

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensberg

www.LCSOLBAD.de

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

Nr. 296 August 2009



Die Walker!



**10 Jahre gehen
sie nun schon**

**am (mit)
Stock!!**

Canon

Bürotechnik, Service und Support

- Kopier-/ Drucksysteme
- Großflächensysteme
- Schneidemaschinen
- Farbdrucksysteme
- Aktenvernichter
- Faxsysteme

Canon



**Canon Business Center
Gütersloh GmbH & Co. KG.**
Dammstraße 39
33332 Gütersloh
Telefon: 05241/506-175
Fax: 05241/506189



Einladung zum 5. Piomer Mehrkampf-Meeting



Am Samstag 15. August und Sonntag 16. August im Ravensberger Stadion

Der LC organisiert an diesem Wochenende zum fünften Male einen interessanten Mehrkampf, d.h. Zehnkämpfe für Männer und männliche Jugend, Siebenkampf für Frauen und weibliche Jugend, Achtkampf für Schüler A und Siebenkampf für die Schülerinnen A.

Ein Mehrkampfwochenende mit attraktivem Rahmenprogramm, Musik u.v.a.m.

Alle Kampfrichter des LC und solche, die sich in die Materie gerne einarbeiten möchten, sind herzlich willkommen. Das Kampfbericht und Helferteam wird durch Armin Ruhe u.a. zusammengestellt. Freiwillige Meldungen für beide Tage oder einzeln sind natürlich willkommen. Bitte Meldungen unbedingt an die Geschäftsstelle.

Achtung – Neuheit: Im Rahmenprogramm findet eine Deutsche Meisterschaft im Retro-Running (Rückwärtslaufen) statt. Infos dazu in der veröffentlichten Ausschreibung in diesen Nachrichten. Die Veranstaltung erhält dadurch bestimmt besondere Medien-Resonanz. Wir hoffen auch aus diesem Grunde auf viele Zuschauer an beiden Tagen.

*Wir fertigen
umweltschonende
Verpackungen für die
Lebensmittelindustrie*

● ● ● bartling

Lebensmittel-Verpackungen

Solbad-Nachrichten August 2009

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-8
IRONMAN: Tatsachenbericht von Reiner Döpke.....	9/10
SPORTABZEICHEN-CAMP: Bericht von Fam. Geisemeier.....	11
SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	12
WIR STELLEN VOR: Karola Weber aus Steinhagen	13
AUSSCHREIBUNG: Rund um den Baldeneysee.....	14
LAUFBERICHT: Fünf-Seen-Lauf in Schwerin.....	15
TRAININGSPLÄNE: Sommer.....	16/17
SKATING: Berichte über Erfolge.....	18/22
WALKING: Termine und Laufbericht.....	23/24
LAUFBERICHT: Andrea Kahl und der Wattlauf.....	25/26
ANSPRECHPARTNER: LC Solbad Ravensberg.....	27
LA -TERMINE: August, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	28
RTF-TERMINE: Von Manfred Langner	29
PRESSESPLITTER: Minden und Bremerhaven.....	30/32
WIR STELLEN VOR: Igor Rebkalov.....	33
PRESSESPLITTER: Von großen Erfolgen.....	36-38
NAMEN UND NACHRICHTEN: Wer spricht denn da?.....	39
ERGEBNISSE: Juni/Juli	40

TITELFOTO: Unser Titelbild zeigt Bilder der Walking-Abteilung (Fotos: Haller Kreisblatt und Gaby Brinkmann)

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
Postfach 1236
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

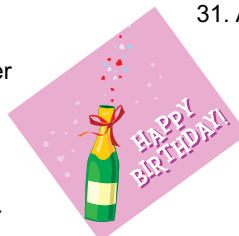
AB



01. Aug. Birgit Weinhorst
 01. Aug. Jörg Eggers
 01. Aug. Markus Baranski **40 Jahre**
 01. Aug. Ralf Gerke
 04. Aug. Maria Gladitz
 04. Aug. Bernhard Röndigs
 04. Aug. Tim Albersmann
 05. Aug. Anne Dreier
 05. Aug. Bettina Scheller
 05. Aug. Heike Hohnhorst **40 Jahre**
 05. Aug. Volker Meise
 06. Aug. Svenja Prochnow
 07. Aug. Andrea Kahl
 07. Aug. Claudia Hagemann
 07. Aug. Bernd Heilmann
 08. Aug. Werner Kampwerth
 09. Aug. Christiane Brune
 09. Aug. Simon Lange

10. Aug. Susanne Lilge
 10. Aug. Jörg Ermshausen
 10. Aug. Max Szymanski
 12. Aug. Doris Kleine-Tebbe
 12. Aug. Hartmut Splett **50 Jahre**
 12. Aug. Lasse Buschmaas
 13. Aug. Heide Graef
 13. Aug. Stefanie Schadt
 14. Aug. Herbert Höke
 14. Aug. Stuart McLean
 15. Aug. Ute Knollmann
 16. Aug. Kathrin Schwarzer
 16. Aug. Mareike Tilch
 16. Aug. Johannes Reinhardt
 17. Aug. Werner Kloß
 18. Aug. Elmar Hälbig
 19. Aug. Erika Potthoff
 19. Aug. Ines Dickob
 19. Aug. Karoline Brömmelsiek
 20. Aug. Klaus Nienaber
 22. Aug. Annette Bossow
 22. Aug. Hella Nolkemper
 22. Aug. Gunnar Feicht
 23. Aug. Ingrid Rademacher
 23. Aug. Erwin Ringhoff
 23. Aug. Thomas Maisel
 24. Aug. Susanne Wenzel
 24. Aug. Roland Pahnke
 25. Aug. Sieglinde Langner

25. Aug. Armin Ruhe
 25. Aug. Frank Großheimann
 25. Aug. Horst Huxohl **60 Jahre**
 27. Aug. Katharina Dissmann **20 Jahre**
 27. Aug. Margret Meistrowitz
 27. Aug. Markus Riecke
 28. Aug. Klaus Stüwe
 28. Aug. Michael Strunk
 29. Aug. Gabriela Hanneforth
 29. Aug. Sarah Strothmann **4 Jahre**
 29. Aug. Andreas Metten
 29. Aug. Matthias Meiwes
 30. Aug. Dagmar Beune
 30. Aug. Juliane Ermshausen
 30. Aug. Georg Drees
 30. Aug. Georg Pieczonka-Herz
 30. Aug. Manfred Hubrig
 30. Aug. Reinhard Büscher
 31. Aug. Alina Diekmann
 31. Aug. Jenny Ewert
 31. Aug. Friedhelm Boschulte
 31. Aug. Gerd Strathkötter



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 823

Wir begrüßen als neue Mitglieder:

Igor Rebkaló	Jg. 1958	Leichtathletik	Waldenburger Str. 4	33775 Versmold
Susanne Wenzel	Jg. 1967	Leichtathletik	Bodelschwingstr. 87	33604 Bielefeld

Austritte:

Anna Thelemann Halle



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
September
ist am 23. 08.09**

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

Hinweis auf Beitragseinzug

Der Beitragseinzug für das **2. Halbjahr** wird Anfang August erfolgen.

Die meisten unserer Mitglieder haben sich dem **vereinfachten Lastschriftverfahren** angeschlossen. Sollte es Änderungen in der Bankverbindung geben, bitten wir um Mitteilung an die Geschäftsstelle, damit es nicht zu Rücklastschriften kommt.

Resultate an die Geschäftsstelle

Hallo Solbader, die Ihr aktiv in Deutschland bei Läufen und Sportfesten unterwegs seid. Bitte gebt sofort nach Rückkehr Eure Ergebnisse an die Geschäftsstelle durch – telefonisch – per Fax oder am besten per Mail – Auch für Inline-Skater! Es kommt immer noch vor, daß man erst nach Tagen oder Wochen oder überhaupt nichts von Euren Ergebnissen erfährt. Zum einen wollen wir die wichtigsten Resultate ja auch sofort an die Presse weitergeben, zum anderen sollen Eure Ergebnisse ja auch in den Solbad - Nachrichten veröffentlicht werden. Und auch hier gilt, was ein paar Tage oder Wochen alt ist, ist nicht mehr aktuell. Also, denkt bitte daran!! Auch das schlechteste Ergebnis ist immer noch gut genug, hier veröffentlicht zu werden.



Urlaubsgrüsse

Wir hoffen, daß alle Solbader und Leser dieser Zeitung einen sonnigen und erholsamen Urlaub verbracht haben. Der eine oder andere hat die wohlverdienten Tage zum Ausruhen und Entspannen vielleicht noch vor sich.

Wir erhielten auch einige Kartengrüße.



unser Markenangebot
auf 400 m²
Verkaufsfläche:

unsere Schuhmarken:



unsere Sportmarken:



Schuhe Equipment und Textil



**Schuhe + Sport
Reichelt**

Im Herzen von Halle!

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.

Unser kostenloser Service für
Sie:

Laufbandanalyse
Elektronische Fußvermessung
Erstellung einer
Belastungsdiagnose
Aushändigung des Fußpasses

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

**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>



Jubiläum – 40 Jahre LC Solbad

An dieser Stelle sei schon mal angekündigt, dass der LC Solbad Ravensberg im Jahre 2010 sein 40-jähriges Bestehen feiern kann. Etwaige besondere Veranstaltungen aus Anlass dieses Jubiläums erfordern natürlich eine längere Vorlaufzeit. Deshalb hier und heute schon mal der Aufruf, dass sich Mitglieder unseres Verein Gedanken machen und dem Vorstand Vorschläge unterbreiten, wie eine oder mehrere Jubiläums-Veranstaltungen durchgeführt werden können.

Lauftreffs in Borgholzhausen

Die Lauftreffs in Borgholzhausen, die gut besucht sind, finden weiterhin für

Anfänger und Fortgeschrittene

Jeden Mittwoch und jeden Freitag

um 19:00 Uhr

ab Ravensberger Stadion statt.

Mittwochs auch Walking – Treff. Der Freitags-Lauftreff ist nicht unbedingt mit Begleitung, ansonsten sind immer Lauftreff-Begleiter dabei. Umkleide- und Duschmöglichkeiten vor Ort.

*...schaut doch
mal rein!!!!*

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



Neu – Jetzt wieder: Stammtisch am 5. August bei Sandmann!!

Der monatliche Stammtisch findet diesen Monat mal wieder im Bistro Sandmann statt:

am Mittwoch, 5. August ab 20 Uhr

in unserem Stammlokal Hotel/Bistro Sandmann in Borgholzhausen-Bhf. statt.

Beim Stammtisch treffen sich Vorstands- und Vereinsmitglieder des LC, um über neue Ideen oder olle Kamellen zu fachsimpeln. Herzlich willkommen ist, wer Fragen hat oder sich für eine Mitarbeit interessiert. Selbst wenn nur entspannend geklönt wird, ist die Zeit nicht vertan. Wir hoffen, mal „neue Gesichter“ aus unseren inzwischen so großen Reihen begrüßen zu können, um mal in lockerer Atmosphäre plaudern oder sich austauschen zu können.

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

Helfer für Böckstiegel-Lauf bitte melden!!!!

In den vergangenen Jahren ist unser Aufruf, dass sich möglichst viele Freiwillige vom LC Solbad Ravensberg, insbesondere von Wertheranern, für Helferdienste zur Verfügung stellen sollten, sehr gut angekommen. Wir haben für die Veranstaltung, die dieses Jahr am Sonnabend, 26. September stattfindet, auch schon wieder Zusagen erhalten.

Wer am **Sonnabend, den 26.9.** noch in den vielfältigen Aufgabenbereichen der Organisation mithelfen möchte, sollte sich zur Sicherstellung einer sorgfältigen Lauf-Vorbereitung schon jetzt beim LC in der Geschäftsstelle (05425 – 7135) melden.

Helferzusagen nehmen insbesondere auch an Annegret Büscher, Uli Schröder und Wilfried Krüger (für Strecke und Zielbereich Stadt) entgegen.

Wir danken allen Freiwilligen im voraus für ihr Engagement für dieses besondere Laufereignis!

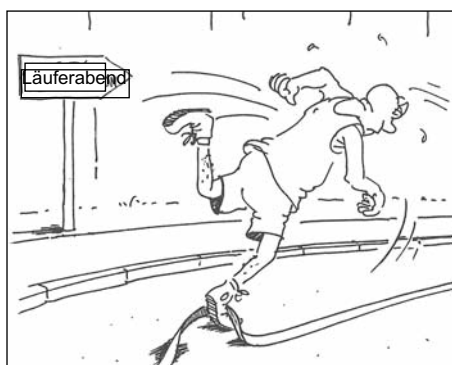
5000 m Läuferabend dieses Jahr am 14. August

Der Mittsommer-Läuferabend findet in diesem Jahr am Freitag, den 14. August im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen statt.

Wir laden zu separaten drei schnellen 5000 m für alle Altersklassen ein. Im Vorprogramm auch die 1000 m für die Schüler und die 800 m für die Schülerinnen. Als Prolog findet ein 1500 m Start für Frauen und Männer um 19:35 Uhr statt, danach dann um 20:15 Uhr der erste 5000 m-Start.

Wir werden eine vorläufige Laufeinteilung der geplanten drei Zeitläufe vornehmen.

Alle LC-Solbad Teilnehmer werden dringend gebeten, sich als Rundenzähler in den vorhergehenden oder nach ihrem eigenen Zeitlauf stattfindenden Läufen zur Verfügung zu stellen. Weitere Kampfrichter als Rundenzähler werden dringend benötigt und bitte im Vorfeld anmelden. Wir danken für die Kooperation, denn bei den grossen Teilnehmerzahlen in den Feldern der Zeitläufe wäre die Veranstaltung sonst nicht durchführbar.



6. Bockstiegel Lauf

Samstag, 26. September Werther 2009

Training für den Bockstiegel-Lauf

Liebe Läufer/innen,
möchtet Ihr vorab (noch einmal oder erstmals) die Strecke des Bockstiegel-Laufes kennenlernen und trainingshalber zurücklegen? Auch neue Strecke, 10 km, ebenfalls mit Walking.

Wir bieten auch dieses Jahr wieder ein lockeres, öffentliches Training, welches in der Vergangenheit guten Anklang gefunden hat.

Sonnabend, 8. August
14:30 Uhr Treffen Venghauss-Platz
15:00 Uhr Beginn des Trainingslaufes Peter auf'm Berge

Sonntag 30. August
09:00 Uhr Treffen Venghauss-Platz
09:30 Uhr Beginn des Trainingslaufes Peter auf'm Berge

**sowie als Abschlusstraining am
Sonnabend 12. September:**
14:30 Uhr Treffen Venghauss-Platz
15:00 Uhr Beginn des Trainingslaufes Peter auf'm Berge

Jeweils Bus-Shuttle zum Start
Erfrischungsstation am „Bergfrieden“ und im Ziel
Mit Unterstützung vom:
Kostenbeitrag 1,50 € (Sparschwein steht bereit!)

Veranstalter:
Werbe
Gemeinschaft

Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

Jeden Donnerstag Grillabend zum Festpreis

Nächster Tanztee: 09. August
Live mit der Tanzband „SUNNYS“

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



Rennbericht von Simon Bartelsmeier

Am 28. Juni bin ich beim Bilstein Marathon (Hessen) gestartet. Obwohl die Strecke bei 53 km "nur" 1300 Hm hatte, war sie konditionell sehr fordernd. Es wurde tatsächlich keinen Meter auf öffentlichen Straßen zurückgelegt, stattdessen gab es viele Singletrails und diverse sehr nasse und kräftezehrende Feld-, Wald- und Wiesenwege. Diesmal fühlten sich die Beine schon nach relativ kurzer Zeit frei und locker an. So konnte ich gleich zu Beginn eine gute Gruppe finden, die ich dann aber nachdem mir die Kette abgefallen war zunächst ziehen lassen musste. In den Abfahrten konnte ich aber wieder einige Plätze gutmachen und kam am Ende als **19. von ca. 270 Startern ins Ziel (Platz 7 in der Elite Klasse)**.



Am 1. Juli 2009 haben sich Hildegard Siekendiek und Alfons Bollmann in einer alten Mühle in Glandorf das **Ja-Wort gegeben.**

Wir gratulieren recht herzlich und wünschen alles Gute für die gemeinsame Zukunft.

Die Walker und Walkerinnen, der Vorstand und die Redaktion des LC Solbad.

Kompetenz in Sachen Fahrrad

Münsterstr. 8
33330 Gütersloh
Telefon + Fax: 05241 - 13580

REIPSCHLÄGER
GmbH



Halbmarathon Oelde:

Am 6. Sept. sind wir dabei

Aufruf und vorzeitiger Hinweis an alle ambitionierten Läufer/innen des Vereins:

Die Westdeutschen und Westfälischen Halbmarathonmeisterschaften finden am 6. September in Oelde statt.

Startzeit: 11 Uhr.

Meldeschluß ist am 24. August beim Landesverband durch den Verein.

Alle ambitionierten Starter des LC sollten sich frühzeitig in der Geschäftsstelle anmelden, damit wir die Meldungen rechtzeitig vorbereiten können. Besonders in den einzelnen Klassen: Frauen / Männer / Altersklassen Senioren M 30 bis M 70 und Seniorinnen W 30 bis W 60, sollten wir große Präsenz zeigen und natürlich auch hoffentlich gut abschneiden.

Gemeinsam sind wir stark.

Souvenirs – Souvenirs !

„ Sport – Socken und Tücher !

Zur **Nacht von Borgholzhausen** wurde nochmals aus der T-Shirt-Reihe ausgewichen und als besonderes Präsent gab es in diesem Jahr wiederholend die Buff-Tücher (in rot !). Als Souvenir für LC-Mitglieder noch erhältlich für **5.- EURO** (Nicht-mitgl. 6.- €)

Wer noch Socken (nur noch Gr. 35 – 38) erwerben möchte, wir haben noch einiges im freien Verkauf. Für alle Solbad-Mitglieder 5.- € (Für Nicht-Mitgl. 6 €)

Eine Sache auf Gegenseitigkeit

Die Inserenten in unserer Zeitschrift unterstützen den Verein und machen es möglich, dass dieses Heft **allmonatlich** erscheint. Die Vereinsmitglieder danken dieses, indem sie bevorzugt bei den Inserenten kaufen oder bei anfallenden Arbeiten den Fachmann in Anspruch nehmen.



Bestnote für Graf Metternich – Quelle

Die Prüfer der Zeitschrift „Öko-Test“ haben die Mineral-Brunnen Unternehmen getestet, so auch viele Betriebe in OWL.

Die Firma Graf Metternich, Förderer des LC Solbad Ravensberg, erhielt für Inhalt und Verpackung je ein „Sehr Gut“.

Andreas Schnöttker, Chef der Varus - Quelle in Steinheim sieht sich durch die Bestnote im Gesamturteil auch im Mehrweg-Kurs bestätigt.



Mit dem LC zur Leichtathletik WM 2009
Vom 19. bis 23. August 2009



BERLIN RUFT - WIR SIND DABEI!

Vom 15.-23.08.2009 finden in Berlin die
12. IAAF-Leichtathletik-WM statt.

Der Lc Solbad organisiert dazu eine eigene Bus-Reise. Es sind noch Plätze frei. **Wir haben auch noch Eintrittskarten.**

Wir fahren von Mittwoch, 19. August bis zum Schlußtag am Sonntag 23. August.

Ziel ist es, die WM im eigenen Land zu verfolgen und unsere WM-Teilnehmer im Stadion lautstark zu unterstützen. Weiterhin wird die Stadt Berlin näher kennengelernt und auch die sportlichen Aktivitäten kommen nicht zu kurz.

Gern freuen wir uns auch noch über Teilnehmer aus den Jugendgruppen. **Die Jugendlichen werden für die Reise vom Förderverein finanziell unterstützt.**



Kaiserstraße 11-15
33829 Borgholzhausen
Apoth. Renate Manns



Tel.: 05425 - 1337
Fax: 05425 - 9543939
www.westfalen-apotheke.info

kostenfreie Servicenummer: 0800-13371337

Unser Trainingslager vom LC Solbad

Auch dieses Jahr veranstaltete Trainer Horst Hammer wieder ein Sommertrainingslager für unsere Laufgruppe. Es ging wie im Jahr zuvor fünf Tage ins Jugend und Sportzentrum Colbitz nahe Magdeburg.

Neben dem Lauftraining, das meistens schon morgens nach dem Frühstück abgehalten wurde, versuchten wir auch den Rest unseres Trainingstages möglichst sportlich zu gestalten. Unser Sport-Spektrum reichte dabei von Fußball bis Volleyball bis zum Schwimmen im hauseigenen Schwimmbad.

Aber es stand nicht nur Sport im Tagesmittelpunkt, auch die Region sollte erkundet werden. So besichtigten wir das kleine Dörfchen Tangermünde, das uns einen wunderbaren Blick auf die Elbe und die wunderschöne St. Stephanskirche ermöglichte. Auch eine Tour zum „Kaliwerk-Zielitz“ ermöglichte uns eine wunderbare Aussicht aus 120 Metern über das schöne Sachsen-Anhalt. Die oberste Stelle ähnelte zum Staunen vieler einer Mondlandschaft. So erzählte der Bergführer, dass auch schon Gruppen angefragt hätten, um eine Kulisse für Mondlandschaftsfotos zu bekommen.

Auch der Trip gegen Ende des Trainingslagers in die Landeshauptstadt von Sachsen-Anhalt, Magdeburg ließ bei uns schöne Erinnerungen an das Trainingslager zurück. So konnten wir das „Hundertwasser-Haus“ im Stile des im Jahre 2000 verstorbenen Künstlers Friedensreich Hundertwasser besichtigen. Ebenfalls sehr interessant war der Magdeburger-Dom.

Am letzten Abend ging es dann für unsere gesamte Truppe bestehend aus: **Isabel Dickob, Antonia Klemme, Gerke Meyer zu Rhaden, Nils Beckwermert, Max Köhne, Florian Gontek und Trainer Horst Hammer** auf die Kegelbahn, um dem Trainingslager einen sportlichen und lustigen Ausklang zu geben, was auch gelang.

Nicht am Trainingslager beteiligt waren **Jenny Ewert und Lena Kombrink-Lübbe** die leider verhindert waren.

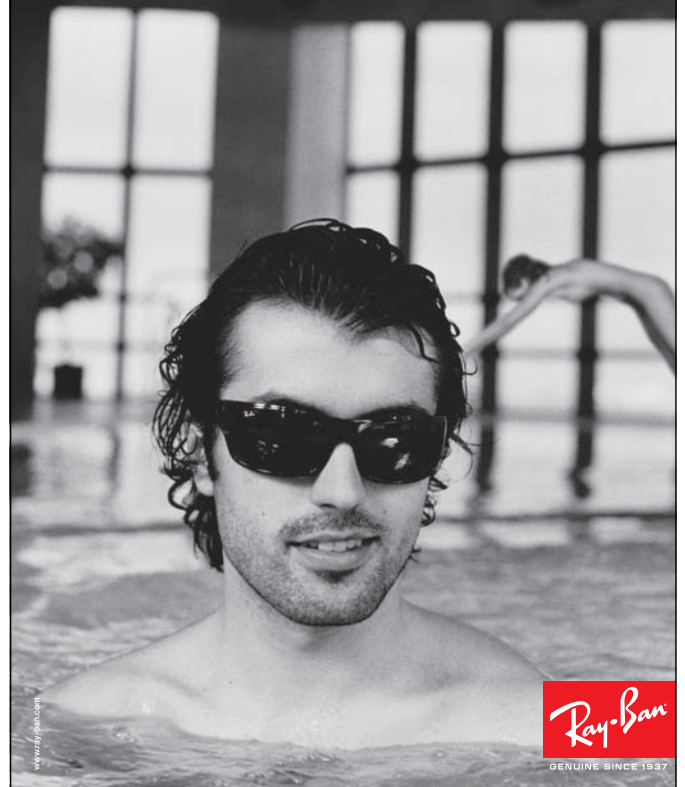
Unser Dank gilt Trainer Horst Hammer, der es geschafft hat, uns eine schöne Zeit in einer tollen Unterkunft zu ermöglichen.

Florian Gontek



Blick auf das „Kaliwerk Zielitz“

NEVER HIDE



optik böckstiegel

Brillen • Contactlinsen • Sonnenbrillen

Brinkstraße 13/15 • 33803 Steinhagen • Tel. 0 52 04 / 40 42

IRONMAN! Die Hitzeschlacht ist geschlagen

Bekanntermaßen mag und liebe ich warme Temperaturen beim Wettkampf, aber das, was uns gestern geboten wurde, war schon fast grenzwertig. Seit einer Woche hatten wir wechselhaftes Wetter, immer wieder mit Regen- oder Gewitterschauern zwischendurch. Die Temperaturen lagen zwischen 20 und 25 Grad und stiegen seit Freitag an. Schon Freitagnachmittag hatte ich 37 Grad in der Sonne gemessen, am Samstag waren es gute 28 °C im Schatten der Bierbude im Klagenfurter Strandbad, in dessen Nähe wir uns fast den ganzen Tag aufhielten. Galt es doch noch mehrmals über die schöne und relativ große Messe zu schlendern, der Wettkampfbesprechung beizuwohnen, Nachmittags Jennies Auftritt bei dem IRONKIDS-Wettbewerb zu unterstützen und um 17:30h das Rad in der Wechselzone einzuchecken, die zu dem Zeitpunkt schon gut gefüllt war. Viel zu tun gab es nicht – es durfte nichts am Rad deponiert werden. Zwei Wechselbeutel während des Eincheckens bereits mit abgeben. Anschließend wurde ein Foto von Bike und Besitzer gemacht und ein Chip am Rad mit den Daten des Chips im Armband abgeglichen um Diebstählen beim auschecken vorzubeugen. Eine gute Sache, kostet nicht viel Zeit.

Am Sonntag früh das mittlerweile gewohnte Ritual: Um 03:30h aufstehen, frühstücken und die Verdauung in Gang bringen; zwischendurch die Familie davon überzeugen, dass sie doch alle aufstehen und mitkommen wollen ;-))

4:45h Abfahrt nach Klagenfurt. Die Temperatur lag schon jetzt um fast 8 Grad höher, als vor einem Jahr in Roth – und vor allem regnete es nicht. Um kurz vor 6 war ich dann in bei meinem Bike in der Wechselzone, pumpte die Räder auf, füllte die Trinkflaschen und deponierte Gels und Riegel am Rad und gab anschließend meinen letzten Wechselbeutel für nach dem Rennen in dem großen, dafür vorgesehenen Zelt ab. Damit war sicher, dass wir im Falle von Regen trockene Sachen bekommen würden. 6:20h. Zusammen mit tausenden Zuschauern und Athleten stehen wir im Strandbad und lassen die gespannt-ruhige Stimmung auf uns einwirken. Musik unter anderem von Vangelis, Status Quo, ZZ Top und AC/DC lässt den Adrenalinpiegel ansteigen. Ich müsste noch mal – kann aber nicht mehr, weil sich lange Schlangen vor den mittlerweile schmutzigen Toiletten drängen. Das Geschäft muss also warten, bis das Rennen vorbei ist.

06:40h ist verabschiede mich von der Familie und reihe mich in die Schlange der Athleten vor dem Eingang zum Startbereich ein. Hier geht es nur langsam vor-an. Gesprochen wird nicht viel. Immer wieder Lautsprecheransagen auf Deutsch und Englisch, um alle Teilnehmer geordnet an den Start zu bringen. Die Organisation ist bis hierhin – und das wird sich aus meiner



Sicht im weiteren Verlauf des Tages auch nicht ändern. Die kurze Andacht auch Deutsch und Englisch bekomme ich kaum mit – ebenso den Start, der pünktlich um 7 Uhr durchgeführt wurde. Ich hatte nicht mehr auf die Uhr gesehen und nur noch darauf gewartet, dass die Nationalhymne gespielt und das Startbanner gesenkt wurde. Der Startschuss riss mich dann aus meinen Gedanken, aus der letzten Startreihe lief ich mit mehr als 2.400 Start-erInnen in den Wörthersee, startete soeben noch meine Uhr und ab ging es zum längsten Tag des Jahres. Auf den ersten 5-600 Metern hatte ich mehrmals das Gefühl

ertrinken zu müssen. So ein Gehäue und Geprügel habe ich noch nicht erlebt. Später packte mich jemand an meine Schulter, drückte mich herunter und überschwamm mich. Unglaublich – soo langsam war ich nun auch wieder nicht unterwegs. Allmählich wurde mir doch ziemlich warm in meinem Neoprenanzug und unter der Badekappe. Ich denke, die Wettkampfrichter haben großzügig gemessen, als über die Neoprenfreigabe entschieden wurde. Letztendlich war ich aber froh mit dem Ding schwimmen zu dürfen. Vor den Bojen wurde das Gedränge jedes Mal wieder dichter, am meisten gab es aber vor der Verengung vor dem Lendkanal und im Kanal selbst auf die Mütze. Hier drängen sich die Schwimmer dann über ca 800 Meter auf eine Kanalbreite von vielleicht 15 Meter.

Schwimmsplit: 01:08:25h. Damit war ich einigermaßen zufrieden, hatte jedoch eine Zeit von ungefähr 01:06h erwartet, die wohl dem Gedränge geschuldet ist. Platz 664 nach dem Schwimmen

Den Kleiderbeutel fand ich auf Anhieb an seinem Haken und auch der Wechsel machte mir keine Probleme. Normalerweise kämpfe ich immer mit Krämpfen beim Ausziehen des Neo's. Die Schwimmsachen waren schnell im freigewordenen Beutel untergebracht und einem Volontier in die Hand gedrückt. Mein Rad stand in der letzten Reihe und war somit selbst für mich leicht aufzufinden. Dennoch kostete mich der Wechsel 23 Plätze.

Wechsel 1: 0:04:45 / Platz 681 nach Schwimmen und Wechsel.

Auf dem Rad ging es zügig los. Die Tem-



Car Clean

**Lackaufbereitung
Innenreinigung
und mehr....**

Hans Jürgen Zielke
Masch 8
33829 Borgholzhausen
Tel.: 05425/95 55 96
Mobil: 0151/55571021

peratur lag jetzt bei 21 Grad bei Fahrtwindkühlung und meist im Schatten. Aufgrund der Vielzahl von Teilnehmern, die fast zeitgleich aus der Wechselzone kamen, war windschattenfreies fahren oder so zu überholen, dass nur zwei Räder nebeneinander fahren, auf den ersten 25 KM am Südufer des Wörthersees nicht möglich. Bis her hin hatten auch die Wettkampfrichter ein Einsehen. Zum ersten Mal wurde das Feld am 1 KM langen Anstieg nach Egg am Faaker See selektiert. Hier kam ich als 647 nach insgesamt 2:09:11h Wettkampfzeit oben an. Der Anstieg ist zwar nicht zu lang aber eben doch mit recht heftig. Ich war froh, dass ich die Runde vorher zweimal abgefahren bin. So bereitete mir das Ding auch keine Mühe.

Danach ging es weiter über Ledenitzen, Rosegg, Velden, Schiefing und St. Egidien. Hier lauerte dann der Rupertiberg, der die Durchschnittsgeschwindigkeit deutlich senkte. Über gut 2 KM zieht sich der Anstieg hin. Auf der ersten Runde war sich so gut drauf, dass ich der festen Überzeugung war, erst die Hälfte geschafft zu haben, als ich oben ankam. Bei beiden Anstiegen konnte ich viele Plätze gut machen, die ich jedoch in der Fläche meistens wieder verlor. Die restlichen 27 KM über Ludmannsdorf und Köttmannsdorf zurück nach Klagenfurt verlaufen nur leicht wellig mit kurzen Anstiegen bis zu max. 4 % überwiegend bergab.

Zwischenstand nach Schwimmen und der 1. Radrunde: 3:46:37h / Platz 645.

Zu Beginn der zweiten Runde war ich noch immer gut drauf. Die Schmerzen in den Beinen waren fast nicht da und weitaus geringer, als befürchtet. Dennoch habe ich mich weiter zurück gehalten. Bis zum nächsten Anstieg in Egg nach 122 Radkilometern lag ich nach einer planmäßigen Pinkelpause insgesamt auf Platz 655 (4:45:33h), nachdem ich mich zwischenzeitlich auf Platz 604 vorgearbeitet hatte. Das Thermometer am Rad stieg jetzt auf 34 Grad in der Sonne, trotz Fahrtwind. Unter dem Helm begann ich zu kochen. An fast jeder Verpflegungsstation nahm ich eine Flasche Wasser um diese mit meinem Maltodextrin-Konzentrat zu mischen. Die Stationen waren ca alle 20 KM eingerichtet. Mittlerweile hatte ich irgendwie einen Tiefpunkt erreicht. Ich hatte den Eindruck nicht mehr vorwärts zu kommen. Auf den Marathon freute ich mich allerdings auch nicht so recht. Am Rupertiberg „flog“ ich diesmal nicht so hoch, konnte jedoch wieder gut überholen. Tropfnass kam ich oben an. 37°C. Nach insgesamt 5:52:46 Stunden Wettkampfzeit kam ich auch als 655 auf dem Rupertiberg an. In Köttmannsdorf hatte ich dann einen weiteren unplanmäßigen Aufenthalt. An einer Bushaltestelle. Das kam so: An einer Verpflegungsstation nahm ich eine Trinkflasche mit Cola an, die bereits geöffnet war. Was ich nicht gesehen hatte war, dass direkt dahinter ein

Anstieg begann, an dem ich schalten musste. Die Flasche konnte ich so schnell nirgends unterbringen. Ich hatte als eine Flasche in der einen Hand und benötigte die andere sowohl zum Schalten und zum Lenken. Klar – das ging in die Hose ich rutschte mit der schweißnassen „Schalthand“ ab und kam in einer Bushaltestelle zu liegen. Abgesehen von etwas Hautabschürfungen an der linken Hand war ich OK, aber das Vorderrad drehte sich nicht mehr und der Lenker war etwas verdreht. Erst das Öffnen der Bremse und das Zurechtrücken des Bremskörpers gaben die Bremse bzw. das Rad wieder frei. Nach ca. 3 Minuten konnte ich weiterfahren. Zum Glück standen auf den verbleibenden 20 KM keine großartigen Abfahrten mehr an. Der Vorfall hat mich ca. 70 Plätze gekostet. 02:33:15h für die zweite Radrunde / 05:25:28h für 180 KM.

Nach 06:38:30h Wettkampfzeit erreichte ich nach 3,8 Schwimm- und 180 Radkilometern als 728. die Wechselzone. Rad abstellen, zum Wechselzelt laufen, vorher den Beutel mit den Laufsachen holen, umziehen und loslaufen. Der zweite Wechsel dauerte alles in allem 4:56 Minuten und kostete mich weitere 7 Plätze, was aber nebensächlich war, denn ich ging nach wie vor davon aus, dass ich den Wettkampf wie geplant nicht beenden würde.

Auf dem 1. Kilometer durch den von Zuschauern stark frequentierte Start-/Zielbereich verstärkte sich das Vorhaben auch noch. In Anbetracht meiner guten Zwischenzeit begann ich kurz zu überschlagen: 6:44 Stunden hatte bisher „erste“ benötigt. Bis zum Zielschluss blieben mir also noch mehr als 10 Stunden – in denen ich die 42 Kilometer so oder so irgendwie hinter mich bringen können würde. Selbst auf dem Zahnfleisch. Schon jetzt fiel also die Vorentscheidung, die ich mir bis zum Halbmarathon vorbehalten wollte. Ich ließ es recht ruhig angehen. 5:20-5:30 Minuten/KM lief ich auf den ersten 10 KM, bei den Verpflegungsstationen, ca. alle 2,5 KM ging ich zügig und verpflegte mich. Vor allem mit Getränken und Schwämmen. Die Hitze und die Luftfeuchtigkeit machten mir neben den erwarteten Schmerzen im rechten Bein zusätzlich zu schaffen. Aber damit war ich bei weitem nicht alleine. Viele gingen und viele mussten aufgeben bzw. sich in ärztliche Versorgung begeben. Ungefähr 250 Teilnehmer/Innen sahen das Ziel nicht. Christine und die Kinder sah ich zum ersten Mal kurz nach der Halbmarathonmarke (02:16:34h). Auf die Frage, ob ich weiter mache antwortete ich: Ich bin jetzt auf dem Weg nach Westen – also muss ich den zweiten Halbmarathon zu Ende laufen.“ Logisch? Nicht wirklich. Genau 9 Stunden waren jetzt seit dem Start Start vergangen – das war nicht so übel wie befürchtet, obwohl die Schmerzen so eintraten wie ich es trotz der Laufpause erwartet hatte. Platz 854. Allmählich wurde



Fotos von trianglevents

ich nach hinten durchgereicht.

Endlich zogen die herbeigesehten Regen- und Gewitterwolken auf und kamen schnell näher. In den Genuss der Abkühlung kam ich jedoch nicht. Ich wanderte zu diesem Zeitpunkt nach Krumpendorf in die falsche Richtung. Der Regen kam im Bereich Klagenfurt / Start-Ziel-Bereich herunter. Auf der zweiten Runde wechselte ich kurze Laufstrecken von vielleicht 100 – 300 Metern mit Gehpausen ab.

Als ich Klagenfurt wieder erreichte, bekam ich zwar noch etwas Regen ab, da aber die Sonne von Westen schon wieder mächtig brannte, wurde die Luft noch einmal feuchter. 2 Stunden und 34 Minuten sollten noch vergehen, bis ich auch den zweiten Halbmarathon hinter mich gebracht hatte.

Der Zieleinlauf nach 11:34:42 Stunden war emotional überwältigend und nicht mit denen in Roth und Glöcksburg im letzten Jahr zu vergleichen – obwohl beides sehr (!) schöne Veranstaltungen sind. Schon eher mit Frankfurt 2007, aber das wird wohl für immer unvergesslich bleiben. Vielleicht auch ein Grund, warum ich mit in der letzten Woche schon für den Ironman Frankfurt 2010 angemeldet habe? Oder liegt es doch am „Label“ IRONMAN?

4 Starts über diese Distanz, 4 mal gefinished. Klagenfurt war nur unwesentlich schneller als die beiden Rennen im letzten Jahr, hat mir aber trotz der Beschwerden, sehr viel Spaß gemacht. Wahrscheinlich auch, weil ich es ohne Druck angegangen bin – weil ich ja eigentlich spätestens auf der Laufstrecke aussteigen wollte... Aber das ich der der langen Wettkampfzeit auch irgendwie blöd.

Die Splitzeiten

Swim 3,8 KM	01:08:25h
Wechsel 1	00:04:56h
Bike 180 KM	05:25:28h
Wechsel 2	00:05:14h
Run 42 KM	04:50:37h

Platz 1028

5. Sportabzeichen-Camp

Trotz schlechter Wetterprognosen kamen am Freitag, den 17.07.09, 30 Teilnehmer zwischen 8 und 15 Jahren zum diesjährigen Sportabzeichen-Camp. Nachdem gegen 15.00 Uhr alle pünktlich eingetroffen waren, ging es sogleich mit dem Aufbau der Zelte los. Während die Zelte aufgebaut wurden, machten wir mit Johannes Reinhardt und Daniel Kühnpast



die ersten Kennlernspiele. Anschließend ging es dann mit den Disziplinen 50-/75-Meter-Sprint, Ballwurf und Weitsprung weiter. Gegen 20.00 Uhr hatten alle diese Disziplinen absolviert und wir freuten uns



schon auf das traditionelle Pizzaessen. Die fast wagenrad großen Pizzen des Bistro Liban haben uns auch in diesem Jahr wieder hervorragend geschmeckt. Gut gestärkt konnten wir uns dann in 4 Gruppen bei verschiedenen Spielen wie Sackhüpfen (unter erschwerten Bedingungen), Murmelsuchen in Speisestärke oder Wasserbomben durchbeißen austoben. Bei diesen von Daniel und Johannes ausgewählten Spielen hatten wir alle viel Spaß und keiner von uns blieb trocken. Ab 23.00 Uhr war Nachtruhe angesagt und alle begaben sich in ihre Zelte. Am nächsten Morgen konnte man manchen ansehen, daß die Nacht recht anstrengend und kurz war. Pünktlich um 8.00 Uhr war bereits das Frühstück aufgebaut. Nachdem wir uns gestärkt hatten wurden



Die fast wagenrad großen Pizzen des Bistro Liban haben uns auch in diesem Jahr wieder hervorragend geschmeckt.



die Zelte aufgrund der unsicheren Wetterlage abgebaut. Wir widmeten uns bei trockenem, aber doch merklich kühlerem Wetter wieder dem sportlichen Teil und absolvierten je nach Alterklasse Läufe zwischen 800 und 2000 Metern und versuchten uns im Hochsprung. Anschließend gingen wir gemeinsam ins Piumer Freibad, um die letzte Disziplin zu absolvieren. Aufgrund der kühlen Witterung kostete es für manche Überwindung ins kühle Nass zu springen. Nachdem auch diese Disziplin von allen gemeistert wurde und einem abschließenden Eis ging es zurück ins Stadion, wo uns bereits Friedhelm und einige Eltern erwarteten. Nach einer kurzen Ansprache von Friedhelm, bei der er hervorhob, daß dieses tolle, kostenlose Sportabzeichen-Camp nur durch die Initiative und das Engagement von **Cordula Reinhardt** und **Marion Marten**, sowie einigen

Helfern und Sponsoren möglich war, wurden wir alle mit einer Tüte „Nimm-2“ verabschiedet.

Für uns ging hiermit wieder ein erlebnisreiches Camp zu Ende **und wir möchten uns noch einmal dafür bedanken, daß seitens Cordula und Marion keine Mühen gescheut wurden, damit wir 2 sportliche und interessante Tage, in einer super Gemeinschaft, in Pium verbringen konnten.**



Der Sportabzeichen-Aktionstag wurde vom **Kreissportbund Gütersloh** und maßgeblicher Förderung der **Sparkassen** im Kreis Gütersloh unterstützt

Liebe "Sportabzeichengemeinde",

hier die Sondertermine für das Radfahren und Schwimmen 2009:

Radfahren

Samstag 08.08.2009 09:30 Uhr
Treffpunkt Bostik-Verwaltung (an der B 68), Borgholzhausen

Samstag 12.09.2009 09:30 Uhr
Treffpunkt Bostik-Verwaltung (an der B 68), Borgholzhausen

Schwimmen

Freitag 11.09.2009 19:30 Uhr Treffpunkt
Haupteingang Lindenbad, Halle

Bitte meldet Euch unbedingt zu den Terminen an!!

Änderungen vorbehalten!

Auf viele Teilnehmer freut sich:

Wilhelm Habighorst
Zur Krumke 11
49326 Melle
Tel: 05428 9289936
Fax: 05428 9289937
Mail: whabighorst@freenet.de

Sportabzeichen

An alle Mitglieder, Übungsleiter und Sportler schlechthin ergeht noch einmal die wiederholte Bitte und zwar von den Schülern-Schülerinnen bis zu den Senioren/-innen für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens mehr als bisher zu motivieren und die Bedingungen zu erfüllen. Diese sind so gefasst, dass sie jeder gesunde Mitbürger gut bestehen kann, wenn er daraufhin übt. Trainingsabende jeden Freitag ab 17:15 Uhr im Ravensberger Stadion.

Obmann: Wilhelm Habighorst

(Ruf-Nr. 0173-5394708). Auch die bei offiziellen Wettkämpfen (z.B. im Schülerbereich) erzielten Leistungen können für das Sportabzeichen gewertet werden – einfach nur weitermelden an Wilhelm Habighorst und sich dort eine Sportabzeichen-Karte ausstellen lassen. Wir bitten hierzu um Unterstützung durch unsere Schüler – Übungsleiter.

..nicht ausruhen, powern ist angesagt!!!!!!



Vorerst keine neue Sporthalle

Bezüglich der Bereitstellung einer weiteren Sporthalle in Borgholzhausen haben Sportausschuß und Stadtrat das Projekt erst mal auf absehbare Zeit auf Eis gelegt. Hauptgrund gegen die Realisierung ist die angespannte Haushaltslage. Binnen zwei Jahren wird der Sportausschuß aber erneut Möglichkeiten für den Hallenneubau prüfen.

++++ACHTUNG+++ACHTUNG+++ACHTUNG+++ACHTUNG+++



Sportabzeichensaison des LC Solbad

**Wir treffen uns im
Ravensberger Stadion !**

Jeden Freitag um 17.15 Uhr



29. Mittwoch Volkslauf in Bockhorst



am 2. September 2009

in
Versmold - Bockhorst

Beginn: 18.30 Uhr

Strecken 5 km (amtl. vermessen)
Volksläufe 8,4 und 13,5 km



Zurück zu den Wurzeln

Wir weisen auf den bekannten und beliebten Mittwochs-Volkslauf in Bockhorst – auch als Blumen-Lauf bekannt -, hin. Udo Lange und Team erwarten Euch im Golddorf Bockhorst, um auf den Strecken zu laufen oder zu walken.

Strecken 5 km (amtl. vermessen), Volksläufe über 8,4 und 13,5 km, Walking 8,4 km.

Für unsere eigenen Schüler und Schülerinnen finden wieder Vereinsmeisterschaften im 5 km Straßenlauf statt. Bitte alle Schüler sich rechtzeitig vorher anmelden; Startgeld für unsere Schüler wird nicht erhoben!

Steuerwissen ist Geld!



Vereinigte
Lohnsteuerhilfe e.V.

Lohnsteuerhilfverein

Wir erstellen Ihre

Einkommensteuererklärung

bei Einkünften ausschließlich aus nichtselbständiger Arbeit, Renten und Versorgungsbezügen, sowie bei Vorliegen von selbstgenutztem Wohneigentum. Die Nebeneinnahmen aus Überschusseinkünften (z.B. Vermietung, Zinsen) dürfen die Einnahmegrenze von insgesamt 13.000 bzw. 26.000 Euro bei Zusammenveranlagung nicht übersteigen. **Nur im Rahmen einer Mitgliedschaft.**

Beratungsstelle:

Birgit Stock, Am krummen Acker 8, 33829 Borgholzhausen

Tel. 05425 933 9575, Mobil: 0174/6991331

e-Mail: Birgit.Stock@vlh.de

Kostenloses Info-Tel.: 08 00-1 81 76 16, E-Mail: info@vlh.de, Internet: www.vlh.de

Karola Weber aus Steinhagen

Ich bin 50 Jahre alt, habe zwei erwachsene Kinder, wohne mit meinem Lebensgefährten in Steinhagen und arbeite als Offsetdruckerin in der Uni Bielefeld.

Sport war für mich immer ein Thema, schon in der Schule zählte es zu meinen Lieblingsfächern. Bedingt durch die Geburten meiner Kinder und beruflichen Belastungen kam ich sportlich etwas aus dem Tritt.

Ab 1991 habe ich 10 Jahre Jazzdance beim TV Jahn in Borgholzhausen betrieben, bin dann durch den SC Halle zum Walken gekommen und dort wurde ich auf die Aktivitäten des LC Solbad aufmerksam und habe mich dem Verein angeschlossen.

Seitdem bin ich aktives Mitglied, nehme an Wettkämpfen teil und bin seit kurzem **Meldewartin** für die Walkingabteilung .

Karola Weber
Dresdener Str. 8
33803 Steinhagen

PS : Um ihre Nordic-Walking-Technik zu verbessern und uns mit nützlichen Tipps zu unterstützen, hat Karola im Oktober letzten Jahres beim Sportbund Bielefeld eine Fortbildung mit dem Thema „Nordic Walking – gute Tipps für ihre Übungseinheit“ besucht.



Karola Weber zeigt stolz ihren Pokal aus Willingen



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



Langstreckler – Marathonläufer: Termin vormerken

11. Okt.: Wir wollen nach Essen zum Marathon am Baldeneysee.

Der bekannte und traditionsreiche Marathon rund um den Baldeneysee findet in diesem Jahr am **11. Oktober** statt. Viele aus unserem Verein haben hier schon hervorragende Ergebnisse erzielt. Dieses Jahr sind Westdeutsche Marathon-Meisterschaften. Eine wirklich empfehlenswerte Veranstaltung für den Marathonläufer bei hoffentlich schönem Herbstwetter. Die Strecke ist flach und asphaltiert und führt zwei Mal rund um den Baldeneysee mit einer Schleife in der ersten Runde.

Der LC hat diese Veranstaltung auserwählt, um mit allen verfügbaren Kräften hier zu starten und tolle Ergebnisse, vor allen Dingen im Mannschaftsbereich, zu erzielen.

Egal, ob es um den Marathon-Neuling oder um den oder die gestandene Läuferin geht. Wir werden auch für viel Begleitung und Betreuung an der Strecke sorgen.

Zudem ist die An- und Abreise in einem Tag zu erledigen.

Der Start ist am Sonntag, **11. Oktober um 10 Uhr**. Ausschreibungen und weitere Informationen gibt es in der Geschäftsstelle. Bitte also in den nächsten Wochen für dieses Ereignis gezielt trainieren, Laufgemeinschaften bilden und auch für die Fahrt nach Essen zu Fahrgemeinschaften verabreden.

In Essen sind Brems- und Zugläufer für Richtzeiten vorgesehen.

Alle weiteren Informationen gibt es auch im Internet unter www.rwe-marathon.de

Meldeschuß für die Meisterschaften ist am 14. September 2009. Am besten die Interessenten gleich anmelden und bitte in der Geschäftsstelle Bescheid geben, damit wir einen Überblick über die Gemeldeten und die Zusammensetzung der Teams haben. Die Zeitmessung erfolgt mit dem Champion-Chip.



Fremdgehen ist out.

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

Der 25. Fünf-Seen-Lauf in Schwerin – ein heißes Rennen

Auf der Suche nach besonderen Laufereignissen stießen meine Laufpartnerin Doris und ich auf den Fünf-Seen-Lauf in Schwerin, der am 4. Juli 2009 zum 25. Mal ausgetragen wurde. Von den angegebenen Distanzen (10 km, 15 km, 30 km) wählten wir die 10 km Variante – und waren in Anbetracht der Hitze und Schwüle mehr als zufrieden mit dieser Wahl.



Der Fünf-Seen-Lauf begann in diesem Jahr mit einer gemeinsamen Einlaufphase, die über das Gelände der Bundesgartenschau führte. Das besondere Highlight hierbei war die Überquerung der 325 m langen Brücke, die nur während der Bugzeit besteht und einen einmaligen Blick von der Wasserseite auf das Schloss ermöglichte. Der scharfe Start fand dann auf der gegenüber liegenden Uferseite statt. Die ersten Kilometer waren für alle Läufergruppen gleich. Dann bogen die 10 km Läufer direkt nach Süden ab, während die 15 km Läufer noch eine Schleife und die 30 km Läufer noch eine große Runde entlang des Schweriner Sees drehen mussten. Die Strecke war sehr abwechslungsreich: etwas Straße, viele Spazierwege entlang der Seen, die Schwerins Markenzeichen sind, zum Teil einspurige Wiesenwege und die berühmten Lankower Berge. In Gesprächen mit Aktiven, die die Strecke kennen, und Verantwortlichen wurde immer wieder herausgestellt, dass die letzten Anstiege in den Lankower Bergen kurz vor dem Ziel zum Scharfrichter für viele Athleten werden.

Wir gingen daher zusammen mit 4000 anderen Laufenthusiasten und einer gehörigen Portion Respekt vor der Hitze und den Anstiegen an den Start dieses Straßen-Cross-Laufes. Die Stimmung war so gut, dass ich den scharfen Start gar nicht wahrgenommen habe. Erst nach 1,5 km und der ersten Straßenquerung dämmerte mir, dass dies jetzt nicht mehr die gemeinsame Einlaufphase war, sondern bereits das Rennen. Die verlorene Zeit konnte ich bis zum Ende nicht mehr auffüllen, denn der Lauf war nicht auf Schnelligkeit, sondern auf Spaß haben ausgelegt. So gingen/liefen Dreiergrüppchen schwatzend auf den schmalen Wegen neben einander. Ein Überholen war kaum möglich. Und bei Kilometer 7 standen die Lankower Berge immer noch als drohendes Omen bevor. Schließlich kamen die ersten An-

stiege, die aber gut zu bewältigen waren. Der Höhepunkt, der berühmte „Pickel“, ein steiler schmaler Anstieg von etwa 200 m, vernichtete jede Hoffnung auf eine Zeit unter einer Stunde. Auf breiter Front erklimmen die Läufer und Läuferinnen meist gehend den Gipfel, so dass ein rhythmischer Lauf nicht möglich war und ich mich den gehenden Gipfelstürmern anschließen musste. Der letzte Kilometer verlief im leichten Auf und Ab, und dann hieß es noch einmal alle Kräfte mobilisieren, um den Zielgipfel zu erreichen. Hier erwartete alle Läufer und Läuferinnen Anfeuerungsrufe und Blitzlichtgewitter – ein schönes Gefühl, das mich die Zeit von 1:05 h vergessen ließ. Einige Zahlen - 10 km: Schnellste Frau Christiane Pilz mit 36:00 h, schnellster Mann Christoph Hintz mit 33:07 h; 15 km: Sylvia Jacobs in 1:03:30 h und Dennis Mehlfeld in 52:32; 30 km: Ursula Brümmer 2:15:27 h und Matthias Ahrenberg 1:49:10 h. Der Schweriner Fünf-Seen-Lauf ist wirklich ein Laufereignis, das die Teilnahme lohnt. Die Strecke ist abwechslungsreich, die Organisation und Betreuung bestens. Die

von Monika Stahnke-Bartodziej



Stadt Schwerin hat viele interessante Sehenswürdigkeiten, die in den kleinen Sträßchen entdeckt werden wollen. Wir möchten, sofern es die Zeit erlaubt, auch im nächsten Jahr am 3. Juli 2010 wieder teilnehmen – und dann vielleicht weiter vorne im Feld starten um den Startschuss mitzubekommen.



HK
AUS UNSERER HEIMAT

23 Ausflugsziele in und um Ostwestfalen-Lippe

Oh, wie schön ist OWL

...für die ganze Familie

€ 5,90

Dass Ostwestfalen-Lippe zu jeder Jahreszeit seine Reize hat, wissen alle, die hier leben. Besonders in der warmen Jahreszeit macht es Spaß, mit der ganzen Familie auf Tour durch die Heimat zu gehen. In dieser Broschüre stellen wir Ihnen 23 Wohlfühlplätze vor, Tierparks, originelle Museen, Wellness zum Entspannen, technische Sehenswürdigkeiten und Abenteuerfahrten. Nicht zu vergessen auch Ausflugsziele der natürlichen Art, wo man mit der ganzen Familie gut rasten, essen und trinken kann.

Mit exklusivem Rabatt-Coupon für jedes Ausflugsziel!

Radwanderführer

18 Touren rund um Werther

- Handlicher Tourenguide im A5-Format
- Touren für jeden Schwierigkeitsgrad
- Hochwertige Spiralbindung
- Detaillierte Fahrtstreckenbeschreibung
- Mit Sehenswürdigkeiten
- Mit Einkehrtipps

Hochwertige Spiralbindung
84 Seiten, Format: 14,8 x 21 cm

€ 7,50

Die Welt des Steinhägers

von Helmut Dellbrügge

- Das umfassende Buch zur Historie des weltberühmten „Steinhägers“
- Über 100 Seiten Steinhäger-Geschichte
- Über 400 Fotos von damals bis heute
- EXKLUSIV: Das Rezept des Steinhägers

Format: DIN A4

€ 9,90

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

33790 Halle, Rosenstraße 15
33775 Versmold, Berliner Straße 1
33829 Borgholzhausen, Klingenhagen 1
sowie

Büro und Schule Leidinger, 33803 Steinhagen, Brinkstr. 7 und 33824 Werther, Ravensberger Str. 37

Die Heimatzeitung!

Trainingstermine (Stadionleichtathletik) beim LC Solbad Ravensberg (Sommersaison)	
D-Schüler/innen (8-9 Jahre) u. jünger	Montag, 15:30 – 17:00 Uhr , Sportplatz Meyerfeld, Werther, Kooperation TV Werther Cordula Reinhardt (05203/881393)
	Dienstag, 14:30 – 16:00 Uhr , Turnhalle Süd (bei guten Wetter im Ravensberger Stadion), Borgholzhausen Helga Spiller (05201/5227)
	Freitag, 16.30 – 17:30 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Stefanie Schadt (05425/7131)
	Donnerstag, 16:30 – 18:00 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Cordula Reinhardt (05203/881393)
	Freitag, 15:30 – 17:00 Uhr , Sportplatz Meyerfeld, Werther, Kooperation TV Werther Ilona Pfeiffer (0160/4932179)
B/A Schüler/innen (12-15 Jahre)	Montag, 18:00 – 19:30 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Armin Ruhe (05423/41280)
	Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Armin Ruhe (05423/41280)
	Freitag, 17:00 – 19:00 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Armin Ruhe (05423/41280)
	Freitag, 15:30 – 17:00 Uhr , Sportplatz Meyerfeld, Werther, Kooperation TV Werther Ilona Pfeiffer (0160/4932179)
Jugend (16 – 19 Jahre) Männer / Frauen	Montag, 18:00 – 20:00 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Gregor Winkler (05215215338)
	Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Gregor Winkler (0521/5215338)
	Freitag, 17:00 – 19:00 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Armin Ruhe (05423/41280)
Lauftraining	
Schüler/innen und Jugend (Mittel- und Langstrecke)	Mittwoch 16:00 – 17:00 Uhr und Sonntag 11:30 - 13:00 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Horst Hammer (05423/930453)
Männer/Frauen/Jugend (Bahntraining)	Mittwoch 18:30 – 20:00 Uhr , Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Andreas Ewert (05423/41280)



**Trimm dich!!!
Lauf mal wieder!**



Schüler -und Jugend-Training

Zur Beachtung für alle Schüler/innen im LC und deren Eltern: Es gibt lt. neuem Trainingsplan für die Sommer-Saison einige strukturelle Umstellungen. Wir möchten das Trainingsangebot für alle Altersklassen noch besser gestalten. Ferner hat unsere Suche nach Unterstützung und neuen zusätzlichen Trainer/innen Erfolg gehabt. Ihr werdet also demnächst den einen oder anderen neuen Trainer bei den Übungseinheiten kennen lernen. Die neuen Trainer werden noch ausführlich nach der Eingewöhnungsphase vorgestellt.

Trainings- und Lauftermine beim LC Solbad Ravensberg (Sommersaison)		
Lauftreffs	Info:	Heinz-Dieter Scholz (05425 – 1405)
		Friedhelm Boschulte (05425/6287)
		Brigitte van Dijk (05201/669570),
		Brigitte Schwarz (05201/16942)
		Sabine Lünstroth (LT Steinhagen 05204-920785)
Walking/Nordic-Walking	Info:	Birgitt Lange (05203/884823) – Elke Kahmann (05421 -4698)
Skating	Info:	John Gerhards (0178-1690655)
Montag:		18:00 Uhr LT Steinhagen Parkplatz Kindergarten Kapernaum
		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 Parkplatz Uni Bielefeld
		18:15 Uhr Langlauftreff, Neu: Parkplatz Haus Ascheloh
Mittwoch:		18:30 Uhr Speedskating Lauftreff, Stukenbrock, Parkplatz Polizeischule
		19:00 Uhr Lauf- und Walking-Gruppe, Ravensberger Stadion (Anf. u.Fortgeschr.)
		19.00 Uhr Lauftreff Steinhagen, Parkplatz Kindergarten Kapernaum, 05204-920785

		16:00 Uhr Inline-Training für Kinder und Jugendliche, Sporthalle PAB Gesamtschule Borgholzhausen
Donnerstag:		18:30 Uhr Inlineskating, Ausdauertraining Ravensberger Stadion, Borgholzhausen 18:15 Uhr Lauftreff Halle, Parkplatz Schloß Tatenhausen
Freitag:		18:30 Uhr Speedskating Gütersloh, Neue Mühle 17:15 bis 19 Uhr Sportabzeichen für alle, Ravensberger Stadion Wilhelm Habighorst 0173 - 5394708 19:00 Uhr Freier Lauftreff Borgholzhausen, Ravensberger Stadion 18.00 Uhr Lauftreff Steinhagen, Parkplatz „Peter auf dem Berge“
Samstag:		15:00 Uhr Freier Lauftreff, Parkplatz Storck, Halle
Sonntag:		09:00 Uhr Lauftreff „Luise“, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Udo Bonin (05425/955766) 09:00 Uhr Lauftreff, Parkplatz Storck-Werke, Halle 10:00 Uhr Inline-Treff, Parkplatz Storck-Werke, Halle
Triathlontraining:	Info:	Udo Lange (05423/5628)
Schwimmen:		Montag: 20:00 - 21:30 Uhr, Lindenbad Halle, Dienstag 19:00- 20:30 Uhr, Parkbad Versmold Donnerstag: 19:30 - 20:30 Uhr, Parkbad Versmold Leitung: Udo Lange (05423/5628)
Radsporttraining	Info	Günter Schillings (0173 – 8686665) od. 05241 - 701229 Dienst. 17:30 Uhr u. So, 9:30 Uhr Gast.Vahlenkamp, Versmold (zw. Bgh. u. Versmold, Gruppe Hesselteich (U. Lange))
Mountain-Bike:		Nach Vereinbarung – Info G. Schillings

Laufreise zum Halbmarathon oder 5 km-Funlauf Palma de Mallorca vom 19.03.-24.03.2010



REISEN

LAUFSHOP

TRAINING



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

Langsam fahren geht nicht

Borgholzhausen. Die Haut an den Knien ist vernarbt. „Schürfwunden kommen häufig vor und sind auch nicht zu verachten, weil sie meist großflächig sind“, sagt **Patrick Naerger** mit Blick auf seine Beine. Dabei lacht er. Das Risiko, Verletzungen zu kassieren, gehört für das Mitglied des LC Solbad Ravensberg dazu. Der 17-Jährige ist einer der **besten deutschen Speedskater**. Und die fahren nun mal ohne Arm- und Beinschutz. Der Anzug ist knalleng, deckt Arme und Beine nur zum Teil ab. Lediglich ein Helm schützt den Elftklässler vor schwereren Verletzungen. In der prallen Sonne dreht Naerger seine Runden auf einem Parkplatz, legt sich steil in die Kurven, schwingt die Arme rhythmisch mit. „Bei Wettkämpfen sind wir ungefähr 40 Stundenkilometer schnell“, erzählt er. Durchschnittliche Inlineskater sind gerade halb so fix unterwegs. Das ist nicht der einzige Unterschied zu den Freizeifahrern. „Die Körperhaltung ist anders, eher wie beim Eisschnelllauf“, erklärt der Schüler des Bielefelder Oberstufen-Kollegs. Auffällig sind auch die Skates. Nur vier statt fünf Rollen schnallt sich Patrick Naerger unter die Füße, außerdem ist der Schaft sehr flach. Gut 800 Euro kostet ein Paar der schnellen Skates aus Carbon. Ein teures Hobby, räumt der Skater ein. Zum Glück hat sein Team vom LC Solbad Ra-

vensberg seit kurzem einen Sponsor. Naerger führt die deutsche Rangliste bei den A-Junioren (16 bis 17 Jahre) an und war schon zum vierten Mal bei einer Deutschen Meisterschaft dabei. Zuletzt vor wenigen Wochen. „Da sind wir als Außenseiter an den Start gegangen.“ In seiner Altersklasse ist er in mehreren Disziplinen gefahren, belegte in der Gesamtwertung Platz drei. „Für eine Medaille hat es aber nicht gereicht. Das ist schon ärgerlich.“ Dabei hat er selbst wahrscheinlich am wenigsten damit gerechnet, überhaupt so weit zu kommen. Denn erst vor vier Jahren hat er mit dem Speedskaten angefangen. „Meine ganze Familie hat lange Kampfsport gemacht, aber ich wollte dann gerne mal was Neues ausprobieren.“ Seine Schwester Janina hat schließlich Speedskaten vorgeschlagen. „Dabei fand ich Inlineskaten vorher gar nicht so toll“, sagt Naerger und lacht. Dass er Talent hat, haben seine Trainer von der Spvg. Heepen, bei der er seine ersten Schritte gemacht hat, schnell gemerkt. Der Bielefelder wechselte bald zum LC Solbad Ravensberg, weil er professioneller trainieren wollte. Viermal pro Woche steht Naerger auf den Rollen, übt meistens auf der Straße. Die meisten Wettkämpfe werden auf der Bahn ausgetragen. Trainieren kann er dafür nicht, denn ein Oval gibt es

von JULIA RENNER (NW)

in Bielefeld nicht. Trotzdem schlägt sich Naerger gut. Ob er allerdings im nächsten Jahr wieder bei der Deutschen Meisterschaft dabei ist, hat er noch nicht entschieden. Dann müsste er wegen seines Alters nämlich in die Klasse der Aktiven einsteigen und gegen die »Profis« antreten. Auch beruflich ist das Speedskaten keine Perspektive. Denn Geld lasse sich damit nicht verdienen, sagt Naerger. „Vielleicht werde ich mal Sport studieren. Im Moment genieße ich aber erst mal, nicht wirklich Verpflichtungen zu haben.“ Skate-Ausflüge mit der Familie gibt es in der Freizeit übrigens nicht. „Da hätte ich keinen Spaß dran, weil ich nicht langsam fahren kann.“



Auf acht Rollen unterwegs



M
Graf
Metternich

Wellness

Holunderblüte **plus**

Erfrischungsgetränk mit
Apfelsaft, Apfelessig, Grüntee-
und Holunderblütenextrakt

fördert die
Vitalität

Hallo Sportler, kennt Ihr schon
„Wellness-Holunderblüte“, das
Erfrischungsgetränk
mit Apfelsaft, Apfelessig, Grüntee- und
Holunderblütenextrakt.
Ideal für Sportler,
ohne Kristallzucker, ohne Süßstoffe,
nur mit Fruchtzucker gesüsst.
Aus dem Hause unseres Sponsors, zu
beziehen bei
GETRÄNKE STEINER,
Borgholzhausen

GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK

Spaß & Sport in Halle



NEU! ... Solarium Special
ab € 3,-, einzigartig in Halle & mit erweiterten Laufzeiten

... Geschenk-Gutscheine

... Top-Marken
Nike · Adidas · Wilson · K-Swiss

... Kindergeburtstage
- Basketball - Fußball - Hockey - Badminton

Gausekampweg 2 · 33790 Halle (Westf.)
Tel.: 0 52 01 - 81 88 90 · Fax: 0 52 01 - 66 57 14
www.sportpark-halle.de

Kierzkowski und Pape gewinnen GBC Rennen in Hamburg

Bei heiß-schwülem Wetter fand sich die durch Parallelveranstaltungen etwas dezimierte Skate-Elite auf der Hamburger Reeperbahn zum 5. Wertungslauf der German-Blade-Challenge ein. Der in diesem Jahr für das Team der-rollenshop.de fahrende Pape bestimmte von Anfang an das Renngeschehen mit und ließ sich nicht durch die Ausreissversuche der gegnerischen Teams abschütteln.

Zur ersten Bergwertung schloss allein Pape die Lücke zum stark fahrenden kurz enteilten ETAP-Fahrer Sebastian Rehse und sicherte sich dort als 2. die ersten Bonuspunkte. Die beiden ließen das Feld aber wieder ran kommen.

Der weitere Rennverlauf verlief sehr abwechslungsreich. Das zahlenmäßig überlegene ETAP-Team versuchte mit ständigen Attacken, die Spitzengruppe zu sprengen. Pape gelang es jedoch, durch ein gutes Auge und Aufmerksamkeit jede Lücke direkt zuzufahren, wodurch die 11 Fahrer geschlossen auf die leicht ansteigende Zielgerade kamen. Der Sprint wurde dann schon relativ früh 700m vor dem Finish angezogen, Pape hielt sich dabei taktisch klug an 3. Position. Als auf der linken Seite im Feld das Tempo hoch gezogen wurde, ließ Markus nichts anbrennen und scherte nach rechts aus, um seinerseits den Sprint voll anzuziehen. Er konnte sich so auf den letzten 200 Meter deutlich absetzen und seinen ersten Sieg bei der German-Blade-Challenge sicher in 34:25-,20 für sich verbuchen. Papes Teamkollege vom Team der-rollenshop.de Florian Hanß, der eher auf den Sprintdistanzen Zuhause ist, konnte dem Tempo der Spitzengruppe nicht standhalten und lief auf

dem 18. Platz mit ca. 3 Minuten Rückstand ein.

Bei den Damen bestimmte ebenfalls der LC Solbad mit **Karolina Kierzkowski** (team-der-rollenshop.de) das Rennen. Sie konnte sich sich mit ihrer Teamkollegin Sylvia Ordowski sicher absetzen und 5 Minuten Vorsprung auf ihre sprintstarken Konkurrentinnen herausfahren und so den Sieg für sich verbuchen. Ebenfalls am Start war **Janine Vatter**, die in der Zeit von 44:43,02 Minuten auf dem 13. Gesamtplatz einlief.

Direkt nach der Siegerehrung fuhr Markus Pape weiter zum Nord-CupRennen über 30 km nach Lechtingen bei Osnabrück, um seinen letztjährigen Sieg mit Streckenrekord zu verteidigen. Leider ließ die angespannte Verkehrssituation kein rechtzeitiges Eintreffen zu. So ging Pape mit ca. 8 Minuten Rückstand auf die Strecke; an ein Aufschließen zur Tempo machenden Spitzengruppe im "Einzelzeitfahr-Modus" war allerdings nicht mehr zu denken.

Das Vereinsduo **Christina Musielak** und **Clarissa Gerber** (LCSolbad/der-rollenshop.de) belegten die Plätze 2 und 3 bei den Damen hinter der Siegerin Maritje Sell aus Kiel. **Leon Sebastian Roos** erreichte in 12:02,30 min den 4. Platz im 6 km Rennen und konnte so eine gute Leistung abliefern. Christian Heise erreichte in seiner Altersklasse den 3. Platz in 59:17,90 min (31.gesamt).

Bei der Premiere eines weiteren Inline Rennens in Recklinghausen - hier stand ein Streckenlauf über 40 min plus eine Runde auf dem Programm - erreichte Michaela Pfeiffer den 27. Platz.

Die deutschen Einzelstrecken Meisterschaften in Groß-Gerau mussten ohne Solbadskater auskommen, einzig LC Abteilungsleiter **Johannes Gerhards** war hier im Einsatz - allerdings als Wettkampfrichter - und erlebte hochklassigen Inlinesport, der im Damenbereich von Mareike Thum dominiert wurde, die sich selbst 5 Titel zu ihrem 18. Geburtstag schenken konnte.

Ergebnisübersicht

GBC Halbmarathon:

1. KIERZKOWSKI Karolina 40:43,68
13. VETTER Janine 44:43,02

1. PAPE Markus 34:25,20
18. HANß Florian 37:41,08

Nordcup Rennen in Lechtingen über 30 km

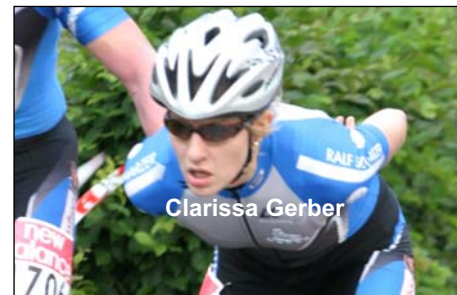
2. Christina Musielak 57:31,30
3. Clarissa Gerber 57:31,65
31. Christian Heise 59:20,75

Rennen über 6 km

4. Leon Sebastian Roos 12:02,30

Wallringrennen Recklinghausen - 7R 00:47:49.612

27. Michaela Pfeiffer



EISCAFÉ LA PIAZZA

*original italienisches Eis
aus eigener Herstellung*

Wir haben täglich von 10.00 bis 19.00 Uhr für Sie geöffnet.
Sie finden uns in der Kaiserstr. 8, 33829 Borgholzhausen
Tel.: 0 54 25 - 95 444 9

CLAAS SPEEDTEAM in LE MANS



CLAAS SPEEDTEAM in LE MANS

24 Stunden Skaten – in LE MANS – auf der Original -Rennstrecke: eine Idee, der man sowohl mit Skepsis (ist ja schon verrückt) wie auch Respekt (wer das schafft, beweist schon „Mut“ und Abenteuerlust) begegnet. Immer wieder haben wir davon gehört – von tollen Gruppenerlebnissen aber auch anstrengenden 24 Stunden. Durch eine Initialzündung wurde dann auch bei uns die Idee geboren – wir fahren als Team nach LE MANS – 24 Stunden skaten! Dem Gedanken folgte die Organisation und Planung – was wie immer gar nicht so einfach war. **Reimund Diekmann** hat sich dieser Aufgabe aber voll angenommen und so wurde aus der Idee immer mehr die zu vollendende Tat. Durch einige Kontakte konnten wir den Bereich Verpflegung, physiotherapeutische Betreuung und Fahrt zusammen mit einer großen Gruppe aus Hannover zusammenlegen. Durch die Bemühungen des Seniors **Baldur Schlingmann** hatten wir dann auf einmal sogar einen Sponsor für die Startgebühren und zusätzlich einen Zuschuss für die neuen Anzüge. Und damit auch einen Namen für das Team: **CLAAS-SPEEDTEAM**. Was für ein Fest! Mittlerweile hatten über 20 Leute zugesagt als TeamfahrerInnen für 2 Teams 20

CLAAS-SPEEDTEAM – von links: Patrick Naerger, Marc Alexander Roos, Karsten Dietrich, Marianne Niemann, Baldur Schlingmann, Reimund Diekmann, Ralf Niemann; vorne: Manuela Azzolini, Matthias Kositzke, Dirk Rüter.



Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Oliver Damme
Haller Weg 7
33829 Borgholzhausen

Tel + Fax: 0 54 25/95 53 18
Mobil: 0171/378 14 61
E-Mail: Oliver-Damme@web.de

und HelferInnen mitzukommen. Doch dann passierte es: der Termin wurde um 2 Wochen nach vorne verlegt. Für viele war eine Umlegung von Urlaub etc. nicht mehr möglich. So blieb letztendlich ein Team übrig - bestehend aus 8 Männern und 2 Frauen im Alter von 17 bis 66 Jahren! Nachdem dann alle restlichen organisatorischen Dinge geklärt waren, wir 2 Tage vor der Abfahrt dann auch endlich unsere neuen Anzüge bekamen und für alle entsprechender Platz in Zelten und Bus/Bulli organisiert worden war konnte es losgehen. Die erste Hälfte unseres Teams – Baldur, Kosi, Marianne, Ralf und Reimund führen bereits am Donnerstag gemeinsam mit den Hannoveranern im Bus auf einen Campingplatz vor den Toren Le Mans. Die zweite Hälfte – Marc, Manuela, Patti, Karsten, Dirk, Norbert als Fotograf und Jochen als Chauffeur fuhren Freitagmorgen um 4 Uhr dann ebenfalls nach Frankreich. Bereits gegen Mittag trafen wir uns dann mit großem Hallo in der langen Autoschlange vor dem Campingplatz der Rennstrecke. Es dauerte noch bis 16 Uhr, bis sich die Karawane dann endlich in Bewegung setzte, wir am Eingang alle mit einem gelben Bändchen ausgerüstet wurden und dann unseren strategisch günstigen Platz auf dem Campingplatz besetzten konnten. In aller Eile wurde ein riesiges Terrain abgesteckt und unendlich viele kleine und große Zelte aufgebaut! Und schnell standen auch der Grill und die Küche, so dass wir abends mit Nudeln, Gemüse, Grillgut und Getränken versorgt wurden! Im Hintergrund war das Dröhnen der Rennwagen, die noch die Strecke für sich beanspruchten, zu hören und auch zu bestaunen. Das Abenteuer begann also – wir waren im „Circuit des LeMans“ angekommen! Am nächsten Morgen hieß es für Reimund als Teamchef erstmal in der Schlange stehen – Startnummern, grüne Bänder für den Boxenbereich und Staffelstab mussten besorgt werden. Derweil andere die Sonne genossen und faul in unserer Zeltstadt abhingen und alle Kräfte für das bevorstehende Ereignis aufsparten sind Baldur, Marianne, Norbert und Manuela zusammen mit einigen der Hannoveranern pünktlich um 11 Uhr zur großen Parade der Teilnehmer geskatet. Mit französischer Gelassenheit war dann endlich nach ca. 20 Minuten Wartezeit in der Sonne auch Start dieser unendlichen Skaterschlange. In den letzten Jahren ging diese Parade wohl immer durch die Stadt – in diesem Jahr ging es nur 3 x über die 4,185km lange Rennstrecke. Uns kam das sehr entgegen – so konnten wir uns ein Bild machen, wie schlimm und steil denn nun der Berg ist, konnten wohlwollend zur Kenntnis nehmen, dass der Asphalt für eine Rennstrecke richtig gut ist und nach 2 Runden dann wieder zum Zeltplatz düsen um pünktlich um 13 Uhr mit Sack und Pack in die Boxengasse Nr. 35 einzuziehen – zusammen mit 9 weiteren französischen



24.Stunden – das Plakat zum Event

Werbetechnik

Aktuelles Angebot



05201 66 85 75
www.schriftart-info.de

Wir entwickeln und produzieren:

- Digitaldrucke

in gigantischen Größen auf verschiedenen Materialien

PVC-Folien & Banner
Stoffmaterial
Planenmaterial

- Beschriftungen

für Fahrzeuge, Schilder, Banner, Fensterscheiben uvm.

- Displays

zahlreiche Arten von Displays für Messen & Events

- Lichtwerbung

wir beraten, bauen und installieren Ihre individuelle Lichtwerbeklamme

- Flyer, Textildruck,

Visitenkarten, Stempel und mehr...

schriftart
Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung



Kurz vor dem Start – alles wartet gespannt auf den Startschuss; die teilnehmenden Nationen werden vorgestellt

Teams. Enge war somit vorprogrammiert – aber nach einigem Hin und Her und dem immer wiederkehrenden Hinweis, dass an dem schwarzen Kreuz auf dem Boden unser kleines Reich beendet ist, hatten wir genügend Stühle und eine Massageliege untergebracht! Um 14 Uhr waren alle Augen auf Patti gerichtet – es ging in einem 300m Sprintduell darum, die beste Startposition zu erkämpfen. Wir trauten unseren Augen kaum – aber wir lagen auf Platz 9!!!! Patti sei Dank!!! Nachdem diese Aufgabe also bravurös gelöst wurde war um 16 Uhr der große Start zum 24 Stunden Rennen. Die Aufgabe, möglichst schnell in die Schuhe zu steigen und los zu fahren wurde von Dirk übernommen. So stand er

- lagen wir sogar im Top10 Bereich. Als zweite Gruppe gingen dann um 19 Uhr Marianne, Baldur und Manuela auf die Strecke und um 21 folgten dann Ralf, Reimund und Karsten. Um 23 Uhr war die Reihe dann wieder bei Gruppe 1 – leider ohne Patti, da er noch nicht Volljährig ist und daher ein „Nachtfahrverbot“ hatte. So vergingen die Stunden – in den Pausen wurde versucht zu schlafen, sich von den anwesenden Physiotherapeuten massieren zu lassen, etwas zu essen oder einfach nur ein wenig zu relaxen. Je mehr Stunden und Kilometer wir in den Beinen hatten, desto länger und steiler wurde der (eigentlich ca 800m lange) Berg zu Beginn jeder Runde. Doch die Abfahrt und die fol-



Dirk Rüter im Einsatz

dann kurz vor dem Start in Socken auf der einen Seite der Strecke und auf der anderen lagen seine Schuhe! Genauso wie beim „Klassiker“! Und dann ging es los: mit entsprechender Musik, Stimmung und Geräuschkulisse wurde der Start eingeläutet! Dirk schaffte es recht flott in die Skates zu steigen und damit war der Start geglückt. Wir hatten unsere 10er Mannschaft in 3 Gruppen aufgeteilt, die jede 2 Stunden fahren sollten. In jeder Runde wurde gewechselt – so wurden die Kräfte gut verteilt! Nach den ersten drei Stunden - Patti, Mark, Dirk und Kosi waren bisher gefahren

22 genden 3 km waren dermaßen gut und schnell zu fahren, dass die Rundenzeiten insgesamt doch sehr konstant blieben und auch der Spaß nicht verloren ging! Die Runden während der Nacht hatten ihren ganz eigenen Reiz – hörte man oft nur noch das Surren der Rollen. Ebenso eindrucksvoll waren die Runden während Sonnenaufgang und Untergang. Um Mitternacht gab es dann ein großes Feuerwerk auf der Strecke – ansonsten war die Nacht die ruhigste Zeit. Unsere Platzierung war zwar mittlerweile von den Top10 in die Top20 gerutscht – aber auch das war



das war immer noch viel mehr als wir erwartet hatten und stimmt uns alle sehr zu-frieden! Der kleine Konkurrenzkampf mit dem Düsseldorfer Team regte unseren Kampfgeist und so wurden auch die letzten Stunden genutzt um möglichst viele schnelle Runden zu fahren. Auf der Strecke war es mittlerweile wieder recht voll geworden – auch die Teams, die es eher ruhig angingen waren nun wieder allesamt vertreten und jeder wollte in den letzten Stunden noch mal dabei sein! Die Ehre, die letzte Runde zu fahren wurde



– die letzte Staffelstabübergabe von 17 auf 66 Jahre!

unserem Senior Baldur zu teil – welcher dann ca. 20 Minuten vor 16 Uhr von unserem Jüngsten Patti auf die Strecke geschickt wurde. Er musste noch 2 Runden fahren und dann stand es fest: wir hatten es auf den **17 Gesamtplatz von 531 Teams** geschafft. **Und wir waren das beste deutsche Team.** Welch ein Fest!!! Zum Feiern waren wir eigentlich viel zu müde – aber ein wenig saßen wir dann doch alle noch in unserer Zeltstadt und plauderten über die gemachten Erfahrungen! Am nächsten Morgen hieß es dann wieder früh raus, Zelte abbauen, Bus und Bulli beladen, sich verabschieden von neuen und alten Freunden! Kurz nach 8 Uhr waren wir dann wieder auf dem Heimweg – um einige Erfahrungen reicher und angefüllt von dem Gefühl es geschafft zu haben, es richtig gut geschafft zu haben! Und auch angefüllt von dem Wunsch, es irgendwann oder vielleicht schon im nächsten Jahr zu wiederholen.

Von Manuela Azzolini / Bilder Norbert Hartig



Panoramalauf Willingen

Bericht und Fotos: Karola Weber

Dieses Jahr hatten wir es uns vorgenommen und am Sonntag dem 28.06.2009 waren wir um 6.30 Uhr unterwegs ins Sauerland. Udo Niermann nahm Michael Schlie, Jürgen Landwehr und mich in seinem Auto mit. Er hatte flotte Musik an und wir sangen und trommelten im Takt mit, bis auf Jürgen, unserem Morgenmuffel. Er wunderte sich nur, wie man am frühen Morgen so gut gelaunt sein konnte.

In Willingen angekommen, holten wir unsere Startunterlagen und die Tüten mit den T-Shirts. Ich schaute als erste hinein, dann der Aufschrei: „Magenta“! Die T-Shirts in



dieser Farbe! Ich dachte nur an die Männer ... mir gefällt die Farbe ja. Die Begeisterung hielt sich auch – wie erwartet – in Grenzen. Dann trafen wir auf Günter Weber und freuten uns, ihn wieder zu sehen.

Das Wetter war bewölkt, schwül und es regnete nicht. Um 9.00 Uhr starteten unsere zwei Wanderer Udo und Jürgen. Günter, Michael und ich gingen um 10.35 Uhr auf die 10-km-Walkingrunde. Vorbei ging es an der Sprungschanze, wo auch die Getränkestation war und weiter über geschotterte Wege, durch sehr viel Wald, vorbei an einem schön gelegenen Bauernhof und wieder zurück über den Schanzenauslauf. Ich hatte gar nicht bemerkt, dass wir auf dem Hinweg so bergab gewalkt sind und nun sah ich erst, wie steil der



Anstieg war und sagte zum Streckenposten: „Och, nö!“ und er beschwichtigte: „Das ist der letzte Hügel!“ Und der hatte es in sich! Aber sobald man oben war und den Lärm vom Ziel hörte, war jede Anstrengung vergessen.

Im Ziel gab es zur Stärkung Äpfel, Bananen, Kuchen, Wasser und alkoholfreies Bier und als Andenken ein Glas vom Lauf. Wir haben die Siegerehrung verfolgt: eine ganz besondere Ehrung gab es für einen jungen Mann, der sich verlaufen hatte und 27 km gelaufen war. Er hatte die Lacher auf seiner Seite. Man muss schon aufpassen, welcher Weg die richtige Farbe hat, der man folgen muss.

Dann verabschiedeten wir uns von Günter und fuhren zu mir nach Hause, wo wir Kaffee tranken und einen leckeren Erdbeeruchen aßen.

Es war ein sehr schöner Tag!

Eure Karola Weber





von Ravensberg

Café mit Gartenterrasse

Nach Lauf und Wandern gemütlich verweilen.

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 Einkauf im Laden erhalten LC-Mitglieder bei Vorzeigen der Mitgliedskarte 5 % Rabatt.

Sommer-Programm LC (Nordic) – Walking –Gruppen

**Fahrgemeinschaften ab Stadion
Borgholzhausen / Treff : 18.30 Uhr
sonst 19.00 Uhr Böckmann, Neuenkirchen**

Für LC-Mitglieder ist die Teilnahme am Sommerprogramm kostenlos. Passive LC-Mitglieder zahlen € 1,-/Termin, Nichtmitglieder € 1,50 /Termin.

4.8.09	5.8.09	Pfaffenkammer und „Luise“ (ab Stadion Borgholzhausen)
11.8.09	12.8.09	ohne Thema – ab Stadion Borgholzhausen (Leitung Elke /Gaby)
18.8.09	19.8.09	Mödsiek – Bergbau, Golf und Lamas (ab Wanderparkplatz Wertherstraße, Halle)
25.8.09	26.8.09	Auf zur Schwedenschanze (ab Parkplatz Schwedenfrieden (!!), Bielefeld- Dornberg)
ab 1.9.09	-----	wieder am Stadion Borgholzhausen um 9.30 Uhr
	2.9.09	Volkslauf in Bockhorst Walking 8,4 km (Meldungen über Karola Weber bzw. Elke Kahmann)
Dauer der Touren : ca. 1,5 Stunden	Bitte nochmals beachten :	In den Monaten Juli und August trifft sich die Dienstags-Gruppe bereits um 9.00 Uhr am jeweiligen Treffpunkt

Termine August 2009

07.08.2009	Ibbenbüren Abendlauf Rund um den Aasee
08.08.2009	Dortmunder Sparkassenlauf
08.08.2009	Lauf in Ostbevern
09.08.2009	Bad Driburger Brunnen-Lauf
14.08.2009	Laurentiuslauf Höxter-Bruchhausen
15.08.2009	Lutterlauf Marienfeld
15.08.2009	Hamm wakt
16.08.2009	Rund um die Aabachtalsperre Bad Wünneberg
22.08.2009	Burggrafenlauf Oelde-Stromberg
22.08.2009	6. Osnabrücker Land Marathon in Bissendorf
28.08.2009	Holzhauser Citylauf Georgsmarienhütte
29.08.2009	25. Salzkottener Hederaufenlauf
30.08.2009	6. Bad Sassendorfer Sälzerlauf / ab Kurpark

Cherusker Walk 2009

Am 20. September findet der 5te Cherusker Walk statt.

Es hat sich einiges geändert:

1. Die Anmeldegebühr ist 20% gesunken.
2. Es gibt 2 € Ermäßigung pro Teilnehmer ab einer Gruppe von 10 Personen.
3. T-Shirts gibt es nur noch auf Bestellung bis zum **23.08.2009 für 9,95 € bei** www.laufladen-endspurt.de





Watt ganz Besonderes : Wattleuf Neuwerk - Cuxhaven (Duhnen) am 20. Juni - von Andrea Kahl

Vorneweg geschrieben: dieser 12 km Lauf ist schon was Außergewöhnliches!!!!!! Vergesst, was ihr bisher erlebt habt bei euren Läufen! Nachdem ich vor 2 Jahren hier in unserer Zeitung den Bericht vom Wattleuf 2007, verfasst von Gaby und Wolfgang aus unserem Verein, gelesen hatte, lies mich diese Veranstaltung nicht mehr los. Als zum Jahresende 2008 die online Meldungen für 2009 geschaltet waren, war ich auch einer der ersten Etappenläufer, die sich angemeldet hatten. Sicher ist sicher!

Ins Leben gerufen wurde der Nordseelauf 2002 von der evang. Landeskirche Hannover und der Nordsee GmbH. Bis einschließlich 2010 steht die Veranstaltung unter dem Motto „Mach nicht halt- lauf gegen Gewalt“. Titelsponsor ist das Energieunternehmen EWE.

Der gesamte „EWE Nordseelauf“ besteht aus mehreren Läufen an der Küste oder auf den Nordseeinseln, die man alle (als Tourläufer) oder einzeln buchen kann. Dauer: 8 Tage - 7 Etappen - 1 Ruhetag. Die Austragungsorte wechseln von Jahr zu Jahr, Inseln und Festland, alle 24 Urlaubsziele der niedersächsischen Küstenregion sollen innerhalb von 3 Jahren Etappenorte sein. Fester Bestandteil ist immer dieser tolle Wattleuf am Ende der Laufserie, für den ich mich entschieden hatte. Freitag in der Nacht gings los. Die Familie und das Gepäck ins Auto geladen und hinein in den Sonnenaufgang. Die Fähre fuhr Samstag früh um 06.00 Uhr morgens von Cuxhaven los, keine Chance für Schlafmützen. Leider war der Fährhafen nicht auf Anhieb zu finden, sodaß es doch etwas knapp wurde. Unser Schiff war in fester Hand von Läufern und Walkern, keine "sonstigen" Passagiere. Ein paar Begrüßungsworte an Bord, ein paar Anweisungen: Startunterlagen gibt's auf Neuwerk beim Gasthof Fock. Die Fahrtzeit von 1 1/2 Stunde verlängerte sich kurzfristig um 20 Min., da der Pril vor der Insel Neuwerk noch nicht voll genug war zum Befahren.

Auf Neuwerk angekommen, taperte ich erstmal den Läufern vor mir hinterher: die wissen bestimmt, wo's lang geht. Draußen beim Gasthof wurde noch fleißig aufgebaut - Tische und Bänke, Kuchenplatten, Kaffee und Nudelgerichte. Die Läufer vor mir gingen zielgerichtet durch ein Scheunentor - ich hinterher - und traute meinen Augen kaum: ich stand inmitten einem Heuhotel - überall verteilt sich die müden Sportler auf dem Strohboden. Ich steuerte eine Gruppe Läufer an, die ich vom Schiff her flüchtig kannte. Meine dicke Reisetasche war ein prima Kopfpolster, meine Regenjacke diente zum Zudecken. Das Stroh roch gut und war auch ansonsten bequem.

Mir gegenüber Futterte eine Läuferin mitgebrachten mediterranen Nudelsalat, das erinnerte mich an meine Brötchen in der Tasche. Um uns herum wurde noch ein wenig geplaudert und gelacht, das ärgerte die Walkerin 2 Leute neben mir: "Psst, leise jetzt" . Allerdings schnarchte sie ein paar Minuten später selber wie ein Bär.....Es ließ sich wunderbar schlafen. Nur Kaffeegelüste trieben mich zwischendrin mal nach draußen. Die Startnummer wollte ich auch noch abholen - mit meiner Nebenfrau im Heu kam ich ins Gespräch und wir stimmten uns ab: " bitte Platz frei halten". Kann ja nicht sein, dass wir wiederkommen, und jemand Fremdes liegt in unseren Betten. Die Plätze im Heu waren nämlich sehr begehrt! Inzwischen waren auch die Tourläufer auf der Insel angekommen, sie hatten den Vorzug, die 2.te Fähre um 09.30 Uhr nehmen zu dürfen.

Das Wetter war gut - regenfrei, frischer Wind, immer wieder sonnig. Die Insel Neuwerk (sie ist übrigens fest in Hamburger Hand) läßt sich in ca. 1 Stunde umrunden und bietet genug für einen Tag entspannten Aufenthalt. Man kann auf den Dünen dösen, auf den Aussichtsturm rauf, den Friedhof der Namenlosen besuchen, die Vogelbrutplätze von der Ferne bestaunen, zuschauen, wie allmählich die 12 km Laufstrecke sichtbar wird....., neue und alte Bekannte treffen. Ich traf- wie schön- Gaby und Wolfgang vom LC Solbad, das war ja irgendwie klar - siehe 1. Absatz . Die Zeit verstrich - zwischendrin Ansage von der Laufleitung: um 16.00 Uhr spätestens Abgabe der Kleiderbeutel und Taschen. Die landeten auf den Wattlekutschen und waren eher als wir im Ziel. Auf geht's: umziehen, die ausrangierten Laufschuhe anziehen. Ein bißchen fror ich nach der Abgabe noch - hatte nicht an den obligatorischen Müllsack gedacht.

Die Zeit verstrich - zwischendrin Ansage von der Laufleitung: um 16.00 Uhr spätestens Abgabe der Kleiderbeutel und Taschen. Die landeten auf den Wattlekutschen und waren eher als wir im Ziel. Auf geht's: umziehen, die ausrangierten Laufschuhe anziehen. Ein bißchen fror ich nach der Abgabe noch - hatte nicht an den obligatorischen Müllsack gedacht.

Die Zeit verstrich - zwischendrin Ansage von der Laufleitung: um 16.00 Uhr spätestens Abgabe der Kleiderbeutel und Taschen. Die landeten auf den Wattlekutschen und waren eher als wir im Ziel. Auf geht's: umziehen, die ausrangierten Laufschuhe anziehen. Ein bißchen fror ich nach der Abgabe noch - hatte nicht an den obligatorischen Müllsack gedacht.

« SIECKENDIEK » Reisebüro & Omnibusverkehr

Schottland und der Whisky-Trail Karos, Kilts, Dudelsack, Loch Ness und Highlands

01.09.09-08.09.09

Gretna Green - Glasgow - Loch Lomond - Glen Coe - Loch Ness - Glen Ord Destillery - Royal Lochnagar Destillery - Edradour Destillery - Edinburgh - York

Zu den Höhepunkten im Land von Dudelsack und Whisky. Genießen Sie die Schönheit der malerischen Lochs und die Stille des Hochlands. Entdecken Sie die Burgen der Clans, die Schlösser der Könige und die Vitalität der Metropolen.

Unsere Leistungen:

- Fahrten im modernen Reisebus
- Fährüberfahrt Rotterdam/Zeebrügge nach Hull- und zurück mit P&O Ferries
- 2 Übernachtungen in Doppel-Innenkabinen inkl. englischem Frühstückbuffet und Abendbuffet
- 5 Übernachtungen in Hotels der guten Mittelklassekategorie inkl. schottischem Frühstück und Abendessen
- Inklusive folgender Eintritte: Urquarr Castle, Edinburgh Castle, Jedburgh, Grenzlandabtei, Gretna Green, Inverewe Gardens, Glen Old Destillery inklusive Führung und Kostprobe, Royal Lochnagar Destillery inklusive Führung und Kostprobe und Edradour Destillery
- Qualifizierte Reiseleitung am dritten, vierten und fünften Tag durch die Highlands und die Destillieren
- Halbtägige Stadtführung Edinburgh

Unser Preis:

899,- € p.P. im Doppelzimmer

Nähere Informationen erhalten Sie hier:
Fritz Sieckendiek GmbH & Co. KG

Reisebüro Peckeloh, Tel. 0 54 23 94 14-30 · Reisebüro Warendorf, Tel. 0 25 81 63 32 96

Best of Bus!

HOLIDAY LAND

Ein Blick in die Runde: einige hatten auch Aquaschuhe an, die ausgefallensten trug Gaby!

Eine halbe Stunde vor unserem Start gab der Wattranger die Strecke frei für die Walker – unser Applaus und Anfeuerungen begleiteten sie. Dann wurde es auch für uns endlich Zeit: überall Ebbe, allerdings reichlich Schlickfelder, der vorgegebene Streckenverlauf muss unbedingt eingehalten werden. Immer parallel zu den Pricken laufen (Sträucher als Wegweiser im Watt). Der Wattranger gab auch für uns den Lauf frei, Startaufstellung, Abspielen der Hymne – ratet welche- wir befinden uns an der Nordsee????- lautes Mitsingen, Schunkeln, Stimmung! Ein kurzes Stück auf der Grünfläche, dann hinein ins Watt. Die bunte Schlange an Läufern und weiter vorne von Walkern sah toll aus. Keine 2 Meter, und die Schuhe und Füße waren nass. Der Untergrund war doch fester als gedacht, es lief sich recht gut, ständiges Nassspritzen um mich rum. Die Schuhe blieben an den Füßen, trotz knöcheltiefem Einsinken. Vorsicht war bei dem Durchlaufen der zahlreichen Prile angebracht: einige Sprinter lagen bäuchlings drin, da zu schnell hinein gelaufen. Teilweise



reichte das Wasser dort bis zum Ansatz der Sportshort. Da ging nur noch „Durchwaten“. Um uns herum befanden sich auch die Watkutschen, sowie etliche Wattwanderer. Es war einiges los hier draußen! Zwei Wasserstationen waren auf der Strecke, bei der letzten gönnte ich mir auch eine Erfrischung. Die ganze Zeit war Duhnen gut zu sehn – das Ziel kam immer näher. Die letzten Kilometer liefen wir parallel zum Strand. Der Zielbereich war schon zu erkennen, das Wasser schon

recht hoch – bis über die Waden. Meine Güte, es war kaum vorwärts zu kommen. Jetzt bloß nicht gehen, meine Lieben standen hinten an der Promenade, ich muss laufend ins Ziel – was macht das sonst für einen Eindruck! Über den Strand durchs Ziel – geschafft. Was für ein Lauf! Ich entsorge meine Socken, die sind hin. Erfrischung und Verpflegung im Zielbereich, ich treffe meine neuen und alte Bekannte – auf Wiedersehen – alles Gute – im nächsten Jahr sind wir wieder dabei!



**Kompetenz in
Walking, Nordic Walking,
Laufen und Triathlon**

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 · 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 · 403 10 45
Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr | Sa. 9.30 – 15.00 Uhr | info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de

Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Torsten Giesecke
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek

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

Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

Vorsitzender:

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

stellv. Vorsitzende:

Annegret Albersmann
(05425/5320)
mail: annealbersmann@web.de

Leiterin Finanz-und

Rechnungswesen:

Jutta Stolle
Tel.: 05428 /1360
mail: JuttaStolle@aol.com

Kassiererin:

Andrea Kahl
a-la-kahl@t-online.de
Tel. : 05425 / 930193

Mitgliederverwaltung:

Christiane Meier- Flottmann
(05421/81411)

Breitensportwart:

Heinz-Dieter Scholz
Tel. 05204 – 98 20 232
mail: heinzdieter.scholz@googlemail.com

Triathlonsprecher/Training

Rad Straße:

Udo Lange
(05423/5628)
mail: udolange@gmx.de
Hubert Kaiser
mail: hubert.kaiser@bitel.net
Reiner Döpke
mail: tri@reiner-dopke.de

Jugendwart/Trainer

Armin Ruhe
(05423/41280)
mail: armin.ruhe@onlinehome.de

Seniorenwart:

Franz Dammann
mail: dammann.koelsch@t-online.de

Behindertensportbeauftragter:

Georg Drees
drees@tbw-waf.de

Statistiker/Erw.:

Wolfgang Neugrewe
Männer/Frauen
(05201/8189505)
mail: wneugrewe@t-online.de

Statistik/Schüler:

Cordula Reinhardt
05203 -881393
cordula.reinhardt@online.de

Geschäftsführer/Geschäftsstelle:

Friedhelm Boschulte

Kampfrichter-Obmann:

Bernd-Gerhard Arndt
(05204/3186)
Bernd-Gerhard Arndt runninga@t-online.de

Sportabzeichen-Obmann:

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

Inline:

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

Koordination

Radsport/Mountain-Bike:

Günter Schillings

Radtouristik:

Manfred Langner
(0521/334965)
manfred.langner1@freenet.de

Pressewart:

Gunnar Feicht
gunnar.feicht@greenet.de

Festausschuss:

Joachim Schwarz
(05201-16942)bjblack@arcor.de

Walking

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

Peter Bollmeyer

dena
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**

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

ELTKAUF Meister Service



ETB

Elektrotechnik Thomas Bäcker

Elektrotechnikermeister, BdH



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

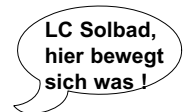
etb-th.baecker@elektrocitcity.de · www.etb-elektrotechnik-baecker.de

Termine August zusammengestellt von Peter Polomsky

Sa. 08.08.	*Beverlauf in Ostbevern	www.beverlauf-bsv-ostbevern.de
Mi. 12.08	3. Abendsportfest Minden	www.eintracht-Minden.lan.de
Do.13.08.	Kölken – Cup Einzelzeitfahren Hesselteich	
Fr. 14.08.	5.000 m Stadion Meeting	www.lcsolbad.de
Sa.15.08.	*Lutterlauf Marienfeld	www.lg-marienfeld.de
Sa./So. 15. /16. 08	LC Mehrkampf Meeting und DM im Rückwärtslauf	www.lcsolbad.de
15.08. – 23.08.	Leichtathletik WM Berlin	www.berlin2009.org
Mi. 19.08.	Lagenser Zieglerlauf	www.lg-lage-detmold.de
Sa. 22.08.	*Oelder Burggrafenlauf	www.lv-oelde.de
Sa. 22.08.	*Osnabrücker Landmarathon	www.o-l-m.de
So. 23.08.	Schülersportfest Porta Westfalica	www.lg-porta.de
Mi. 26.08.	Abendsportfest in Melle	www.scmelle.de
28.08. - 30.08	Deutsche Mehrkampfmeisterschaften in Lage mit A + B Jugend	www.leichtathletik.de
Fr. 28.08.	Siegerehrung Night Cup	www.volksbanken-nightcup.de
Sa. 29.08.	Mindener Volkslauf	www.eintracht-minden.lan.de
So. 30.08.	Westf. Schülermeisterschaften in Hagen	www.flvw.de



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



Vorankündigung September

Mi. 02.09.	*Mittwoch Volkslauf in Bockhorst	www.lcsolbad.de
Mi. 02.09.	Abendsportfest in Melle	www.scmelle.de
04.09. – 05.09.	Schüler Kreismeisterschaften Bielefeld	
Sa.05.09.	*Warendorfer Emssee – Volkslauf	www.wsuonline.de
Sa.05.09.	Berg Stadt Lauf Oerlinghausen	www.lg-oerlinghausen.de
Sa.05.09.	*Lippischer Walkingtreff	www.lc92.de
So.06.09.	Westd./Westf. Halbmarathonmeisterschaften In Oelde	www.flvw.de
Sa.12.09.	Rietberger Citylauf	www.viktoria-rietberg.de
Sa.12.09.	*Meller Stadtlauf	www.scmelle.de
Sa.12.09.	DM 10 km Strasse in Otterndorf / NI	www.leichtathletik.de
So.13.09.	*Run & roll day Bielefeld	www.run-and-roll-day.de
So.13.09.	*Delmelauf 30,8 km + 20,5 km	www.delmlauf.twistring.de



* mit Walking

Weitere Termine und vieles mehr findet Ihr auch auf unserer Homepage: www.lcsolbad.de

Bundesweite Termine unter: www.lauftreff.de/www.marathon.de

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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

NRW	A - Wertung	RTF	2009	
August	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
01.08.	RMC Schloß Neuhaus	OWL	1-2-3-4	www.rmc-schloss-neuhaus.de
02.08.	Radfüchse Büren	OWL	1-2-3-4	www.Radfuchs.de
08.08.	TSG Rheda	OWL	1-2-3-4	www.tsg-rheda.de
16.08.	Zugvogel Bielefeld	OWL	1-2-3-4	www.rc-zugvogel.de
22.08.	RRG Osnabrück	NDS	1-2-3-4	www.radrenngemeinschaft-osnabrueck.de
23.08.	Radz Fatz Espelkamp	OWL	1-1-2-3-4	www.radz-fatze.de
29.08.	RV Teutoburg Brackwed	OWL	1-2-3-4	www.rv-teutoburg.de
30.08.	RWTF Geseke	OWL	1-2-3-4	www.rwtf-geseke.de
	Radmarathon-			www.radmarathon.com
Septemk	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
06.09.	RSG Harsewinkel	OWL	1-2-3-4	www.rsg-harsewinkel.de
06.09.	RSG Harsewinkel	OWL	5	www.rsg-harsewinkel.de
12.09.	Tus Wagenfeld	NDS	1-2-3-4	www.radsportwagenfeld.de
19.09.	Marathon Ibbenbüren	NW	1-2-3-4	www.marathon-ibbenbueren.de
20.09.	RSG Hövelhof	OWL	1-2-2-3	www.rad-net.de
26.09.	TuS Bramsche	Nds	1-2-3	www.tus-bramsche.de



Zweirad Thomas



Fahrräder & Zubehör Handel & Service



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

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

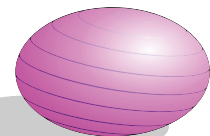
Täglich geöffnet von 10⁰⁰ - 19⁰⁰ · Mittwochs von 14⁰⁰ - 19⁰⁰ · Sa. 9⁰⁰ - 13⁰⁰

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 / Heißluft / Eis
- Triggerpunkt-Behandlung
- Schlingentisch / Traktionsbehandlung
- Hausbesuche
- Fußreflexzonenmassage



Mehr Motivation
durch Gruppenkurse

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

Das Therapie-Forum

Ein Treffpunkt zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit

LEICHTATHLETIK: Bestzeiten in Minden - Schadt in Bestform - LC Solbad beim Abendsportfest 5000-m-Sieg mit 18:30,52 Min.



Sebastian Flörkemeier

Minden/Borgholzhausen (cwk). Ein Abendsportfest im Mindener Weserstadion bot zum Ferienbeginn noch eine vielseitige Wettkampfmöglichkeit. Vom LC Solbad nutzte sie vor allem Juniorensprinter **Sebastian Flörkemeier**, der als 100-m-Vierter in 11,68 Sek. nur eine »Zehntel« hinter dem besten westfälischen Zehnkämpfer des letzten Jahres, Nicolai Peselmann (TV Wattenscheid, 7636 Pkt.), ins Ziel lief.

„Er hat erfreuliche Fortschritte gemacht“, lobte sein **Trainer Gregor Winkler**. Über 200 m belegte der 21-Jährige mit 23,82 Sek. den 8. Platz. Eine gute Sprintleistung lieferte auch A-Schülerin **Friederike Schick** (W14) ab: Mit 13,40 gewann sie den 100-m-Lauf ihrer Klasse vor der Brackwederin Jana Büscher (13,48) und wurde außerdem Weitsprung-Zweite mit 4,60 m. Wenige Tage nach ihrem hervorragenden 800-m-Rennen bei der Senioren-DM (2:25,60 Min. als W35-Vierte) wählte **Siemke Lüdorff** diesmal andere Disziplinen. Sie legte die 100 m in 14,22 Sek. zurück und verbesserte sich im Weitsprung auf 4,66 m. Zwei weitere Seniorinnen schlugen sich im Hitzelauf über 3000 m mehr als achtbar: **Doris Potthoff** (1.W45) konnte mit 12:15,38 Min. ihre Ende Mai in Melle vorgelegten 12:22,7 noch »toppen«; **Martina Kölsch** (2.W50) bestätigte ihr Niveau mit 13:13,64 Min.

30

Minden/Borgholzhausen (cwk). Man muss schon fünf, sechs Jahre zurückblättern, um **Stefanie Schadt** mit schnelleren 5000-m-Zeiten in den Bestenlisten zu finden: Am 22. Juli in Minden legte sie die zwölfte Stadionrunde in 18:30,52 Min. zurück und siegte klar vor zwei starken Konkurrentinnen, der Nightcup-Zweiten Marlene Waltke (18:46,00) und der Dortmunderin Sandra Schulz (18:46,36). Ihre persönliche Bestzeit von 18:26,3 Min. hatte Stefanie Schadt 2003 in Borgholzhausen aufgestellt und sie ein Jahr später in Lage mit 18:26,70 Min. bestätigt. Jetzt durften sich im Weserstadion auch drei Seniorinnen vom LC Solbad über starke 5000-m-Zeiten freuen: **Doris Potthoff** wurde in 21:10,48 Min. W45-Klassenzweite knapp vor der deutlich verbesserten **Christine Diekhaus** (21:10,88 nach 22:38,99 Min. im Vorjahr) und in der W50 setzte sich **Martina Kölsch** mit 22:31,68 Min. durch. Alle drei erreichten das Niveau der deutschen Senioren-bestenliste 2008. Der Start im Weserstadion, das für seine guten Langstrecken-Bedingungen bekannt ist, hat sich also einmal mehr gelohnt. Bei den Senioren war der LC diesmal weniger stark vertreten.



Stefanie Schadt



LEEKER

... und Zuhause hat Pause

Reisen
2009

Reisen 2009 zu günstigen Preisen!

Last-Minute-Reisen

1. 8.–3. 8. Immer wieder sonntags mit Stefan Mross aus dem Europapark Rust, 2x HP/Eintrittskarten	235,- €
7. 8.–9. 8. Rhein in Flammen, 2x HP/Schiffsfahrt	249,- €
14. 8.–20. 8. Urlaub auf Usedom/Heringsdorf Pommerscher Hof, 6x HP	699,- €
14. 9.–17. 9. 4 Tage Spreewald, 3x HP, Rundfahrt, Kahnfahrt u. v. m. nur	275,- €
24. 9.–27. 9. Almatrieb in Gerlos/Zillertal, 3x HP, Rundf. und Volksmusiknachmittag	265,- €
25. 9.–27. 9. Zaubhaftes Dresden, 2x Ü/Fr., Stadtführung nur	173,50 €

Tagesfahrten

18. 7./16. 8./29. 8. Insel Norderney einschl. Überfahrt	45,- €
25. 7./22. 8./29. 8. Badetag Cuxhaven-Döse-Duhnen	27,- €
25. 7./22. 8. Amsterdam, Zeit zur freien Verfügung ca. 6 Stunden	36,- €
27. 7./2. 8. Insel Langeoog, einschl. Überfahrt, ca. 6 Stunden Aufenthalt	45,- €
6. 8. Herrenhäuser Gärten, einschl. Eintritt	26,- €
23. 8./6. 9. Lüneburger Heide	33,- €
30. 8. Bad Zwischenahn, Gartenschau einschl. Eintritt	33,50 €

Wir schicken Ihnen gern unverbindlich unseren Reisekatalog!

(0 54 25) 70 48 | www.leecker-touristik.de

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

LEICHTATHLETIK: Potenzial nicht ganz abgerufen - Greshake mit 2,00 m auf Rang 13

Ulm/Borgholzhausen (cwk). Hochspringer Sascha Greshake) hat bei der DM in Ulm zwar die Zwei vor das Komma gesetzt, ist dann aber an der angestrebten Höhe von 2,05 m dreimal gescheitert. Im 14-köpfigen Feld teilte er sich mit dem Leverkusener 2,15-m-Springer Benjamin Ellerbrock (hier ebenfalls nur über 2,00 m) den 13. Rang. „Bei der DM gilt keine Ausrede, 2,05 m waren eigentlich Pflicht“, erklärte Trainer **Gregor Winkler**, dessen Enttäuschung deutlich zu spüren war. Von einem Versagen wollte er aber nicht sprechen; immerhin hatte Greshake bei seiner ersten »großen« DM die Anfangshöhe von 1,95 m und anschließend die 2,00 m auf Anhieb gemeistert. „Er war motiviert und locker, beim Einspringen sprach alles dafür, dass er sich in dieser einmaligen Stadion-Atmosphäre wohl fühlte“, so Winkler. Diesen Eindruck hatte auch Bundestrainerin Brigitte Kurschilgen (früher Holzapfel). Der erste Versuch über 2,05 m war aussichtsreich; aber Greshake hob etwas zu dicht vor der Latte ab. Auch die zweite Chance konnte er nicht nutzen und die dritte endete in den Augen des Trainers mit „einem ziemlich vermurksten Sprung“. Von der Tribüne aus sah Gregor Winkler dann einen unglücklichen Sascha Greshake, der nach den DM-Regularien bis zum Abschluss des Wettkampfs an der Anlage ausharren musste. „Wir haben uns nichts vorzuwerfen, die Vorbereitung war gut.

Anne-Marie Calders Marathon-Erfolg



Bremerhaven/Borgholzhausen (cwk). Dr. Anne-Marie Calder, Seniorenlangstrecklerin vom LC Solbad Ravensberg, erfüllte sich Samstagabend in Bremerhaven einen sportlichen Traum. Nachdem sie in der Altersklasse W50 bisher mit einer Marathon-Bestmarke von 3:34:41 Std. (2007 in Berlin) zu Buche stand, gelang ihr jetzt mit 3:29:05 erstmals eine Zeit unter 3:30 Stunden. Und nicht nur das: Überrasch-

end wurde sie sogar Gesamtsiegerin beim 5. Bremerhavener Sparda-Bank Marathon allerdings in einem ungewöhnlich kleinen Feld von 17 Läuferinnen. Mit rund sechseinhalb Minuten Rückstand erreichte die W40-Seniorin Cornelia Heinze als Zweite das Ziel. Die Zeit der Solbaderin wurde im Vorjahr nur von drei westfälischen W50-Langstrecklerinnen unterboten und hätte in der deutschen Seniorenbestenliste 2008 den 25. Rang bedeutet. Auch am nächsten Tag hielt ihre Freude an: „Es war ein tolles Erlebnis, ich schwebe immer noch.“ Anne-Marie Calder hatte sich einer Läufergruppe angeschlossen, die in einem auf sie zugeschnittenen Tempo unterwegs war. Dennoch fürchtete sie, den 5-Minuten-Schnitt pro Kilometer in der letzten von vier Runden nicht durchzustehen. „Aber es rollte einfach gut“, blickt sie zurück, „und obendrein hat es noch Spaß gemacht.“ Mit Trockenheit und Temperaturen um 17 Grad spielte auch das Wetter mit. „Die 3:30 Stunden bislang nicht knacken zu können, habe ich immer bedauert, von dieser Zeit aber nicht zu träumen gewagt“, verrät die Siegerin. Ausschlaggebend sei gewesen, dass sie ihr Training gleich nach dem Hermannslauf fortsetzen und zuletzt noch ein paar lange Läufe einfügen konnte. Da habe eben alles gepasst.

www.aok.de/wl

Jetzt anmelden!

Gesund bleiben mit **Extra-Plus:** das AOK **Prämienprogramm**

AOK

Ich bin dabei

AOK Westfalen-Lippe – Gesundheit in besten Händen

AOK
Die Gesundheitskasse.

Bäckerei - Konditorei
W
WELPINGHUS

Das etwas andere Cafehaus

ONDITOREI

Handwerkliche Produkte, hochwertige Qualität über 200 Jahre Tradition

JETZT auch ...

BIO

8 Sorten Bio-Brote, *Neu* in unseren Geschäften in Borgholzhausen und Steinlagen

Naturland

Brot aus kontrollierter Naturland-Qualität!

Woerdener Straße 3 Steinlagen Telefon 05204/925655
Öffnungszeiten: Montag-Freitag 6.00-18.30 Uhr
Samstag 6.00 - 17.00 Uhr, Sonntag 8.00-18.00 Uhr



Heute: Igor Rebkalov

Mit Igor Rebkalov möchten wir einen neuen Trainer in unsere Vereinsarbeit einbeziehen. Igor ist gebürtig aus der Ukraine, zwecks Studium lebte er dann lange Zeit in Weißrussland. Im Jahre 1991 ist Igor nach Deutschland gekommen und wohnt in Vermold. Er arbeitet hauptberuflich als Ingenieur für den Maschinenbau.

Igor: „Sport war schon immer ein wichtiger Teil in meinem Leben. Ich habe während meiner Schulzeit angefangen zu laufen und habe dies dann als Leistungssport betrieben (800, 1500 und 3000 Meter Hindernislauf).

Ich habe täglich trainiert und an vielen nationalen Wettkämpfen teilgenommen. Bis Ende Zwanzig bin ich aktiv gelaufen. Bei den Weißrussischen Meisterschaften belegte ich den dritten Platz, die Weißrussischen Meisterschaften der Studenten habe ich mehrfach gewonnen.

Nach einer Eingewöhnungsphase, derzeit schaut Igor schon bei unseren Trainingseinheiten zu, wird er unseren Trainerstab begleiten können.

Wir stellen vor: Thomas Maisel



Das Foto zeigt unser Mitglied Thomas Maisel, den es schon seit Jahren beruflich nach Ehingen an der Donau verschlagen hat, wo er im Konzern Schlecker tätig ist.

Thomas ist heute 36 Jahre alt; Friedhelm Boschulte und Sascha Greshake trafen ihn bei den Deutschen LA-Meisterschaften in Ulm, wo es sich Thomas nicht nehmen ließ, die Solbader mit Sohn Moritz zu besuchen.

In seinen A- und B-Jugend Jahren gehörte Thomas zu einem erfolgreichen Laufteam des LC, u.a. mit Jörn Strothmann und Tim Gollisch. Zusammen mit Ingo Sievers und Volker Spira lief er 1989 Kreisrekord in der 7,5 km Mannschaft der männl. Jugend B. Noch heute hält sich Thomas, soweit es geht, mit Joggingläufen fit.

Fordern Sie kostenlos
unsere Prospekte an.



Die schönsten Laufreisen 2009/10

Laufseminar Fuerteventura 23. – 30.01. und 20. – 27.02.10

Runner's World Camp 13.02.10 / 20.02.10 / 27.02.10
06.03.10 / 13.03.10

Etappenlauf Karibik 14.01. – 24.01.10

Stockholm 1/2	05.09.09	Tokyo	28.02.10
Chicago	11.10.09	Lissabon 1/2	21.03.10
Mallorca	18.10.09	Rom	21.03.10
Peking	18.10.09	Two Oceans	03.04.10
New York City	01.11.09	Dead Sea	09.04.10
Athen	08.11.09	Paris	11.04.10
Honolulu	13.12.09	Boston	19.04.10
Dubai	22.01.10	Vancouver	02.05.10
Malta	28.02.10	Göteborg 1/2	22.05.10
		Edinburgh	30.05.10

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



**Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.**



GEBR | SPECKMANN

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

Kley Stöwe
Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateurmeister

Sanitäre Anlagen
Bauklempnerei
Schwimmbadtechnik
Pumpenanlagen

Heizungsanlagen
Öl- und Gasfeuerungen
Lüftungsanlagen
Solaranlagen
Kernbohrungen

Stöwe-Wichlinghauser-Weg 54-33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 6534 û Fax: 05425 5768 û Notruf: 0173 7027 522
E-mail: Stoewe.kley-001@t-online.de

Allianz



**Einen Schaden regeln
wir schnell und direkt**

Wenn etwas passiert, herrscht oft große Aufregung. Der Schaden soll möglichst schnell erledigt werden. Wir von der Allianz regeln deshalb die meisten Schäden direkt vor Ort. Wenn es darauf ankommt, sind wir für Sie da. **Hoffentlich Allianz versichert.**

Ihre Generalvertretung: Eberhard Manglitz · Freistraße 3 · 33829 Borgholzhausen
Telefon (05425) 93 02 21

Die neue Herausforderung für alle, die das Laufen in der Natur lieben

Die Idee: Laufen dort, wo es schön ist. Wo es sich lohnt, auch mal nach rechts und links zu schauen. Laufen als Genuss. Aber auch: Laufen, wo es nicht immer nur geradeaus geht, wo sich Berge in den Weg stellen, wo die Wege tief und matschig sein können. Wo Du im Ziel sagen kannst: ich hab's geschafft!

5 Top-Landschaftsläufe :

1. Bockstiegeellauf, Werther
26. September 2009; 18 km

2. Teutoburger-Wald-Lauf, Hohne
17. Oktober 2009; 29,7 km

3. Weihnachtslauf, Borgholzhausen
20. Dezember 2009; 16 km

4. Luisenturmlauf, Borgholzhausen
06. März 2010; 21,1 km

5. Hermannslauf, Detmold – Bielefeld
25. April 2010; 31,1 km



Der Modus:

Alle TeilnehmerInnen, die mindestens 4 von 5 Läufen absolviert haben, kommen in die Serienwertung. Es gibt ein Punktesystem nach den Platzierungen der zur Serie angemeldeten TeilnehmerInnen. Der Sieger eines Laufes erhält 1 Punkt, der 10. erhält 10 Punkte u.s.w. Frauen- und Männerwertungen sind getrennt. LäuferInnen mit der niedrigsten Gesamtpunktzahl der besten 4 Ergebnisse gewinnen die Gesamtwertung bzw. ihre Altersklassen.

Die Anmeldung:

Teilnehmerlimit: 500 StarterInnen. Voranmeldung bis zum 20. September 2009 erforderlich oder bis zu dem Zeitpunkt, an dem alle 500 Startplätze ausgebucht sind. Anmeldung unter: www.sensito.de oder in einer ACTIVE Sportshop Filiale.

Anmeldegebühr bis 31. 07.'09: € 85,00 ab 01.08.'09: € 95,00/**Startberechtigung für alle 5 Läufe!** Die TeilnehmerInnen erhalten eine Startnummer, die für alle Läufe außer dem Hermannslauf 2010 gültig ist. Die Startunterlagen werden per Post bis spätestens 23.09.'09 zugeschickt. Für den Hermannslauf gibt es eine extra Startnummer, die wie gewohnt bei der Startnummernausgabe zum Hermannslauf 2010 abgeholt wird.

Die Zeitnahme erfolgt bei allen Läufen per Champion-Chip. Dieser kann, falls nicht vorhanden, im ACTIVE Sportshop für € 28,00 erworben werden.

Die Belohnung:

Das Salomon-Finisher Funktionsshirt im Wert von € 34,90 für alle. Preise im Wert von ca. € 5000 für Sieger und Platzierte. Freier Eintritt zur „1. ACTIVE Runner's Night“ am 7. Mai 2010 mit Siegerehrung für den ACTIVE Trailrunning-Cup in der Bielefelder „Hechelei“ im Ravensberger Park. Mit Film und Vorträgen, prominenten Gästen, Catering und einigen Überraschungen. (Gäste € 8,50)



ACTIVE

Trailrunning-Cup 09/10

Markus Pape Deutscher Meister im Doppelmarathon

Am 19.07. traf sich die Deutsche Skatergemeinde zum schon traditionellen Wendland84er in Prezelle. Dies liegt im Kreis Lüchow-Dannenberg, der vielen eher durch das atomare Endlager bekannt ist.

Bereits zum 12. Mal gingen in Prezelle die Langstreckler an den Start. Dabei auch eine kleine Vertretung des LC Solbad mit Leon Roos, Henning Roos, Norbert Hartig, Helga Henkenjohann, Manuela Azzolini, Marianne Niemann, Elke Vogt, Dirk Rüter und Markus Pape. Insgesamt gingen 480 Teilnehmer über die drei angebotenen Distanzen (19,5 – Marathon – Doppelmarathon) an den Start. Das Wetter, der unsicherste Kandidat der letzten Wochen spielte mit und es war den ganzen Rennverlauf über trocken. Bei bester Stimmung gingen alle an den Start. Als erster im Ziel war Leon, der über 19,5km den zweiten Platz belegte. Auf den ersten 6 Plätzen bei den Männern und den ersten 5 Plätzen bei den Damen lagen nur Nachwuchsskater der Junioren B, was für den Nachwuchs spricht. Im Marathon gingen Helga, Henning und Norbert an den Start und hatten viel Spaß beim Rennen und waren auch durchaus erfolgreich.

Ambitionierter waren die Teilnehmer an der Deutschen Meisterschaft im Doppelmarathon, hier waren die Zielsetzungen z.T. schon auf das Treppchen fixiert. Wie auch im Artikel des Haller Kreisblatts zu lesen war, ist Markus in einem von der Taktik geprägten Rennen immer in der Spitzengruppe mitgefahren und hat aufmerksam alle Attacken beobachtet und ggf. vereitelt. Auf der Zielgeraden kam eine Gruppe von 5-6 Skatern um die letzte Kurve und Markus, der sich seine Kräfte hervorragend eingeteilt hatte, setzte seine Sprintqualitäten ein und setzte sich mit einem Vorsprung von ca. 30cm vor Patrick Täubricht aus Dessau und dem für Lübeck startenden, aus Paderborn stammenden Lukas Wannagat durch. Damit stand Markus erstmals bei einer Deutschen Meisterschaft ganz oben auf dem Treppchen.

Die Damen fuhr zusammen und es war ihr Ziel Marianne zu, einem Treppchenplatz in ihrer AK zu fahren. Dies gelang und Marianne wurde deutsche Vizemeisterin.

Hier die Ergebnisse und Platzierungen im Einzelnen:

19,5 km	84 km
2. Leon Sebastian Roos 0:39:05,05	1. Markus Pape 2:26:54,35
	51. (15. AK30) Dirk Rüter 2:34:08,85
	23. (9. AK40) Elke Vogt 3:09:21,45
42,195 km	25. (2. AK50) Marianne Niemann 3:09:24,00
13. (6. Aktive W) Helga Henkenjohann 1:36:53,15	26. (10. AK40) Manuela Azzolini 3:09:24,30
22. (2. AK50) Henning Roos 1:27:23,70	
49. (6. AK50) Norbert Hartig 1:38:38,20	

Henning Roos

SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

info@kurierdienst-schaefer.de - www.kurierdienst-schaefer.de



RETRORUNNING: DM-Ausrichter LC Solbad wird Pionier im Norden Rückwärtsläufer auf der Jagd nach Titeln und Rekordzeiten

Borgholzhausen (cwk). Rückwärtslaufen als Sportart mit Meisterschaften und Rekorde: Wer erstmals davon hört, reagiert in der Regel verwundert, empfindet solche Aktivitäten vielleicht als kurios oder skurril. „Kein Scherz!“, so antizipierte **Dirk Strothmann** mögliche Reaktionen in einer E-Mail, die über die Austragung der DM 2009 im Ravensberger Stadion informierte. Am 15. August werden die nationalen Titelkämpfe der »Retrorunner« in das Samstag-Programm des Solbader Mehrkampfmeetings integriert.

Die Vorgeschichte: Am Silvestertag 1998 wurde das traditionelle 1000-m-Laufduell der Brüder Dirk und **Jörn Strothmann** um einen **400-m-Rückwärtslauf** erweitert.

Antje Strothmann, die nach Einschätzung ihres Ehemanns Dirk „über besonders gut ausgeprägte koordinative Fähigkeiten verfügt“, forderte ihre männliche Konkurrenz heraus und legte als Siegerin die Stadionrunde in **1:30,9 Min.** zurück. Was damals niemand ahnte, weil die Existenz von Rekordlisten sich noch nicht herumgesprochen hatte: Diese Zeit wäre **Weltrekord** gewesen; erst im August 2007 lief eine Frau mit 1:29,0 Min. schneller als die Solbaderin. Als vor einiger Zeit im LC die Idee aufkam, den Rahmen des Solbader Läuferabends am 14. August zu nutzen und mit einem eigenen Team die Staffel-Weltbestzeit der Frauen über 4x200 m anzugreifen, nahm man Kontakt zu den deutschen Retrorunning-Funktionären auf. Und die fragten ihrerseits an, ob der LC nicht bereit wäre, auch die DM (die dann erstmals im Norden stattfinden würde und hier neue Interessenten finden könnte) auszurichten. Da bot sich der erste Mehrkampfstag mit seinen Pausen auf der Bahn an – der Verein sagte zu. Fachleute sehen das Rückwärtslaufen auch als sinnvolle Ergänzung des Trainingsprogramms »normaler« Läufer. Es schult die Koordination und kann zur Verbesserung eines effektiven Bodenabdrucks beitragen. Die Schrittlänge ist rund dreißig Prozent kürzer als beim Vorwärtslaufen; deshalb muss man als Retrorunner vor allem an der Schrittfrequenz und einem möglichst kurzen Abdruck arbeiten. Kürzlich widmete sogar die Fernsehsendung »Galileo« dem Rückwärtslaufen einen Beitrag, der jetzt online abrufbar ist (**u.a. auf www.youtube.de**).

Aus vereinzelt Rekordversuchen fürs Guinness Buch der Rekorde hatte sich eine an die Leichtathletikregeln angelehnte, aber eigenständige Sportdisziplin mit einer richtigen Wettkampfszene vom 100-m-Lauf bis zum Marathon entwickelt. Getragen wird sie nicht von einem offiziellen Verband, sondern von einer Art Interessengemeinschaft, die sich im Internet unter www.retrorunning.de präsentiert. Hierzulande liegt der Schwerpunkt im süd-

deutschen Raum, zu den Zentren zählt Horgau (Landkreis Augsburg), wo Samstag auch die Straßenlauf-DM über 1000 m stattfindet. Die Retrorunning-Bewegung, deren Anhänger schon euphorisch von einer „neuen Trendsportart“ sprechen, verbreitet sich längst international – vor allem in Europa. Vorgestern besuchte ein WDR-Fernsehteam das Probetraining im Ravensberger Stadion. Die Wettkämpfe Mitte August stehen übrigens nicht nur den »Profis« offen: Jeder, der eine neue körperlichen Herausforderung sucht, kann teilnehmen. Gewertet wird in drei Altersklassen (Jugend, Hauptklasse, Senioren); die Staffeln sind altersübergreifend. Ausschreibung, Zeitplan und weitere Informationen auf der LC-Homepage (www.lcsolbad.de).



Das WDR-Kamerateam bei der Arbeit



**Mulden- und
Baustoffservice**



**Fon 0172/5 37 00 15
oder 0171/7 93 23 70
Fax 0 54 25/74 04**

➤ **Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³**

➤ **keine Standgebühr bis zu 6 Wochen**

➤ **kostenlose Schrottsorgung**

➤ **Minibaggerverleih**

➤ **schnell und**

➤ **zuverlässig**

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen



RETRORUNNING: Rückwärts zum DM-Titel - Sieg für Antje Strothmann

Horgau/Borgholzhausen (cwk). En passant einen Titel mitgenommen: Auf dem Weg nach Davos, wo Urlaub und die Teilnahme am Swiss Alpine Marathon kombiniert werden sollen, machte Familie Strothmann einen kurzen Abstecher nach Horgau (westlich von Augsburg), um an der Straßen-DM im Rückwärtslaufen über 1 km teilzunehmen. **Mit Erfolg – Antje Strothmann siegte, ihr Ehemann Dirk**



wurde Zweiter. Für beide war es ihr »offizielles« Wettkampfdebüt für die noch im Entwicklungsstadium befindliche Laufsportvariante. Antje überquerte die Zielinie nach 4:31 Minuten als Erste, Dirk (4:12) gab sich einem Konkurrenten um 15 Sekunden geschlagen, wurde aber Seniorenmeister in der einzigen gewerteten Altersklasse M40. Die komplette Ergebnisliste lag bei Redaktionsschluss noch nicht vor. Übrigens wurde das »Retrorunning« in die bayerische Gehermeisterschaft integriert. Den Strothmanns war es wichtig, bei dieser Gelegenheit noch ein wenig für die



Bahn-DM am 15. August in Borgholzhausen werben zu können. Seine Teilnahme angekündigt hat jetzt auch ein Amerikaner, dem es jüngst gelungen ist, den »Rückwärts-Weltrekord« über 3000 m auf unter 11:30 Minuten zu drücken.



Haben sichtlich Spaß: Ilona Pfeiffer und Lukas Wilms



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

- T-Mobile / T-Home
- DSL / Festnetz / Mobilfunk
- mobiles Internet
- Freisprecheinrichtungen
- und Zubehör



Partner

33829 Borgholzhausen
Freistr. 14
Tel. 05425/954088-0

33775 Versmold
Münsterstr. 23
Tel. 05423/474593

www.telecomfort.de info@telecomfort.de

Wir bedrucken, beflocken:



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

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



Gregor Winkler als Ansager

Unser Trainer Gregor Winkler wurde zu den Deutschen LA-Meisterschaften nach Ulm berufen, um dort mit im Ansager-Team des DLV die Zuschauer der Meisterschaften zu informieren. Auch bei verschiedenen Bewegungs-Camps des DLV wurde Gregor in den letzten Monaten eingesetzt. Ferner wird er bei den Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Berlin für den DLV tätig sein.



Besuch von Familie Potthast

Unser texanisches Mitglied Rainer Potthast war auf Deutschland- und Verwandten-Besuch. Dabei kam es auch zu einem Zusammentreffen mit einigen LC-ern, die beim Houston-Marathon bei Rainer zu Besuch waren. Unser Foto zeigt von li: Vors. Friedhelm Boschulte, dahinter Christine Potthast, Gunnar Feicht, Annette und Hans-Dieter Wierum, Rainer Potthast, Doris Potthoff, sowie Sohn Markus Potthast (16 J.), der auch LC-Mitglied geworden ist und sein Kölkebecker Freund Fabian.



Neu: Klimatisierte Räume

Bistro • Bar • Restaurant

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Falafel - Shawarma - frische Salate - Pizza

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802

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

Fenster Türen Rolläden
Vordächer Überdachungen
Wintergärten Garagenrolltore
Markisen Insektenschutz

Reparaturservice



B A U S Y S T E M E

Inh. D. Prause 33803 Steinhagen

Tel. 05204/7545

Fax: 05204/887120

Internet: www.pp-bausysteme.de

email: p-p.bausysteme@t-online.de

Vordächer

Aluminium oder Edelstahl
in vielen Formen u. Varianten



Für jeden Eingang das passende Vordach
Fragen Sie uns, wir beraten Sie gern!

Ergebnisse August

20.06. Cuxhaven 12,5 km Wattlauf

Frauen			
41. Gabi Ortner	7. W 45	1:09:58 Std.	
117. Andrea Kahl	24. W 45	1:20:18 Std.	

Männer			
142. Wolfgang Neugrewe	7. M 60	1:07:13 Std.	

21.06. Westfalen - Triathlon Dortmund

1.500 m – 40 km – 10 km			
6. W Annegret Albersmann	1. Sen. 3	2:24:10 Std.	
133. M Rolf Toepfer	13. Sen. 3	2:42:53 Std.	

27.06. Dorpsloop de Lutte /NL

Bambinilauflauf

1. Lisa Strothmann	500 m		
--------------------	-------	--	--

5 km

4. Antje Strothmann	20:16 Min.		
---------------------	------------	--	--

Sen. 10 km

48. Martin Averbek	50:06 Min.		
56. Janis Löffel	53:08 Min.		

M 40 10 km

2. Dirk Strothmann	34:15 Min.		
28. Andreas Wend	45:03 Min.		
31. Hans Jürgen Zielke	45:35 Min.		

M 50 10 km

39. Franz Dammann Kölsch	51:22 Min.		
43. Rolf Gottenströter	55:27 Min.		

M 60 10 km

11. Friedhelm Boschulte	55:29 Min.		
-------------------------	------------	--	--

W 45 10 km

6. Martina Kölsch	51:21 Min.		
-------------------	------------	--	--

27.06. Hasetal Marathon Lönigen

21,1 km Frauen

2. Ilona Pfeiffer	1. W 30	1:21:14 Std.	
-------------------	---------	--------------	--

21,1 km Männer

6. Jens Erik Bergmann	1. M 40	1:19:03 Std.	
556. Eckhard Stücker	43. M 55	2:10:23 Std.	

27./28. 06 Göttingen

DM Junioren

Hochsprung

11. Sascha Greshake	2,00 m		
---------------------	--------	--	--

110 m Hürden Vorlauf

Sascha Greshake	15,01 Sek.		
-----------------	------------	--	--

27./28. 06 St. Wendel

DM Senioren 1

800 m

4. W 35 Siemke Lüdorff	2:25:60 Min.		
------------------------	--------------	--	--

27.06. Bad Blankenburg

10 km Schwarztalllauf

6. Steffen Dittmann	1. M 40	37:45 Min.	
---------------------	---------	------------	--

28.06. Schönberg-Marathon

4. Anne Bluhm - Weinhold	1. W 40	3:40:13 Std.	
--------------------------	---------	--------------	--

28.06. Steinbeck Triathlon

Olympische Distanz

14. Jürgen Bischof	5. M 45	2:26:51 Std.	
--------------------	---------	--------------	--

500m - 27 km - 5 km

18. Kay Leuteritz	3. M 40	1:23:50 Std.	
-------------------	---------	--------------	--

1.500 m – 70 km – 21 km

24. Tim Esselmann	5. M 30	4:12:28 Std.	
69. Manfred Matschke	5. M 55	4:42:03 Std.	

28.06. Panoramalauf Willingen

21 km Frauen

2. Doris Potthoff	1. W 45	1:44:38 Std.	
28. Claudia Pohlmann	5. W 40	2:02:55 Std.	

21,1 km Männer

29. Bernhard Potthoff	2. M 50	1:37:21 Std.	
81. Gerd Steiner	18. M 45	1:47:02 Std.	
128. Jochen Studt	10. M 55	1:53:59 Std.	

10 km Nordic Walking

Michael Schlie	1:20:25 Std.		
Günther Weber	1:22:00 Std.		
Karola Weber	1:30:34 Std.		

01.07. Abendsportfest Minden

100 m

2. W 35 Siemke Lüdorff	14,22 Sek.		
4. M Sebastian Flörkemeier	11,68 Sek.		
2. W 15 Karen Selchert	14,12 Sek.		
4. W 15 Alexandra Gierschner	14,62 Sek.		
1. W 14 Friederike Schick	13,40 Sek.		

200 m

8. M Sebastian Flörkemeier	23,82 Sek.		
----------------------------	------------	--	--

75 m

4. W 12 Julia Wulf	12,78 Sek.		
--------------------	------------	--	--

1000 m

19. M 45 Guido Lüdorff	3:07,32 Min.		
------------------------	--------------	--	--

3000 m

1. W 45 Doris Potthoff	12:15,38 Min.		
2. W 50 Martina Kölsch	13:13,64 Min.		

Weitsprung

5. W 35 Siemke Lüdorff	4,66 m		
4. M Sebastian Flörkemeier	5,43 m		
1. W 15 Anna Ristau	4,21 m		
3. W 15 Alexandra Gierschner	4,13 m		
2. W 14 Friederike Schick	4,60 m		
8. W 14 Cosma Ruhe	3,82 m		
3. W 12 Julia Wulf	3,45 m		

Hochsprung

3. W 15 Karen Selchert	1,35 m		
------------------------	--------	--	--

Diskus

3. W 14 Cosma Ruhe	20,40 m		
--------------------	---------	--	--

Kugel

2. W 14 Cosma Ruhe	8,79 m		
--------------------	--------	--	--

03.07. Marburger Nachtmarathon

21,1 km

627. Eckhard Stücker	25. M 55	2:18:11 Std.	
----------------------	----------	--------------	--

03.07. Bad Essener Abendlauf

10 km

4. Jörn Strothmann	3. M 30	32:42 Min.	
8. Bernd Nedderhoff	1. M 50	34:11 Min.	
36. Holger Beck	13. M 40	39:52 Min.	

03.07. Berliner Firmenlauf

ca. 6 km

Steffen Dittmann	1. M 40	20:37 Min.	
------------------	---------	------------	--

04.07. Schwerin

30 km Fünf Seen Lauf

73. W Gabi Ortner	32. W 45	2:58:32 Std.	
370. M Wolfgang Neugrewe	35. M 55	2:50:11 Std.	

05. 07. Heidelberg

44 km Rollstuhlmarathon

44. Klasse B Marc Verhaert	1:32:05 Std.		
8. Klasse A 2 Georg Drees	1:59:54 Std.		

05. 07. Ironman Frankfurt

713. Holger Steuer	182. M 40	10:52:15,5 Std.	
--------------------	-----------	-----------------	--

05.07. Ironman Klagenfurt/A

1028. Reiner Döpke	114. M 45	11:34:42 Std.	
--------------------	-----------	---------------	--

05.07. Wierden /NL

10 km Wiezoloop

28. Jens Erik Bergmann	5. M 40	35:38 Min.	
------------------------	---------	------------	--

05.07. 10 km Münster City Run

7. Elmar Remus	2. M 30	34:37 Min.	
----------------	---------	------------	--

05.07. DM Leichtathletik Ulm

Hochsprung

13. Sascha Greshake	2,00 m		
---------------------	--------	--	--

05.07. Saerbecker Triathlon

600 m - 20 km - 5 km

59. Uwe Bröggelhoff	2. M 50	1:11:49 Std.	
---------------------	---------	--------------	--

1,4 km – 40 km – 10 km

31. Jürgen Bischof	2. M 45	2:13:18 Std.	
41. Harald Poppki	6. M 45	2:16:11 Std.	
84. Hubert Kaiser	21. M 40	2:27:25 Std.	
110. Manfred Matschke	3. M 55	2:31:26 Std.	

11.07. Hamburg

Reebok Runner's World Women's Run

8 km

225. Andrea Kahl	25. W 45	43:49 Min.	
226. Christ. Meier Flottmann	42. W 40	43:50 Min.	
227. Marion Stolpmann	34. W 35	43:50 Min.	
320. Jutta Stolle	69. W 40	46:03 Min.	
322. Marion Heptner	21. W 50	46:03 Min.	
Anke Handelsmann (ohne Chip)		50:34 Min.	
469. Brigitte Schwarz	30. W 50	50:35 Min.	
470. Brigitte van Dijk	12. W 55	50:36 Min.	
471. Annemarie Henkel	3. W 65	50:36 Min.	

5 km

Säuberlich, Friederike	33:00 Min.		
Säuberlich, Wiebke	33:00 Min.		

8 km Walking

9. Karola Weber	3. W 50	1:02,47 Std.	
-----------------	---------	--------------	--

5. Sparda – Bank City Marathon von Bremerhaven

1. Dr. Anne-Marie Calder	1. W 50	3:29:05 Std.	
--------------------------	---------	--------------	--

9. SOLARLUX-Triathlon Bissendorf

Männer

7. M Wilms Lukas	5. AK.2	1:04:43 Std.	
25. M Demuth Kai	1. AK.3	1:13:48 Std.	
45. M Nedderhoff Bernd	4. Sen.3	1:17:51 Std.	

Frauen

1. W Ilona Pfeiffer	1. AK.3	1:09:14 Std.	
---------------------	---------	--------------	--

6. SOLARLUX-Duathlon

Männer

1. M Strothmann Dirk	1. Sen.1	1:11:19 Std.	
3. M Strothmann Jörn	1. AK.4	1:13:42 Std.	
6. M Kleinschmidt Stephan	2. Sen.1	1:18:00 Std.	

Frauen

1. W Strothmann Antje	1. Sen.1	1:23:42 Std.	
-----------------------	----------	--------------	--

18.07. Horgau bei Ulm

Strassen DM Retro-Running

1.000 m Rückwärtslauf

1. F Antje Strothmann	4:31 Min.		
2. M Dirk Strothmann	4:12 Min.		

19.07. 5 km Rund um Bexternhagen

Ian Mathewson	5. M 50	26:29 Min.	
Günther Hartke	3. M 55	25:16 Min.	

19.07. Verler Triathlon

1,2 / 40 / 10 km Verbandsliga

28. Holger Steuer	5. M 40	2:00:30 Std.	
44. Jürgen Bischof	6. M 45	2:03:43 Std.	
48. Manfred Riecke	2. M 50	2:07:11 Std.	
51. Tim Esselmann	8. M 30	2:07:42 Std.	
13. LC Solbad Ravensberg		171 Pkt.	

1,2 / 40 / 10 km

23. Harald Poppki	5. M 45	2:10:07 Std.	
-------------------	---------	--------------	--

600 m - 20 km - 5 km

5. Christian Bossow	1. M 45	58:49 Min.	
26. Kay Demuth	5. M 30	1:05:15 Std.	
47. Kay Leuteritz	13. M 40	1:08:24 Std.	
166. Andreas Klose	13. M 50	1:18:17 Std.	
239. Eckhard Stücker	8. M 55	1:30:56 Std.	

22.7. Abendsportfest

Minden, Weserstadion

800 m Männer

Hartke, Günter	2:54,80 Min.		
----------------	--------------	--	--

5000 m

Männer:

Limberg, Tobias	19:19,94 Min.		
Beck, Holger	20:01,16 Min.		

Frauen:

Schadt, Stefanie	18:30,52 Min.		
Potthoff, Doris	21:10,48 Min.		
Diekhaus, Christine	21:10,88 Min.		
Kölsch, Martina	22:31,68 Min.		



Deutsche Straßenlaufmeisterschaften 10km

12

der-rollenshop .de

...voll auf Magnesium...



Telefonisch sind wir werktags von 9.00 bis 19.00 Uhr und samstags von 10.00 - 15.00 Uhr unter 05206/917705 erreichbar. Persönliche Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung!

CARBON

Carbon Fiber Monocoque Rahmen

- **leicht:** 1140 gr. (55 cm)
- **stabil:** Lenkopfsteifigkeit 100 Nm/° (61 cm)
- **sicher:** Premiumtest an der T.U. Siegen (1300 N pro Pedal und 500 000 Lastwechsel wurden schadlos überstanden)
- **komfortabel:** perfekter Lagenaufbau u. Geometrie
- **schön:** perfekt verarbeitete Carbonstruktur u. Lackierung
- **günstig:** durch Direktimport

www.C14-bikes.com

Rahmensets :

(incl. Gabel, Steuerlager, Carbonsattelstütze)



Limited Edition EVO 1.0
1398,- €

Vollcarbon: 1099,- €

Rahmen 1140 gr. bei 55 cm

Komplettträder:

Shi. Ultegra 10-fach ab: 1995,- €



8,2 kg.

Shi. Dura Ace 10-fach ab: 2499,- €



7,6 kg

Compa Record, Lightweight ab: 4999,- €



6,7 kg

Stellen Sie sich ihr Traumrad zusammen unter: www.bluschke.com mit Bike Konfigurator
Radel Bluschke Iburgerstr. 74a 49076 Osnabrück
Bestell- und Info- Telefon: 49(0541)53370 Fax: 49(0541)55270 e-mail: mail@bluschke.de

Leichtathletik total in Borgholzhausen vom 14. bis 16. August 2009



Freitag, 14.08.2009 ab 19.00 Uhr:

- **5000 m Läufer-Meeting**

Samstag, 15.08.2009 ab 12.00 Uhr:

- **Deutsche Meisterschaft im Rückwärtslaufen**
(Kostenloser Bambini- und Kids-Rückwärtslauf mit tollen Preisen)

- **5.Piumer Mehrkampf-Meeting (1.Tag)**

Sonntag, 16.08.2009 ab 10.00 Uhr:

- **5.Piumer Mehrkampf-Meeting (2.Tag)**

**Attraktives Rahmenprogramm:
Musik, Athletenparty, Pool, DAK-Gesundheits-Check
und vieles mehr ...**

Ausrichter: LC Solbad Ravensberg
Internet: www.lcsolbad.de

DAK

Unternehmen Leben