. Am Anfang der Laufreihe be-

kommt jeder Teilnehmer ein Stempelheft, wird es gefüllt, bekommt er am Ende eine kleine Überraschung. Auch für die besonders Ehrgeizigen gilt dabei, es ist maximal eine Stempelung die Woche möglich. Unser Bild zeigt die Sportler vor dem Start im Eingangsbereich der Firma Storck.

FOTO: F. GONTEK



Nach der Eröffnungsveranstaltung „Trimm-Trab ins Grüne“ finden die Lauftreffs unter Leitung des LC Solbad regelmäßig samstags und sonntags ab Besucherparkplatz der Firma Storck in Halle statt. Treffpunkt ist am **Sa. um 15 Uhr und So. um 9 Uhr.**

Foto-DVD mit vielen Eindrücken der Saison

Zur Jahres-Versammlung gab es im Anschluss eine Dia-Show, die **Dirk Strothmann** aus vielen eigenen und ihm zugetragenen Fotos zusammengestellt hat. Es ist eine bunte Vielfalt der grossen LC-Familie aus allen Sportarten, Veranstaltungen und sportlichen Höhepunkten der vergangenen 40 Jahre und der Saison 2010. Sehr schön zusammengestellt mit über 500 Fotos und Musikuntermalung. Abspielbar auf jedem DVD-Player. Diese Foto-DVD kann **jedes Mitglied** bekommen. Gegen eine **kleine (oder große) Spende** zugunsten des Fördervereins werden wir die DVD allen Interessenten zukommen lassen. Einfach bestellen bei Antje und Dirk Strothmann oder in der Geschäftsstelle.



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...

05201 66 85 75

www.schriftart-info.de

schriftart

Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung



Der LC rief zum 13. Lauf-u. Walking-Kurs und viele waren ihm gefolgt.

Die Laufbetreuer, **Siegfried u. Kathrina Kemper, Hendrik Langen, Friedhelm Boschulte** sowie **Karola Weber**, für die Walker, kamen ganz schön ins Schwitzen, um dem Andrang Herr zu werden. Das Foto ist vor der ersten Trainingsstunde gemacht worden und viele gucken doch etwas skeptisch in die Kamera. Alle Teilnehmer sind aber glücklich und ohne Muskelkater wieder im Stadion gelandet und freuen sich schon auf die nächsten Stunden.

Solbad – Stammtisch

Für alle Mitglieder: Neu, unser traditioneller, früher so beliebte Stammtisch, soll wiederbelebt werden. Jetzt wieder vorgesehen **jeden ersten Mittwoch im Monat.**

Nächster Stammtisch ist am Mittwoch, den

4. Mai 2011, ab 20 Uhr.

In der Pizzeria am Uphof, Borgholzhausen.

Hier trifft „Mann“ und „Frau“ sich, um über neue Ideen oder olle Kamellen zu fachsimpeln. Herzlich willkommen ist, wer Fragen hat oder sich für Vereins-Dinge, Mitarbeit, Termine usw. interessiert. Selbst wenn nur entspannend geklönt wird, ist die Zeit nicht vertan.

'Am Uphof'



Hallo Solbad-Nachrichten,

ich habe in diesem Jahr den Hermannslauf geschwänzt und war am 16.04. beim 6-Stunden-Lauf am Seilersee in Iserlohn, 66,726km auf einer 1,788km- Runde. Dabei ist der 2. Platz Gesamt und auch der 2. Platz M40 rausgesprungen.

Viele Grüße Oliver (Oliver Arndt, ganz links, ist vor zwei Jahren den „Doppel-H“ gelaufen).

LEEKER

... und Zuhause hat Pause

Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

Vorsitzender:

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

Geschäftsstelle

Sabine Lünstroth
05425/7135
info@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung:

Christiane Meier- Flottmann
(05421/81411)
cmeiflo13@t-online.de

Behindertensportbeauftragter:

Georg Drees
drees@tbw-waf.de

Sportabzeichen-Obmann:

Wilhelm Habighorst
(05428/9289936 - Mobil (0173) 5394708)
mail: wilhelmhabighorst@t-online.de

Radtouristik:

Günter Schillings
(0162-3267597)
05201-1589943
mail:LCracer@web.de

Inline:

Johannes Gerhards
(0521/63447)
mail: john@loveandskate.de

Koordination Radsport

Mountain-Bike:

Günter Schillings
(0162-3267597)

Ergebnisse

Peter Polomsky
(05429 – 929554)
mail: peter.polomsky@osnanet.de

Triathlonsprecher/Training

Rad Straße:

Udo Lange
(05423/5628)
mail: udolange@gmx.de
Hubert Kaiser
mail: hubert.kaiser@bitel.net

Walking

Birgitt Lange
(05203/884823)
mail: adi.lange@t-online.de

Karola Weber

(05204/ 887666)
mail: bornscheinweber@t-online.de



Gemeinsam mehr erleben.

In unserem LC Solbad Ravensberg trifft man immer nette Leute, teilt gemeinsame Interessen und setzt sich füreinander ein. Wenn Sie einmal fachlichen Rat brauchen, bin ich gern für Sie da.

Vermittlung durch:

Lars Lehmann, Allianz Hauptvertretung
Freistr.3, D-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

Hoffentlich Allianz.

Allianz



Malermeister

Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Oliver Damme
Haller Weg 7
33829 Borgholzhausen

Tel + Fax: 05425/955318
Mobil: 0171/3781461
E-Mail: Oliver-Damme@web.de

Arkunde

für

50 + 50 = 100 Jahre Glückseligkeit

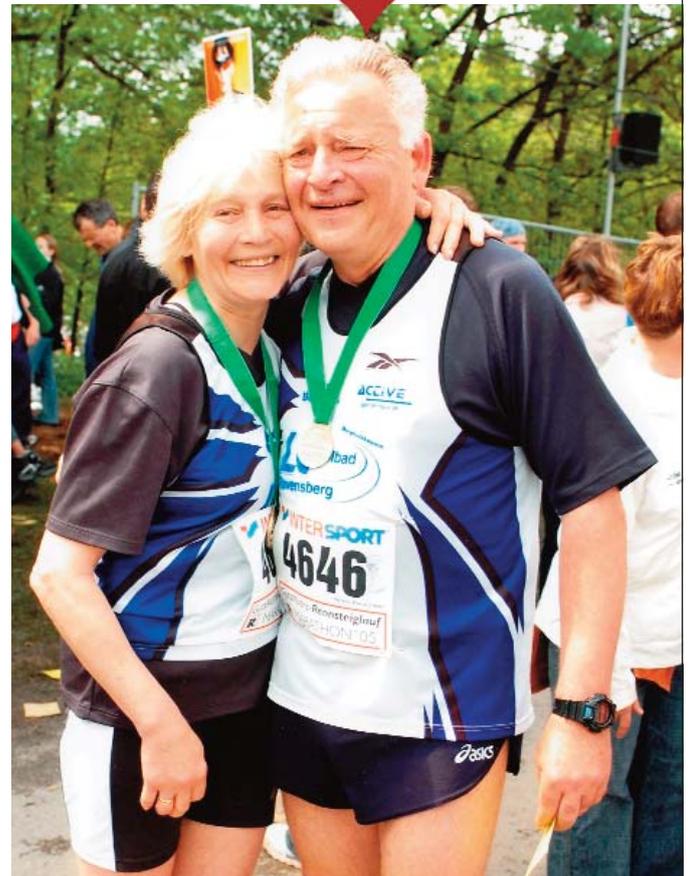
6. April 1961

5. Mai 1961



Elfriede und Martin Hirschfeld feierten am 6. April ihre

„Goldene Hochzeit“



Annemarie und Klaus-Dieter Henkel feiern am 5. Mai ihre

„Goldene Hochzeit“

Wir gratulieren ganz herzlich!

Warum Laufen glücklich macht - Auf den Spuren des Runner's High

v. Eva Schultes

„Da schwebt man immer weiter wie im Rausch“, beschreibt ein Läufer seinen letzten Marathon. Viele Menschen, die regelmäßig laufen, kennen solche Glücksgefühle. Nicht immer sind sie so euphorisch, manche fühlen sich einfach entspannt und können dabei wunderbar vom Alltag abschalten. „Runner's High“ wird dieser Gemütszustand genannt - oder auch „Flow“. Schon seit Jahrzehnten rätseln die Forscher, wie er zustande kommt. Eine beliebte Theorie: Körpereigene Opiate, die Endorphine, sollen die Glücksgefühle auslösen. Im Gehirn heften sie sich an dieselben Stellen wie zum Beispiel Morphin oder andere Opiate. Genau wie diese Drogen wirken sie schmerzstillend und machen euphorisch. Tatsächlich messen Wissenschaftler im Blut von Sportlern nach Ausdauerleistungen erhöhte Mengen Endorphin. Doch keiner konnte bislang einem Marathonläufer während des Rennens ins Gehirn schauen, um wirklich ganz genau zu prüfen, was hier passiert. Die Endorphin-Hypothese ist daher unter Experten umstritten.

Blick ins Hirn

Im Jahre 2008 ist es dann soweit: Eine Forschergruppe um den Bonner Neurologen Henning Böcker will Läufern erstmals direkt ins Gehirn schauen.

In dieser Studie gelingt es den Wissenschaftlern, die Andockstellen für Endorphine im Gehirn von Läufern mit einer schwach radioaktiven Substanz zu markieren. Mit Hilfe der Positronen-Emissions-Tomographie können sie sichtbar gemacht werden. Ein Vergleich der Verteilung der radioaktiven Substanz vor und nach einem zweistündigen Dauerlauf zeigt genau, wo im Gehirn Endorphine aktiv wurden. Tatsächlich wurden bei Läufern, die sich nach der Ausdauerleistung besonders euphorisch fühlten, auch besonders viele Endorphine im Gehirn nachgewiesen. Der Botenstoff wurde in Regionen des Hirns freigesetzt, die auch dann aktiviert werden, wenn wir Musik hören oder andere schöne Dinge erleben, und außerdem in Regionen, die bei der Schmerzwahrnehmung eine Rolle spielen.

Zum ersten Mal gelingt es mit dieser Studie einen Zusammenhang zwischen dem Runner's High und Endorphinen wissenschaftlich nachzuweisen. Dennoch sind sich die Experten einig: Endorphine können nicht alle Emotionen erklären, die Läufer erleben. Es muss noch weitere Mechanismen geben.



Abgeschaltetes Hirnareal

Während des Laufens sind Fragen, die Nachdenken erfordern, nicht so leicht zu lösen

Am sportwissenschaftlichen Institut der Universität Halle verfolgen Oliver Stoll und seine Mitarbeiter eine andere heiße Spur. Auch hier müssen Testpersonen rennen - diesmal auf einem Laufband. Es wird so gesteuert, dass sie immer genauso schnell laufen müssen, um komplett ausgelastet zu sein. Nach circa 20 Minuten geraten sie in jenen Glückszustand, der erforscht werden soll. Jetzt erfolgt ein Test: Der Läufer muss vorgegebene Zahlenfolgen rückwärts auf-sagen, eine Aufgabe, die Nachdenken erfordert und ihm jetzt sichtlich schwer fällt. Mit diesen Tests wollen die Forscher zeigen, dass während des Laufens bestimmte Hirnareale nicht mehr so gut funktionieren wie sonst. Ihre Theorie nennt sich „transiente Hypofrontalitätstheorie“ und Folgendes steckt dahinter: Beim Laufen ist das Gehirn stark beansprucht. Um das über eine längere Zeit durchzuhalten, muss es seine Kräfte einteilen. Alle Hirnregionen, die nicht für die Bewegung benötigt werden, schaltet das Gehirn auf Sparflamme. Auch den präfrontalen Cortex. Und das hat Folgen. In dieser Hirnregion findet nämlich die Raum- und Zeitwahrnehmung statt und In-

formationen und Probleme werden hier bewusst verarbeitet. Fällt dieses Areal aus, dann befindet sich der Läufer gedanklich nur noch im Hier und Jetzt und denkt über nichts mehr weiter nach. Genau dieses Gefühl könnte es sein, das von den Läufern als sehr angenehm empfunden wird, erklärt Prof. Oliver Stoll. Abgeschaltete Hirnareale und Endorphine – auch wenn die Wissenschaftler schon einiges damit erklären können, gehen sie davon aus, dass das immer noch nicht alles ist. Sie vermuten, dass beim Runner's High noch weitere Botenstoffe im Gehirn eine Rolle spielen.

Stichwörter

Endorphine

Endorphine sind körpereigene Stoffe, die unter anderem die Empfindung von Schmerzen verringern. Daher auch der Name „Endorphin“, er setzt sich zusammen aus endogen (körpereigen) und Morphin (Schmerzlinderungsmittel). Endorphine werden bei ganz unterschiedlichen Situationen ausgeschüttet. Zum Beispiel bei positiven Erlebnissen wie Küssen, Sport machen oder Musik hören, aber auch in Extremsituationen, beispielsweise bei einer Unfallverletzung.

Auszug aus der Sendung Quarks und Co. WDR vom 29.3.2011

**Sportnahrung
aus Halle**

ViBo SPORTS®

N U T R I T I O N

Online bestellen
www.vibosports.com
Grüner Weg 14 · Halle
Versand & Selbstabholer

HOCHWERTIGE SPORTERNÄHRUNG · WERTVOLLE NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
PRAKTISCHES SPORTZUBEHÖR · KOSMETIK

Die Nacht von Borgholzhausen – der Countdown geht weiter

Unsere eigene Top-Veranstaltungen

„Die 36. Nacht von Borgholzhausen“ dieses Jahr am 18. Juni steht bevor.

Das genaue Programm wird in dieser Ausgabe veröffentlicht.

Die Vorbereitungen laufen auf vollen Touren und jedermann ist aufgerufen, sein Scherflein beizutragen. Hauptsächlich sind natürlich die organisatorischen Dinge am Veranstaltungstag zu leisten, aber schon jetzt sind wichtige Vorbereitungen zu treffen. Der bestehende Organisationsplan wird überarbeitet, der eine oder andere LC-er wird noch von dem Orga-Team angesprochen. Wer verhindert ist, möge sich früh genug melden. **Wir würden uns freuen, wenn noch freiwillige Helfermeldungen kommen. Geschäftsstelle 05425 – 7135 oder per Mail: info@lcsolbad.de**

Auch der mittlerweile zum 10. Male ausgetragene OWL - Firmenlauf findet wieder innerhalb des Programms am Samstagmittag statt.

Wir organisieren die Sportmesse, die Abholung der Wettkampfunterlagen und die Siegerehrung jetzt bekanntlich im Stadtzentrum, das Wettkampfbüro ist in Ev. Gemeindehaus, die Siegerehrungen finden auf einer Bühne auf dem Kirchplatz statt.

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



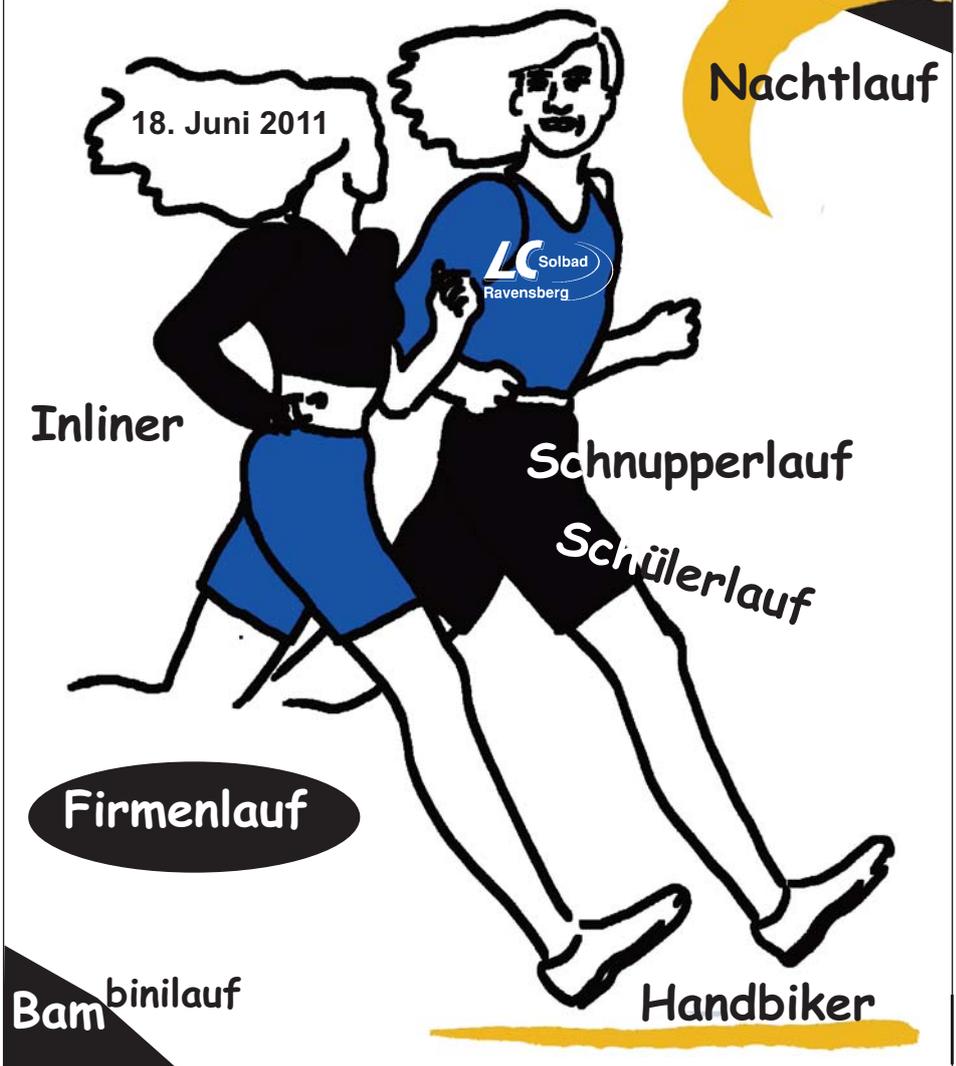
Internationales Sportfest in Hengelo/NL am 29. Mai

Auch dieses Jahr liegen uns dank guter Kontakte freie Eintrittskarten für das Internationale Leichtathletik-Meeting in Hengelo, nah der deutsch-holländischen Grenze vor. Es ist eines der weltbesten LA-Sportfeste und der einzige Grand-Prix in den Niederlanden. Viele Stars in technischen- und Laufdisziplinen werden zu bewundern sein. Termin dieses Jahr: Sonntag, 29. Mai. Eintrittskarten in der Geschäftsstelle, Solbad-Interessierte sollten Fahrgemeinschaften bilden.

Namen und Nachrichten

Jonathan Cierpinski (15), Neffe des zweimaligen Olympiasiegers Waldemar Cierpinski, hat sich dem LC Solbad Ravensberg - Abteilung Triathlon – angeschlossen. Jonathan will sich in erster Linie auf den Duathlon konzentrieren

Die Nacht von Borgholzhausen



STOLL

Gebäude-Service

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

Wir über uns:

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

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



Niederlassungen in:

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

www.stoll-gebaeudeservice.de

Sa.
18. Juni
2011

36. Nacht von Borgholzhausen
SCHOOLRUNNING



Wer wird die lauffreudigste Schulklasse im Altkreis Halle?



**Jede/r Läufer/in
erhält ein
Teilnahmegeeschenk!**



Für Kids die es auch in den Beinen haben:
Das Laufereignis für die **1. – 4. Grundschulklassen**.

Eine Meile gilt es im Stadtzentrum von Borgholzhausen läuferisch zu bewältigen
- dabei gilt: je mehr Schüler/-innen einer Klasse mitlaufen, desto größer ist die Möglichkeit
die lauffreudigste Schulklasse 2011 im Altkreis Halle zu werden!

Samstag, 18. Juni 2011 in Borgholzhausen



LAUF 1: Grundschulklassen 1+2 Start: 17.00 Uhr

LAUF 2: Grundschulklassen 3+4 Start: 17.30 Uhr



Kley

Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateurmeister

Sanitäre Anlagen
Bauklempnerei
Schwimmbadtechnik
Pumpenanlagen

Heizungsanlagen
Oel- und Gasfeuerungen
Lüftungsanlagen
Solaranlagen
Kernbohrungen

Stöwe-Wichlinghauser-Weg 54-33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 6534 û Fax: 05425 5768 û Notruf: 0173 7027 522

E-mail: Stoewe.kley-001@t-online.de

Großer Spass für alle Kinder



Bambinilauf



im Rahmen der "Nacht
von Borgholzhausen"

am 18. Juni 2011



Für alle Kinder bis 6 Jahre

(Begleitung durch die Eltern ist möglich)



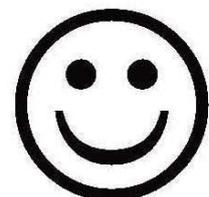
Start um 16.30 Uhr in der Kaiserstraße

in Borgholzhausen direkt vor der Eisdielen



Strecke: ca. 300 m
ohne Zeitnahme und Rangwertung

Kein Startgeld!



Anmeldung:

An der Eisdielen: Namen notieren lassen, Startnummer abholen und los geht es.

Keine Voranmeldung erforderlich.

"Piomer" Kinder können sich auch im Kindergarten vorher anmelden.

Jedes Kind erhält im Ziel ein Präsent - und anschließend noch eine Urkunde

Die 36. Nacht von Borgholzhausen am 18. Juni 2011

Das Laufereignis des Jahres - Weltklasse am Start Atmosphäre - Fackeln - Musikkapelle

Damit auch die „Jungen Solbäder“ den Marathon-Kuchen backen können, habe ich mir das Rezept besorgt.

Man nehme:

300 g Zucker
500 g Margarine oder Butter
4 Päckchen Vanillezucker
2 Fl. Zitronen-Aroma, 1/2 frische Zitrone
5 Eier
500 g Mehl
1 1/4 Päckchen Backpulver
1 kg saftige Äpfel

Zubereitung:

Eier, Zucker, Margarine, Vanillezucker schaumig rühren, die anderen Zutaten hinzufügen. Zum Schluss die kleingeschnittenen Äpfel.

Backzeit:

ca. 60 Minuten

Anwendung:

Diesen leckeren Kuchen 2-3 Tage vor dem Rennen essen und eine neue Bestzeit ist möglich.



Hallo Sabine, auch dieses Jahr geht es (auf Texel) nicht ohne die Solbad-Nachrichten und den Marathonkuchen, den meine liebe Frau gebacken hat. Das Rezept kennen die Alten Solbäder!!!

Gruß Alfons Willikonsky und Gunnar

STELLENANZEIGE

Gesucht wird
EDV-erfahrene Kraft
für Laufauswertungen

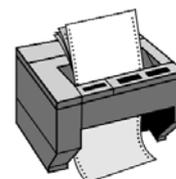
Für unsere verschiedenen Lauf-Veranstaltungen muss die Datenerfassung erfolgen und die Läufe etc. müssen EDV-Technisch ausgewertet werden. Dafür haben wir derzeit noch nicht genügend Kräfte zur Verfügung. Ausscheiden, Krankheit, Urlaub oder

Verhinderungen stehen bei Veranstaltungen immer mal an, deshalb ist es notwendig, dass wir in diesem Bereich vereinsmäßig gut aufgestellt sind. Ggf. steht für die Saison 2011 eine Umstellung auf ein anderes System an.

Wir benötigen zur Auswertung der Laufveranstaltungen auf ehrenamtlicher Basis noch zwei bis drei Mitglieder, die sich zutrauen, mit entsprechenden Programmen usw. diese Dinge umsetzen zu können. Ebenso noch zwei Personen für die Auswertungen für die Stadion-Veranstaltungen.

Software steht zur Verfügung; gründliche Einarbeitung und Assistenz bei vorherigen Veranstaltungen ist gewährleistet.

Wo sind die vielen Computer-Freaks, gern auch jüngere, die sich zutrauen, dem Verein in dieser Hinsicht zu helfen und solche Aufgaben übernehmen können?



Kontakt: Geschäftsstelle 05425 / 7135



Kompetenz in Walking, Nordic Walking, Laufen & Triathlon

**WIR SCHREIBEN
PERSÖNLICHE
BERATUNG
GROSS!**

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 · 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 · 403 10 45

info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 9.30 – 17.00 Uhr



Ein Sieger zum Anfassen

v. Karola Weber

Den 40.ten Hermannslauf starteten wir Walker (vom LC Solbad Ravensberg), neben vielen anderen Wanderern, um 07:50 Uhr bei 7 Grad Celsius am Denkmal des Cheruskers und ließen es langsam angehen. Ab dem Ehberg zog sich unser Feld auseinander. Ich hatte den Eindruck, als wenn wir dieses Jahr besser voran kamen. Ab Panzerbrücke gesellte sich Christian aus Preußisch Oldendorf zu mir. Er erzählte, dass dies sein zweiter Hermannslauf sei und wir unterhielten uns über sein Afrikanisches Trommeln genau wie ich über die Walkingmannschaft und den Kurs. Ich gab ihm den Tipp, in Oerlinghausen in der Regenrinne zu gehen, so bleibt man nicht am Kopfsteinpflaster hängen. An jeder Getränkestation wurde Halt gemacht, das kostete zwar Zeit, aber die war es wert.

Die Hitze machte uns diesmal nicht zu schaffen, auch im Wald war es nicht stickig, man konnte richtig durchatmen und der Wind trug zur Erholung bei.

Hinter dem Eisernen Anton zur Gaststätte hinunter über die Straße, da wurde ich fast überfahren, weil der Streckenposten überfordert war, ein Auto zu stoppen.

Nach diesen letzten Treppen brach Christian ein, ich konnte ihn nicht mehr mitziehen und gab Gas. Auf der Straße zur Promenade merkte ich, dass ich ein Pad verloren hatte und so musste ich dem Ziel entgegenklackern. Mit dem Ziel vor Augen wurde ich unsanft von dem Mann mit dem Siegerkranz in der Hand zur Seite geschoben, so dass der Sieger des Hermannslaufes Ezeziel Jafaré von allen Kameras erfasst werden konnte. Ich bin auch überall drauf, Glück für mich.



Nach dem Zieleinlauf treffen alle Walker sich auf der Wiese hinter dem Kuchenstand, um unsere Eindrücke zu erzählen. Da plötzlich stand der Sieger mit seinen Betreuern vor uns, ich bin ja nicht schüchtern und ging zu ihm und gratulierte ihm. Er nahm mich in den Arm und so entstand dieses einmalige Foto. Der Hermannslauf wird mir immer in Erinnerung bleiben und der Sieger ‚zum Anfassen‘ auch.

Unsere Nordic Walker vom Hermannslauf 2011

Gaby Bredenbals	4,27 Std.	Lothar Schäfer	4,50 Std.	Regina Schäfer	5,05 Std.
Jens Meyer	4,29 Std.	Karola Weber	4,51 Std.	Juliane Klein	5,15 Std.
Ulrike Suhomel	4,39 Std.	Elke Kahmann	4,55 Std.	Annette Wierum	5,27 Std.
Rolf Gottenströter	4,44 Std.	Nicole Lucas	4,55 Std.	Kurt Hönings	
Klaus Henkel	4,50 Std.	Britta Uthmann	4,55 Std.		



JAKOBI POKALE

Pokale – Ehrenpreise – Medaillen - Ständer – Orden uvm.



**Wir verfügen ständig über Sonderangebote
Gravuren in eigener Werkstatt.
Rufen Sie uns an, wir kommen zu Ihnen
zur unverbindlichen Beratung.**

Es kann nur einer der preiswerteste sein

**Jakobi Pokale 33775 Versmold
Tel. 05423-43728 Fax 475776**



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 Schrottsortierung
- ⇒ Minibaggerverleih
- ⇒ schnell und
- ⇒ zuverlässig

Friedrich Elbracht
 Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen



Wer weiß,
 was er will,
 will ihn.



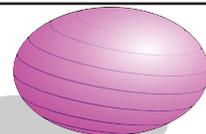
GEBR | **SPECKMANN**

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

Physiotherapiepraxis

Karin DeGryse & Claudia Egbert-Wickermann
 Jammerpatt 14 33829 Borgholzhausen Tel. 0 54 25 - 72 62

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik nach Bobath / Vojta
- Krankengymnastik mit Gerät
- Klassische Massage (BGM)
- Lymphdrainage
- Fangopackung / HeiBluft / Eis
- Triggerpunkt-Behandlung
- Schlingentisch / Traktionsbehandlung
- Hausbesuche
- Fußreflexzonenmassage



Mehr Motivation
 durch Gruppenkurse

- Nordic-walking
- Gerätetfitkurs
- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik / (Pilates)
- Gymnastik-Kurs für Junggebliebene
- Beckenbodengymnastik

Das Therapie-Forum

Ein Treffpunkt zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit

Triathlonabteilung lädt ein

Einladung zum 5. Sichtungswettkampf und gemeinsamen Training am **15.05.2011 um 9:30 Uhr**

Keine Startgebühr!

Wanderpokal: Auf den Spuren der Saurier

Typ Verfolgung:

1000 m Schwimmen

30,5 km Radfahren

10,5 km Laufen

Treffpunkt: Bad Essen, Ortsteil Büscherheide, Bergstraße K 79, Parkplatz Grillplatz

Ich habe mich wieder bereit erklärt, das o.g. Training (Leistungstest) zu organisieren, damit jeder über seinen aktuellen Trainingsstand informiert ist. Die 1000m Schwimmzeit bringt jeder mit, die er ehrlich selbst gestoppt hat.. Am 15.05. 2011 handelt es sich lediglich um 2 Disziplinen, die nacheinander erfolgen. Gestartet wird, wie beim Biathlon, im Verfolgungswettkampf, also entsprechend der Schwimmzeit. Denke, dass das sehr interessant ist. Ferner besteht die Möglichkeit, dass die Triathleten, und auch andere, alle einmal zusammenkommen. Daher bitte ich um zahlreiches Erscheinen. Für Getränke und Verpflegung Sorge ich. Ihr braucht euch um NICHTS kümmern, nur um die gute Laune.

Die Radfahrstrecke ist eine der schönsten Zeitfahrstrecken in diesem Raum. Sie ist anspruchsvoll und wird 2 mal gefahren. Der Straßenbelag ist gut und bestens zum Schnellfahren geeignet. So kommt man auf anspruchsvolle 30,5 km.

Anschließend laufen wir genau 10,5 km im Wiehenpark. Die Laufstrecke ist leicht hügelig und traumhaft schön. Eine Verpflegungsstelle ist vorgesehen.

Die Strecken sind dann frisch gekennzeichnet.

Der Wanderpokal wartet auf einen neuen/alten Besitzer. Der jetzige Besitzer ist unser **Holger Steuer**.

Anschließend erfolgt wieder das Gruppenfoto.

Bitte meldet Euch bei mir rechtzeitig an, damit genug Brötchen vor Ort sind.

Der Fotograf, bekannt für Super -Sportfotos vom letzten Jahr, ist auch wieder an Bord.

Achtung! Eingeladen sind auch Nichttriathleten, die mal „reinschnuppern“ wollen.

reiner.vemmer@t-online.de

Mit sportlichen Grüßen

Reiner Vemmer



GEWINNSPIEL
Gewinnen Sie eine
Reise nach
Marrakesch!
www.gro-co.de

Jetzt kostenlos
Prospekte anfordern.

**Grosse-
Coosmann**
Sportreisen

Die schönsten Laufreisen 2011

Runner's World Camp

19.02. – 26.02.2011 / 26.02. – 05.03.2011

05.03. – 12.03.2011 / 12.03. – 21.03.2011 (mit Lissabon 1/2)

Dubai	21.01.2011	Vancouver	01.05.2011
Marrakesch	30.01.2011	Edinburgh	22.05.2011
Malta	27.02.2011	Stockholm	28.05.2011
Tokyo	27.02.2011	Rio de Janeiro	17.07.2011
Rom	20.03.2011	Reykjavik	20.08.2011
Lissabon 1/2	20.03.2011	Chicago	09.10.2011
Mallorca 1/2	20.03.2011	London 1/2	09.10.2011
New York City 1/2	20.03.2011	Mallorca 1/2	16.10.2011
Dead Sea	08.04.2011	Peking	23.10.2011
Paris	10.04.2011	Florenz	27.10.2011
Wien	17.04.2011	New York City	06.11.2011
Boston	18.04.2011	Honolulu	11.12.2011
Two Oceans	23.04.2011		

Marrakesch Marathon und Halbmarathon

// 30.01.2011 //

Reisezeitraum: 25.01. – 01.02.2011

Das landschaftlich vielfältige Marokko, im Nordwesten Afrikas gelegen, wird im Norden begrenzt vom Mittelmeer und im Westen vom Atlantischen Ozean. Die Großartigkeit des Landes drückt sich im Besonderen aus durch seine den Fremden gegenüber freundliche und liebenswerte Landesbevölkerung.

Postfach 2766, 48014 Münster
Fon 0251/13326-0, Fax 13326-10
info@gro-co.de, www.gro-co.de

Weitere Reisen
auf gro-co.de

Jörg Wecke gewinnt den Osterlauf

v. John Gerhards

"Einer muss ja die Tradition pflegen" schmunzelte Jörg Wecke nach seinem Sieg beim Inlinerennen im Rahmen des 65. Paderborner Osterlaufs und spielte damit auf den **10. Solbadsieg innerhalb der letzten 11 Jahre an**. Der 43jährige Routinier verwies den konditionsstarken Markus Beuertz und weitere jüngere Mitkonkurrenten auf die Plätze. Im Damenrennen belegte **Karolina Kierzkowski** hinter der Kölnerin Claudia Maria Henneken den zweiten Platz.

Besonders eindrucksvoll liest sich das Ergebnis aus Solbader Sicht, wenn man berücksichtigt, dass in diesem Jahr der Osterlauf als NRW Landesmeisterschaft Halbmarathon gewertet wurde: **5 Titel und drei zweite Plätze** beweisen schon zu Beginn der Saison, dass unser Verein weiterhin im Speedskating landesweit eine Vormachtstellung innehat. Erfreulich besonders deswegen, weil einige etablierte Leistungsträger der Vergangenheit diesmal nicht teilnehmen konnten.

Vor allem **Jan Grimmelt** bei den Kadetten (14-15 Jahre) und **Leon Sebastian Roos** in der nächst höheren Altersklasse Junioren B können sich zu Recht über ihre LM Titel freuen. Auch die Senioren tragen nicht nur wegen der jüngsten Änderung der Altersklassenregelung (ab AK 55 wird nun wie in

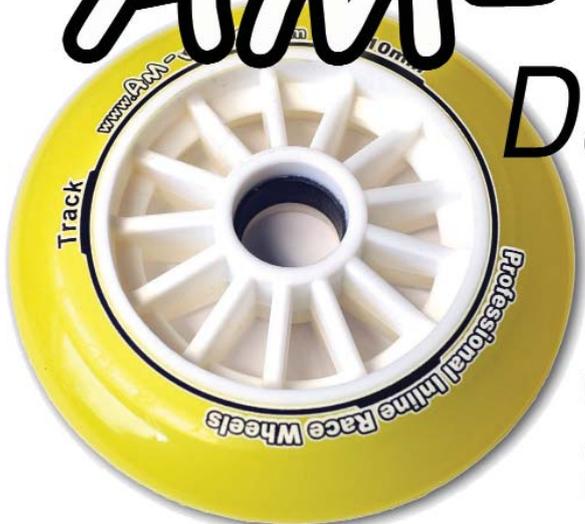


NRW-Titelträger aus Bielefeld: von links: Franziska Sabath, SV Heepen, Platz 1 weibliche Kadetten; Jan Grimmelt, LC Solbad, 1. männliche Kadetten; Jost Grieswelle, 3. Jun B, Dominik Plaßmann, 2. Jun B, beide SV Heepen; Leon Sebastian Roos, LC Solbad, 1. Jun B)

der-rollenshop .de

AM-WING

Das gelbe Gold



www.der-rollenshop.de

☎ 05206-91740-10

✉ info@der-rollenshop.de

der Leichtathletik probeweise in 5-Jahres-Schritten gewertet) zum guten Gesamteindruck bei.

Bei fast schon hochsommerlichen Temperaturen war der Osterlauf wieder einmal ein optimaler Start in die Saison und gleichzeitig das erste Wertungsrennen des Westdeutschen Speedskating Cups. Jörg Wecke führt zurzeit in zwei Regioserien (Nordcup und WSC) die Gesamtwertung an. Wir dürfen uns auf die nächsten Rennen freuen und sind gespannt, wie es weiter geht. Zunächst aber fahren die jugendlichen Hoffnungsträger für 4 Tage ins Trainingslager nach Jüterbog, um sich den nötigen Feinschliff zu holen, denn neben den Straßenrennen steht für die Youngster auch das eine oder andere - bei der älteren Generation nicht so beliebte - internationale Bahnrennen im Wettkampfkalender: bereits am kommenden Wochenende geht es nach Heerde in den Niederlanden zum dritten Europa-Cup-Rennen der Saison.

Platzierungen und Bruttozeiten (in Klammern Platzierungen NRW Landesmeisterschaft):

Herren:

1. Wecke, Jörg 37:27 (1. M40)
13. Hanß, Florian 37:30 (4. M30)
21. Möllers, Jan 39:15 (6. MHK)
24. Grimmelt, Jan 39:33 (1. Kadetten M)
26. Rüter, Dirk 40:46 (9. M40)
27. Roos, Marc Alexander 40:49 (7. MHK)
32. Roos, Leon Sebastian 40:51 (1. Jun B M)
33. Seidel, Ralf 40:51 (7. M30)
45. Schniedermeyer, Markus 43:37 (15. M40)
51. Gerhards, Johannes 43:50 (2. M55)
54. Sosnowski, Andre 44:29 (8. MHK)
61. Schlingemann, Baldur 44:32 (1. M65)
63. Niemann, Ralf 44:35 (20. M40)

Damen:

2. Kierzkowski, Karolina 42:23 (2. WHK)
12. Vetter, Janine 47:00 (5. W30)
13. Niemann, Marianne 47:00 (1. W55)
14. Azzolini, Manuela 47:52 (2. W40)



Jörg Wecke Mitte, links Markus Beulertz, rechts Christian Tominski
Foto unten: John Gerhards, Baldur Schlingemann, Manuela Azzolini, Marianne Niemann, Leon Roos, Karolina Kierzkowski, Jan Grimmelt.



Urlaub im Alltag



vitalobias Wellnessoase

Inh. Sandra Leitz-Brüggeshemke | www.vitalobias.de | Kaiserstr. 6 | 33829 Borgholzhausen

Haller Kreisblatt

125 Jahre

Regionalzeitung für den Kreis Bielefeld

Verleger: Bielefelder Zeitungsgesellschaft mbH

Redaktion: Bielefelder Zeitungsgesellschaft mbH

Vertrieb: Bielefelder Zeitungsgesellschaft mbH

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 -
Separater Raum für ca. 40 Personen

HK LESERSERVICE

Sy Montgomery
Das glückliche Schwein

Als die renommierte Tierforscherin Sy Montgomery eines Abends ein zitterndes Etwas in einer Schuhschachtel nach Hause transportiert, ist es fraglich, ob das unterernährte Ferkel mit dem Leben davonkommt. Doch Christopher Hogwood, wie sie das Schwein nennt, gedeiht prächtig.



3,95 €

Tess Gerritsen
Gefährliche Begierde

Chase Tremain ist überzeugt: Miranda Wood ist unschuldig! Sie hat seinen Halbbruder Richard nicht ermordet, auch wenn er tot in ihrem Bett aufgefunden wurde. Aber wer war es dann?



3,95 €

Kai Meyer
Göttin der Wüste

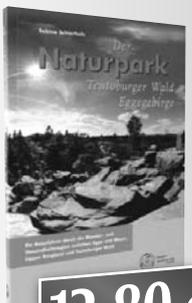
Mutig entschließt sich Cendrine Muck aus Bremen im Jahr 1903 in die deutsche Kolonie Südwestafrika zu reisen. Gebannt von den Mysterien des Landes lässt sie sich auf ein gefährliches Abenteuer ein.



3,95 €

Sabine Schierholz
Der Naturpark
Teutoburger Wald / Eggegebirge

Der Naturpark Teutoburger Wald / Eggegebirge im Osten Nordrhein-Westfalens bietet eine abwechslungsreiche Mittelgebirgslandschaft; bei Naturfreunden und Wanderern ist er aufgrund des hohen Erholungswertes sehr beliebt. Mit seinen großen, geschlossenen Waldgebieten erfüllt der Landschaftsraum zudem eine wichtige ökologische Ausgleichsfunktion.



12,80 €

Haller Kreisblatt

Die Heimatzeitung!

Diese und weitere Angebote finden Sie in den Haller Kreisblatt-Geschäftsstellen

Klingenhagen 1, Borgholzhausen | Rosenstr. 15, Halle | Berliner Str. 1, Versmold und bei **Büro & Schule Leidinger**, Brinkstr. 7, Steinhagen und Ravensberger Str. 37, Werther

Sportabzeichen-Training

im

STADION Borgholzhausen

Sportabzeichen Obmann Wilhelm Habighorst lädt ein:

Aktiv und gesund mit dem Sportabzeichen. Für alle, die Freude daran haben, sich aktiv zu betätigen und einen Leistungstest zu absolvieren! Egal, ob Frau oder Mann, jung oder alt, jeder darf sich der sportlichen Herausforderung stellen. Das neue Training hat begonnen.

Liebe Solbader, erleichtert das Engagement unseres Sportabzeichen-Obmanns Wilhelm Habighorst und verhilft uns alle zu einer Steigerung der Erfolgsbilanz. Seit dem 29. April ist die Saison eröffnet. Die Sportabzeichen-Saison geht bis Ende Oktober, auch während der Sommerferien kann jeden Freitag trainiert werden.

Ab sofort könnt ihr also regelmäßig jeden Freitag ab 17:15 Uhr zum Sportabzeichen-Training kommen und die Übungen ablegen. Besonders Neulinge sind herzlich willkommen. Treffpunkt ist jeweils das Ravensberger Stadion.



●●●bartling

Lebensmittel-Verpackungen,
die Appetit machen.



Für alle, die es frisch mögen.

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

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

www.bartling-verpackungen.de

Trainingstermine (Stadionleichtathletik) beim LC Solbad Ravensberg (Sommersaison)

D- Schüler/innen (6 – 9 Jahre u. jünger)	Montag, 15:30 – 17:00 Uhr , Sportplatz Meyerfeld, Werther Cordula Reinhardt (05203/967055) u. Johannes Reinhardt
Schüler/Schi A /B	Montag 18:00 - 20 Uhr Ravensberger Stadion Igor Rebkaló (0176 96122990)
Jugend/Mä/Fr.	Montag, 18:00 – 20:00 Uhr Ravensberger Stadion Gregor Winkler
Spezielles Hochsprungtraining	18:00-20:00 Uhr 04. Mai, 25. Mai, 15. Juni, 06. Juli (erstmal bis zu den Sommerferien geplant) Gregor Winkler (0521 – 5215338)
Minis + C-D- Schüler/Innen 6 – 11 Jahre	Donnerstag 16:30 – 18:00 Uhr , Ravensberger Stadion Cordula Reinhardt (05203/976055) u. Daniel Kühnpast
Sch A und B	Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Igor Rebkaló
Sch/Schi A Jugend/Mä/Fr.	Do., Sa. oder Sonntag, nach Absprache , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Gregor Winkler (0521-5215338)
	Freitag, 15:30 – 17:00 Uhr , Sportplatz Meyerfeld, Werther, Kooperation TV Werther Ilona Pfeiffer (0160/4932179)
(Mittelstrecke + Langlauf) Schüler/innen A + Jugend	Mittwoch, 17.00 – 18.30 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Horst Hammer (05423/ 930453) Sonntag: 11:30 Uhr Ravensberger Stadion
Bahntraining Mä./Fr./Jug.	Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr , Lauftraining, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen. Andreas Ewert (05425/ 7228)

Trainings- und Lauftermine beim LC Solbad Ravensberg (Sommersaison)

Lauftreffs	Info: Heinz-Dieter Scholz (0 52 04) 9 82 02 32 Friedhelm Boschulte (05425/6287) Brigitte van Dijk (05201/669570), Brigitte Schwarz (05201/16942)
Walking/Nordic-Walking	Info: Birgitt Lange (05203/884823) – Elke Kahmann (05421 -4698) Karola Weber (05425/887666)
Skating	Info: John Gerhards (0178-1690655)
Montag:	18:30 Uhr Speedskating Gütersloh, Neue Mühle 18:15 Uhr Lauftreff, Parkplatz Schloß Tatenhausen 18:15 Uhr Lauftreff (ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen)
Dienstag:	09:30 Uhr Nordic-Walking, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen 18:00 Uhr Inline Lauftreff im Rahmen des Hochschulsports Parkhaus Uni Bielefeld 18:15 Uhr Langlauftreff, Neu: Parkplatz Haus Ascheloh
Mittwoch:	19:00 Uhr Lauf- und Walking-Gruppe, Ravensberger Stadion (Anf. u.Fortgeschr.)
Donnerstag:	16:00Uhr Inlineskating, für Kinder u. Jugendliche, PAB -Sporthalle Borgholzhausen 18:15 Uhr Lauftreff Halle, Parkplatz Schloß Tatenhausen 18:30 Uhr Speedskating Lauftreff, Stadion Borgholzhausen
Freitag:	18:30 Uhr Speedskating Gütersloh, Neue Mühle 17:15 bis 19 Uhr Sportabzeichen für alle, Ravensberger Stadion Wilhelm Habighorst 05428 -929680 19:00 Uhr Freier Lauftreff Borgholzhausen, Ravensberger Stadion
Samstag:	15:00 Uhr Freier Lauftreff, Parkplatz Storck, Halle
Sonntag:	09:00 Uhr Lauftreff, Parkplatz Storck-Werke, Halle



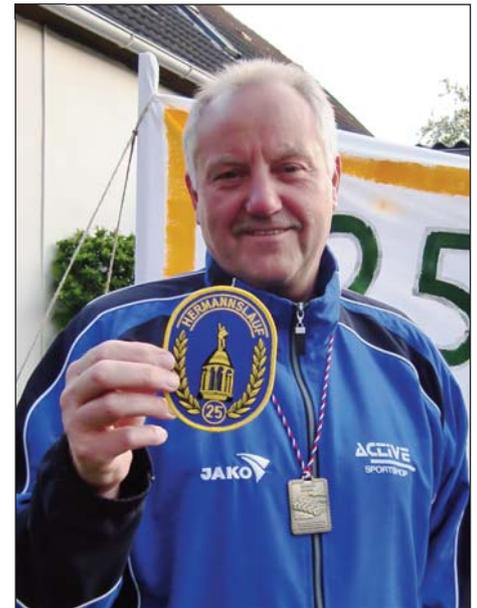


Jetzt muss nur noch der begehrte Aufnäher „Hermannslauf 25“ auf dem Trainingsanzug fixiert werden. Und nächstes Jahr? Da will Hans-Dieter Wierum den „Hermann“ mit seiner Frau und seiner Schwester erwandern.

25 Hermannslauf-Teilnahmen in direkter Folge – das ist eine Leistung, die Beifall verdient. So dachten auch Freunde und Familie von Solbad-Mitglied Hans-Dieter Wierum, der dieses Jahr beim großen ostwestfälischen Laufereignis Silber-Jubiläum gefeiert hat. An der Strecke überraschten sie ihn mit unübersehbaren Sympathie-Bekundungen, die der Dauer-Läufer so schnell nicht vergessen wird.

An der Passage vor den Lämershagener Treppen wartete schon sein Neffe mit der ersten Fan-Botschaft. Kurz vor der Habichtshöhe hatte sich das befreundete Ehepaar Anne und Fritz Klietsch mit einem Transparent in Bettlaken-Größe postiert. Es verkündete: „25 Jahre Hermannslauf – für Dieter immer ein Sieg“. Und einige hundert Meter dahinter, am Riethmüller-Haus, grüßte Sandra Rostek, die Ehefrau von Vereinskollege und Mit-Läufer Peter Rostek, zum Jubiläum mit einem Riesen-Plakat, das ebenfalls mindestens zwei Träger erforderte.

Im Ziel warteten dann Ehefrau Annette und Dieter Wierums Schwester Christa, um den Hermanns-Helden zu beglückwünschen. Sie hatten die 31,1 Kilometer selbst im Walking-Schritt zurückgelegt und dabei ganz besondere T-Shirts getragen: bedruckt mit dem Konterfei des Jubiläums-Läufers aus dem Jahr seines Debüts (1987) und mit seinem aktuellen Porträtfoto. Als alle drei zuhause in Ummeln eintrafen, hatte Familie Klietsch das Plakat von der Habichtshöhe schon im Garten an der Heidekampstraße platziert, damit auch den Nachbarn die Nachricht vom sportlichen Jubiläum nicht verborgen blieb. Auch ein aktuelles Foto mit dem Läufer in voller Fahrt hatten die Freunde schon ausgedruckt und mitgebracht.



Wir bedrucken, beflocken:



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

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

NRW A - Wertung RTF 2011				
Mai	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
01.05.	Zugvogel Bielefeld	OWL	1-2-3-4	www.rc-zugvogel.de
01.05.	Zugvogel Bielefeld	OWL	5	www.rc-zugvogel.de
07.05.	RRG Osnabrück	NDS	1-2-3-4	www.radrenngemeinschaft-osnabrueck.de
07.05.	RRG Osnabrück	NDS	5	www.radrenngemeinschaft-osnabrueck.de
08.05.	LRG Lenzinghausen	OWL	1-1-2-3-4	www.LRGLenzinghausen.de
14.05.	RSG Hövelhof	OWL	1-2-3-4	www.rad-net.de
15.05.	Radz Fatz Espelkamp	OWL	1-1-2-3-4	www.radz-fatz.de
21.05.	RSC Niedermehnen	OWL	1-2-3-4	www.rad-net.de
21.05.	RSF Greven	NW	1-2-3	www.rsf-greven.de
22.05.	FC Greffen	OWL	1-1-2-3-4	www.fc-greffen.de
22.05.	FC Greffen	OWL	5	www.fc-greffen.de
28.05.	Sprintax Bielefeld	OWL	1-2-3-4	www.sprintax.de
29.05.	RSG Delbrück	OWL	1-1-2-3-4	www.rsg-delbrueck.de
	Radmarathon-			www.radmarathon.com
Juni	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
02.06.	RSV Gütersloh	OWL	1-2-3-4	www.rsv-guetersloh.de
04.06.	TuS Bramsche	NDS	1-2-3-4	www.tus-bramsche.de
05.06.	TSVE Bielefeld	OWL	1-2-3-4	www.rad-net.de
12.06.	RSV Schwalbe Oelde	NW	1-2-3-4	www.rsv-schwalbe-oelde.de
12.06.	RSV Schwalbe Oelde	NW	5	www.rsv-schwalbe-oelde.de
18.06.	Rad-Treff Borchen	OWL	1-1-2-3-4	www.rad-treff-borchen.de
19.06.	SV Herzebrock	OWL	1-1-2-3-4	www.rad-net.de
Veranstaltungs Tipps - mit Anmeldung				von Manfred Langner
23. - 29. Juni 2011 Glückstour / Schornsteinfeger helfen, Krebskranken Kindern.				www.glueckstour.de
21. - 24. Juli 2011 / NRWADTOUR 2011, um das Münsterland				www.nrw-radtour.de

RTF in Mastholte und Tour „Rund um Werther“

v. Günter Schillings

Am 09.04.2011 fand bei strahlendem Sonnenschein und zum Teil heftigem Gegenwind in Mastholte die Frühjahres RTF statt. Mit 757 Teilnehmern war die Veranstaltung, deren RTF-Wart unser Lauffreund Richard Görtzel ist, er ist auch Mitglied im LC Solbad Ravensberg, gut besucht.

Leider waren nicht viele Aktive vom LC anwesend. Von den WK Inhabern waren es mal gerade 4 Teilnehmer. Manfred und Sieglinde Langner, Helmut Voßpeter, Hubert Kaiser, Oliver Rempe, Günter Schillings.

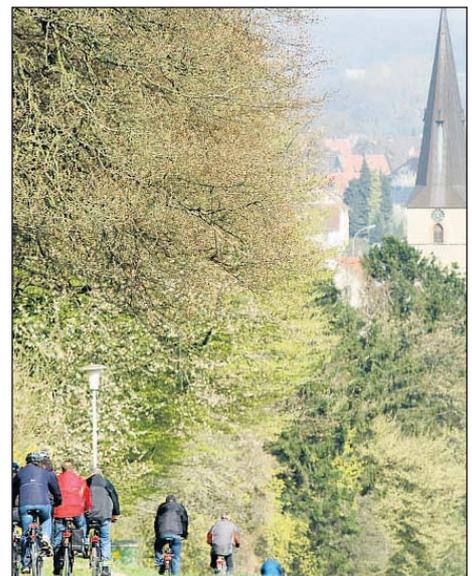
Hubert Kaiser und ich fuhren mit dem Rad hin und waren schon warm, als wir dort ankamen.

Die Strecke war schön, aber zum Teil auch sehr windig, aber das ist nun mal Freiluftsport. Nachdem alle die Strecke hinter sich gebracht hatten, saßen einige noch bei Kaffee und Kuchen zusammen und tauschten Erfahrungen aus. Alles in allem war es ein schöner Tag, Sonnenschein und im Einklang mit der Natur, was kann es Schöneres geben?

Elke Vogt, von der Inliner Abteilung, wollte gern die „Tour Rund um Werther“, fahren. So trafen wir uns am Sonntagmorgen in Werther am Schloss und weil wir etwas spät dran waren, die anderen waren alle schon gestartet, rollten wir das Feld von

hinten auf. Elke legte so ein Tempo vor, dass ich sie bremsen musste, denn vor uns lagen noch ein paar giftige Anstiege, hat die Frau eine Power. Nachdem wir einen gemeinsamen Rhythmus gefunden hatten, lief es ganz gut und machte viel Spaß. Elke holte die Peitsche raus und trieb mich vor sich her.

Viele bekannte Gesichter vom Verein wurden gesichtet, ein kleiner Plausch und schon ging es weiter. Bei der Kontrolle in Häger habe ich dann in der Eile meinen Rucksack vergessen Hartwig Becker, den wir unterwegs „eingefangen“, hatten, fuhr mit Elke weiter nach Werther und ich zurück nach Häger, um den Rucksack zu holen, der inzwischen von Doris und Eckhardt Kleine-Tebbe betreut wurde. Im Schlosshof saßen wir dann noch ein paar Minuten bei Kaffee und Kuchen zusammen und dann ging es nach Hause. Alles in allem eine gelungene Sache, die es zu empfehlen gilt. Wer mit der Familie einen schönen Tagesausflug machen will und nicht gerade die „Sportliche Herausforderung“ sucht, für den ist die Veranstaltung genau richtig, aber man sollte die Strecke nicht unterschätzen und sich beim Radeln ruhig Zeit lassen, es wird schwer genug.



Impressionen: Einen wunderschönen Blick über Werther und eine herrliche Abfahrt sind Belohnung für alle, die den Blotenberg geschafft haben.



Herzliche Grüße von der Radfront

Foto: Haller Kreisblatt v. 11.04.2011

Bericht vom Rad-Trainingslager Mallorca

Bericht: Hubert Kaiser, Fotos: Tim Esselmann

13.03.11

Ankunft früh morgens, super Wetter 20 Grad und deutlich wärmer als bei uns. Schnell eingecheckt und gefrühstückt, dann zum Radempfang und um 11:30 Uhr schon auf dem Rad gesessen. Über Son Ferriol, Algaida, Monturi ging es zur Kaffeepause nach Felanitx. Zurück über Campos, Lluçmajor und durch Sa Torre zurück. Es ist einfach schön, in kurzer Hose und ohne Jacke zu fahren, die Luft sehr würzig, alles blüht und wird grün.

107 km und ein 26,5 er Schnitt.

14.03.11

Nach dem Aufstehen der erste Schreck; **es regnet**. Erst mal ausgiebig frühstücken. Während des Frühstücks reißt der Himmel auf, also es wird doch gefahren.

Es geht an der Glashütte vorbei nach Santanyi und weiter nach Cala Figuera, dort Pause mit leckerem Baguette, dann zurück über Campos, Porreres, Lluçmajor und durch die Gärten zurück. Leider hatten wir nach 3 km morgens schon eine Reifenpanne, aber Schlaglöcher sollten rechtzeitig angezeigt werden. Abends sind wir noch eine Stunde auf der Promenade von S' Arenal gelaufen.

128 km und ein 27,6 er Schnitt.

15.03.11

Heute geht es schon mal in die Berge, die Gütersloher fahren noch mal flach, aber die Solbader wollen Höhenmeter. Über Sant Jordi, Son Ferriol, geht es leicht ansteigend nach Bunyola. In Bunyola scharf rechts Richtung Orient über den Coll de Hono (540m).

Jetzt geht die Kletterei los, und es wird schon mal getestet, was am Berg geht.

Über Llosetta fahren wir nach Biniamar. Dort eine ausgiebige Mittagspause mit leckerer Cafe con Leche. Über Inca, Senchel-



les, Algaida, Lluçmajor, Sa Torre geht es mit Tempo zurück. Leider sind wir auf den letzten 2 km noch nass geworden.

121 km und ein 25 er Schnitt.

16.03.11

Ruhetag

Ausgiebig frühstücken, gegen Mittag locker 1h gelaufen. Danach ganz entspannt auf dem kleinen Blatt ca. 30 km pedalieren. Das Wetter ist kühl, windig und ab und zu ein paar Regentropfen. Die Gütersloher fahren heute voll und sind richtig nass geworden.

Abends ein schönes Bier und das Gefühl alles richtig gemacht zu haben.

17.03.11

Morgens beim Aufstehen schon super Wetter, blauer Himmel und Sonnenschein.

Heute geht es nach Randa (Ran da, denn sie will ja, einer der vielen Sprüche)

Über Sa Torre, Lluçmajor geht es hoch nach Randa (543m) Danach über eine meiner Lieblingsstrecken nach Monturi, weiter über Porreres nach Felanitx, dort wartet der nächste Berg San Salvador (509m). Nach der Arbeit gibt es erst mal einen leckeren Cafe con Leche. Zurück durch „wilde“ Wege nach Campos. In Campos Richtung Sa Rapita und dann über die Küstenstraße nach Hause.

Zweirad Thomas



Fahrräder & Zubehör Handel & Service



Giant, Schauff, 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



Fremdgehen ist out.



Volksbank
Steinhausen

Treue wird belohnt...

...kostenlose Kontoführung und
attraktiver Zusatz-Zins möglich...

Handeln Sie jetzt!

Von Menschen...
...für Menschen

Hotline: 05241/104-105

www.volksbank-guetersloh.de/vertrauen



Wenn du **bereit** bist,
kann kommen was will.



Öffnungszeiten

Mo+Di 12 - 22.30 Uhr
Mi 9 - 22.30 Uhr*
Do 12 - 22.30 Uhr
Fr 9 - 22.30 Uhr
Sa+So 10 - 19.00 Uhr
*mittwochs Damensauna



Kelosauna +++ Tepidarium & Dampfbad
+++ Aufguss-Sauna +++ Whirlpool +++
Physiotherapie & Massage +++ Gutscheine
Innen- & Außenschwimmbecken ...



Altstadt
sauna
Marktstraße 19a Tel. 05 21 | 9 67 90 00
33602 Bielefeld www.altstadt-sauna.de

150km, 1300 HM und ein 25,5er Schnitt.

18.03.11

Heute mal eine richtige Bergetappe, deswegen auch 1h eher Abfahrt. Über Lluçmajor, Algaida, Senchelles, Biniali, Biniasallem, Llosetta, Biniamar und Caimari geht es hoch zum Abzweig Kloster Lluc (579m), danach weiter zum Puig Major (960m) dem Dach der Insel. Nach einer tollen Abfahrt genießen wir am Port de Soller den verdienten Kaffee. Aber es muss noch mal gearbeitet werden; über den Coll de Soller, Bunyola, Sa Cabaneta geht es zurück.

168km, 2100 HM und ein 23,5er Schnitt.

19.03.11

Nach der Bergetappe gestern, soll es heute flach über die Insel nach Port d'Alcudia gehen. Über Lluçmajor, Randa, Montuiri, Sineu (man spricht Sine U), Muro, Can Picafort geht es zum Hafen von Alcudia, dort den obligatorischen Cafe con Leche.

Zurück über Sa Pobla (die einzige Tiefebene der Insel), Bugar, Campanet, Selva, Santa Maria, Portol, Sa Cabaneta, Sant Jordi haben wir 162km und doch 900 HM zusammengefahren. Alle freuen sich auf den Ruhetag.

20.03.11

Heute haben wir den Tag locker begonnen, ausgiebig und in aller Ruhe frühstücken, dann zum Hürzeler Bike Shop einkaufen und schauen. Gegen Mittag wieder 1h locker gelaufen. Später ohne Druck nach Cala Pi geradelt und zwei Cafe con Leche genossen. Dann denselben Weg zurück.

60 km und ein 22er Schnitt.

21.03.11

Nach dem Ruhetag geht es heute wieder in die Berge. Über Palma, Calvia, Capdella, Andratx fahren wir den Küstenklassiker bis Soller. In Deia nen schnellen Cafe und dann über den Coll de Soller, Bunyola, Sa Cabaneta, Sant Jordi zurück. Ein geiler Tag mit insgesamt 5 Pässen.

168km, 2600 HM und ein 22,6er Schnitt.

22.03.11

Heute wird noch mal mit den Güterslohern gefahren. Es geht wieder in die Berge. Die Form kommt langsam. Über Bunyola geht es zum Coll de Soller. In Soller rechts hoch zum Puig Major. Diesmal von der schweren Seite. Nach dem Tag gestern fällt der Anstieg schon etwas schwer. Am Abzweig Sa Calobra teilt sich die Gruppe. Die einen fahren Sa Calobra, die anderen sofort nach S'Arenal. Nach einem wärmenden Kaffee, ja es war sehr kalt geworden, fahren wir zurück über Caimari, Selva, Llosetta, Biniasallem, Sta. Eugenia, Sant Jordi zum Hotel.

139km (164km) 2000HM (2900HM) 22,5 er Schnitt. In Klammern mit Sa Calobra.

23.03.11

Letzter Tag; das Wetter ist nicht so toll, sehr windig und ein paar Regentropfen. Tim und

v. l. Holger Steuer, Hubert Kaiser, Jörg Hinrichs und Tim Esselmann



Hubert fahren trotzdem, die anderen beiden, Holger und Jörg, putzen ihr Rad. Es geht rauf nach Sa Cabaneta über Sant Jordi. Dann weiter Richtung Santa Maria und Santa Eugenia. Der Regen wird stärker und wir fahren über Portol zurück.

46 km

Fazit: Es war ein gutes Trainingslager mit knapp 1300 km in ca.50 h Fahrzeit. Trotz oder vielleicht weil wir Ruhetage eingelegt haben, sind wir genauso viel gefahren wie die Gütersloher. Im nächsten Jahr soll es dann ein Hotel im Norden der Insel sein.



Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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

Termine Monat April

zusammengestellt von Peter Polomsky

So 01.05.	Spexarder Volkslauf	www.svspexard.de
So.01.05.	Bahneröffnung Bad Salzuflen	www.tus-bexternhagen.de
So.01.05	Jedermann Sportfest Mehrkampf in Bielefeld	www.vfbfichte.de
Fr. 06.05.	Dütelauf in Kloster Oesede bei Osnabrück	www.laufen-os.de
Fr 06.05.	Active Runners Night	www.active-sportshop.de
Fr. 06.05.	Emsdettener Teekottenlauf	www.lg-volkslauf.de
Sa.07.05.	LC Werfer Sportfest	www.lcsolbad.de
So.08.05	LC Sprint Triathlon	www.lcsolbad.de
So.08.05.	Hörsterberg Volkslauf	www.tg-lage.de
Fr.13.05.	Residenzlauf Schloss Neuhaus	www.residenzlauf.de
Fr.13.05	Neuenkirchner Abendlauf bei Osnabrück	www.laufen-os.de
Sa.14.06.	Nachwuchs fährt nach Olfen zum Sportfest	www.lcsolbad.de
Sa.14.05.	Bödefelder Hollenlauf mit Walking	www.hollenmarsch.de
Fr.20.05.	Kattenstrother Stadteillauf	www.djkquetersloh.se
Sa.21.05.	Nightrun Harsewinkel	www.nightrun.info
Sa.21.05.	Volkslauf Hagen a.T.W	www.laufen-os.de
Sa.21.05.	Rennsteiglauf	www.rennsteiglauf.de
So.22.05.	DM Marathon in Hamburg	www.leichtathletik.de
So.22.05.	Porta Marathon HM - 10 km + Staffel	www.eintracht-minden.lan.de
Mi.25.05.	Sportfest im Mai in Melle	www.scmelle.de
Fr.27.05.	Bentfelder Abendlauf	www.bentfelderabendlauf.de
Fr.27.05.	Nacht von Hasbergen	www.laufen-os.de
Fr.27.08..	Schüler Kreismeisterschaften A B C	www.vfbfichte.de
Sa.28.05	Bielefeld Rußheide	
Sa.28.05.	Johannes – Lauf Lette mit Walking	www.djk-lette.de
Sa.28.05.	Isselhorster Nacht	www.isselhorster-nacht.de

Vorankündigungen Juni

Do.02.06.	Oetinghauser Volkslauf	www.laufgruppesv06oetinghausen.de
Do.02.06.	Beckumer Marathonstaffel	www.marathon-staffel.de
Fr.03.06.	Weihelauf in Borgloh	www.lcsolbad.de
Sa.04.06.	Walkig Day am Möhnesee	www.walkingtreff-moehnesee.de
So.05.06.	Meisterschaften M/F - Jg. A/B in Paderborn	www.flvw-bielefeld.de
So.05.06.	Rund ums Lotter Kreuz mit Walking	www.sf-lotte.de
So.05.06.	Salzkotten Marathon mit Staffel	www.salzkotten-marathon.de
So.05.06.	OWL Meisterschaften Marathon + HM	www.flvw-bielefeld.de
Mi.08.06.	Klosterlauf Marienfeld	www.volksbanken-nightcup.de
Fr.10.06.	Stadtlauf Bad Oeyenhausen	www.stadtlauf-bad-oyenhausen.de
Fr.10.06.	Oelder Citylauf	www.oelder-sparkassen-citylauf.de
Mo.13.06.	Pfingstsportfest Bad Oeyenhausen	www.tg-werste.de
Mo.13.06.	Gütersloher Pfingstlauf mit Walking	www.post-sv-gt.de
Sa.18.06.	Nacht von Borgholzhausen	www.lcsolbad.de
Sa.18.06.	OWL Firmenlauf	www.active-sportshop.de

Es sind nur Laufveranstaltungen aufgeführt, die beim Verband angemeldet sind.

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



Zu jedem Wettkampf richtig angezogen: Mit der Sportkleidung aus dem Vereins-Shop!

Protokoll der Jahreshauptversammlung des LC Solbad Ravensberg - Datum: 25.03.2011 - Ort: Haus Hagemeyer-Singenstroth, Borgholzhausen

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

Beginn der Versammlung: 19:15 Uhr. Begrüßung durch den Vorsitzenden Friedhelm Boschulte

Protokollführerin: Christiane Meier-Flottmann

Anzahl Anwesende: 74

Zu Beginn dieser Versammlung folgten zahlreiche Ehrungen an Vereinsmitglieder, die Friedhelm Boschulte aufrief und denen Sabine Lünstroth Urkunden, Blumen, Präsente und Pokale überreichte.

Sportler des Jahres:

LA Frauen	Sabine Engels
LA Männer	John Gerhards
Senioren	Annemarie Henkel
LA Schülerinnen	Chiara Sochart
LA Schüler	Patrick Meyer
Triathlon	Holger Steuer
Walking	keine Ehrung
Skating weibl.	Manuela Azzolini
Skating männl.	Baldur Schlingemann
Radsport	Helmut Voßpeter (nicht anwesend) Ingeborg Vogt (RTF Fahrten) Michael Strunk (RTF Fahrten)

Sonderehrung:

Willi Schütter	Sportabzeichen (na.)
Manfred Langner	Radsport Betreuung und Koordination RTF-Fahrten
Doris Kleine-Tebbe	Verdienste für jahrelange Hilfe bei Veranstaltungen

Solbi-Wanderpokal

Annemarie Henkel	Herausragende Leistungen im Sport
------------------	--------------------------------------

25-jährige Vereinsmitgliedschaft: Bernd G. Arndt, Hermann Halff, Wilhelm Schack, Günter Schillings, Richard Schürmann
Siegfried Voßhenrich

Presse-Award: Gunnar Feicht, Westfalen Blatt
Claus-Werner Kreft, Haller Kreisblatt (nicht anwesend)

Folgende Vereinsmitglieder beenden ihre ehrenamtliche Tätigkeit im Verein und werden daher für ihre „**Besonderen Verdienste**“ geehrt:

Andreas Husemann	EDV-Auswerter bei Laufveranstaltungen (n.a.)
Kai Leuteritz	EDV-Auswerter bei Laufveranstaltungen
Wolfgang Neugrewe	Statistiker
Brigitte Schwarz	Verteiler SN Halle (n.a.)

Im Anschluß der Ehrungen folgten die persönlichen Worten unseres Vorsitzenden Friedhelm Boschulte

Auch für 2011 ist die Treuekarte wieder im Einsatz:

bis zu 3 Helfereinsätze	Einkaufsgutschein	10 EUR
4 bis 6 Helfereinsätze	Einkaufsgutschein	15 EUR
über 6 Helfereinsätze	Einkaufsgutschein	25 EUR

Kassenbericht, Bericht der Kassenprüfer und Entlastung

Rita Stamme-Düring stellte den Kassenbericht vor:

Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden Zuschüssen, Sportveranstaltungen usw.	87.769,94 €
Ausgaben für Personalkosten, Startgelder, Jugendarbeit Sportveranstaltungen, Reisekosten, Versicherungen usw.	82.258,02 €
Jahresüberschuss	5.511,92 €

Für das Jahr 2010 ist erneut eine Rücklagenbildung möglich gewesen.

Kassenprüfer waren Uwe Löffeld und Renate Kindermann:

Die Kasse wurde stichprobenartig geprüft. Es ergaben keine Beanstandungen und die Bücher wurden ordentlich geführt. Die Gesamtqualität der Abrechnungsbelege konnte weiterhin deutlich verbessert werden.

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

Vorstand: Vorsitzender
stellvertr. Vorsitzender Sport
stellvertr. Vorsitzende Finanzen

Friedhelm Boschulte
John Gerhards
Sabine Lünstroth

Leiterin Buchhaltung

Rita Stamme-Düring (nicht im Vorstand, erstattet Bericht an Vorstand)



Geschäftsführerin als Mitarbeiter
des Vereins
Jugend- und Schülerwart
Behindertensportbeauftragter
Pressewarte

Sabine Lünstroth
derzeit vakant
Georg Drees
Gunnar Feicht / Claus-Werner Kreft

Abteilungsleiter:

John Gerhards
Günter Schillings
Karola Weber
Hubert Kaiser
Udo Lange
Holger Steuer

Skating
Radsport
Walking (löst Birgitt Lange ab)
Triathlon
Triathlon
Triathlon

Erweiterter Vorstand:

Leiter Mitgliederverwaltung
Kampfrichter-Obmann
Solbad Nachrichten
Sportabzeichen / Breitensport
Senioren Sportwarte
Festausschuss

Christiane Meier-Flottmann
vakant
Sabine Lünstroth
Wilhelm Habighorst
Werner Ahlemeyer / Franz Dammann
Andrea Kahl / Marion Heptner
Christiane Meier-Flottmann
Gunnar Feicht (Senioren und Schüler/Jugend)
Cordula und Johannes Reinhardt (Schüler)
H.-D. Scholz, stellvertr. Friedhelm Boschulte
Renate Kindermann und Uwe Löffeld,
nach Ausscheiden von Renate Kindermann wurde
als Kassenprüfer Walter Stöner hinzugewählt.

Statistiker:

Lauftreff Obmann
Kassenprüfer

Verschiedenes:

Zum Abschluss der Jahreshauptversammlung wurde ein DVD-Rückblick durch Dirk Strothmann vorgestellt.

Lauf-Veranstaltungen 2011:

08.05. Sparkassen Triathlon Versmold
18.06. Nacht von Borgholzhausen
29.06. Großer Preis Solbad Nachrichten
01.10. Böckstiegeellauf
18.12. Weihnachts-Crosslauf

Ende: 21:15 Uhr

Christiane Meier-Flottmann
Protokollführerin



Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Torsten Giesecke
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. Rostek
Dr. Klose
Partner GbR

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

August-Bebel-Str. 223-225 - 33602 Bielefeld - Tel. 0521/ 96 41 20 - www.kanzlei-rostek.de

Trailrunning - Eine neue Art zu laufen?



Trailrunning – ist das ein neuer Trend in der Läuferzene oder „nur“ die ursprünglichste und älteste Art des Laufens? Da sind sich auch die Autoren eines neuen Buchs nicht sicher. Aber das ist nicht schlimm: Die Fotos sind atemberaubend.

Trailrunning ist nicht neu. Trailrunning gibt es länger als Stadtmarathons oder 10-Kilometer-Wettläufe. Die Jagd nach dem Abendessen, das war Trailrunning früher. Querfeldein, über Stock, Stein und Bach, Berg hoch, Berg runter – mitten durch den Wald statt über den asphaltierten Weg drumherum, das ist Trailrunning heute. Trailrunning ist das, wonach sich der moderne Stadtmensch sehnt. Trailrunning ist das Laufen und Sein in und mit der Natur.

Das Laufen und Sein in und mit der Natur, das ist ein Gefühl, das sich schwer beschreiben, aber durchaus ablichten lässt. Das beweist das Buch „Trail Running – Die neue Art zu laufen“, das ab sofort im Handel erhältlich ist. Es sind die Fotos, von denen das Buch lebt. Die Bilder verschlagen nicht nur ambitionierten Hobbyläufern die Sprache. Wer das Buch

durchblättert, der wird hineinkatapultiert in atemberaubende Landschaften und Naturschauspiele, in deren Mitte oder an deren Rand ein Läufer sich seinen Weg sucht. Erlebnisberichte über Trails in der ganzen Welt

Ich spüre die Sonne, die auf der Haut brennt. Ich fühle den eiskalten Wind, der ins Gesicht peitscht. Ich merke den weichen Waldboden, aber auch die spitzen Steine unter den Schuhsohlen. Mittendrin statt nur dabei – so abgedroschen dieser Spruch auch ist, hier trifft er voll und ganz zu. Ich will laufen. Dort, wo ich die anderen laufen sehe. Am Strand, im Schnee, durch den Wald, durch die Wüste, an der Klippe, in den Bergen - sofort.

Das Buch ist kein Bildband. Das ist im Grunde schade, denn wer kann genug von solchen Fotos bekommen? Doch auch die Erlebnisberichte von den verschiedensten Trails der Welt sind spannend, mitreißend und bebildert.

Stephan Repke und Denis Wischniewski: „Trail Running - Die neue Art zu laufen“ DeLius Klasing. 157 Seiten, 24,90 €, ISBN: 978-3-7688-3266-3

Glocken-Beune ausgezeichnet

Die Firma Glocken-Beune Westfälische Fleischwarenfabrik aus Borgholzhausen – neu beim LC im Sponsorenkreis – ist mit zwölf Gold-, drei Silber- und zwei Bronzemedailles der Deutschen Landwirtschaftsgesellschaft (DLG) ausgezeichnet worden. Bei der internationalen DLG-Qualitätsprüfung für Schinken und Würsten nahmen Experten 6400 Produkte unter die Lupe. Im Mittelpunkt standen die sensorische Beurteilung und der Genusswert der Fleischerzeugnisse. Diese Ergebnisse wurden um Laboruntersuchungen sowie eine Verpackungs-, Kennzeichnungs- und Haltbarkeitsprüfung ergänzt. „Die Auszeichnung steht in diesem Kontext für neutral geleistete Qualität und attestiert einen hohen Genusswert“, sagt Karin Hillgärtner, Projektleiterin der DLG-Qualitätsprüfung.

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune

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

www.glocken-beune.de

DUATHLON: Zwei Stürze beim Mountainbiking Dirk Strothmanns Weg zum NRW-Crosstitel

v. Claus-Werner Kreft

Borgholzhausen (cwk). Der neue NRW-Meister im Crossduathlon, Dirk Strothmann, kehrte mit gemischten Gefühlen und Eindrücken aus Lage zurück: „Es war schon ein merkwürdiger Wettkampf, auch deshalb, weil man uns Meisterschaftsstarter vom offenen Feld getrennt hatte“, resümierte der Solbader, „gemeinsam wäre es sicher noch interessanter geworden.“ Seine persönliche Bilanz schwankte zwischen gelungenen Läufen und einem MTB-Rennen mit Sturzpech.



Er habe ja lange keinen Cross mehr bestritten und die eine oder andere vom Regen glatte Kurve unterschätzt. „Zweimal bin ich gestürzt und fast über den Lenker gegangen“, berichtet er. Schon in der ersten Radrunde büßte er den aus dem ersten 5-km-Lauf (17:55 Min.) mitgebrachten Vorsprung ein, wurde vom Ex-Bielefelder Marcelo Ruiz (jetzt Bayer 05 Uerdingen) überholt. Beide sind M40-Senioren vom Jahrgang 1969, während die drei nächsten Verfolger in den achtziger Jahren geboren wurden.

Am höchsten Punkt der letzten 4-km-Radrunde hatte sich Strothmann (offizielle Zeit für das 16 km lange Mountainbiking: 37:10 Min.) vor Ruiz (36:36) gesetzt, riskierte aber auf der Abfahrt nichts und vertraute auf seine läuferische Stärke. Zu Recht: Im zweiten Lauf nahm er Ruiz 39 Sekunden ab und lief als souveräner Sieger ins Ziel.

Die Top 6 der NRW-Meisterschaft: 1. Dirk Strothmann 1:14:18 Std., 2. Marcelo Ruiz 1:14:53, 3. Matthias Epping 1:16:27, 4. Niko Mohrmann 1:18:11, 5. Christoph Faune 1:18:53, 6. Göran Blaschke 1:19:24.

Bei den Frauen bewarb sich nur ein Trio um den NRW-Titel. **Antje Strothmann** kam im ersten Lauf nicht recht in Fahrt und musste die spätere Siegerin, die 17 Jahre jüngere Ilka von Hubatius, schon hier davonziehen lassen. Versöhnlich war, dass sie den um rund 200 Meter längeren Lauf 2 relativ schneller absolvierte. Ihre im MTB stärkere Konkurrentin um den Silber-Rang, die gleichaltrige Marietheres Rudolph-Meier, brauchte hier gut vier Minuten mehr und lag insgesamt dann fast anderthalb Minuten zurück.

Erfolgreicher Einstand: **Jonathan Cierpinski** (Jahrgang 1996), seit kurzem Mitglied der Triathlon/Duathlon-Abteilung des LC Solbad, gewann als jüngster Starter den »Light«-Rahmenwettbewerb über 2,5 – 8 – 2,5 km (41:10 Min.). Auch er profitierte von seinem Lauftalent und lieferte jeweils die weitaus schnellste Zeit über 2,5 km ab. Der Neffe des zweimaligen Marathon-Olympiasiegers Waldemar Cierpinski startet als Leichtathlet für den LC 92 Bad Salzufen.

LEICHTATHLETIK: Jela Esselmann vorn dabei/ 1:31:23 Std. im Halbmarathon

Harsewinkel/Altkreis Halle (cwk). Beim traditionellen Harsewinkeler Volkslauf, dessen Strecken nicht offiziell vermessen sind, erzielte Jela Esselmann vom LiVe-Lauftreff Vermold das beste Altkreis-Ergebnis. In 1:31:23 Std. sicherte sich die W30-Jungseniorin den Klassensieg und war drittschnellste Frau mit geringem Rückstand auf die Gütersloherin Stefanie Vergin.

Über 10 km reichten dem Ascheloher Gipfelstürmer Peter Voß 42:56 Minuten, um sich als Neunter einstellig zu platzieren. Junge Läufer des LC Solbad Ravensberg mischten auf der 5-km-Distanz mit: **Maximilian Köhne** (18:31 Min.) wurde als zweitbesten B-Jugendlicher Fünfter, auf Platz 7 lief der Vorjahrsjugendlichen **Niels Beckwermert** ein.

Ein Sonderlob verdiente sich B-Schüler **Pascal Birke**, der in 21:31 Min. die Klasse M13 gewann.

Bäckerei - Konditorei



Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

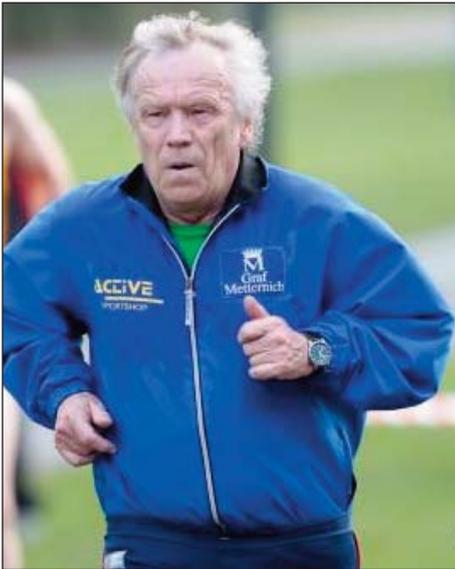
**Konditorei Welpinghus
Backstube**
Kirchstraße 11
33829 Borgholzhausen
Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.



65. Friedhelm Boschulte (4.M65) 54:43 in Harsewinkel.

Sieg in Hengelo Pfeiffers »Zehner« in 37:19

Hengelo/Borgholzhausen (cwk). Im holländischen Leichtathletik-Mekka Hengelo gewann Ilona Pfeiffer das im Rahmen des Internationalen Halbmarathons durchgeführte 10-km-Rennen. Nach **37:19 Min.** lief sie mit klarem Vorsprung vor der Niederländerin Nynke Beunders (38:03) ins Ziel.

„Wegen meiner immer noch nicht ganz behobenen Fußprobleme will ich derzeit nicht auf holprigem Boden im Berg oder Gelände, sondern lieber auf der Straße laufen“, hatte sie vor dem Wochenende erklärt. Der Ausflug über die Grenze hat sich gelohnt. Und die Zeit war gar nicht so weit von ihrer Vorjahrsbestmarke (36:48) entfernt.

SPEEDSKATING/LEICHTATHLETIK: LC-Gruppe in Berlin

Berlin/Borgholzhausen (cwk). Unter die mehr als 20 000 Teilnehmer am Berliner Halbmarathon mischten sich auch einige Speedskater und Läufer vom LC Solbad Ravensberg. **Karolina Kierzkowski** rollte im kleinen, aber hochkarätig besetzten Speed-Feld mit 37:36 Min. auf den 17. Rang, bei den Männern erreichte **Florian Hanß** (35:56/76.) einen Mittelfeldplatz. Außerdem starteten W40-Seniorin **Manuela Azzolini** (44:33/42.) und **Norbert Hartig** (227. im Fitness-Rennen).

Mit 1:48:49 Std. war **Cordula Reinhardt** (58.W40) die schnellste Läuferin des LC, gefolgt von **Ilka Brinkmann** (1:56:07/-131.W35). Auch zwei Jugendliche debütierten auf dieser Distanz: **Malin Schürfeld** (7.WJA) schaffte mit 1:59:50 noch den Sprung unter die zwei Stunden, **Jenny Ewert** (6.WJB) lief 2:02:39. Seinen Einstand in der Klasse M50 (1708 Finisher) gab **Dr. Michael Dickob**, mit 1:48:43 Std. belegte er den 384. Rang.

DUATHLON: Dirk Strothmann fünftbester Radfahrer bei der EM Beim Lauf-Finale fehlte die Kraft

Horst aan de Maas/Borgholzhausen (cwk). Mit dem 12. Rang und einer Portion Muskelkater ist Dirk Strothmann von der Powerman-EM in Holland zurückgekehrt. Das Kopfsteinpflaster auf dem Laufkurs von Horst aan de Maas forderte seinen Tribut; aber das Radfahren schloss der Solbader wieder als einer der Besten ab – nur vier von 231 Konkurrenten absolvierten die 60 km schneller als der 41-jährige Routinier.

Im ersten Lauf über 15 km hatte er noch nicht alles gegeben, aber dennoch ansprechende 51:13 Min. erzielt. „Es ist nicht klug, sich früh zu verausgaben, man muss locker bleiben und sich noch Reserven lassen“, weiß er. Auf dem Rad dominierten der Franzose Anthony le Duey (1:27:54 Std.), der dann mit insgesamt 2:45:14 Std. überlegen Europameister wurde, und der Cottbuser Zoltan Senczyszyn (1:28:43), der hier den Grundstein für seinen 5. Rang in 2:50:22 Std. legte. Mitfavorit Joerie Vansteelant aus Belgien vergab seine Chance, als er irrtümlich eine vierte Radrunde begann.

Im Kampf um den M40-Seniorentitel lag nach dem ersten Lauf der Holländer Armand van der Smissen (früher Sieger in Borgholzhausen) vorn, verlor aber beim Radfahren an Boden, so dass Dirk Strothmann fast gleichzeitig mit ihm zum zweiten Lauf über 7,5 km startete: „Hier schien ich in Runde 1 an ihn heranzukommen, doch am Ende fehlten die Kräfte.“ Van der Smissen konnte sich wieder absetzen und wurde in 2:52:22 Std. Klassensieger vor Strothmann (2:53:45); Bronze gewann hier der insgesamt drittbeste Deutsche Sebastian Retzlaff.

Bemerkenswert auch, dass der wesentlich jüngere, vorher hoch eingeschätzte Däne Sören Bystrup nur eine Minute und zwei Plätze vor Strothmann lag. „Ein Top-Ten-Platz wäre möglich gewesen, aber auch so bin ich sehr gut zufrieden“, bilanzierte der Barnhausener, der sein Highlight 2005 als Vize-Europameister erlebte, aber auch schon schwächere Platzierungen als Rang 12 vom »Powerman Holland« mitbrachte. Als nächstes Ziel steuert er im Mai die Langdistanz-DM in Falkenstein an.

Für seinen vier Jahre jüngeren Bruder **Jörn** galt: „Dabeisein ist alles.“ Orthopädische Rückschläge und ein großes Trainingsdefi-

zit haben ihn an der Rückkehr zur Bestform gehindert, in Horst »finishte« er nach 3:15:51 Std. auf Platz 74. Unglücklich kämpfte auch **Antje Strothmann**, deren Bronchitis noch nicht abgeklungen war: Nach zehn Kilometern gab sie auf. **Klassenzweite** bei den »Powerkids« wurde Töchterchen **Lisa** (W8), die wie ihre jüngere Schwester **Sarah** tags zuvor schon bei der Horster Night gelaufen war.

Leichtathletik-Splitter

Altkreis Halle (cwk). Beim Münsteraner 10-km-Lauf »Rund um den Allwetterzoo« wurde Stefanie Schadt (LC Solbad Ravensberg) in 40:07 Min. Zweite – mit deutlichem Rückstand auf die bereits 46-jährige Weltklasse-Seniorin Claudia Lokar (SuS Olfen, 35:48), die mit 8:43,11 Min. über 3000 m und 15:07,62 Min. über 5000 m zwei westfälische Frauenrekorde hält. Den 3. Rang belegte die Münsteranerin Miriam Schröder (40:40).

Ismet Zecirovic, gerade in die Altersklasse M65 aufgerückter Marathon-Wellenbummler des LC, machte Sonntag in Madrid Station und erreichte dort nach 4:04:57 Std. das Ziel.



Ilka Brinkmann

STROM- UND GASVERSORGUNG
VERSMOLD GMBH

Ihr regionaler Energiepartner –
fair und zuverlässig





Der 2. Active Trailrunning Cup ist mit dem Hermannslauf am 17. April zu Ende gegangen. Trotz überlegenem Sieg beim Klassiker blieb Silke Pfennigschmidt "nur" Platz 2 hinter der mit Idealpunktzahl 4 ausgestatteten Kirsten Heckmann. Dahinter folgen mit gebührendem Abstand Mareike Walkenhorst und Marion Wittler auf den Rängen 3 und 4.

Kurioses Ergebnis bei den Männern: gleich drei Läufer beendeten die Serie mit 8 Wertungspunkten als gemeinsame Sieger: Tim Wortmann (Active Sportshop Team), **Dirk Strothmann** (LC Solbad Ravensberg) und Volkmar Rolfes (ebenfalls Active Sportshop Team) teilen sich die oberste Stufe des Siegerpodestes. Mit Thorsten Krüger (SVB), Uli Christmann (Tri Speed Marienfeld) und Torsten Krüger ohne "h" (Die Luschen) landeten die nächsten Männer auf den begehrten Plätzen 4 - 6, die bei der Männersiegerehrung in der Gesamtwertung geehrt werden. Mit 258 Männern und 73 Frauen kamen deutlich mehr Sportler in die Wertung als im Vorjahr. Das System 4 aus 6 Läufen hat sich somit optimal bewährt.



Im Herzen von Borgholzhausen

**Falafel - Shawarma -
- frische Salate - Pizza**

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

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

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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

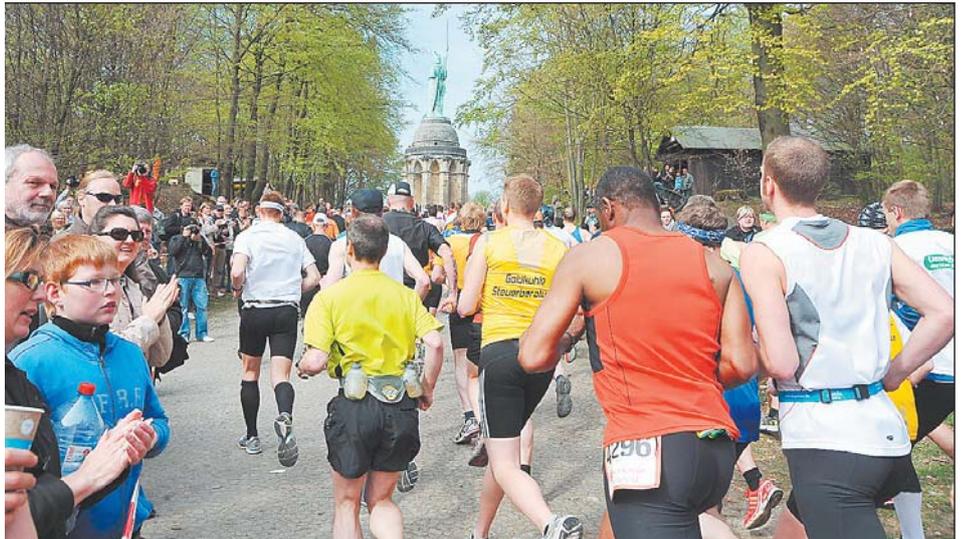


*Hermannslauf
2011*

Der Hermann aus Läufer Sicht/Pfenningschmidt überrascht alle 28-jährige Lehrerin gewinnt den Klassiker im Teutoburger Wald

v. Sebastian Bauer

Bielefeld (WB). Die Erwartungen an ihre eigene Leistung hatte Silke Pfenningschmidt im Vorfeld bewusst klein gehalten. Dass die Hermannslauf-Siegerin 2011 sich selbst und ihre Erwartungen dann aber deutlich übertraf, war umso überraschender. Durch die drittbeste Zeit (2:01:38 Stunden), die je eine Frau beim Hermann erlaufen konnte, sicherte sich die 28-Jährige gestern mit großem Vorsprung vor der russischen Profi-Athletin Zhanna Vokueva (2:04:54 Std.) und der neuseeländischen Topläuferin Anna Frost (2:05:41 Std., beide Team Salomon) den Titel beim Klassiker durch den Teutoburger Wald. Nur Doris Koslowski war bei ihren Siegen 1992 (1:59:27 Std.) und 1994 (2:00:24 Std.) schneller als Überraschungssiegerin Pfenningschmidt. »Ich muss das jetzt erstmal sacken lassen. Momentan weiß ich glaube ich noch gar nicht, was heute eigentlich passiert ist«, staunte Pfenningschmidt im Ziel selbst über ihre sensationelle Leistung. Die ist um so beeindruckender, weil die frühere Kurzstrecklerin erst seit zwei Monaten in einem Verein läuft (SV Brackwede) und damit noch spezielleres Training erhält. »Deshalb wollte ich meine Erwartungen von Anfang an nicht zu hochschrauben«, erklärte die Bielefelderin. Ihr Trend zeigt jedenfalls ganz klar nach oben. Nach den Starts 2004 (Platz 75, 2:44:18 Std.), 2006 (9., 2:21:52 Std.) und 2007 (2., 2:09:52) ist sie im Jahr 2011 nach einer ständigen Steigerung an der Spitze angekommen. Und um die musste sie gestern zunächst kämpfen. Vor allem die Rusin Vokueva ließ nicht locker und lieferte sich mit Pfenningschmidt viele Kilometer lang einen engen Zweikampf auf der 31,1 Kilometer langen Strecke. Erst beim Eisernen Anton (Kilometer 25) telefonierte Thomas Knoke vom Begleitfahrrad ins Ziel, dass sich die spätere Siegerin nun einige hundert Meter absetzen konnte. »Ich war durch die Begleitung ständig über die Zeit und den Abstand informiert. Nach dem Eisernen Anton wusste ich dann, dass ich es schaffen kann«, erzählte Pfenningschmidt.



von Ravensberg

Nach Laufen und Wandern.....
....Gemütlichkeit im Café!

H. Schulze Ladencafé GmbH
Freistraße 23, Borgholzhausen, Telefon 05425/4456, Fax 4456
Internet: www.von-ravensberg.de

Öffnungszeiten:
täglich von 8.30 - 18.30 Uhr
Samstag 8.30 - 13.00 Uhr
Sonntag 14.00 - 18.00 Uhr

Bei Einkäufen im Laden erhalten LC-Mitglieder bei Vorzeigen der Mitgliedskarte 5% Rabatt

Hermannslauf-Nachlese: Mit 16 dabei: Johannes läuft den Krämpfen weg

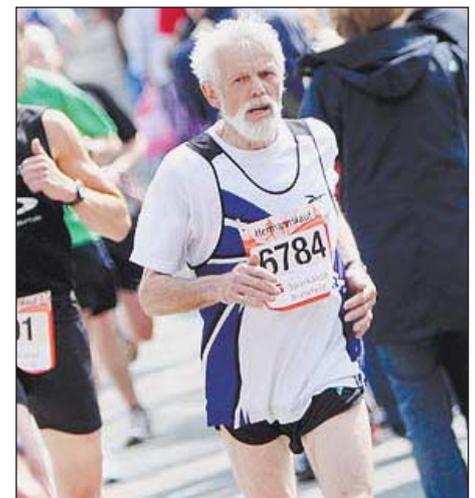
Alt k r e i s (WB). Die Schnellsten stehen im Blickpunkt, doch der Hermannslauf hat im großen Feld viele persönliche Geschichten zu bieten. Einige Schlaglichter aus Sicht der heimischen Teilnehmer:

»Das Schönste ist doch immer der Blick auf die Zuschauer-Massen an der Promenade in Richtung Ziel. Jedes Jahr ein ganz besonderes Erlebnis.« **Cordula Reinhardt**, die ihren achten Hermannslauf in Folge bestritt, hatte ihrem Sohn Johannes nicht zu viel versprochen: Der 16-Jährige gab diesmal seinen Einstand – als einer der Jüngsten im Riesenfeld, denn wegen des Schwierigkeitsgrads der Strecke verlangt Ausrichter TSVE Bielefeld, dass die Starter mindestens 16 Jahre alt sein müssen

Nach knapp 3:04 Stunden waren Mutter und Sohn gemeinsam im Ziel. Und der Junior hatte eigentlich nur eine kritische Phase überstehen müssen: »Nach dem Eisernen Anton, wenn hinter der Osningstraße noch einige Treppenstufen zu überwinden sind, habe ich leichte Krämpfe bekommen. Sonst lief es eigentlich gut.« An dem neuralgischen Punkt, nur noch viereinhalb Kilometer vom Ziel entfernt, haben auch Routiniers schwer zu kämpfen. Johannes Reinhardt hat ihn gemeistert, und das Erlebnis Hermannslauf motiviert ihn, läuferisch am Ball zu bleiben: »Der Berliner Halbmarathon vor zwei Wochen war eigentlich mein erster Langstrecken-Wettkampf. Nach dem heutigen Lauf denke ich, dass ich auch 2012 beim Hermann starten werde.« Der 16-Jährige engagiert sich bei den Leichtathletik-Schülern von TV Werther und LC Solbad auch als Übungsleiter – genau wie seine Mutter, die beim Hermannslauf-Training von Ewy Sports und LC Solbad zudem erstmals als Gruppenleiterin fungiert hat.



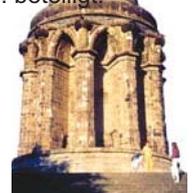
Trotz ihres Pechs unterwegs durfte W55-Siegerin Marianne Niemann im Ziel strahlen. Fotos: Voss/Feicht



Gemeinsam im Ziel: Cordula und ihr Sohn Johannes Reinhardt (16).



Obwohl **Victoria Willcox-Heidner** (im Vorjahr an der 2:30-Grenze) nicht in die Wertung kam, belegte das Frauenteam des LC Solbad Ravensberg in der Mannschaftswertung den vierten Rang: **Marianne Niemann**, **Adelheid Grumbach**, **Dr. Anneliese Calder**, **Doris Pott Hoff** und **Anneliese Blum-Weinhold** waren an der Gesamtzeit 13:33 Std. beteiligt



Mit Riesenschritten zur Zeit unter 2:15 Std.: Gerd Strathkötter (Nr. 1007) bot eine starke Leistung.

SIMPLY CLEVER



Der neue **Škoda**Superb
ERLEBEN SIE IHN LIVE !



Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

ŠkodaSuperb. Mehr Raum, Eleganz und viele innovative Ideen: Der neue Superb überzeugt auf ganzer Linie. Modernste Technik, edle Materialien und die effiziente Raumnutzung begeistern ebenso wie das patentierte Heckklappen-Konzept TwinDoor oder der optionale Parklenkassistent. Einfach Superb! Buchen sie jetzt Ihre persönliche Probefahrt bei uns!

Kraftstoffverbrauch für den 2,0 l TDI (DPF) Motor, in l/100 km nach Grundrichtlinie 80/1268/EWG: kombiniert (6,1), innerorts (7,8), außerorts (5,1). CO₂-Emissionen in g/km: 159.



Autohaus
BRINKER

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel: (0 52 41) 9 60 10, Fax: (0 52 41) 96 01 11

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

Ergebnisse zusammengestellt von Peter Polomsky

Nachtrag:

20.03. Mallorca Halbmarathon

81. Kai Leuteritz	12. M 40	1:23:37 Std.
213. Andreas Ewert	17. M 45	1:30:13 Std.
706. Carsten Völz	43. M 50	1:48:20 Std.
719. Franz Birke	131. M 40	1:49:01 Std.
376. Christiane Bauer	14. W 45	2:04:17 Std.

26.03. Hallensportfest LG Ems

Zweikampf: 50 m, Weitsprung

1. M 8	Tarik Schiller	584 Pkt.
28. W 8	Maira Weeke	297 Pkt.
32. W 10	Linda Weeke	469 Pkt.

02.04. Lohne Halbmarathon

79. Eckhard Stücker	9. M 55	2:32:29 Std.
---------------------	---------	--------------

03.04. Volkslauf Harsewinkel

21,1 km

36. Tim Esselmann	5. M 30	1:33:35 Std.
59. Hubert Kaiser	20. M 45	1:41:54 Std.
75. Christian schmidt	25. M 45	1:46:06 Std.
90. Peter Knaust	4. M 55	1:52:29 Std.
113. Detlef May	14. M 50	2:07:11 Std.

10 km

65. Friedhelm Boschulte	4. M 65	54:43 Min.
82. Walter Stöner	6. M 60	1:01:10 Std.

5 km

5. Maximilian Köhne	2. MJB	18:31 Min.
7. Nils Beckwert	3. M 20	18:46 Min.
16. Pascal Birke	1.MSB	21:31 Min.
26. Günther Hartke	5. M 55	24:52 Min.

10 km Walking

10. Günther Weber		1:18:47 Std.
-------------------	--	--------------

03.04. Halbmarathon Berlin

Frauen

339. Cordula Reinhardt	58. W 40	1:48:49 Std.
827. Ilka Brinkmann	131. W 35	1:56:07 Std.
1220. Malin Schürfeld	7. WJA	1:59:50 Std.
1530. Jenny Ewert	6. WJB	2:02:39 Std.
4679. Monika Stahnke- Bartodziej	222. W 55	2:27:39 Std.

Männer

3725. Dr.Michael Dr.Dickob	384. M 50	1:48:43 Std.
6709. Johannes Reinhardt	31. MJB	1:59:10 Std.
9442. Valentin Reinhardt	84. MJA	2:09:18 Std.

Fun Run

Gina Ewert		19:17 Min.
------------	--	------------

03.04. Lagener Cross Duathlon

NRW Meisterschaften 5 km – 16 km – 5 km

2. F Antje Strothmann	1.W 40	1:33:55 Std.
1. M Dirk Strothmann	1.M 40	1:14:18 Std.

2,5 km – 8 km – 2,5 km

1. Jonathan Cierpinski	1. M 14	41:10 Min.
------------------------	---------	------------

03.04. Hengelo/NL 10 km

1. Ilona Pfeiffer		37:19 Min.
-------------------	--	------------

10.04. Breitenheider Lauf

10.000 m

2. Fiona Mathewson	1. WSB	51:00 Min.
27. Ian Mathewson	7. M 50	54:18 Min.

5.280 m

23. GüntherHartke	1. M 55	27:20 Min.
-------------------	---------	------------

10.04. Korschenbroicher Citylauf

Handbiker 11.800 m

18. Marc Verhaert	7. H 3	28:26,70 Min.
24. Georg Drees	3. H 1	34:16,80 Min.

16.04. Sechs Stundenlauf am Seilersee

2. Oliver Arndt	2. M 40	66,726 km
-----------------	---------	-----------

17.04. Münster 10 km Rund um den Allwetterzoo

2. Stefanie Schadt	1. W 20	40:07 Min.
--------------------	---------	------------

17.04. Madrid Marathon

5279. Ismet Zecirovic		4:04:57 Std.
-----------------------	--	--------------

17.04. Hermannslauf

119. Strathkötter, Gerd	21. M 45	2:14:56 Std.
144. Leuteritz, Kay	37. M 40	2:16:27 Std.
237. Vemmer, Reiner	4. M 55	2:21:19 Std.
266. Beck, Holger	68. M 40	2:22:51 Std.
390. Kansteiner, Ulrich	102. M 40	2:27:24 Std.
459. Furtmann, Heiko	113. M 40	2:29:21 Std.
526. Steiner, Gerd	129. M 45	2:31:47 Std.
578. Anwander, Karl-Friedrich	1. M 65	2:32:58 Std.
640. Pothhoff, Bernhard	62. M 50	2:34:38 Std.
649. Esselmann, Tim	70. M 30	2:34:53 Std.
653. Hunger, Adolf	168. M 40	2:34:57 Std.
950. Dorn, Frank	249. M 40	2:41:01 Std.
1031. Möller, Wilfried	30. M 55	2:42:46 Std.
1056. Schneider, Guido	254. M 45	2:43:08 Std.
1092. Dupré, Christian	282. M 40	2:43:47 Std.
1098. Willikonsky, Alfons	36. M 55	2:43:50 Std.
1196. Buschmaas, Frank	95. M 45	2:45:35 Std.
1293. Schürmann, Frank	317. M 40	2:46:54 Std.
1328. Feicht, Gunnar	328. M 45	2:47:29 Std.

1377. Stricker, Reinhard	157. M 50	2:48:16 Std.
1534. Voelz, Carsten	181. M 50	2:50:28 Std.
1541. Großheimann, Frank	366. M 40	2:50:34 Std.
1576. Zielke, Hans-Jürgen	370. M 40	2:51:06 Std.
1666. Berenbrink, Gerold	410. M 45	2:52:28 Std.
1728. Niemann, Ralf	420. M 45	2:53:24 Std.
1894. Gigla, Sebastian	427. M 20	2:56:08 Std.
1954. Kaiser, Hubert	476. M 45	2:56:53 Std.
1966. Geisemeier, Fritz	249. M 50	2:57:10 Std.
2256. Kemper, Siegfried	107. M 55	3:01:27 Std.
2257. Koop, Hans Hermann	293. M 50	3:01:30 Std.
2260. Wierum, H-Dieter	29. M 60	3:01:35 Std.
2345. Studt, Jochen	35. M 60	3:03:07 Std.
2375. Schmidt, Christian	561. M 45	3:03:32 Std.
2393. Reinhardt, Johannes	24. MJ	3:03:52 Std.
2472. Hinrichs, Jörg	548. M 40	3:05:13 Std.
2475. Breckwoldt, Heiko	323. M 50	3:05:14 Std.
2514. Krüger, Wilfried	38. M 60	3:05:45 Std.
2586. Husemann, Andreas	346. M 50	3:06:55 Std.
2666. Abel, Jürgen	584. M 40	3:08:16 Std.
2756. Zwaan, Louis	364. M 35	3:09:46 Std.
3126. Siltmann, Jürgen	437. M 50	3:16:17 Std.
3140. Tarrach, Volker	726. M 45	3:16:26 Std.
3147. Klein, Wolfgang	58. M 60	3:16:37 Std.
3192. Godt, Hans	183. M 55	3:17:23 Std.
3438. Gräsner, Bernd	796. M 45	3:22:29 Std.
3497. Mathewson, Ian	492. M 50	3:23:50 Std.
3531. May, Detlef	496. M 50	3:24:39 Std.
3553. Wend, Andreas	501. M 50	3:25:07 Std.
3689. Beune, Detlev	849. M 45	3:27:53 Std.
3868. Beiderbeck, Dietmar	889. M 45	3:32:38 Std.
3959. Reinold, Jürgen	564. M 50	3:35:18 Std.
4274. Klee, Norbert	612. M 50	3:49:13 Std.

Frauen

36. Niemann, Marianne	1. W 55	2:37:02 Std.
50. Grumbach, Adelheid	17. W 45	2:39:49 Std.

59. Dr. Calder, Anne-Marie	2. W 50	2:41:55 Std.
73. Pothhoff, Doris	5. W 50	2:44:12 Std.
125. Bluhm-Weinhold, Anne	25. W 40	2:50:37 Std.
146. Diekhaus, Christine	40. W 45	2:53:33 Std.
266. Reinhardt, Cordula	59. W 40	3:03:52 Std.
303. Bremer, Bettina	68. W 40	3:07:10 Std.
345. Winter, Elisabeth	86. W 45	3:09:55 Std.
350. Furtmann-Schauties, Heike	81. W 40	3:10:09 Std.
394. Pohlmann, Claudia	95. W 40	3:12:51 Std.
451. Siltmann, Marlies	68. W 50	3:16:15 Std.
462. van Dijk, Brigitte	5. W 60	3:16:56 Std.
588. Kappler-Deppe, Heike	93. W 50	3:23:05 Std.
591. Henkel, Annemarie	1. W 65	3:23:20 Std.
1014. Koetter, Eva	226. W 40	3:55:45 Std.

23.04. Steinbecker Osterlauf, 21,1 km

1. Stefanie Schadt 1. WHK		1:34:17 Std.
---------------------------	--	--------------

23.04. Paderborner Osterlauf

10 km Handbiker

6. Marc Verhaert		24:05 Min.
10. Georg Drees		28:59 Min.

5 km

243. Günther Hartke	5. M 55	25:33 Min.
---------------------	---------	------------

10 km Frauen

80. Fiona Mathewson	4. WJB	50:18 Min.
---------------------	--------	------------

10 km Männer

87. Jörn Strothmann	16. M 35	37:32 Min.
157. Reiner Vemmer	3. M 55	41:01 Min.
1228. Ian Mathewson	89. M 50	55:18 Min.
1457. Christopher Wolf	321. MHK	57:45 Min.

21,1 km

365. Andreas Wend	51.M 50	1:48:11 Std.
813. Dietmar Beiderbeck	136. M 45	2:13:27 Std.

25.04. Rund um die Thülsfelder Talsperre 10 km

1. Ilona Pfeiffer	1. W 35	38:15 Min.
-------------------	---------	------------

TriFun Henneseelauf am 10. April 2011, 10 km

Martina Kölsch	1. W 50	51:49 Min.
Franz Dammann-Kölsch	4. M 50	51:49 Min.

Jeden Samstag und Sonntag ist Schautag von 10–18 Uhr

- Kunststofffenster
- Haustüren
- Rollladen
- Wintergärten



Aschendorfer Weg 9 · 49196 Bad Laer
Telefon 0 54 24 / 2 92 60 · Fax 29 26 33
Ansprechpartner: T. Krellenberg · 49214 Bad Rothenfelde
Telefon 0 54 24 / 64 76 06 · Fax 64 76 07



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

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

mit
vor Ort
Service



Partner

33829 Borgholzhausen
Freistr. 14

Tel. 05425/954088-0

www.telecomfort.de

33775 Versmold
Münsterstr. 23

Tel. 05423/474593

info@telecomfort.de



Liebe LC-Solbader/innen,

ein dickes Dankeschön an Euch, die Ihr so zahlreich (und wiederholt) am Sonntag an der Strecke des Hermannslaufs uns Läufer sportlich und läuferisch-erfahren angefeuert habt. Ich musste mich leider auf die Strecke konzentrieren, damit mich nicht Stock oder Stein zum Stolpern brachten und konnte somit leider Euer freundliches Anfeuern nicht direkt mit meiner Freude erwidern. Sorry! Es hat mich immer wieder sehr gefreut, eure Stimmen zu vernehmen, die ich gut zuordnen konnte und die mich immer wieder toll angefeuert haben. Ich bedanke mich bei Euch ganz herzlich.

Anne-Marie Calder



**GETRÄNKEHAUS
STEINER**

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

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

<http://www.getraenkehaus.de>



Peter Bollmeyer 
Deutsche Energie-Agentur

Freier Sachverständiger für Bauschäden
staatl. geprüfter Gebäudeenergieberater (HWK)
Deutsche Energieagentur
Ausstellernummer 331375
Dachdecker- und Klempnermeister

Mozartstraße 21 · 33829 Borgholzhausen
Telefon 0 54 25/72 11 · Mobil 01 60/5 25 04 49

**Bedachungen, Fassaden, Wärmedämmung,
Energieausweise, Thermografie, Blower Door,
Ursachen von Schimmelpilzen, Sanierungskonzepte für Wohnhäuser, Wirtschaftlichkeitsberechnungen, Fördermittel und Zuschüsse, regenerative Energien, Bauwerksdiagnostik, Überprüfung der Bauqualität, Energieberatungen**



Ich bedanke mich ganz herzlich bei Gerd Vornholt, für die schönen Bilder vom „Hermann“.

„Fun Run - Locker und leicht laufen!“

mit Markus Majer und Hilke Engel-Majer

Unsere Lauftechnik-Kurse:

Max. 14 Teilnehmer – 12 x 60 Minuten – 159,- Euro –

Los geht's am 04. Mai 2011

Mittwochs 18.00-19.00 Uhr

oder am 13. Mai 2011

Freitags 18.00-19.00 Uhr

Wir teilen mit euch die Geheimnisse unserer laufenden Vorfahren:
Laufen mit der Bewegungsintelligenz von Jahrmillionen menschlicher Evolution!

Denn: Nicht das Laufen schadet uns, sondern die Art und Weise, wie wir laufen!

Neu!

Krankengymnastik
Spiraldynamik
Bobath/Vojta
McKenzie/Manualtherapie
Inkontinenzbehandlung
Fußtherapie

FunRun/Nordic Walking
Sport-Reha/Med. Gerätetraining
Leistungsdiagnostik
Massage/Fango/Lymphdrainage
Fußreflexzonenmassage

www.physiotherapie-werther.de
info@physiotherapie-werther.de

PRAXIS für Physiotherapie

Ravensberger Str. 45
33824 Werther/Westfalen
Telefon 05203-6900

Markus Majer
Hilke Engel-Majer





ALKOHOLFREI

SEIT 1863
BRAUEREI STRATE DETMOLD

Detmolder Pilsener
Echt handgebraut

ALKOHOLFREI

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

REISEN

LAUSHOP

TRAINING



Mittelstr. 3 | 33829 Borgholzhausen FON 05425/7228 www.ewy.de

M
Graf Metternich
QUELLEN

Natürlich-GLASklarer Genuss!

Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste Ernährung

viel Magnesium
 1 Liter deckt 50% des Tagesbedarfs

viel Calcium
 1 Liter deckt 25% des Tagesbedarfs



Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttker KG
 32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 052 33/94 05 - 0

Für die Gesundheit
WEHRWEG

www.laufend-in-form.de

Laufend in Form
 mit dem AOK-Onlineprogramm

AOK

Ich bin dabei
 AOK Westfalen-Lippe – Gesundheit in besten Händen

AOK
 Die Gesundheitskasse.

www.C14-bikes.com

C14



C14 TIME TRIAL "Custom" Carbon Monocoque

C14 Speed Pro "Custom" Carbon Monocoque

www.bluschke.com



"EIN JOB, IN DEM ICH WAS
BEWEGEN KANN."

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Der beste Zeitpunkt, das Thema Vorsorge anzugehen?
Ist genau jetzt, wo Sie in den Beruf starten! Die beste
Vorsorgelösung? Ist diejenige, die zu Ihnen passt. Wir
helfen Ihnen herauszufinden, welche das ist. Sprechen
Sie mit unseren Beratern oder gehen Sie online:
www.vb-halle.de

Volksbank
Halle/Westf. eG

