



In dieser Ausgabe:

22. Holzhausenlauf S. 2

67 Sportabzeichen S. 6

Sommerpicknick S. 9

Am Rhein S.10

Premiere im Kurhaus S.14

Hallo LC-ler,

Wenn ihr diesen LC KURIER in Händen haltet, sind wir bereits im Jubiläumsjahr 2012. Vor 20 Jahren wurde unser kleiner Verein gegründet. Die ersten Mitglieder traten dem LC 92 Bad Salzuflen e.V. im September 1992 bei. Rund 15 Gründungsmitglieder sind noch heute bei uns aktiv.

In einer Pressemitteilung hieß es damals: „Als erster Verein in Bad Salzuflen wird er (der LC 92) sich zunächst ausschließlich dem Laufsport widmen. Wie groß das Interesse an einem solchen Verein ist, zeigt die große Zahl der Teilnehmer an der Gründungsversammlung und der spontanen Bereitschaft vieler Anwesender zur Mitgliedschaft... Sportler/-innen, die nur Fitness und Geselligkeit suchen, sind in diesem Verein ebenso willkommen wie solche, die an Wettkämpfen teilnehmen wollen.“

Am 27. Februar 1993 erblickte dann der „Bad Salzuflen Marathon“ das Licht der Welt. Über den Jubiläumslauf werden wir im nächsten LC KURIER ausführlich berichten.

Aber jetzt geht es erstmal um das zweite Halbjahr 2011. Auf dieser Seite starten wir mit dem 22. Holzhausen Lauf. Wer sich jetzt fragt, wie das denn geht bei einem 20 Jahre alten Verein: Die Veranstaltung haben wir bei der Vereinsgründung mit übernommen. Man muss das Rad bzw. den Lauf ja nicht immer neu erfinden.

Viel Freude beim Laufen und Walken wünscht

Der Vorstand

Der Konkurrenz Stand gehalten

Im Vorfeld stand die 22. Auflage des Volks- und Straßenlaufes in Holzhausen unter keinem guten Stern. Mögliche Parkprobleme entlang der B 239 durch eine zeitgleich stattfindende Reitveranstaltung und starke Konkurrenz durch den Stadtlauf in Bielefeld sorgten für Sorgenfalten bei der Veranstaltergemeinschaft LC 92 und TSG Holzhausen. Am Samstag, 17. September löste sich dann die Anspannung.

Parkplätze gab es reichlich und auch die Teilnehmerzahl blieb mit rund 170 Startern stabil. Damit konnte unser Volkslauf natürlich nicht mit den 3600 Teilnehmern beim Lauf im Oberzentrum mithalten. „Wir danken deshalb allen Läufern und Walkern, die uns die Treue gehalten haben“ äußerte sich unser Vorsitzender Lothar Prüßner.

Die meisten Starter traten beim Volkslauf über zehn Kilometer an. Unser ehemaliges Mitglied Andreas Daubel („Die Luschen“) siegte wie im Vorjahr vor Michael Rösenberg (TV 1895 Steinheim), der 2010 den Halbmarathon gewonnen hatte. Nach dem zweiten Platz im Vorjahr lief für den LC 92 Renate Heiland diesmal ganz nach vorne. Ihre Vereinskollegin Stefanie Lipinski kam als zweite Läuferin ins Ziel.

Souveräne Siege sahen die Zuschauer beim Halbmarathon. Ingo Wissmann vom TV Lemgo kam mit fast vier Minuten Vorsprung vor Uwe Bröker aus Bad Salzuflen im Ziel an. Noch deutlicher fiel das Ergebnis bei den Damen aus. Vorjahreszweite Kerstin Lucke vom TSVE Bielefeld hatte am Ende einen Vorsprung von fast zwölf Minuten auf Manuela Hesse von der LG Leo.

Ein Kopf an Kopf Rennen lieferten sich Fabian Langmann (Detmold Jerxen) und Richard Wilkening (LG Lage-Detmold) beim Fünf-Kilometerlauf. Zeitgleich kamen die beiden jungen Männer im Ziel an. Bärbel Büschemann sicherte sich den ersten Platz für die LG Lage-Detmold. Wie im Vorjahr auf Platz zwei lief unser Mitglied Heike Elsner.

Ein unerwartetes Problem gab es am Ende dann doch noch. Ein streunender Hund lief in einer Siedlung den Läufern immer wieder zwischen die Beine. Zu Stürzen kam es aber nicht.

Holzhausen Splitter

Falsche Prominenz

Die ganz großen Namen gehen in Holzhausen natürlich nicht an den Start. Aber den ein oder anderen bekannten Läufer verschlägt es schon mal an die B 239. Dieses Jahr freuten wir uns über die Teilnahme des mehrfachen Hermannslaufsiegers Elias Sansar. Es stellte sich aber schnell heraus, dass es sich um dessen Bruder Erkan handelte, der nach eigenen Angaben seit rund zwei Monaten auch vom „Laufvirus“ ergriffen ist und an Volksläufen teil nimmt. In Holzhausen nahm er die fünf Kilometer unter die Füße und kam in 25:48 Minuten im Ziel an.



Unfreiwilliges Laufdebüt

Zu einem unfreiwilligen Debüt als Läufer kamen Dolores Torres-Schmidt und Arnold Bemd. Die beiden Walker waren mit dem Fahrrad angereist. Leider hatte Arnold unterwegs einen Platten und so verpassten die Beiden den Start der Walker. Kurzentschlossen traten unsere schnellen Geher beim Lauf über fünf Kilometer an. Am Ende waren sie ganz verschwitzt und stolz, dass sie durchgehalten hatten. Drei Läufer ließen sie übrigens noch hinter sich...



Läufer in der dritten Generation

In Holzhausen ging die dritte Generation der Lauffamilie Lindemann an den Start. Gisela und Lutz sind fast seit Vereinsgründung im LC 92 dabei. Ihr Schwiegersohn Andreas Ehlenbröker ist seit rund zehn Jahren als Läufer bei uns aktiv. Und in Holzhausen absolvierte dessen Sohn Yannick die fünf Kilometerstrecke. Der Laufvirus wurde also weitergegeben.



Holzhausen: Alle packen mit an!



NEU im Verein



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

- Anika Bollhorst
- Colin Gordon
- Maggie Gordon
- Doris Schmidt-Werner
- Udo Schweppe
- Laura Stewin

(Stand: 31.12.2011)



Startgeldregelung 2012

Die neue Startgeldregelung tritt am 01. Dezember 2011 in Kraft

Es gelten folgende Regelungen:

- o es wird **nicht mehr nach Startgeldern** abgerechnet, sondern nur noch nach den gelaufenen Wettkampfkilometern in einer Staffalung - siehe untenstehende Tabelle
- o der Starter muss unter dem Vereinsnamen LC 92 Bad Salzungen starten (Vereinskleidung)
- o es wird nur ein Start pro Tag gewertet
- o bei Wettkämpfen, die zeitgleich mit vereinseigenen Sportveranstaltungen (z.B. Marathon, Holzhausenlauf etc.) stattfinden, werden die Laufkilometer nicht gewertet und nicht erstattet
- o Starts bei Deutschen, Westdeutschen und Westfälischen Meisterschaften werden gesondert berechnet, d.h. volle Erstattung des Startgeldes und Wertung der gelaufenen Wettkampfkilometer
- o die maximale Erstattungsobergrenze ist auf 100 Euro pro Mitglied begrenzt
- o bei Duathlon-, Triathlonveranstaltungen und Auslandswettkämpfen werden die Laufkilometer gewertet, aber nicht erstattet
- o der Abrechnungszeitraum läuft jeweils vom 01. Dezember bis zum 30. November des Folgejahres

Der Sportwart erstellt bis zum 10. Dezember eine Kilometerliste mit den Vergütungsbeträgen; der Kassenwart erstattet die ermittelten Beträge im laufenden Kalenderjahr.

0	bis	20	km	=	0	Euro	221	bis	240	km	=	55	Euro
21	bis	40	km	=	5	Euro	241	bis	260	km	=	60	Euro
41	bis	60	km	=	10	Euro	261	bis	280	km	=	65	Euro
61	bis	80	km	=	15	Euro	281	bis	300	km	=	70	Euro
81	bis	100	km	=	20	Euro	301	bis	320	km	=	75	Euro
101	bis	120	km	=	25	Euro	321	bis	340	km	=	80	Euro
121	bis	140	km	=	30	Euro	341	bis	360	km	=	85	Euro
141	bis	160	km	=	35	Euro	361	bis	380	km	=	90	Euro
161	bis	180	km	=	40	Euro	381	bis	400	km	=	95	Euro
181	bis	200	km	=	45	Euro							
201	bis	220	km	=	50	Euro							

ab 401 = Obergrenze 100 Euro !

Der Vorstand

Auch in diesem Jahr steht die 67

67. So viele Sportabzeichen wurden in diesem Jahr bei unserem Sportabzeichentreff abgelegt. 55 Leistungsabzeichen hatten sich Mitglieder des LC 92 verdient. Die restlichen zwölf kamen von Nicht-Mitgliedern.

Im Rahmen der Jahresabschlussfeier fanden im Kurhaus die Ehrungen statt. Über 20 Prozent der Mitglieder erfüllten die Leistungsanforderungen bei Laufen, Werfen, Schwimmen & Co. Ein großes „Danke Schön“ richtete unser Vorsitzender Lothar Prüßner an das langjährige Sportabzeichen-Team um Hildegard Höveler, Horst Lonzer und Gerhild Rottschäfer.

Runde Jubiläen feierten Monika Potthast, Christiane van de Vorle, Bernd Pannhorst und Dorethea Backe-Hiller mit ihrem 10. Sportabzeichen. Über ihre 15. Fitness-Medaille freuten sich Elisabeth Merkel und Werner Rietz. Unangefochten an der Spitze der Sportabzeichen-Absolventen steht Gerhild Rottschäfer. Sie erhielt dieses Jahr ihre 44. Auszeichnung. Im nächsten Jahr ist dann mit der 45. Auszeichnung ein kleines Jubiläum fällig. Über sein erstes Sportabzeichen konnte sich Nico Müller freuen. Jeder Teilnehmer erhielt eine frisch gedruckte Urkunde.

Das Deutsche Sportabzeichen - das Wichtigste in Kürze:

Das Deutsche Sportabzeichen ist das erfolgreichste und einzige Auszeichnungssystem außerhalb des Wettkampfsports, das umfassend die persönliche Fitness überprüft. Es ist in fünf Gruppen mit verschiedenen Übungen eingeteilt. In jeder Gruppe muss eine Übung mit der geforderten Bedingung erfüllt werden. Das Schwimmen in Gruppe eins ist obligatorisch. Hier muss der Nachweis der Schwimmfähigkeit erbracht werden. Die Leistungen der einzelnen Übungen sind nach Altersklassen gestaffelt.

Das Abzeichen mit Ordenscharakter kann an Frauen und Männer ab 18 Jahren verliehen werden. Für Kinder- und Jugendliche (8-17 Jahre) wird das Deutsche Sportabzeichen „Jugend“ verliehen.

Die Bedingungen des Deutschen Sportabzeichens müssen innerhalb eines Kalenderjahres (1.1.-31.12.) absolviert werden.

Die Absolventen:

Yannick Ehlenbröker	Gold 4 (Jugend)
Celina Müller	Gold 6 (Jugend)
Stefan Prüßner	Gold 8 (Jugend)
Manuel van de Vorle	Gold 10 (Jugend)
Nico Müller	Bronze 1
Dolores Torres-Schmidt	Bronze 2
Elke Pieger	Bronze 2
Utz Müller	Silber 3
Joachim Renz	Silber 3
Burkhard Bienert	Silber 4
Bettina Müller	Silber 4
Stefanie Lipinski	Gold 5
Maximilian Otte	Gold 5
Andreas Ehlenbröker	Gold 6
Manfred Ramme	Gold 6
Miriam Körner	Gold 6
Peter Massek	Gold 7
Sabine Sharifi	Gold 8
Kerstin Dröge	Gold 8
Wilfried Köhler	Gold 9
Arne Siegmann	Gold 9
Karl Heinz van de Vorle	Gold 9
Monika Pottharst	Gold 10
Christine van de Vorle	Gold 10
Dorothea Backe-Hiller	Gold 10
Bernd Pannhorst	Gold 10

Elisabeth Ramme	Gold 12
Hannelore Pannhorst	Gold 12
Lutz Lindemann	Gold 13
Siegrun Probst	Gold 13
Matthias Probst	Gold 13
Renate Heiland	Gold 14
Elisabeth Merkel	Gold 15
Werner Rietz	Gold 15
Heike Elsner	Gold 16
Erika Liers	Gold 16
H.-F. Pape	Gold 16
Rita Prüßner	Gold 17
Lothar Prüßner	Gold 18
Johannes Anke	Gold 19
Ursula Körner	Gold 19
Gisela Lindemann	Gold 19
Thomas Kroll	Gold 22
Dieter Steegers	Gold 22
Hannelore Rehlef-Pape	Gold 22
Wilhelm Gorschlüter	Gold 22
Gordon Gray	Gold 26
Roland Körner	Gold 26
Gabriele Osper	Gold 31
Wilhelm Deutsch	Gold 32
Hildegard Höveler	Gold 36
Rosa Jungnitsch	Gold 37
Horst Lonzer	Gold 38
Heinz Lonzer	Gold 39
Gerhild Rottschäfer	Gold 44



Die Trainingszeiten im Überblick:

Lauftreff

Parkplatz Schulzentrum Lohfeld
 Dienstag 18:00 Uhr
 Donnerstag 18:00 Uhr

Ansprechpartner: Frank Schroeder
 Telefon: 05222 / 79 76 79
 E-Mail: Marathon@lc92.de

Walkingtreff

Parkplatz Sophienstraße
 Sonntags Parkplatz Schützenwiese, Obernberg
 Dienstag 18:30 Uhr
 Mittwoch 9:30 Uhr
 Donnerstag 18:30 Uhr
 Sonntag 10:00 Uhr

Ansprechpartner: Hilde Peter
 Telefon: 05222 / 40 613
 E-Mail: Walking@lc92.de

Sportabzeichentreff

Sportplatz Schulzentrum Lohfeld
 Mai bis September
 jedem ersten und dritten Dienstag im Monat
 (genaue Termine werde separat mitgeteilt)

Ansprechpartner: Hildegard Höveler
 Telefon 05232 / 6 24 89

Läuferische Erfolge

Beim **27. Volkslauf der LG Oerlinghausen** gab es einen neuen Rundkurs über 2500 Meter. Heike Elsner kam damit offensichtlich gut zurecht, denn sie belegte im Gesamtklassement Platz drei über 5000 Meter.

Bestes Herbstwetter herrschte beim **32. Lipperland Marathon** in Humfeld. 102 Marathonis erreichten das Ziel. Thomas Stuckmann platzierte sich als Dritter auf dem Treppchen.

Ebenfalls zum 32. Mal fand die **OWL-Lauf-Serie** statt. Bei den Gesamtsiegern konnten sich Läuferinnen und Läufer des LC 92 eintragen: 5 Km Roland Kömer (M60), Ursula Kömer (W60) 10 Km Thomas Kroll (M45), Gerhild Rottschäfer (W60), Die Siegerehrung fand im Rahmen des Adventslaufes in Lage statt.

Die **Lippe-Sommerserie** mit drei Läufen in Donop/Wöbbel/Schieder gewannen Jonathan Cierpinski (Schüler A) und Gerhild Rottschäfer in der AK W 60. Top Ten Platzierungen gab es für Thomas Kroll und Bernd Schnelle in der M 45.



Mal auf die andere Art Laufen dachten sich Arne Siegmann und Christian Held beim **"Survival-Run"** im Serengeti-Park Hodenhagen am 10. September. 16 km ging es über Hürden und durch Schlamm. Es war kein gemütlicher Waldspaziergang. Beide haben es aber locker durchgehalten und waren sichtlich zufrieden mit der Leistung, so etwas mal mitgemacht zu haben.

Rund 2000 Läufer gingen beim **Hasental-Marathon** in Löningen (Kreis Cloppenburg) an den Start, unter Ihnen drei Sportler vom LC 92. Wilhelm Deutsch konnte sich beim Marathon den Sieg in der AK 70 erlaufen. Peter Massek und Heike Elsner traten beim Halbmarathon an und kamen jeweils unter den ersten zwanzig Läufern ins Ziel. Heike konnte sich auf der Strecke über eine prominente Begleitung freuen: Ausdauersportler Joey Kelly war mit ihr auf der Strecke (siehe Foto). Er soll übrigens ein sehr umgänglicher Mensch sein.

Gerhard Saamen zog es im Oktober zum **Halbmarathon an die Niagara-Fälle**. Mit einer Zeit von 2:22:05 belegt er dort den dritten Platz in der M75.

Bei den **lippischen Meisterschaften** am 26. Juni am Lohfeld erlief sich Gerhild Rottschäfer den 1. Platz über 800 m in der W60. Im Kugelstoßen erreichte sie ebenfalls den 1. Platz.

Die **Deutschen Seniorenmeisterschaften** fanden dieses Jahr vor der Haustür statt. Am 29. Juni gab es in Minden über 800m den 6. Platz in der M75 für Horst Lonzer und den 4. Platz in der W 60 für Gerhild Rottschäfer.

Bei den **Deutschen Straßenlaufmeisterschaften** am 10. September in Oelde kam Gerhild Rottschäfer über 10.000 Meter auf den 5. Platz in der W 60. Unser Lauftrouinier Gerhard Saamen belegte Rang vier in der M 75.

Ihr habt auch eine tolle sportliche Leistung erbracht?

Ihr könnt gerne bei Teilnahme an besonderen Läufen und außergewöhnlichen Leistungen Kontakt mit unserem Pressesprecher aufnehmen:

Dirk Bollhöfer

Telefon 05222- 36 41 49

E-Mail Presse@lc92.de

Und endlich wieder ein Sommerpicknick

Daran können sich bestimmt noch viele Mitglieder erinnern. Über Jahre haben wir uns immer an der Heerser Mühle zum Pfingstpicknick getroffen. Diese Tradition haben wir wieder aufleben lassen.

Das Picknick ist geblieben, Ort und Zeit haben sich verändert. Dieses Jahr saßen wir im Sommer am Oberberg rund um das Schützenhaus zusammen.

Rund 80 Läufer und Walker hatten sich am Sonntagmittag eingefunden. Und jeder Sportler leistete seinen Beitrag zum großen Buffet. Passend zum Sommer gab es neben Salaten, Frikadellen und Kuchen auch ganz viel Sonne.

Ein herzliches Dank geht an unsere Zweite Vorsitzende Angelika Goldenstern, die das Picknick federführend organisiert hat.

Nach dieser Wiederbelebung bietet sich eine Fortsetzung in 2012 an.



Zur Weinprobe an den Rhein

Am zweiten Oktober-Wochenende unternahmen knapp 50 Sportlerinnen und Sportler des LC 92 einen Ausflug nach Bingen. Die zweitägige Reise zum Rhein hatte einiges zu bieten.

Nach Ankunft in Bingen ging es zum Weingut Bretz. Dort konnten Läufer und Walker die Herstellung und Lagerung der unterschiedlichen Weinsorten begutachten. Natürlich durfte die Verköstigung des frisch angesetzten Federweissers in den haus-eigenen Weinbergen nicht fehlen. Abgerundet wurde der erste Tag mit einer Weinprobe zum jeweiligen passenden Menü in der Vinothek.

Am Sonntag stand zuerst eine Schifffahrt auf dem Programm. Bei strahlend blauem Himmel überquerten die Salzufler den Rhein bei Assmannshausen. Dort ging es mit der Seilbahn hoch hinauf zum Niederwalddenkmal. Ein Besuch in Rüdesheim mit der bekannten "Drosselgasse" rundete die Fahrt ab.



Alle Teilnehmer waren sich einig: Wieder einmal war die mit Sehenswürdigkeiten gespickte Ausflugsfahrt sehr gelungen und mit viel Spaß verbunden. Ein herzliches „Danke-Schön“ geht an die Organisatoren Angelika Goldenstern und Arne Siegmann.





STADTWERKE
BAD SALZUFLEN

GUTE WERKE

Jahresabschluss: Premiere im Kurhaus

Kein Tanztee, keine Kurschatten. Am letzten Samstag im November hatten Läufer und Walker des LC 92 das traditionsreiche Kurhaus von Bad Salzuflen belegt.

Natürlich hatten wir nicht das komplette Haus gebucht. Für unsere Jahresabschlussfeier standen uns drei Räume zur Verfügung. Ein Saal zum Essen, einer für das Buffet und einer zum Tanzen.

Damit hatten wir in 2011 für unsere drei „Saal-Veranstaltungen“ drei verschiedene Orte gewählt: Lauf/Walk in die Saison: LoKation im Bahnhof, Helferessen Marathon: Gaststätte Hetland in Wüsten und zum Jahresabschluss das Kurhaus.

Das Kurhaus bot auf jeden Fall genug Platz, um gemütlich zu Essen und zu reden und auch eine flotte Sohle aufs Parkett zu legen. Ein erneuter Vorstoß in das Herz des Kurbetriebes steht also nichts im Wege.



Diese Ausgabe unserer Vereinszeitung beschäftigt sich mit dem zweiten Halbjahr 2011.

Der nächste LC Kurier erscheint im August.

Darin berichten wir von den Aktivitäten im Zeitraum Januar bis Juni 2012.

Marathon-Rekorde der anderen Art

Belgier läuft ins Guinness-Buch

365 Marathons in einem Jahr hat nach eigenen Angaben ein 49 Jahre alter Belgier bestritten. Stefan Engels beansprucht nun einen neuen Weltrekord für sich. Sein letzter Lauf fand in Barcelona statt. In den 364 vorangegangenen Tagen war er in mehreren europäischen Ländern, den USA, Kanada und Mexiko insgesamt 15.000 Km gelaufen.

Bereits im März hatte das Guinness-Buch der Rekorde anerkannt, dass Engels 52 Läufe in 52 Tagen absolviert hatte. Der laufbegeisterte Belgier betont, dass er mit seinen Rekorden Werbung für sportliche Betätigung und Bewegung machen wolle.

Anmerkung unsererseits: Wir empfehlen, höchstens an 4 Marathons im Jahr teilzunehmen.



100 jähriger schafft Marathon

Der älteste Marathonläufer der Welt ist Fauja Singh aus Indien. Das 100jährige Konditionswunder lief in 2011 den Toronto-Marathon in 8 Stunden und 25 Minuten. Singh hat erst mit 80 Jahren angefangen zu laufen.

In Toronto hatte er bereits sieben Marathonläufe hinter sich gebracht. Beim gleichen Lauf hatte er 2003 bereits einen Rekord in der Kategorie der Läufer über 90 gebrochen. Damals brauchte er allerdings nur 5 Stunden und 40 Minuten für die gut 42 Kilometer.

Anmerkung unsererseits: Herr Singh hätte in Bad Salzuflen schlechte Karten. Bei unserem Marathon ist nach 6 Stunden Schluss.

Alles Gute zum Geburtstag!

Über einen runden Geburtstag konnten sich folgende Mitglieder im zweiten Halbjahr freuen:

Elke Breuer-Kälble
Annegret Dieckmann
Karl-Heinz Dodt
Roland Körner
Dieter Meese
Rita Timm

Marathon- Mama entbindet nach Ziellinie

Im Kreißsaal oder zu Hause, das kennt man ja. Unter Wasser vereinzelt auch. Aber direkt nach dem Zieleinlauf? Amber Miller, 27 jährige Ausdauersportlerin aus dem US-Bundesstaat Illinois, hat den üblichen Methoden der Geburt eine weitere hinzugefügt: den Marathon.

Nach 6 Stunden und 25 Minuten erreichte sie in Chicago als einer von 45.000 Läuferinnen und Läufer das Ziel. Danach war ein Zwischenspur in die Klinik fällig. Die Geburt ging glatt. Töchterchen June Audra ist wohl auf. werdende Mütter fragen sich seither in einschlägigen Internetforen: Was das unverantwortlich?

Bevor Miller an den Start ging, habe sie sich mit einem Arzt beraten. Der gab grünes Licht. Sein Rat: Noch mehr als üblich trinken. Und nicht aus der Puste kommen. Die junge Frau läuft seit 15 Jahren Marathon, Ihr Körper ist an die Strapazen gewöhnt. Bereits ihr erstes Kind, Sohn Caleb, wurde ungeboren mit auf die Laufpiste genommen.

Anmerkung unsererseits: Auf dieses Erlebnis können wir bei unserem Bad Salzuflen Marathon gerne verzichten. Und der ASB bestimmt auch.

Fitness News

Sportler brauchen viel Schlaf

Wer regelmäßig Sport treibt, benötigt viel Schlaf. Das fanden Forscher vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule in Köln heraus.

In der Nacht werde der Körper zur Baustelle. Er repariere defekte und verbrauchte Strukturen, baue neue Knochenmaterialien, lässt Muskeln wachsen und macht den Organismus frisch für den neuen Tag.

So gilt es zum Beispiel die Verformung der Wirbelsäule wieder zu normalisieren und sie auf das normale Maß abzufachen. Dabei helfe nicht nur ein langer Schlaf sondern auch die richtige Matratze betonen die Forscher. In der Nacht werden darüber hinaus Zellen neu auf- und umgebaut. Deshalb benötigt der Körper gerade abends viel Eiweiß. Fisch und Fleisch sind den Wissenschaftlern zufolge ideale Nahrungsmittel für Sportler nach dem Training.

Außerdem sollte es leise und vor allem dunkel für einen gesunden Schlaf sein. Die Ohren können auch im Schlaf hören! Und die wichtigen Schlafhormone werden nur dann ausgeschüttet, wenn Dunkelheit ins Auge fällt. Gesunder Schlaf dauert mindestens sieben Stunden. Nur wer ausgeschlafen ist, sei leistungsfähig.

Termine 2012



Samstag	24.03.	Hermannsvorlauf
Samstag	07.04.	Paderborner Osterlauf
Sonntag	29.04.	Hermannslauf
Freitag	11.05.	bis Sonntag 13.05. Rennsteiglauf
Samstag	12.05.	bis Dienstag 15.05. Sportfahrt nach Millau

Vorschau auf den nächsten LC KURIER

Ist das wirklich schon fast 20 Jahre her?

1993 fand der erste Bad Salzfluten Marathon statt. Damals gingen rund 260 Läuferinnen und Läufer an den Start. In diesem Jahr werden es rund 1500 Ausdauersportler sein.

Im nächsten LC KURIER werden wir ausführlich über den Jubiläumslauf berichten und auch den einen oder anderen Blick zurück in die Historie des größten Laufevents in Lippe werfen.

Impressum

Herausgeber: LC 92 Bad Salzfluten
Verantwortlich für den Inhalt: Dirk Bollhöfer
Texte: Lothar Prüßner, Dirk Bollhöfer,
Katja Hollensteiner
Fotos: Dirk Bollhöfer, Georg Merkel,
Frank Schroeder, Lothar Prüßner,
Katja Hollensteiner

Euch hat ein Artikel so gut gefallen, dass Ihr ihn schon dreimal gelesen habt ?
Bei der Berichterstattung über eine Sportfahrt fehlte noch ein tolles Ereignis?
Dann greift doch zum Stift oder zur Tastatur und teilt uns Eure Meinungen, Ergänzungen und Wünsche mit. Wir veröffentlichen diese im nächsten LC Kurier.