

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensberg

www.LCSOLBAD.de

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

Nr. 297 September 2009



**Super! Neue Weltbestzeit im
RETRO-RUNNING**

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



*Wir fertigen
umweltschonende
Verpackungen für die
Lebensmittelindustrie*

●●● **bartling**

Lebensmittel-Verpackungen

Solbad-Nachrichten September 2009

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-7
WOMEN'S RUN: Bericht aus Hamburg von Marion Heptner	8/9
GESUNDHEIT: Wer hätte das gedacht, Laufen ist gesund.....	10
AUSSCHREIBUNG: 5. Piumer Ausdauer-Fünfkampf.....	11
SOLBAD INTERN: Rund um das Sportabzeichen	12
SOLBAD INTERN: Kurzbericht und Bilder von der LA- in Berlin.....	13
AUSSCHREIBUNG: Rund um den Baldeneysee.....	14
LAUFBERICHT: Der große Preis der Solbad Nachrichten.....	15
EINLADUNG: Mini-Mehrkampfmeeting.....	16/17
SKATING: Berichte über Erfolge.....	18-20
REISEAUSSCHREIBUNG: Endlich wieder Medoc.....	21
DAVOS: Immer wieder ein Erlebnis, Bericht von Dirk Strothmann.....	22
MEIN ERSTER TRIATHLON: Erfahrungsbericht von Nicole Micheel.....	23
WALKING: Termine und ein schöner Tag.....	24-26
ANSPRECHPARTNER: LC Solbad Ravensberg.....	27
LA -TERMINE: September, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	28
RTF-TERMINE: Von Manfred Langner	29
PRESSESPLITTER: Hamburg und Bielefeld.....	30
ZEITDRUCK: Läufer-Horror, erlebt von Richard Schürmann.....	32
PRESSESPLITTER: Von großen Erfolgen.....	33-37
ERGEBNISSE: Juli/August	38-40

TITELFOTO: Unser Titelbild zeigt die neuen Weltmeister im Retro-Running, v.l. Cordula Reinhardt, Ilona Pfeiffer, Antje Strothmann und Ingeborg Vogt.

(Foto: Haller Kreisblatt)

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



- 02. 09. Ernst-A. Sandmann
- 02. 09. Michael Dickob
- 02. 09. Ralf Hübner
- 03. 09. Marius Lantzke
- 04. 09. Petra Pegel
- 06. 09. Beate Meyer zu Gottesberge
- 06. 09. Elke Tiemann
- 07. 09. Günther Wierum
- 07. 09. Manuela Azzolini
- 08. 09. Torsten Mathiak
- 09. 09. Günter Strüwe
- 09. 09. Michael Lins
- 10. 09. Christoph Beier
- 10. 09. Rainer Schirmbeck
- 11. 09. Christa Studt
- 11. 09. David Chatterjea
- 11. 09. Gerhard Laib
- 11. 09. Janine Vetter

- 11. 09. Stephanie Wend
- 11. 09. Vanessa Tönjes
- 12. 09. Barbara Brinkmann
- 12. 09. Marc Verhaert
- 14. 09. Bettina Kaffka
- 14. 09. Dieter Heptner
- 15. 09. Manfred Bensieck
- 16. 09. Britta Ewert
- 16. 09. Karl-Heinz Michael
- 16. 09. Renè Deßaules
- 17. 09. Alexandra Gierschner
- 17. 09. Maximilian Lückebergfeld
- 18. 09. Jürgen Karsten
- 18. 09. Thomas Urban
- 18. 09. Tim Gollisch
- 19. 09. Christa Halff
- 19. 09. Fr.-Wilhelm Schütte
- 19. 09. Marion Iselt **50 Jahre**
- 19. 09. Michael Kieling
- 19. 09. Svea Lüdorf
- 19. 09. Udo Bonin
- 20. 09. Bernd Hagemeier
- 20. 09. Heinrich Schengbier
- 21. 09. Anne Hofmann-Peters **50 Jahre**
- 21. 09. Rita Lange
- 21. 09. Siegfried Voßhenrich
- 22. 09. Klaus-Dieter Henkel **70 Jahre**
- 23. 09. Friederike Schick
- 23. 09. Timon Lepper

- 24. 09. Andreas Klein-Sötebier-Schiel
- 24. 09. Friedhelm Kaup
- 24. 09. Igor Rebkaló
- 24. 09. Jürgen Seidel **50 Jahre**
- 24. 09. Simon Seelhöfer
- 25. 09. Mathilde Heuing-Binz
- 25. 09. Rolf Uhlemeier
- 26. 09. Brigitte Brunner
- 26. 09. Kerstin Horstmann z. Wentrup
- 26. 09. Wolfgang Klein **60 Jahre**
- 27. 09. Baldur Schlingmann
- 27. 09. Dietrich Schwanenhorst
- 27. 09. Ulrich Kansteiner **40 Jahre**
- 28. 09. Christoph Möller
- 28. 09. Doris Kuzniacki
- 28. 09. Steffen Mielke
- 28. 09. Ulla Andersen **50 Jahre**
- 29. 09. Hendrik Langen **30 Jahre**
- 30. 09. Gabi Köhler
- 30. 09. Ulrich Schöwerling



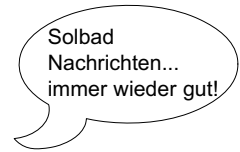
Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 824

Kerstin Speckmann	Jg. 1977	Leichtathletik	Arnischen Busch 3	33829 Borgholzhausen
Michel Vogt	Jg. 2002	Leichtathletik	Stockkämper Weg 32	33790 Halle
Daniela Luenstroth	Jg. 1978	Leichtathletik	Klockenbrink 16	33829 Borgholzhausen
Frank u. Martina Wrona	Jg. 1967/71	Leichtathletik	Tiergarten 23	33803 Steinhagen
Jochen Lohse	Jg. 1959	Leichtathletik	Butterweg 20	33803 Steinhagen
Andrea Kirchner	Jg. 1969	Leichtathletik	Ludwig-Beck-Str. 4,	33803 Steinhagen
Jakob Panhorst	Jg. 1989	Leichtathletik	Landweg 4,	33829 Borgholzhausen

Austritte:

Adam Rauscher, Werther, Frank John, Borgholzhausen, Hans-Jürgen Schack, Borgholzhausen, Helga Schack, Borgholzhausen, Moritz Zaudtke, Borgholzhausen, Nicolas Plano, Versmold, Rolf + Doris Schäperkötter, Borgholzhausen,



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
Oktober
ist am 25.09.2009

Vertan, vertan,

die Fotografin des Titelbildes, Ausgabe August, heißt nicht **Gaby Brinkmann** sondern **Bärbel Brinkmann**.

Hallo Friedhelm,

wollte mal mein Ergebnis vom Ostseeman in Glücksburg durchgeben.

Es war ein wunderbarer Tag, Traumwetter mit idealen Bedingungen für einen Triathlon über die Ultradistanz.

Der Wettkampf ist perfekt organisiert, die Stimmung auf der Strecke steht der in Roth nicht nach, eben nur in kleinerem aber sehr angenehmen Dimensionen.

Am Start ca. 500 Einzelstarter und 250 Staffeln. Der Wettkampf hätte für mich nicht besser laufen können, nach 10:07 Std. und einem unvergesslichen Tag kam ich als 57. der Gesamt- und 11. der AK-Wertung ins Ziel.

Anbei noch ein Bild von der Radstrecke

Gruß - Stephan



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

Der LC Solbad mit eigenem Mitgliedsausweis!

Der LC Solbad Ravensberg hat für alle Mitglieder eine eigene **Mitgliedskarte** eingeführt. Jedes LC-Mitglied hat diese Plastic-Karte hoffentlich vorliegen. Eine solche attraktive Mitgliedskarte fördert das Image des Vereins.

Was ist in Zukunft also für das LC-Mitglied zu tun:

Die Ausweiskarte bitte immer bei sich führen und bei Bedarf damit als Solbad-Mitglied ausweisen, sei es, bei sportlichen Veranstaltungen, sei es beim Einkauf und der Inanspruchnahme von Vorzugsleistungen bei unseren Vereins-Sponsoren und und und....

Die Mitgliedskarte hat auf der Rückseite ein Schreibfeld, wo Ihr bitte Euren Namen mit Unterschrift eintragen müsst.

Die Mitgliedskarte ist nicht übertragbar. Ein Verlust ist sofort der Geschäftsstelle anzuzeigen. Der Mitgliedsausweis muss bei einem Ausscheiden aus dem Verein zurückgegeben werden.

Wer von den Neumitgliedern der letzten Monate mit der Ausstattung der Karte vergessen worden ist, bitte um kurze Rückmeldung an die Geschäftsstelle, Karte folgt sofort.

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.

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!

Mittwochs-Volkslauf in Bockhorst

am

2. September

Wir weisen auf unsere nächste Veranstaltung, 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.

Beginn: 18:30 Uhr. 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 die Vereinsmeisterschaften im 5 km – Straßenlauf statt. Bitte alle Schüler sich rechtzeitig vorher anmelden;

Startgeld für unsere Schüler wird nicht erhoben!

Nächster Stammtisch am 9. September

Wegen des Mittwoch-Volkslaufes in Bockhorst und wegen anderer Termine verschieben wir den Vereins-Stammtisch um eine Woche auf den

9. September.

Also, nicht vergessen, vielleicht schauen ja mal ein paar „Neulinge“ herein, Stammtisch am 9.9. ab 20 Uhr im Bistro/Hotel Sandmann in Borgholzhausen - Bhf.



6. Bockstiegel Lauf

Samstag, 26. September
Werther 2009

Training für den Böckstiegel-Lauf

Liebe Läufer/innen,
möchtet Ihr vorab (noch einmal oder erstmals) die Strecke des Böckstiegel-Laufes kennenlernen und trainingshalber zurücklegen? Auch neue Strecke, 10 km, ebenfalls mit Walking 50

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

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

Jeweils Bus-Shuttle zum Start

Erfrischungsstation am „Bergfrieden“ und im Ziel

Kostenbeitrag 1,50 € (Sparschwein steht bereit!)

1. Lauf
ACTIVE

Mit Unterstützung vom:
Haller & Kreisblatt

Veranstalter:
Werbe
Gemeinschaft

Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

Jeden Donnerstag Grillabend zum Festpreis

Nächster Tanztee: 13. September
Live mit der Tanzband „SUNNYS“

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



*Manuela und Norbert trauen sich:
Nach 20 Jahren „wilder“ Ehe wird
ihre Partnerschaft im September 2009
offiziell legalisiert.*

Die Solbadskater gratulieren und wünschen Alles Gute!

**Kompetenz
in Sachen Fahrrad**

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

**REIPSCHLÄGER
GmbH**



Achtung Solbader!



In Kürze wird ein neuer Mini-Fan die Solbader Athleten anfeuern!
Nika wurde am 24.07.2009 geboren und beschert uns seitdem neben
diversen schlaflosen Nächten auch jede Menge Freude!

Den Geburtsmarathon hat Nika mit folgenden Werten absolviert:

Mit ihren 52 cm und 3.340 g finishte sie in 9 h und 22 min.

Im Ziel angekommen schrie sie ihre Freude über diese Leistung auch direkt heraus.

Wir sind überglücklich über die Geburt unserer Tochter und freuen uns schon auf
die zahlreichen kleinen und großen Wettkämpfe, die vor uns liegen.

Und natürlich auf das erste Familien-Sportabzeichen!

Es grüßen die stolzen Eltern

Andrea Brinkhoff & Karsten Grube

Arlberger Mountainbike Marathon

Nach dem 24H Rennen am Nürburg Ring stand nun wieder ein Marathon auf dem Rennkalender. Diesmal in St. Anton am Arlberg. Die Strecke: 41Km und knapp 1500Hm.

Der Start erfolgte neutralisiert hinter einem Pace Car im Ortszentrum. Dann ging es nach viereinhalb Kilometern direkt in den ersten langen Anstieg, der mit etwa 500 Höhenmetern hinauf zur Putzeralm führte.

Es folgte eine kurvenreiche schnelle Abfahrt über Schotterwege, die ohne eine Flachpassage sofort in den nächsten langen Gegenanstieg mit 5 Kilometern und weiteren 500 Höhenmetern hoch zum Gampen auf 1830m, dem Dach des Marathons, mündete. Oben angekommen bot sich keine Zeit zum Erholen, da sich der erste Teil der Abfahrt als ein zunächst technisch schwieriger, dann jedoch unfahrbarer Singletrail herausstellte. Da das Laufen aber immer ganz gut klappt, konnte ich hier etwas Vorsprung auf die unmittelbaren Verfolger herausholen und diesen in der weiteren Abfahrt auch halten. Der folgende Streckenverlauf führte in das Skigebiet Rendl. Hier konnte ich zur nächsten vierköpfigen Gruppe aufschließen und diese am letzten, mit etwa 24%, doch steileren Anstieg distanzieren und diese Position auch auf der schnellen Skiabfahrt halten. **Mit Platz 24 in der Gesamtwertung (148Finisher, 10.AK) war ich zufrieden, denn das Rennen war wie auch im Vorfeld angekündigt, mit vielen Profis der Teams Vaude Simplon, Corratec und Ridley wirklich sehr gut besetzt.**

Der Marathon war übrigens zugleich auch die letzte Disziplin eines Triathlons, bestehend aus einem 9 Km Skiabfahrts-Rennen, einem Berg-Halbmarathon und eben diesem MTB-Marathon. Evtl eine Idee für die nächste Saison.... ;-)

Viele Grüße,
Simon Bartelsmeier

Kleinanzeigen

Spikes "asics" Gr. 6,5, 6 Monate alt,
25,-€. / Tel: 0175/8831073

Spikes "puma" Gr. 5, VHB 15,-€
Tel: 0175/8831073

Mountainbike"prophete" schwarz-
weiß, voll gefedert, straßentauglich,
14 Tage benutzt, 100,-€
Tel: 0175/8831073

Liebe Solbader,

wie wäre es mit einer **Tauschbörse**,
z.B.

Tausche **Villa** gegen **Hundehütte**,
oder **gut gepflegten Ehemann** gegen
Skiausrüstung.

Traut euch, ich erwarte eure An-
gebote.

Neu!



Kaiserstraße 11-15
33829 Borgholzhausen
Apoth. Renate Manns



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

kostenfreie Servicenummer: 0800-13371337

Unser Women's Run in Hamburg

Am Samstag, 11.07.09 war es wieder soweit. Bereits zum 3. Mal machte sich ein Frauenteam vom LC Solbad auf den Weg zum Runner's World Women's Run.

Dieses Mal hatten wir uns den Veranstaltungsort Hamburg ausgesucht und gleichzeitig im Frühjahr dieses Jahres in den Solbad-Nachrichten die Frauen des Vereins dazu eingeladen. Das Interesse war groß, und so starteten wir mit insgesamt 14 Teilnehmerinnen.

Unser Motto lautete wie auch schon in den Jahren zuvor -ganz viel fun und locker run-.

Um kurz nach halb neun morgens fuhren wir ab Bahnhof Osnabrück in Richtung Hamburg. Und damit wir uns auch nicht verlieren konnten, gab es erst mal für alle ein selbstgestaltetes T-Shirt mit der sinnvollen Bezeichnung „Piumer Landeier“. Damit konnte uns in der Großstadt Hamburg ja nun nichts mehr passieren.

Die Bahnfahrt verlief gemütlich, wir hatten alle einen angenehmen Sitzplatz ergattert. Gleichzeitig fielen uns etliche im 70.-Jahre-Stil bunt gekleidete Mitfahrer auf, teilweise auch bereits mit Bier- und Weinflaschen in den Händen, während wir als „verantwortungsbewusste Sportlerinnen“ natürlich unsere Apfelschorle und ähnliche gesunde Getränke eingepackt hatten. Wir erfuhren, dass am gleichen Tag ein Musikumzug auf der Reeperbahn stattfinden sollte, für uns aber ging es ja zur Trabrennbahn, der Name spricht da schon für sich bei unserer sportlichen Höchstleistung, die wir ja noch bringen wollten.

Vom Zug im HBF Hamburg wechselten wir dann in die S-Bahn, mit der wir ein paar Stationen bis nach Altona fahren mussten. Doch plötzlich stoppte die Bahn, nichts ging mehr, wir saßen mitten auf einer Brücke fest, aussteigen war nicht möglich. Eine Durchsage teilte uns dann mit, dass die Strecke gesperrt sei, da sich Menschen auf den Gleisen befinden. So etwas scheint aber in Hamburg durchaus an der Tagesordnung zu sein, denn keiner der Fahrgäste regte sich darüber auf. Wir „Piumer Landeier“ waren natürlich ganz



Gruppenbild mit Damen

gespannt, wann es denn endlich weiterginge, und nach ca. 20 Minuten fuhr die Bahn mit einem Ruck an und hielt fast sofort wieder, denn wir waren am Ziel. Da mussten wir für ca. 100 fehlende Meter so lange warten. Trotzdem hatten wir keine Schwierigkeiten für die restliche Strecke den Anschluss-Bus zu erreichen, denn bekanntlich sind in einer Großstadt die Verbindungen mit öffentlichen Verkehrsmitteln ein klein wenig besser als bei uns auf dem Lande.

Auf dem Gelände der Trabarena mit einer halben Stunde Verspätung angekommen, stießen wir auf eine ellenlange Warteschlange von Frauen, die alle für ihr heißbegehrtes rosa T-Shirt anstanden, im Nachhinein erfuhren wir von teilweise über

2 Stunden Wartezeit. Das hatten wir Landeier aber besser geplant, denn Marion Stolpmann, die bereits vor Ort war, hatte schon alles für uns erledigt, und wir trafen sie schwer bepackt mit 2 Tüten voller „Naturtalent“-Shirts auf dem Gelände.

Nachdem wir die Location erst einmal erkundet hatten, meldete sich der Kaffeedurst und der erste Hunger. Wir suchten uns ein nettes Plätzchen und ruhten uns ein wenig aus. Leider war in Hamburg bedingt durch das große weitläufige Gelände die Atmosphäre nicht so schön wie im letzten Jahr in Köln, aber wir hatten trotzdem unseren Spaß und ließen uns von unserer hauptamtlichen Fotografin Gabi, die leider nicht mitlaufen konnte, immer wieder in den schönsten Posen fotografieren. Auch

Car Clean



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

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

der Wettergott war uns nach den verregneten Tagen gut gesonnen, denn außer einem kurzen kleinen Schauer blieb es den ganzen Tag über schön und angenehm warm. Bald schon war es dann soweit, dass wir uns für unseren Lauf startklar machen mussten.

Friederike und Wiebke Säuberlich traten die 5 km Strecke als Mutter-Tochter-Team an. Wenig später starteten Andrea Kahl, Christiane Meier-Flottmann, Marion Stolpmann, Brigitte von Dijk mit Nichte Heike, Gitti Schwarz, Annemarie Henkel, Jutta Stolle, Marion Heptner, Lena Heptner und Anke Handermann, und als Walkerin Karola Weber auf der 8 km Strecke.

Für Lena und Anke war es natürlich besonders aufregend, da die beiden erst seit 3 Monaten zur großen Fan-Gemeinde der Läufer dazugehören. Aber man sieht schon, auch die beiden sind inzwischen von dieser Sucht befallen.

Nachdem wir die Trabarena verlassen hatten, liefen wir durch ein wunderschönes Waldgelände mit naturbelassenen Wegen und viel Schatten. Es gab sogar einige steile Anstiege, für uns Piumer Landeier eher Hügelchen, aber wer so etwas nicht kennt, ...

Wie die meisten anderen Mitläuferinnen genossen auch wir die schöne Umgebung und gaben zwar unser Bestes aber nicht unser Letztes, denn unser Motto war ja viel fun und locker run. Für Anke, Heike und Lena war diese Veranstaltung sozusagen das Volkslaufdebüt, und da wollten wir anderen sie natürlich kräftig unterstützen. Unser 9-jähriges Küken Wiebke war ebenso begeistert von ihrem ersten 5-km-Lauf, den sie nach eigener Aussage ganz locker absolviert hatte. Und Karola erreichte als Walkerin eine beachtliche Platzierung.

So hatten wir alle viel Spaß und nach der guten Zielverpflegung und anschließender heißen Dusche mit gesponserten Nivea-Pflegeprodukten, machten wir uns schon wieder hungrig auf den Rückweg zum Hauptbahnhof. Dort wurde erst mal ein ausgiebiges Abendbrot genossen, und schon saßen wir Piumer Landeier alle wieder im Zug in Richtung Heimat. Auf der



auf den Treppen sitzen mussten. Zurück in Osnabrück merkten wir doch, dass der Tag zwar sehr schön aber auch recht anstrengend gewesen war. So gab es noch für jede ein kurzes „Bussi“ und schon ging's mit dem Auto die restlichen Kilometer ganz schnell Richtung Heimat und heißersehntes Bett.

In diesem Jahr sind wir, die rosa Naturtalente, schon gespannt, wohin wir im nächsten Jahr fahren werden.

Wie wäre es mit einem Berglauf?



Rückfahrt war es allerdings bis Bremen nicht mehr so gemütlich, denn auch viele Teilnehmer des besagten Musikumzuges, inzwischen bestens versorgt mit reichlich Promille, wollten zur gleichen Zeit nach Hause, so dass wir teilweise stehen oder



**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

Laufen ist gesund!

Regelmäßige sportliche Aktivität fördert das allgemeine Wohlbefinden, führt zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit und beugt Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck vor. Insbesondere die gesundheitsfördernde Wirkung von Ausdauersportarten – wie Laufen – auf das Herz-Kreislauf-System ist unbestritten. Durch eine Vergrößerung des Kapillarnetzes kann eine bessere Versorgung der inneren Organe gewährleistet werden. Die Fließeigenschaften des Blutes und damit auch die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Zellen werden verbessert, das spätere Risiko für Durchblutungsstörungen und das Herzinfarktisiko wird gesenkt.

Aber auch Sportler sind nicht vor angeborenen oder erworbenen Erkrankungen geschützt. Neben orthopädischen Schädigungen können durchaus Probleme des Herz-Kreislauf-Systems, wie verborgener Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder koronare Herzerkrankung bestehen. Selbst mit entsprechenden Störungen ist ein jahrelanges, unbeschwertes und auch wettkampforientiertes Training schmerz- und problemfrei möglich. Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Übergewicht und falsche Ernährung kommen bei gut trainierten Sportlern zwar seltener vor, aber gegen Faktoren, wie zum Beispiel familiäre Dispositionen können auch Sportler nichts ausrichten. Ein Gesundheits-Check sollte deshalb ebenso zur Vorbereitung gehören, wie ein entsprechendes Training. Leider unterziehen sich dieser Gesundheitsuntersuchung nur 38% der Teilnehmer des real,- BERLIN-MARATHONS. Das regelmäßige Training oder das Bestehen eines Marathonlaufes ist keine Garantie für einen guten Gesundheitszustand.

Mit Hilfe des Gesundheits-Check-Ups sollen Erkrankungen und potentielle Risiken bei sportlicher Belastung minimiert werden. Empfohlen wird diese Untersuchung allen Sportlern, egal ob Leistungssportler, Freizeit- oder Gesundheitssportler. Bis zum 35. Lebensjahr sollte diese Untersuchung alle 2-3 Jahre erfolgen. Ab dem 35. Lebensjahr wird mindestens alle 2 Jahre eine Gesundheitsuntersuchung empfohlen.

Um dem Risiko schwerwiegender Erkrankungen (wie zum Beispiel einer Herzmuskelentzündung) vorzubeugen, darf bei einem Infekt nicht gelaufen werden. Nach schweren Infekten ist der Gesundheitscheck erneut durchzuführen, selbst wenn Sie sich topfit fühlen. Hier ist auch die Eigenverantwortung und Vernunft der Sporttreibenden gefragt.

Die Durchführung einer internistischen und sportmedizinischen Untersuchung wird besonders folgenden Gruppen empfohlen:

- > Sportanfängern oder Wiedereinsteigern
- > Wettkampfteilnehmern (ohne vorherigen Check)
- > Rauchern oder ehemaligen Rauchern
- > Sportlern, die einer Risikogruppe angehören (Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Übergewicht, ...)
- > Sportler mit orthopädischen Problemen und degenerativen Gelenkveränderungen
- > Sportler mit „bauchbetontem“ Übergewicht oder einem BMI > 30

Die Untersuchung sollte auf jeden Fall eine ausführliche Anamnese, eine umfassende körperliche Untersuchung (internistisch und orthopädisch), eine Labordiagnostik (bei Frauen inkl. Bestimmung des Ferritin- bzw. Transferrinwerts), ein Belastungs-EKG und einen Lungenfunktionstest enthalten. Bei Auffälligkeiten oder erkannten Risikoprofilen werden auf Empfehlung des Arztes weitere Untersuchungen, wie Echokardiographie, Langzeit-EKG und Langzeit-Blutdruckmessungen durchgeführt.

Des Weiteren ist die Ergänzung der Gesundheitsuntersuchung durch eine medizinische Leistungsanalyse unter Belastung mittels Spiroergometrie und Laktatdiagnostik empfehlenswert, um ein gesundheitlich optimiertes Training zu gestalten.

Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Impfstatus und nutzen Sie die angebotenen Vorsorgeuntersuchungen, wie Zahnvorsorge und Krebsfrüherkennung (z.B. Brust-, Gebärmutterhals- und Prostatakrebs).

LASSEN SIE SICH

BESCHENKEN...

1984 - 2009 **25 JAHRE**

... MIT **25 %** AUF IHREN EINKAUF

VOM 29.8. - 12.9. 2009

Freuen Sie sich mit uns über 25 Jahre **optik böckstiegel** in **Steinhagen** und profitieren Sie von unseren Sonderkonditionen. Vom 29.8. - 12.9.2009 erhalten Sie auf unser gesamtes Sortiment* einen Nachlass von **25 %**.

Wir wollen die Freude über unser Jubiläum mit möglichst vielen Kunden teilen und feiern mit Ihnen auch in unseren Geschäften in **Halle** und **Werther**.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

optik böckstiegel

Brillen · Contactlinsen · Sonnenbrillen

* Kontaktlinsen und Kontaktlinsenpflegemittel sind leider ausgenommen.

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



Der LC Solbad Ravensberg präsentiert den **5. Piomer Ausdauer-Fünfkampf**



1. Disziplin : **Kombilauf (400m Vorwärts-, 400 m Rückwärtslauf und Schleuderball)**

Termin 31.08.2009 20:15 Uhr im Ravensberger Stadion Borgholzhausen

2. Disziplin: **400 m Schwimmen**

Termin: 04.09.2009 19:00 Uhr im Freibad Versmold (bei schlechtem Wetter Hallenbad)

3. Disziplin: **20 KM Radfahren**

Termin: 12.09.2009 09:30 Uhr auf dem Parkplatz der Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

4. Disziplin: **Inlineskaten 5.000 m für Mädchen und Frauen**

Inlineskaten 10.000 für Jungen und Männer

(Sollte die Witterung das Skaten unmöglich machen, wird auf 3000 bzw. 5000 m Straßenlauf umdisponiert)

Termin: 14.09.2009 19:00 Uhr auf dem Parkplatz der Firma Specht in Borgholzhausen-Casum

5. Disziplin: **3.000 m Bahnlauf**

Termin 18.09.2009 17:45 Uhr im Ravensberger Stadion, Borgholzhausen



Die Siegerin und der Sieger erhalten einen Wanderpokal, jeder Teilnehmer/in erhält eine Urkunde und ein kleines Präsent!

Das Ergebnis wird unter der Berücksichtigung des Jahrganges ermittelt.

Die Siegerehrung erfolgt am 18.09.2009 im Ravensberger Stadion.

In die Wertung kommen nur 4 Disziplinen, jeder hat also ein Streichergebnis, bzw. kann eine Disziplin auslassen!!

Anmeldung und Auskünfte: whabighorst @freenet.de oder 05428 / 9289936

Anmeldungen sind bis 30 Minuten vor dem Start der zweiten Disziplin möglich, wenn die Höchstteilnehmerzahl nicht erreicht ist!!

Teilnahmegebühren: Erwachsene 5,00 Euro, Jugendliche 3,00 Euro

Höchstteilnehmerzahl: 20

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko, eine Haftung des Veranstalters ist ausgeschlossen!



Liebe "Sportabzeichengemeinde",

hier die Sondertermine für das Radfahren und Schwimmen 2009:

Radfahren

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.

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

Die Bedingungen des Deutschen Sportabzeichens müssen innerhalb eines Kalenderjahres (1.1.-31.12.) absolviert werden. Ausschlaggebend für die zu erfüllenden Leistungen ist das Alter, das in einem Kalenderjahr erreicht wird.

Das erste Sportabzeichen wurde am 10.11.1912 abgelgt.
12

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



Sportabzeichensaison des LC Solbad

**Wir treffen uns im
Ravensberger Stadion !**

Jeden Freitag um 17.15 Uhr



Jüngster, aber schon zweitbesten Zehnkämpfer im LC-Team: Jonas Klack war an der starken Mannschaftspunktzahl beteiligt.



Hoch hinaus auch beim Weit-sprung: Sascha Greshake.

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

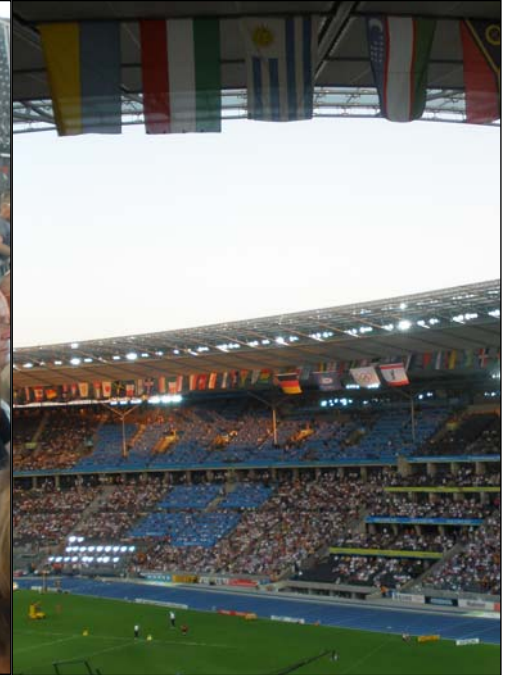
Kostenloses Info-Tel.: 08 00-1 81 76 16, E-Mail: info@vlh.de, Internet: www.vlh.de

LA-Weltmeisterschaften in Berlin

Augen- und Ohrenzeugen der 12. IAAF-Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Berlin waren auch viele LC Mitglieder. Neben einer Bus- und Kerngruppe gehörten auch Kurzreisende aus unserem Verein zu den Besuchern. Unsere Busgruppe war von Mittwochabend bis Sonntag im Stadion, Familie Hotmar und Fans hatten sogar eine Dauerkarte für alle Wettbewerbe. Neben den deutschen Medaillengewinnern gehörten zwei Superstars zu den eindeutigen Favoriten der LC-Gruppe: Berlino, das Maskottchen und einmal mehr Super-Sprint-Star Usain Bolt.

Wir waren u.a. bei den Weltrekorden von Bolt oder dem Diskus-Sieg von Robert Harting live dabei. Weltpremiere feierten die Geher und Marathonläufer, die sich erstmals aus dem Stadion heraus mit Kurs und Ziel in der Stadt um das Brandenburger Tor präsentierten.

Ein Erlebnisbericht über die WM und unserer Reise folgt in der nächsten Ausgabe



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- & Außenschwimmb Becken ...



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 große Preis der Solbad Nachrichten

Ein von **Eckard Kleine-Tebbe** hervorragend organisierter „Preis der Solbad Nachrichten“ ging am 28. Juli über die Bühne. Klein aber fein, kann man sagen, alle Sportler die den Weg, trotz Urlaubszeit, ins Stadion gefunden hatten sind auf ihre Kosten gekommen. Sei es durch die gute Bewirtung von Jochen Schwarz und Helferinnen oder die tollen Preise bei der Tombola. Die Lacher hatte Eckard auf seiner Seite, als er Friedhelm Boschulte einen Blumentopf für „40-jährige Männerfreundschaft“ überreichte.



Ecki erklärt die Spielregeln



Wir konnten gut schätzen!



Wann fängt die Tombola an?



Leserservice

Mondkalender 2010



Tag für Tag mit den Mondregeln leben

Der Mondkalender 2010 ist bei der Berücksichtigung der Mondeinflüsse im täglichen Leben eine verlässliche Hilfe. Ob es nun um Körperpflege und Wellness, Ernährung, Gesundheit, Pflanzen oder Haushalts- und Gartenarbeiten geht – stets findet sich eine ausführliche Beschreibung dessen, was nach den Regeln des Mondes besonders zu berücksichtigen ist.

Für jeden Tag des Jahres 2010 hält das Kalendarium die Einflüsse des Mondes parat und vermittelt auf einen Blick, welche Aktivitäten gerade unter guten oder weniger günstigen Vorzeichen stehen.

256 Seiten, Lesebändchen
Format: 10 x 16 cm

€ 5,50

Terminkalender 2010



Zeitplanung leicht gemacht mit unserem praktischen, zeitgemäßen Terminplaner: Mit bewährter Einteilung der Termine im halbstündigen Rhythmus, komplett zweifarbiger Markierung aller Sonn- und Feiertage, Datumseintrag auf Abreißkante, Adressenregister mit Eintragungen für Handy und E-Mail und Lesebändchen. Zusätzlich sorgt die Fadenheftung für Stabilität.

Außerdem im großen Serviceteil: Persönliche Daten, Kalenderübersicht 2010–2013, Jahres- und Lieferwochenübersicht 2010 & 2011, gesetzliche und kirchliche Feiertage in Deutschland und Europa sowie die entsprechenden Vorwahlnummern, Messen, Ausstellungen und Ferientermine in Deutschland.

Haushaltskalender 2010

Auf den Euro und Cent genau abrechnen können Sie im kommenden Jahr mit diesem praktischen Haushaltskalender für 2010. Sie behalten den Überblick, haben Ihre Kosten im Griff und können das Budget optimal verwalten.

Zwei Lesebändchen sorgen für zusätzliche Übersicht und die Fadenheftung für Stabilität. So lassen sich alle Ausgaben Tag für Tag und Monat für Monat genau nachvollziehen.

Format: DIN A5 (15 x 21 cm)

je € 4,30

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

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

Büro und Schule Leidinger, 33803 Steinhagen, Brinkstraße 7
Büro und Schule Leidinger, 33824 Werther, Ravensberger Straße 37



Die Heimatzeitung!



Borgholzhausener Zeitung · Haller Anzeiger · Steinhagener Zeitung · Versmolder Zeitung · Werthersche Zeitung

Einladung und Ausschreibung zum

4. Piumer

Mini-Mehrkampf-Meeting



Drei- und Vierkampf der Schülerinnen und Schüler
am Samstag, 10. Oktober 2009

Veranstalter: LC Solbad Ravensberg

Anlage: Ravensberger Stadion (elektronische Zeitmessung,
Kunststoffbahn, Spikelänge 6mm) Umkleiden und Duschen im
Stadionbereich.

Bestimmungen: Die Wettbewerbe werden nach den IWR und der DLO
ausgetragen und stehen unter amtlicher Aufsicht.
Teilnahmeberechtigt sind Schülerinnen und Schüler
A bis D (Jahrgänge s.u.)

Startgeld: Vierkampf/Dreikampf 4 €. Nachmeldegebühr 2 €.

Meldungen: Meldungen bis zum 6. Oktober 2009 an
LC Solbad Ravensberg
Postfach 1236
33826 Borgholzhausen
Fax: 05425 – 933124
E-Mail: boschulte@lcsolbad.de

Auszeichnungen: Urkunden und Medaillen für alle Teilnehmer. Sachpreise für
Sieger/innen und für die besten Tagesleistungen.

Nachmeldungen: Nachmeldungen werden bis eine Stunde vor Wettkampfbeginn
entgegen genommen, **sofern noch Startplätze frei sind.**

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle
jeglicher Art.

Wettbewerbe:

Schüler/ Schülerinnen A Jahrg. 1994/1995	Schüler/ Schülerinnen B Jahrg. 1996/1997	Schüler/ Schülerinnen C Jahrg. 1998/1999	Schüler/ Schülerinnen D Jahrg. 2000 u.j.
Vierkampf	Vierkampf	Dreikampf	Dreikampf

Leichtathletik für die Jüngsten mit viel Spaß und tollen
Wettkämpfen im schönen Ravensberger Stadion.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!!

Zeitplan für Samstag, 11. Oktober

	<u>Sch A</u>	<u>Schi A</u>	<u>Sch B</u>	<u>Schi B</u>	<u>Sch C</u>	<u>Schi C</u>	<u>Sch D</u>	<u>Schi D</u>
13 Uhr	Weit 1	Weit 1		75 m			Ball 1	Ball 2
13.15			75 m					
13.30				Weit 2	50 m			
13.45	Kugel	Kugel	Weit 1			50 m		
14					Ball 2		50 m	
14.15						Ball 1		50 m
14.30	100 m	100 m					Weit 1	
14.45				Ball 2				Weit 2
15	Hoch	Hoch	Ball 1					
15.15								
15.30			Hoch	Hoch	Weit 1			
15.45						Weit 2		



Bei unseren Veranstaltungen sorgt der
Förderverein des LC Solbad Ravensberg
mit einer Kaffee- und Kuchentheke
für das leibliche Wohl



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

Markus Pape fährt bei der 18. City-Nacht erneut aufs oberste Treppchen

Berlin stand als Wettkampfort für die Inline-Skater am ersten August-Wochenende im Kalender. Dort fand im Rahmen der 18. Auflage der Vattenfall-City-Nacht auf dem Kurfürstendamm bei besten äußeren Bedingungen der Inline-Wettbewerb erstmals im Rahmen der German-Blade-Challenge statt.

Diese Rennserie, bei der der LC durch ein Vereinsteam, bestehend aus Markus Pape, Florian Hanß, Tobias Kaehne, Patrick Naerger und Marc Alexander Roos aus-sichtsreich vertreten ist, hat dafür gesorgt, dass in Berlin ein hochkarätiges Starterfeld die Sprintstrecke von 10 km unter die Rollen nahm.

Seinen Titel verteidigen bei seinem Lieblingsrennen - so kann man die City-Nacht wohl bezeichnen - wollte der viermalige Sieger Markus Pape, der sich ob der starken Konkurrenz in Bescheidenheit übte und davon sprach, so weit wie möglich vorne zu landen. In einem sehr schnellen Rennen kam es wie in den letzten Jahren auf den Sprint an, und hier hatte Markus sich, wie in den Vorjahren, eine gute Position erarbeitet.

Mit einem beherzten Sprint zog er an seinen Konkurrenten vorbei und sicherte sich in Strecken- und Deutscher Rekordzeit sei-

nen 5. Sieg bei diesem Event vor Albrecht Döring aus Berlin und Christian Diazgranados aus Kolumbien.

Aber auch die anderen angetretenen Solbader erzielten hervorragende Ergebnisse bei diesem von mehr als 50.000 begeisterten Zuschauern besuchten Event. So verbesserten Patrick Naerger und Marc A. Roos ihre bisherigen Bestzeiten um fast eine halbe Minute und kamen nahezu zeitgleich mit der großen Spitzengruppe ins Ziel. Den größten Leistungssprung machte Leon S. Roos, der seine Zeit aus dem Vorjahr um fast 2 1/2 Minuten verbesserte und sogar die Vorgabe seines Trainers John Gerhards (unter 18 Minuten zu fahren) erfüllte. Bei den Damen fuhr Karolina Kierzkowski auf einen hervorragenden 8. Platz. Die anderen angetretenen Damen fuhren ihr Rennen zusammen und kamen gemeinsam ins Ziel.

Leider war die Ergebnisliste, wie eigentlich immer in Berlin, nach Nettozeiten sortiert, so dass zum Beispiel Marc vor Patrick stand, der aber vor ihm ins Ziel gefahren ist. Das soll die Leistungen beider aber keinesfalls schmälern.

Für die im Anschluss an die Skater gestarteten Läufer war es noch viel zu warm.

Das bekam auch Udo Albersmann zu spüren, der in einer Zeit von 46:26 Minuten als 958. ins Ziel lief.

Hier die Platzierungen (lt. korrigierter Ergebnisliste) und Zeiten (Bruttozeiten in Klammern) im Einzelnen:

1. Markus Pape 14:57 (14:57) min (Deutscher Rekord Straße) 28. Patrick Naerger 15:01 (15:01) min 40. Marc A. Roos 14:59 (15:03) min 53. Dirk Rüter 15:52 (15:56) min 57. Matthias Kositzke 16:19 (16:22) min 101. Tobias Kaehne 17:46 (17:47) min 121. Leon S. Roos 17:58 (18:03) min 155. Henning Roos 18:48 (18:54) min 212. Norbert Hartig 20:52 (21:01) min

8. Karolina Kierzkowski 18:14 (18:14) min 47. Manuela Azzolini 20:00 (20:02) min 48. Kathrin Schwarzer 20:01 (20:03) min 49. Janine Vetter 20:01 (20:03) min



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

Einzelzeitfahren Jüterbog

Auf dem durch zahlreiche Trainingslager wohlbekannten (und gefürchteten) Rundkurs 3 am Fläming Skate fand mit einem Einzelzeitfahren über etwas mehr als 11 km das achte Rennen der diesjährigen GBC Saison statt. Nur einen Tag nach der Berliner City Night konnte sich das Vereinsteam des LC Solbad über Platz zwei hinter den wieder einmal unschlagbaren Lübeckern sichern.

Markus Pape trug mit einem beachtenswerten 6. Platz - Einzelzeitfahren gehört bekanntlich nicht unbedingt zu seinen Stärken - entscheidend dazu bei. Patrick Naerger und Marc Alexander Roos komplettieren die Mannschaft, die sich langsam Richtung Podiumsplatz nach vorne manövrieren könnte. Bei den beiden noch ausstehenden Rennen in Bielefeld und Mainz und mit dem - wegen Koordinierungsproblemen der Zeitmesssysteme - noch nicht verbuchten City Night Rennen wäre die Sensation durchaus zu packen.

Zeiten vom GBC Einzelzeitfahren Jüterbog über 11,046 km

- 6. PAPE Markus 18:10,63
- 29. NAERGER Patrick 19:44,56
- 45. ROOS Marc Alexander 20:49,60
- 59. KAEHNE Tobias 22:23,07
- 69. ROOS Leon Sebastian 24:11,35
- 70. ROOS Henning 24:12,34
- 11. KIERZKOWSKI Karolina 22:32,05



Patrick Naerger und Tobias Kaehne dominieren in Leverkusen

Beim 4. Bahnmeeting im Leverkusener Neulandpark haben zwei Solbadskater jeweils in ihrer Altersklasse gewonnen. Patrick Naerger war in allen Rennen der schnellste und gewann überlegen bei den Junioren A. Seinem Freund Tobias Kaehne gelang das gleiche in der allerdings eher schwach besetzten Hauptklasse. Noch etwas ausgelaugt vom einwöchigen Trainingslager im Grefrath zeigten sich beide in recht guter Verfassung, man darf also gespannt sein auf die Deutschen Meisterschaften (Halbmarathon und Marathon) am kommenden Wochenende in Wedel. Erstmals werden beide Veranstaltungen in Kombination am Samstag und Sonntag ausgetragen. Für Patrick ergibt sich hier die letzte Chance auf einen Juniorentitel, da er im nächsten Jahr in die Hauptklasse

wechselt. Zum erweiterten Favoritenkreis darf sich natürlich auch der amtierende Meister im Doppelmarathon, Markus Pape, zählen; allerdings wird es wohl etwas schwerer als vor einem Monat in Prezelle, da jetzt auch die Teilnehmer der Europameisterschaft wieder mit von der Partie sein werden.

In Leverkusen war auch Janina Naerger am Start, bei ihrem ersten Rennen nach zweimonatigen Auslandsaufenthalt erreichte sie Platz drei im Damenwettbewerb.

Zeiten und Platzierungen aus Leverkusen:

1. Jun A Naerger, Patrick

- 1. in 28,31 über 300 m;
- 1. in 2:31,10 über 1500 m;
- 1. in 5:04,68 über 3000 m Ausscheidung

1. Aktive Tobias Kaehne

- 1. in 29,35 über 300 m
- 1. in 2:31,60 über 1500 m;
- 1. über 3000 m Ausscheidung

3. Aktive Janina Naerger

- 2. in 32,93 über 300 m;
- 2. 2:56,01 über 1500 m;
- 3. über 3000 m Ausscheidung



Patrick und Janina Naerger



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

Patrick Naerger ist Deutscher Meister

Patrick Naerger ist Deutscher Meister im Speedskating Marathon. Der 17jährige Patrick Naerger hat sich einen Traum erfüllt und den deutschen Meistertitel der A-Junioren im Marathon gewonnen. Einen Tag zuvor hatte er bereits im Halbmarathon die Silbermedaille geholt. In der beachtlichen Zeit von 1:07:05,20 (elftschnellste Zeit des Tages) verwies er Nationalmannschaftsfahrer Richard Bittner, der am Vortag noch vor ihm lag auf den zweiten Platz. Markus Pape rundet die Erfolgsbilanz des LC mit Bronze im Marathon ab. Erstmals gelang das Kunststück, bei einer Deutschen Meisterschaft einen kompletten Medaillensatz für den LC Solbad zu erringen. Zwei höchst unterschiedliche Kurse waren zu absolvieren: der samstägliche Halbmarathon über 6 verwinkelte Runden mit Anstiegen und Abfahrten stand im Gegensatz zu der flachen schnellen Marathonstrecke am Sonntagmorgen. Markus Pape zeigte sich etwas geknickt, da er seiner Meinung nach den rechtzeitigen Endspurt "verschlafen" hatte und "nur" als Fünfter ins Ziel kam; beim Marathon setzte er sich vorzeitig mit Pascal Ramali (Groß Gerau) und Tobias Hecht (RSV Gera) ab. "Ich hab den beiden gesagt, sie sollen das untereinander klar machen" gab er sich mit dem sicheren dritten Platz zufrieden, da die allerletzten Reserven nicht mehr mobilisiert werden konnten.

Auch Patrick konnte über die gesamte Distanz vorne mitmischen: "Ich bin die eine oder andere Attacke mitgegangen, dann aber gedacht, wenn wir das jetzt durchziehen müssen, wird es zu hart..." So behielt er bis zum Schlussanstieg seinen direkten Konkurrenten Richard Bittner im Blick und war letztlich eine Sekunde vor ihm im Ziel. Hoherfreut stand er dann ganz oben auf dem Siegerpodest und erzielte damit seinen bisher größten Erfolg.

Auch andere Solbadskater erreichten ansprechende Resultate: Karolina Kierzkowski wurde 10. im Halbmarathon und 7. beim Marathon. Christian Heise bot eine starke Leistung in der Seniorenklasse M 50 (8. HM; 12. M). Auch die Senioren M 30 (Dirk Rüter, Matthias Kositzke, Florian Hanß) landeten meist in der Top Twenty und waren durchweg mit ihren Leistungen zufrieden. Pech hatte Oldie Baldur Schlingmann, der beim Halbmarathon eine Runde zu früh ins Ziel fuhr. "Der Trainer hat mir so ziemlich alles beigebracht, nur das Runden zählen kam etwas zu kurz" gab er den schwarzen Peter augenzwinkernd weiter und nahm gelassen. Das Gesamtkonzept der Veranstaltung, zwei Meisterschaften an einem Wochenende zu kombinieren, darf als gelungen angesehen werden. In Anbetracht der Ter-minnot eine durchaus wünschenswerte Variante mit Zukunftschancen. Der Wedeler Inline Cup hat mit seiner 10. Auflage sportlich und organisatorisch wieder einmal überzeugt.

20

Ergebnisse und Zeiten DM Halbmarathon

WHK

10. KIERZKOWSKI Karolina 41:39,61

B-Junioren

15. ROOS Leon Sebastian 43:01,77

A-Junioren

2. NAERGER Patrick 35:12,01

MHK

5. PAPE Markus 33:05,16

34. ROOS Marc Alexander 37:02,29

35. KAEHNE Tobias 37:29,81

M 30

11. RÜTER Dirk 34:46,76

20. KOSITZKE Matthias 37:33,34

21. HANß Florian 37:33,36

M 50

8. HEISE Christian 39:30,95

14. GERHARDS Johannes 42:31,80

21. ROOS Henning 46:12,42

Ergebnisse und Zeiten DM Marathon

WHK

7. KIERZKOWSKI Karolina 1:20:43,02

15. VETTER Janine 1:28:21,20

A-Junioren

1. NAERGER Patrick

MHK

3. PAPE Markus 1:06:26,71

36. KAEHNE Tobias 1:12:08,85

41. ROOS Marc Alexander 1:12:20,42

M 30

14. RÜTER Dirk 1:10:33,85

18. KOSITZKE Matthias 1:10:36,80

M 50

12. HEISE Christian 1:18:37,65

21. GERHARDS Johannes 1:21:54,81



Werbetechnik

Aktuelles Angebot



Wir entwickeln und produzieren:

- Digitaldrucke

in gigantischen Größen auf verschiedenen Materialien

PVC-Folien & Banner
Stoffmaterial
Planenmaterial

- Beschriftungen

für Fahrzeuge, Schilder, Banner, Fensterscheiben uvm.

- Displays

zahlreiche Arten von Displays für Messen & Events

- Lichtwerbung

wir beraten, bauen und installieren Ihre individuelle Lichtwerbeklamme

- Flyer, Textildruck,

Visitenkarten, Stempel und mehr...

schriftart
Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung

05201 66 85 75

www.schriftart-info.de



LC Solbad fährt ein weiteres Mal zum Medoc – Marathon - Vorankündigung für September 2010 -



Bereits im Jahre 2002 unternahm der LC Solbad Ravensberg eine Sportreise zum berühmten Wein-Marathon in Medoc/Südfrankreich, diese Reise wurde getoppt im September 07 – siehe dazu Berichte unserer Reise -. Ausnahmslos waren alle begeistert von der Tour und dem Marathon.

Auf Grund neuer Anfragen und steigendem Interesse wollen wir diese Reise im **September 2010** wiederholen !!. Der Marathon findet am 11. Sept. 2010 statt. Für die Organisation, Anmeldung und Durchführung ist eine lange Vorlaufzeit erforderlich. Bereits im Frühjahr 2010 werden die zugelassenen 8000 Startplätze ausgebucht sein. Deshalb ist eine rechtzeitige und verbindliche Anmeldung unbedingt erforderlich.

Medoc

Man lacht, singt und trinkt. Man schunkelt, tanzt und amüsiert sich. Nein, die Rede ist nicht vom Karneval, sondern von einem Marathonlauf in Paulliac, der Hauptstadt der berühmten Weingegend von Medoc. Anfang September versammeln sich hier die sportlichen Jecken aus aller Welt, um ein großes Fest zu feiern, ein Fest der Lebensfreude, der Freundschaft und der internationalen Begegnung. An der Strecke zahllose engagierte Helfer und begeisterte Zuschauer – 50 Orchester, 59 Weingüter, 22 Degustations-Stände. Das Wetter ist meist sommerlich warm mit einer frischen Brise. 90 % der Läufer laufen verkleidet. Limit: 6:30 Std.



Unsere Unterkunft für die geplante Reise vom **9. bis 16. September 2010 (mit Zwischenübernachtung bei Hinreise in Orleans)** wird in einem guten Hotel in Bordeaux liegen. (Neues Hotel /5 Übernachtungen). Neben dem Marathon in Paulliac erleben wir noch einige schöne Urlaubstage in Bordeaux und Umgebung mit dem bewährten Programm, Rückfahrt mit Zwischenstopp in Paris). Durchführung der Busreise in bewährter Betreuung mit einem Reisebus der Fa. Sieckendiek, am Steuer sitzt wieder unser LC-Mitglied Ulrich Kansteiner. Der Bus steht vor Ort für Besichtigungstouren zur Verfügung.

Der Reisepreis ist abhängig von der Teilnehmerzahl und derzeit kalkuliert mit ca. 580,00 Euro (Busreise, Übern./Früh. /Abendessen incl. Führungen u. Eintrittsgelder) - ohne Startgeb.).

Um genau planen zu können, benötigen wir ab sofort die genaue Zahl der Teilnehmer an dieser Reise. Mit der Lauf-Anmeldung sind dann von uns die Start-Karten und das Beiprogramm schon im voraus wieder beim Veranstalter zu buchen und zu entrichten. Die Teilnahmegebühr liegt derzeit für den Marathon bei 75 EURO, für das Nebenprogramm bei ca. 60 Euro.

Die Reise ist nicht nur LC Mitgliedern vorbehalten, auch auswärtige Sport- und Lauffreunde können die Reise buchen (Aufschlag ca. 25 € p.P.). Auch für Nichtläufer und Begleiter attraktiv.

Die genaue Reise-Ausschreibung mit allen Einzelheiten des Programmes wird so bald wie möglich erscheinen!

Reservierungen für diese Reise sind ab sofort möglich. Bitte Anmeldungen telefonisch an Sportdienst Ravensberg z. Hd. Friedhelm Boschulte. Tel. 05425 / 7135 oder per Mail: boschulte@lcsolbad.de
Zur Planung und Verbindlichkeit der Anmeldung ist wie bei vorheriger Reise eine Anzahlung von 135,00 Euro auf Kto. Nr.3005204 (Sportdienst Ravensberg) bei der KSK Halle (BLZ 480 515 80) zu leisten.



Haben gut lachen: Dirk u. Jörn Strothmann

Davos - ein Erlebnis

Insgesamt waren vier Solbader am Start. (Lisa und Sarah schon am Vortag beim Mini-Marathon über 500 Meter)

Jens-Erik Bergmann beim Halbmarathon K21 (680 Meter aufwärts/ 190 Meter abwärts) in 1:31:54 auf Platz 17 (2.M40).

Sein Fazit: Etwas vorsichtig angegangen und zum Schluß noch Reserven.

Antje, Jörn und ich beim Marathon K42 (1890 Meter aufwärts/ 1710 Meter abwärts).

Nach einem heftigen Unwetter am Vorabend kam zum Start zum Glück wieder die Sonne durch, aber oben an den Pässen war es doch recht kühl mit vereinzelt Schneeflocken. Nachdem Antje und ich die Strecke vom Vorjahr kannten, hatten wir uns noch leichte Trail Schuhe zugelegt, was nach den Schneefällen am Wochenende zuvor auch sehr hilfreich war.

Nach dem Start in Bergün (1365Meter) setzte sich relativ früh am ersten Anstieg der überlegene Sieger Gion-Andrea Bundi aus der Schweiz (bis zum letzten Winter Weltcup Skilangläufer- jetzt Läufer) ab und gewann den Marathon konkurrenzlos. Am ersten schweren Pass (zur Kesch-Hütte nach 15,8 km- 2632 Meter hoch) hatte ich zum zweitplatzierten Andre Marti aufgeschlossen (1:22:39) und Jörn sich auf Rang 4 (1:25:15) vorgearbeitet.

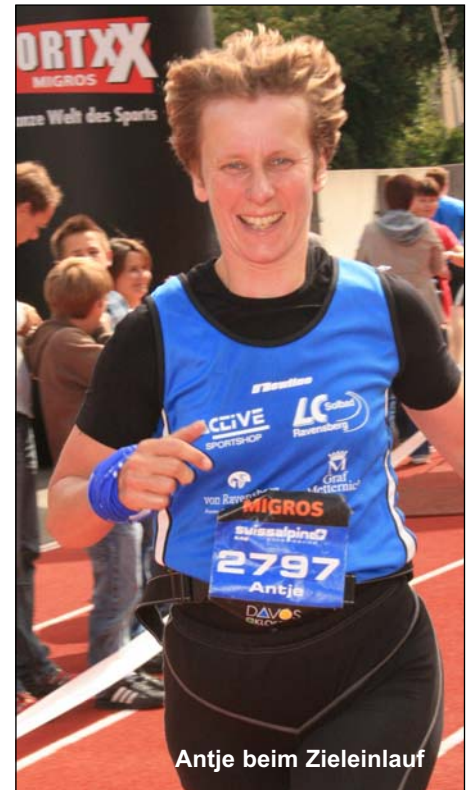
Auf den folgenden 5,4 km mit 500 m zum Teil extremstem Gefälle (davon die ersten 130m runter zwischen Felsbrocken auf 600m Strecke nach der Kesch Hütte) verlor ich nicht nur erheblich Boden auf den Zweitplatzierten sondern wurde auch vom späteren Zweitplatzierten Japaner Matsumoto Dai überholt, der an der Kesch Hütte noch 4 Minuten Rückstand hatte ! (also fast eine Minute Zeitverlust pro Km auf einen Läufer der bergauf nicht mit mir mithalten konnte) und mit unglaublichem Tempo zuvor auch an Jörn bergab vorbeigeflogen war. Wie er mir später erzählte, ist er Spezialist für solche Downhill Passagen und derzeit auf einer Wett-22

kampfreise mit mehreren Extrembergläufen durch Europa unterwegs.

Im Vergleich zum Vorjahr kostete mich dieser Abschnitt doch einiges an Zeit, denn durch die Schneeschmelze musste man teilweise durch einen Bach hinablaufen, ständig nach dem schmalen Pfad Ausschau halten und nach Steinen, die im unteren Bereich aus dem zum Teil sumpfigen Pfad herausragten. Immerhin war ich glücklich diese Bergabpassage unverletzt zu überstehen, denn eine solch schwere Strecke habe ich bislang nirgends erlebt. Jörn erwischte es beim Bergablaufen etwas heftiger (er hatte auf seine normalen Wettkampfschuhe gesetzt) aber er kam mit ein paar Schürfwunden davon. Bis Km 21,8 ging es dann wieder auf 2606 Meter zum Scaletta Pass aufwärts und ich konnte mich relativ leicht auf den zweiten Platz vorschieben (vorbei am Japaner und am Schweizer Marti), wobei ich mit einer speziellen Gehtechnik in den Steilstücken deutlich schneller war als die fast ausschliesslich laufenden Konkurrenten.

Beim anschließenden Downhill Stück nach Dürrboden (600 Höhenmeter auf 4 km - leichter zu laufen als der erste Downhill, da hier der Weg breiter und besser zu erkennen war - in etwa so als ob man das steile Geröllstück der Schwedenschanze in Bielefeld bergab läuft) kam ich besser klar und verlor nur knapp 2 Minuten auf den Japaner und konnte mei-

nen dritten Platz bis zum Ziel halten (3:28:44- ca. 2 Minuten schneller als im Vorjahr). Jörn konnte sich relativ gut halten und erreichte 8 Minuten nach mir und 3 Minuten nach dem Vierten das Ziel in 3:36:25.



Antje beim Zieleinlauf

Antje erging es auf den Bergabpassagen ähnlich und sie erreichte in 4:35:39 h das Ziel. Nach verhaltenem Beginn konnte sie auf den letzten 12 km in 52 Minuten (relativ einfach zu laufen mit leichtem Gefälle) noch etliche Teilnehmer überholen und den 14. Platz, den sie schon an der Kesch Hütte inne hatte, zurück erobern.

Insgesamt waren wir alle Sieger unserer Alterklassen und froh, das Ziel unbeschadet zu erreichen, auch wenn der Muskelkater in den Oberschenkeln uns sicher noch einige Tage begleiten wird. Zum Glück haben wir unsere Räder dabei, denn jetzt ist erst mal Laufpause angesagt.

Dirk Strothmann



Erlebnisbericht Bielefelder Triathlon

Nach 2 Jahren regelmäßigem Laufens, bei den Cronsbachflitzern in Steinhagen, kam mir im Mai die Idee, an einem Volkstriathlon doch mal teilzunehmen.

Ein Rennrad hatte ich ja nun endlich, Badeanzug und Schwimmbrille sowie die Turnschuhe konnte ich ja schon länger bedienen. So trainierte ich im Juni und Juli ordentlich das Rennradfahren und den Wechsel zum Laufen. Am Triathlon -Sonn- tag packte ich meine Schwimm-Rad-Lauf- Utensilien incl. Freund, der an diesem Tag auch mein psychologischer Coach war, in mein Auto ein.

7:30 Begutachtung des Wetterzustandes: leicht bewölkt, 20 Grad und trocken.

8:00 einchecken in die Wechselzone.

8:30 gründliches einstudieren des gesamten Wettkampfablaufes, wiederholtes abgehen der Wege innerhalb der Wechselzone. Ich scheine nicht der einzigste Triathlet zu sein, der an so einem Tag an seinem Kurzzeitgedächtnis zweifelt.

8:45 Überprüfen der Wassertemperatur:

8:50 Diskussion mit meinem Freund ob ich denn nochmals die Wege in der Wechselzone abgehen sollte, er: "Was glaubst du, hat sich verändert?" und grinst.

9:00 Präsentieren der Wettkampfbekleidung.

9:10 Einfinden auf Bahn 3 und Diskussion über die Reihenfolge des Schwimmstartes auf meiner Bahn.

Um 9:20 endlich der ersehnte Schwimmstart. Ich kam relativ gut durch beim Schwimmen und verließ nach ca. 11 Minuten das Wasser. Der erste Wechsel erwies sich dann doch länger und hektischer als ich dachte. Leichte Probleme beim Radschuhe anziehen, wo war meine Sonnenbrille, warum hat sich mein Gurtband vom Helm verheddert und warum muss ich so lange bis zu meinem Fahrrad laufen?

Auf zur 2. Disziplin. Die für mich so gefürchtete Radstrecke erwies sich, an diesem Tag als nicht unmachbar. Ich kam nach 40 Minuten (war eigentlich nur ein Wunschtraum) an. Lediglich die leichte Steigung, die man ja auf dem 5 Km Rundkurs immerhin 4 mal zu absolvieren hatte, sorgte für brennende Oberschenkel. Das Gefälle und die gute Bodenbeschaffenheit



der Buschkampstrasse entschädigte dann aber wieder. Geschafft! Jetzt kann nichts mehr schiefgehen.

Der 3. Wechsel zum Laufen stand an: Schnell das Fahrrad weggeworfen, Nummernband von Po auf Bauch gedreht und die Laufschuhe angeschnallt.

Ein Rundkurs von ca. 2,5 Km, der 2 mal zu laufen war, erwartete mich.

Aschebahn, asphaltierte Straße und Waldwegpassagen mit leichten Steigungen war-

von Nicole Micheel

en zu bewältigen. Allerdings war ich es von Laufveranstaltungen gewohnt, das Streckenposten an Abzweigungen mir den Weg weisen. Hier, waren es teilweise nur Pfeilmarkierungen, die mich für einen kurzen Moment Orientierungslos machten! Bei der zweiten Runde klappte es dann auch besser und ich erreichte super glücklich und mit unheimlich viel Spaß das Ziel!

Fazit

Ich kann den Bielefelder Triathlon nur weiterempfehlen!

Klasse 50 Meter Schwimmbecken mit angenehmer Temperatur.

Eine Radstrecke die, für Anfänger gut geeignet ist, da keine schwierigen Wendemanöver zu fahren sind.

Eine schöne Laufstrecke mit leichtem Crosscharakter, tolle Atmosphäre, Finisher Shirt, Kuchenbuffett, fast alles was das Herz begehrt, es fehlte leider nur meine geliebte Pommes- und Bratwurstbude!



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.

Termine September 2009

02.09.09	Blumenlauf Bockhorst	8,4 km	Start 18:45 Uhr
04.09.09	Feuerwehrlauf Bielefeld Sieker	5 km	Start 17:00 Uhr mit Pads
05.09.09	Emsseelauf Warendorf	5 km + 10 km	Start 14:30 Uhr
05.09.09	Hagener Volkslauf	5 km + 10 km	Start 14:30 Uhr
06.09.09	3ter De Lutte Lauf Niederlande	5 km, 14 km, 23 km	Start 08:00 bis 11:00 Uhr
06.09.09	Langenberglauf Bruchhausen	11 km + 21 km	Start 10:05 Uhr
12.09.09	7. Meller Stadtlauf	1,2 km – 10,4 km	Start 15:30 Uhr
12.09.09	1. Wittekindshofer Walking Event Bad Oeynhaus	5 km + 10 km	Start 10:00Uhr
13.09.09	run + roll day Bielefeld	10 km	Start 13:00 Uhr
13.09.09	Lippstädter Frauenlauf	7 km	Start 11:15 Uhr
20.09.09	Holzhauser Volks- und Straßenlauf Bad Salzuflen	5 km + 10 km	Start 14:30 Uhr
20.09.09	Cheruskerwalk Detmold	6 km, 11 km, 17 km, 23 km	Start 11:00 Uhr
20.09.09	7. Großer Holzmindener Walkingtreff	6 km + 10,2 km	j.u.lauenroth@t-online.de
26.09.09	6. Böckstiegeellauf	10 km	Start 14:10 Uhr
26.09.09	7. Sparkassen Walk Telgte	5 km, 10 km, 21,1 km	Start 12:05 bis 12:25 Uhr



Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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

Computer und Sport - Ein Ausflug ins Heinz-Nixdorf-Museum

Bericht und Fotos von Birgitt Lange

10 Jahre Walking – wie kann dieses Jubiläum gebührend begangen werden?

Gaby Bredenbals und Karola Weber haben sich hierzu etwas Besonderes ausgedacht. Eine Fahrt zum Heinz-Nixdorf-Museum sollte es werden. Aber nicht die Computer waren unser Thema, sondern der Sport. Schließlich sind wir Sportler; was lag also näher als die Sonderausstellung „Computer und Sport“ zu besuchen. So fuhren wir mit dem Bus und 35 Personen an einem sonnigen Samstag nach Paderborn. Dort angekommen wurden wir in 2 Gruppen aufgeteilt und durch die Ausstellung geführt.

Das „Aktuelle Sportstudio“ wurde von Klaus Nienaber moderiert. Wir erfuhren warum die Hindergründe entweder blau oder grün gestaltet werden; 1 Computer stand zur Verfügung um Spielszenen zu wiederholen, anzuhalten oder auch einzelne Spieler in Zeitlupe darzustellen.



Biathlon – wir Walker kennen diesen Spruch ! – wo sind eure Ski ? – diesmal auch ohne Schnee. Laufen konnte man auf dem Rad simulieren und anschließend schießen, was Elke und Marlies sichtlich Spaß machte.

Nach Ende der Führung stand uns noch das Computer-Museum offen. Auch hier gab es interessante Dinge zu entdecken. Ulrich übte auf dem Nürburgring mit einem Smart Kurventechnik; 3-D-Brillen sorgten für das nötige Fahrgefühl bei uns „Beifahrern“. Allerdings endete unsere Fahrt dann doch abrupt in einer Böschung. Gott sei Dank nur im Simulator.



Neuerungen bei den Startblöcken im Schwimmbereich durften wir ausprobieren. Wer kann am schnellsten vom Startblock abspringen? Rudergeräte wurden getestet – hier versucht man die Kraft festzustellen, um die Ruderer entsprechend an die rechte oder linke Seite zu setzen.



« SIECKENDIEK » Reisebüro & Omnibusverkehr

Erlebnis Reisen



Timmendorfer Strand 4* Maritim Clubhotel inkl. Halbpension 18.09.-20.09./02.10.-04.10.	ab 259,- €
Königliches Holland 4* NH Hotel Den Haag inkl. Frühstück 04.09.-06.09./ 23.10.-25.10.	225,- €
Das Alte Land - Stade 4* Ramada Hotel Stade inkl. Abendessen 11.09.-13.09.	255,- €
Best of Ruhr 4* Maritim Hotel Gelsenkirchen 26.09.-27.09./03.10.-04.10./24.10.-25.10.	179,- €
Wernigerode 4* HKK Hotel Wernigerode inkl. Halbpension 25.09.-27.09.	249,- €
Hamburg 5* Renaissance Hotel Hamburg 26.09.-27.09./24.10.-25.10./28.11.-29.11. Auch als Musical-Reise buchbar!	119,- €
Wellness-Wochenende Bad Wildungen 4* Maritim Hotel Bad Wildungen 04.09.-06.09./23.10.-25.10./27.11.-29.11.	285,- €
Bremerhaven Comfort Hotel Bremerhaven inkl. Halbpension 03.10.-04.10./24.10.-25.10.	149,- €
Die Tropen und der Spreewald 3* Van der Valk Hotel inkl. Halbpension 02.10.-04.10.	242,- €
Brüssel 4* NH Hotel Brüssel City Center 12.09.-13.09.	99,- € p.P.

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
HOLIDAY LAND

Best of Bus!

Alte Computer, Schreibmaschinen, Faxgeräte, Taschenrechner und vieles mehr gab es zu sehen. Vergangenes und zukünftige Möglichkeiten der Technik waren zu sehen.

Nach der Besichtigung ging es weiter auf einen Parkplatz an dem ehemaligen Gelände der Gartenschau in Schloß Neuhaus. Gaby und Manfred, die im Mai geheiratet hatten, luden zu einem kleinen Picknick ein. Anschließend folgte ein Spaziergang zum Schloß mit seinen wunderschön angelegten Gärten.

Ein Besuch im „Schloß-Café“ durfte nicht fehlen. Ein leckerer Eiskaffee sollte es sein. Nur als es ans Bezahlen ging fehlte dem Kellner jeglicher Plan – 2 Eiskaffee € 9,50 oder war das der Preis für 3 ? Ein Eiskaffee sollte an unserem Tisch € 4,80 kosten, während die anderen nur € 3,20 bezahlten. Wir hatten ein Gesprächsthema!

Weiter ging es zu unserer letzten Station – der Mohrschänke. Mit einem gemeinsamen Abendessen und vielen netten Gesprächen ließen wir den Tag ausklingen. Gut gesättigt brachte uns unser Busfahrer Uli Kansteiner wieder nach Borgholzhausen zurück.

Alle waren sich einig – es war ein schöner Tag und ein gelungener Ausflug. Den Muskelkater einiger Damen hat „Laurenzia“ in Schuld – schaut einmal auf unsere Internet-Seite!



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

Lauf-und Walking Termine September 2009

Mi. 02.09.	Mittwoch Volkslauf in Bockhorst mit Walking	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 mit Walking	www.wsuonline.de
Sa.05.09.	Berg Stadt Lauf Oerlinghausen	www.lg-oerlinghausen.de
Sa.05.09.	Lippischer Walkingtreff	www.lc92.de
Sa 05.09	Warburger Walk. u. Nordic-Walking-Tag 5 – 10 – 20 km	www.lg-bauerkamp.de
So.06.09.	Westd./Westf. Halbmarathonmeisterschaften in Oelde	www.flvw.de
So 06.09	Bergkamener Volkslauf mit Walking	www.tlv-ruenthe.de
Sa.12.09.	Rietberger Citylauf	www.viktoria-rietberg.de
Sa.12.09.	Meller Stadtlauf mit Walking	www.scmelle.de
Sa.12.09.	DM 10 km Strasse in Otterndorf / NI	www.leichtathletik.de
Sa 12.09.	Marler Haardklinik-Lauf mit Walking	www.flaesheimer-volkslauf.de
Sa 12.09	Warsteiner Lörmecketurmlauf mit Walking und Mountainbike	www.watt-warstein.de
So.13.09.	Münster Marathon	www.volksbank-muenster-marathon.de
So.13.09.	Run & roll day Bielefeld mit Walking	www.run-and-roll-day.de
So.13.09.	Delmelauf 30,8 km + 20,5 km mit Walking	www.delmelauf.twistringende.de
So.13.09.	Delbrücker Katharinenlauf	www.katharinenlauf.de
Sa.19.09.	Holzhausener Volks- und Strassenlauf mit Walking	www.lc92.de
Sa.19.09.	Volkslauf Bünde / Randringhausen mit Walking	www.gesund-beginnt-im-mund-volkslauf.de
Sa.19.09.	Benteler Herbstlauf mit Walking	www.sv-benteler.de
So.20.09.	Berlin Marathon	www.berlin-marathon.com
So.20.09.	Safaripark Volkslauf in Stukenbrock	www.fc-stukenbrock.de
So 20.09.	Cherusker-Walk 2009 (nur Walking)	www.laufladen-endspurt.de
Sa.26.09.	Böckstiegeellauf in Werther mit Walking 1. Lauf Trailrunning – Cup 09/10	www.boeckstiegeellauf.de
Sa 26.09.	Sparkassen Walk Telgte (nur Walking) 5 – 10 – 21,1 km	www.sparkassen-walk-Telgte.de

Vorankündigung Oktober

Sa.03.10.	OWL Schüler Vergleichskampf	www.flvw-bielefeld.de
Sa 03.10.	Volkslauf Beelen mit Walking	www.blau-weiss-beelen.de
Sa.03.10.	Saerbecker Kirmeslauf	www.kirmeslauf.de
So.04.10.	Köln Marathon	www.koeln-marathon.de
So.04.10	Beckumer Herbstlauf mit Walking	www.ski-club-beckum.de
Sa.10.10.	Waderloher Volkslauf mit Walking	www.tus-wadersloh.de/lauffreff/
Sa.10.10.	Volkslauf in Steinhagen mit Walking	
Sa.17.10.	Teutolauf Lengerich Hohne mit Walking 2. Lauf Trailrunning Cup 09/10	www.teutolauf.de



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



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

NRW A - Wertung RTF 2009				
September				
ber	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
Oktober				
Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner	
03.10.	Wanderlust Garbsen	NDS	1-2-3	www.rad-net.de
04.10.	Wanderlust Garbsen	NDS	1-2-3	www.rad-net.de
10.10.	RSF Ahlen	NW	1-2-3	www.rsfaehlen.de
17.10.	RG Paderborn	OWL	1-2-3	www.RG-Paderborn.de
18.10.	PSV Stukenbrock	OWL	1-2-3	www.psv-stukenbrock-senne.de
18.10. PSV Stukenbrock, geänderter Startort!, starten an / von der Realschule Schloß Holte am Hallenbad 2 - 4				



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

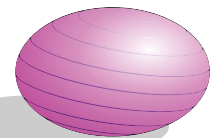
Täglich geöffnet von 10⁰⁰ - 19⁰⁰ · Mittwochs von 14⁰⁰ - 19⁰⁰ · Sa. 9⁰⁰ - 13⁰⁰

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

TRIATHLON:

Vemmer siegt in Hamburg M55-Bester beim Cityman

Hamburg/Borgholzhausen (cwk). Ein starker Reiner Vemmer trumpfte erneut im Jeddemann-Triathlon des Hamburger »Cityman« auf: Hatte der Solbader M55-Senior schon vor Jahresfrist auf der Olympischen Distanz seine Klasse mit einer halben Minute Vorsprung gewonnen, so wiederholte er diesen Erfolg jetzt sogar mit mehr als acht Minuten Differenz.

„Ich freue mich, dass ich die vielen Verletzungen weitgehend überwunden und zur Form zurückgefunden habe“, kommentierte er seinen Sieg. In allen drei Disziplinen mischte er unter 52 gewerteten Alterskollegen vorn mit. Das Schwimmen über 1,5 km absolvierte er in 26:14 Min. und wurde hier nur vom Spezialisten Joachim Roßat (23:36, am Ende nur Klassenfünfter) übertroffen; beim 40-km-Radfahren war er mit 1:10:40 Std. die Nr. 4. Seinen größten Trumpf spielte der Solbader dann jedoch im abschließenden 10-km-Lauf aus: Mit 42:05 Min. avancierte er zum Klassenbesten, nahm dem zweitplatzierten Hans-Jürgen Howar hier fast vier Minuten ab. Der nächstbeste Läufer dieser Klasse kam ihm mit 42:20 Min. zwar recht nahe, belegte aber insgesamt nur den 31. Rang. Vemmers Gesamtzeit betrug 2:26:43 Std. – damit verbesserte er sich deutlich gegenüber dem Vorjahr (2:29:09).



Reiner Vemmer freute sich auch über das gelungene Debüt seiner Tochter Marina, die das Schwimmtraining der LC-Triathleten leitet. Erstmals bestritt sie die Olympischen Distanz und wurde Klassensechste in der AK1. „Sie hat eine sehr gute Schwimmzeit erzielt“, lobte der Vater, „und sich auch beim Radfahren einigermaßen geschlagen. Beim Laufen sind mit entsprechendem Training noch Steigerungen möglich. Im Wasser war sie mit 21:45 Min. die weitaus Schnellste in ihrer Klasse; die beste Konkurrentin (25:52) lag mehr als vier Minuten zurück.“

30

LEICHTATHLETIK: Pfeiffers doppelspurige Erfolgsweg

Solbaderin dominiert den Sudbracklauf

Bielefeld/Borgholzhausen (cwk). Ilona Pfeiffer vom LC Solbad Ravensberg drückte dem Bielefelder Sudbracklauf erneut ihren Stempel auf. Nachdem sie schon 2008 die 5 km und zwei Stunden später auch die 10 km gewonnen hatte, wiederholte sie diesen Doppelerfolg am Wochenende bei der 18. Auflage des beliebten Parklaufs am Meierteich – leicht und locker trotz namhafter Konkurrenz.

„Ich habe mich erst heute Vormittag entschieden, hier wieder zu starten“, verriet sie. Im »Fünfer« traf sie auf die Dortmunderin Sandra Schulz, die 2008 den Westfalentitel über 5000 m gewann, und deren neue Ver-inskollegin bei der LG Olympia, Marlene Waltke (Nightcup-Zweite 2009). Aber in 18:05 Min. auf dem nicht offiziell vermessenen und mit seinen Anstiegen, engen Kurven und rutschigen Passagen ohnehin nicht leicht zu laufenden Rundkurs hängte sie Waltke (18:40) und Schulz (19:14) schon bald nach dem Start ab.

„Sie ist verhalten gelaufen und war dennoch kaum langsamer als im Vorjahr“, wunderte sich selbst ihr Coach Bernhard Hippler. Noch überlegener sicherte sie sich auf der doppelt so langen Distanz ihre zweite Siegesprämie und unterbot mit 37:27

Min. ihre Vorjahreszeit (39:13) deutlich. Die Hermannslaufsiegerin von 2006, Kirsten Heckmann, hatte trotz ansprechender 38:17 Min. keine Chance.

Den dritten Platz auf dem Treppchen sicherte sich eine weitere Solbaderin: Stefanie Schadt (40:27 Min.) spürte noch die Nachwirkungen ihres schnellen Mindener 5000-m-Rennens drei Tage zuvor. „Ich wollte mir aber diesen schönen Lauf nicht entgehen lassen“, sagte die 25-Jährige, die vor zwölf Monaten den 2. Rang belegt hatte. Über 5 km war der LC noch durch Nicole Micheel (23:15 Min./1.W35) vertreten.

Bei den M55-Senioren gab sich Solbads Ralf Hübner (42:16 Min.) nur dem Klassenfavoriten Martin Sprenger (39:58) geschlagen.





... und Zuhause hat Pause

Reisen 2009

Reisen 2009 zu günstigen Preisen!

Last-Minute-Reisen

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. Almbtrieb in Gerlos/Zillertal, 3x HP, Rundf. und Volksmusiknachmittag	265,- €

Tagesfahrten

16. 8./29. 8. Insel Norderney einschl. Überfahrt	45,- €
22. 8./29. 8. Badetag Cuxhaven-Döse-Duhnen	27,- €
22. 8. Amsterdam, Zeit zur freien Verfügung ca. 6 Stunden	36,- €
9. 9. Insel Langeoog, einschl. Überfahrt, ca. 6 Stunden Aufenthalt	45,- €
10. 9. Herrenhäuser Gärten, einschl. Eintritt	26,- €
23. 8./6. 9. Lüneburger Heide	33,- €
30. 8./13. 9. 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

Wenn ein Läufer es eilig hat

von Richard Schürmann

Am 25. Juli wollte ich nach Pymont zum Halbmarathon. Morgens hatte ich noch einige Kundenaufträge zu erledigen und so kam es, wie es kommen musste. Hektik war angesagt! Nach Hause, schnell noch einen halben Teller Nudeln im Stehen zu mir genommen, Tasche ins Auto und los. Ein Blick auf mein Navi, Ankunftszeit in Pymont, 14:30 Uhr, Start war um 14:50 Uhr, kein Problem, schaffe ich. In Werther fiel mir dann ein, Schuhe vergessen, Vollbremsung, drehen und zurück. Neustart! Hätte ich nicht den Auftrag gehabt, Ausschreibungen in Pymont zu verteilen, ich glaube ich wäre zu Hause geblieben. Mein Golf schnurrte dann aber wie ein Ferrari und meine Ankunftszeit lag bei 14:45 Uhr. Schnell das Auto kriminell geparkt, los zur Startnummern-Ausgabe. Da hatte man natürlich schon Feierabend gemacht, da es nur noch **4 Minuten** bis zum Start waren. Bereitwillig wurde mir aber noch ein Anmeldeformular ausgehändigt, welches ich schnell ausfüllte, so jetzt noch bezahlen und dann kann es losgehen. Ein Blick in die Geldbörse. Oh, Sch...ße, die Enkel waren doch dagesewen und danach ist bekanntlich das Portomanaise leer. Ohne Geld kein Start, wurde mir gesagt. Noch **2 Minuten** bis zum Start. Mein Charme und meine Autoschlüssel haben dann wohl überzeugt und mir wurde eine Startnummer ausgehändigt. Noch **1 Minute** bis zum Start. Mein Puls raste, der Angstschweiss stand



mir auf der Stirn, hoffentlich war es noch nicht zu spät. Nein, alle Läufer waren noch da und der Sprecher verkündete gerade, dass sich der Start um **10 Minuten** verzögert. Da stand ich nun, mit zittrigen Beinen, verschwitzt aber glücklich. Ein Läufer schaute mich bewundert an, er war der Meinung, ich hätte schon den 5 km-Lauf mitgemacht. Diese Hetze und Eile haben meinen Adrenalinpiegel wohl so hoch gepuscht, dass ich den Marathon in **1:43 Std. und den 1. Platz in meiner Alters-**

klasse geschafft habe. In der Ergebnisliste findet man mich allerdings unter dem Namen Richard Sokmann vom LC Solbach. **Warum?** Brille hatte ich auch vergessen und schreibt ihr mal ohne. An dieser Stelle, nochmals meinen Dank an die Damen in der Anmeldung und dem Orga-Leiter, Herrn Meetz, mit dem Versprechen, nächstes Jahr pünktlich zu sein.

Richard Schürmann

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
WELPINGHUS

Das etwas andere Cafehaus

CONDITOREI

Handwerkliche Produkte, hochwertige Qualität über 200 Jahre Tradition

JETZT auch ...

BIO

8 Sorten Bio-Brote, in unseren Geschäften in Borgholzhausen und Steinhausen

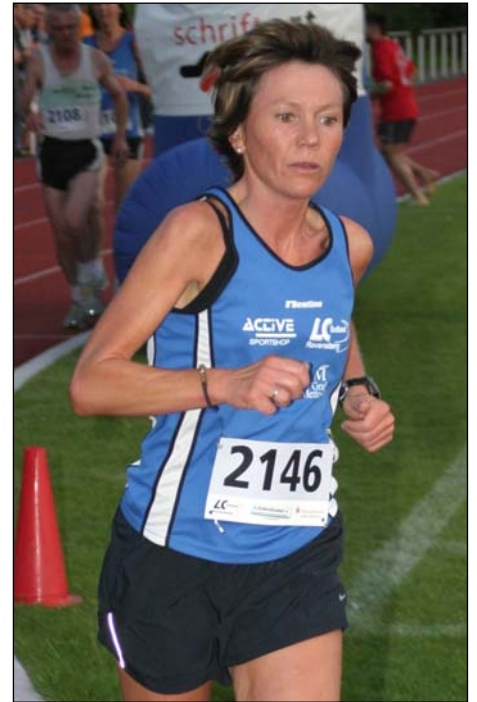
Naturland

Brot aus kontrollierter Naturland-Qualität!

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

LEICHTATHLETIK: Jeschny und Pfeiffer dominieren die 5000 m/ Sabine Engels erstmals unter 20 Minuten

Borgholzhausen (cwk). Das Läufermeeting des LC Solbad im Ravensberger Stadion war übersichtlicher als je zuvor. Dennoch bot der schnellere von zwei 5000-m-Zeitläufen viel Spannung, weil eine bunt gemischte Spitzengruppe aus Jugendlichen und Senioren lange zusammenblieb und sich erst in der Schlussphase auflöste. Ex-Mittelstreckler Nico Jeschny (15:57,38 Min.) feierte einen klaren Spurtsieg, während LC-Ass Ilona Pfeiffer (17:31,04) das Frauenrennen dominierte. Ankündigt war ein Stadionrekord-Versuch; aber Pfeiffer winkte ab: „Es ist Triatlonsaison und ich habe doch gar nicht die Form für eine Lauf-Bestzeit.“ In Dirk Strothmann war ihr ein erfahrener Begleiter zur Seite gestellt worden und so konnte die Solbaderin immerhin ihre letztjährige Piomer Zeit (18:16,20 Min.) deutlich unterbieten. „Du bist ja auch nur rund 16 Sekunden über deiner persönlichen Bestmarke geblieben, das ist völlig in Ordnung“, meinte »Schrittmacher« Strothmann. Zweite in 18:25,71 Min. wurde die Neu-Dortmunderin Marlene Waltke.



Besonderen Grund zur Freude hatte Solbads im ersten Lauf gestartete W40-Seniorin Sabine Engels, der ein wahrer Leistungssprung gelang. Zum ersten Mal unterbot sie die zwanzig Minuten – und das mit 19:59,79 erstaunlich zielgenau. Jetzt winken ihr in der westfälischen und deutschen Seniorenstatistik noch bessere Platzierungen. Auch Vereinskollegin Martina Kölsch, Anfang des Jahres in die W50 aufgerückt, nahm ihre 22:15,58 Min. mit großer Zufriedenheit auf.

Bei den Männern konnte sich LC-Lokalmatador Jörn Strothmann nicht von der spurt-starken Konkurrenz absetzen. „Die Zeit – 16:11,40 – ist momentan aber okay für mich“, stellte er nach dem Rennen klar. Am Ende machte der TuS Eintracht den Sieg unter sich aus: Nico Jeschny (30), der sich seit dem Winter auch als Trainer in dem Bielefelder Verein engagiert, nahm dem neun Jahre älteren Volkmar Rolfes zuletzt noch rund neun Sekunden ab. Beide waren über ihre Zeiten erfreut, Rolfes bestritt übrigens sein erstes 5000-m-Bahnrennen. Vierter wurde der B-Jugendliche Hendrik Pfeiffer aus dem diesjährigen Jugend-DM-Ort Rhede bei Bocholt, Fünfter der A-Jugendliche Marius Gueths aus Lippe. Zur jungen Garde im Feld zählte auch Niels Beckwert (LC Solbad), der die zwölfteinhalb Runden sehr forsch anging und sich schließlich mit persönlicher Bestzeit von 17:21,71 Min. zurückmeldete. Auf der Mittelstrecke überzeugte der noch jüngere LC-Nachwuchs. Über 800 m absolvierte Isabel Dickob (WJB) nur ein Aufbaurennen nach dem Urlaub; aber die A-Schülerinnen Lena Kombrink-Lübbe (W14, 2:34,52 Min.) und Jenny Ewert (W15, 2:35,81) zeigten sich ebenso im Aufwind wie über 1000 m Patrick Meyer (M13, 3:16,37).



Fordern Sie kostenlos
unsere Prospekte an.

**Grosse-
Coosmann**
Sportreisen

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. Böckstiegeellauf, 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

MEHRKAMPF-MEETING: Hochsprungrekord als Basis für 6000 Punkte

Sascha Greshake in mehreren Disziplinen verbessert

Borgholzhausen (cwk). Sams-tag gegen 17 Uhr wurde es auf der Hochsprunganlage des Ra-vensberger Stadions spannend. Die Latte lag inzwischen auf Zwei-Meter-Niveau und an 2,01 m versuchten sich zwei junge Zehnkämpfer erfolgreich, der Münsteraner Markus Konopatzky und Sascha Greshake vom Veranstalter LC Solbad Ravensberg. Dann wurden 2,05 m aufgelegt.

Auch die meisterte Greshake, der in diesem Sommer den Altkreisrekord auf 2,08 m angehoben hatte. Die große Überraschung war, dass der an Körpergröße deutlich unterlegene Konopatzky nachzog und seine Bestmarke um drei Zentimeter übertraf. Dann 2,09 m – so hoch war auch Greshake noch nie gesprungen. Und der 21-Jährige, dessen Trainer Gregor Winkler wegen seiner Mitarbeit im Sprecherteam der Berliner WM nicht vor Ort sein konnte, kam mit einem blitzsauberen Sprung ohne jede Lattenberührung drüber.

Im Mehrkampf ist die Höhe nicht frei wählbar, die Steigerungsraten (hier je vier Zentimeter) werden vorher festgelegt. Also jetzt 2,13 m. Wohl kaum jemand unter den Freunden, Fans und Experten an der Anlage erwartete, hier noch einen solch sensationellen Leistungssprung zu erleben. Greshake aber sprang weiter wie im Höhenrausch, touchierte die Latte zwar leicht, überwand sie aber einwandfrei. Strahlend und fast noch ein wenig ungläubig wirkend nahm der bescheidene Athlet viele Glückwünsche und Umarmungen entgegen. „Es ist eben auch ein sehr schönes Stadion, hier springe ich gern“, erklärte er.



Nur zwei Zentimeter trennen den Solbader jetzt noch von einem Top-Ten-Rang der deutschen Saisonbestenliste 2009. Seine Leistung ist natürlich auch westfälische Jahresbestmarke, im Landesverband wurde sie zuletzt vor neun Jahren übertroffen. Samstag legte sie aber auch den Grundstein für eine unerwartet hohe Zehnkampf-Punktzahl: Mit 6306 Zählern überbot Greshake das bisher vergeblich attackierte 6000-er Limit gleich um mehr als dreihundert Punkte und qualifizierte sich auch für die Mehrkampf-DM Ende August in Lage. Vielleicht kann er schon dort den seit 1978 von Matthias Krefz (LG/CVJM) mit 6435 Pkt. gehaltenen Altkreisrekord angreifen. Er hat noch viele Reserven, zum Beispiel im Kugelstoß, Diskuswurf, Weitsprung und auch im Sprint. In Borgholzhausen blies mal wieder ein starker Gegenwind (1,7 m/Sek. beim schnellsten 100-m-Lauf). Da sprangen nur 11,83 Sek. für Greshake heraus und 11,93 für seinen Teamkollegen Sebastian Flörkemeier. Erfreulich waren Greshakes persönliche Bestmarken über 400 m (52,16 Sek.), im Stabhochsprung mit überraschenden 3,63 m (bisher 3,30 m) und schließlich im »Marathon« der Mehrkämpfer, den 1500 Metern (4:43,44). In der deutschen Zehnkampf-Bestenliste 2008 hätte er sich nicht nur bei den Junioren (auf Rang 19), sondern sogar bei den Männern platziert. Und nur dreizehn Mannschaften waren besser als der LC, der dicht an die 15000 Punkte herankam und die LG Ratio Münster bezwang. Anteil daran hatte auch der Jüngste im Team, der noch zur A-Jugend zählende Jonas Klack (4407 Pkt.).

Gerade noch über 3000 Punkte kamen die Solbaderinnen Johanna Scheller (Frauen), der 1,54 m im Hochsprung gelangen, und Karen Selchert (W15).



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

SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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



RETRORUNNING: Antje Strothmanns Superzeit krönt die DM/ Viele Titel für heimische Quereinsteiger

Borgholzhausen (cwk). Im Ravensberger Stadion gingen die lokalen Retrorunning-Quereinsteiger erfolgreich auf Titel- und Rekordjagd. Schon der Prolog am Freitagabend hatte viel für die DM versprochen: Das 4x200-m-Staffelquartett Ilona Pfeiffer, Cordula Reinhardt, Antje Strothmann und Ingeborg Vogt trug den LC Solbad Ravensberg mit 3:11,78 Min. in die Weltrekordliste der Rückwärtsläuferinnen ein.

„Wir haben Anfang Juli mit der Vorbereitung begonnen, Cordula ist aber erst seit einer Woche mit im Boot“, berichtete Antje Strothmann, die mit ca. 42 Sekunden auch die schnellste Split-Zeit beitrug. Was eher nicht zu erwarten war, verstärkte die Freude im Team: Jede Läuferin blieb unter 50 Sekunden und erfüllte damit mehr als das Soll. Ein letzter Test hatte 3:20 Minuten gebracht; doch dann schafften es die vier Jungseniorinnen, die bisherige Rekordzeit förmlich zu pulverisieren.



Mit einem zweiten – ebenfalls sprunghaft verbesserten – Weltrekord überraschte tags darauf bei der DM Antje Strothmann: Die 40-Jährige lief die 800 m rückwärts in phänomenalen 3:13,86 Min. – zwischen ihrer Zeit und der bisherigen, von der Italienerin Marga Dolfi bei der WM 2008 aufgestellten Bestmarke (3:50,7) liegen Welten. Im Übrigen war auch ihr Ehemann Dirk (3:20,11) als männlicher Seniorenmeister langsamer. „Die Zwischenzeiten gaben mir ein Signal, dass hier mehr als erwartet möglich war“, verriet die neue Rekordlerin, die auch über 400 m siegte und über 100 m nur der erst 17-jährigen Weltmeisterin Anke Lang unterlag. Der weltbeste Rückwärtssprinter Roland Wegner aus Augsburg, der die »normalen«

100 m schon in windbegünstigten 10,82 Sek. gelaufen ist, wurde im Finale vom jungen Niklas Kuen (Vorlaufschleuniger mit 15,80 Sek.) gefordert, rettete aber die erfolgreiche Titelverteidigung. „Man darf das alles nicht überbewerten“, meinte er, lobte aber wie viele andere die tolle Wettkampf-atmosphäre bei dieser DM, die von fast 40 Aktiven (mit 78 Einzelstarts) besucht und von regionalen Neulingen belebt wurde.

„Rückwärtslaufen hat etwas“, fasste der starke OWL-Läufer und Retro-Debütant Sebastian Brandt seine Eindrücke zusammen. Dirk Strothmann, zugleich als Organisator im Einsatz, sammelte zwei Seniorentitel und überzeugte vor allem als 3000-m-Gesamtsieger in 13:09,09 Min. – trotz starker, riskant wirkender Körperrücklage.





**Mulden- und
Baustoffservice**

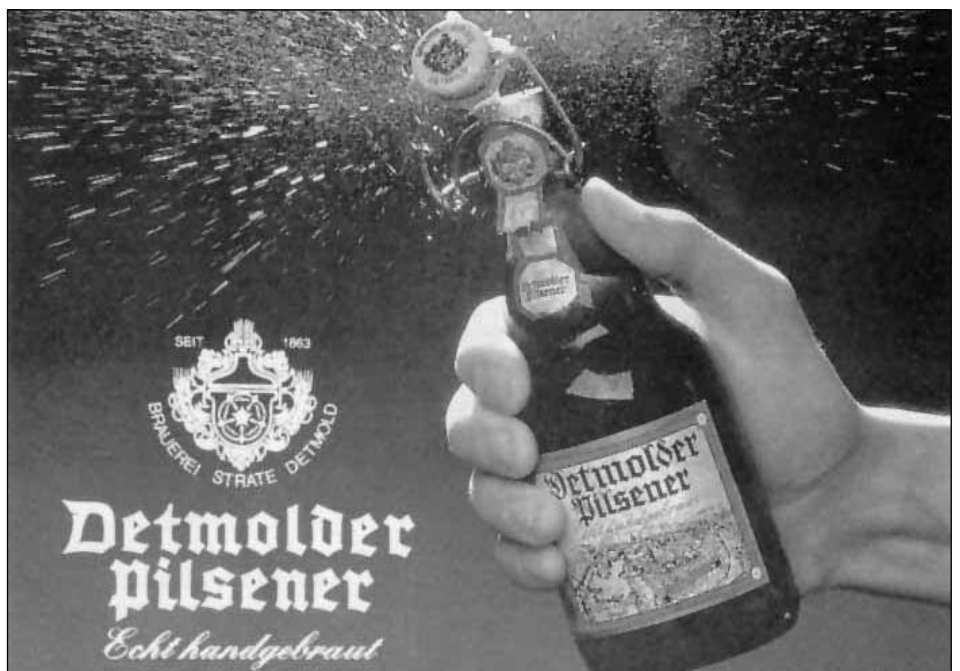


**Ihre
Hotline**

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

Minibaggerverleih
schnell und
zuverlässig

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen



Ergebnisse

zusammengestellt von Peter Polomsky

Nachtrag:

5. Seen Lauf Schwerin 30 km

48. Peter Rostek 8. M 35 2:17:35 Std.

18.07. Waldecker Edersee Triathlon

1,5 – 44 – 10 km

2. Annegret Albersmann 1. W 50 2:53:34 Std.

21.07. Seelauf Davos /CH

Frauen

1. Antje Strothmann 33:03,1 Min.

Männer

2. Dirk Strothmann 28:32,5 Min.

25.07. Davos Swissalpine Marathon

500 m Mädchen bis 5 Jahre

35. Sarah Strothmann 4:31 Min.

500 m Mädchen 6 – 7 Jahre

11. Lisa Strothmann 2:23 Min.

42 km Frauen

14. Antje Strothmann 1. W 40 4:35:39 Std.

42,2 km Männer

3. Dirk Strothmann 1. M 40 3:28:44 Std.

5. Jörn Strothmann 1. M 35 3:36:25 Std.

21 km

17. Jens Erik Bergmann 2. M 40 1:31:54 Std.

25.07. Rinkeroder Volkslauf

21,1 km

9. Norbert Molsbeck 1. M 50 1:25:06 Std.

132. Werner Kampwerth 3. M 60 1:58:07 Std.

25.07. Bad Pyrmont

21,1 km

116. Richard Schürmann 1. M 65 1:42:22 Std.

232. Peter Knaust 19. M 55 1:55:42 Std.

4,1 km

35. Günther Hartke 4. M 55 22:02 Min.

25.07. Sudbracklauf Bielefeld

10 km

Ilona Pfeiffer 1. W 30 37:29 Min.

Stefanie Schadt 1. W 25 40:27 Min.

Ralf Hübner 2. M 55 42:16 Min.

Wolfgang Klein 3. M 60 46:09 Min.

Andrea Kahl 5. W 45 57:23 Min.

Gesamtsieger/in

5 km

Ilona Pfeiffer 1. W 30 18:05 Min.

Nicole Micheel 1. W 35 23:15 Min.

Ian Mathewson 9. M 50 26:22 Min.

Gesamtsieger/in

5 km Nordic Walking

Lothar Schäfer 1. M 50 38:34 Min.

Juliane Klein 1. W 55 39:48 Min.

25./26. 07 Dortmund

Westf. Zehnkampfmeisterschaften

100 m, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung, 400 m,

110 m Hürden, Diskuswurf, Stabhochsprung,

Speerwurf, 1500 m

2. Greshake, Sascha 5977 Punkte

11,76(-0,5)- 6,05(0,2)- 9,62- 2,04- 52,83

15,29(-1,9)- 26,44- 3,30- 41,72- 4:56,35

26.07. Füssen

Königschlösser Romantikmarathon

154. Oliver Arndt 30. M 35 3:35:48 Std.

26.07. Citytriathlon Hamburg

Olympische Distanz

257. Reiner Vemmer 1. M SEN 4 2:26:43,7 Std.

Grosser Preis der Solbad Nachrichten am 28. Juli 2009

Männer:

Name, Vorname	gel.Meter	gesch.Meter	Diff
1. Kampwerth, Werner	7.369	7.432	63
2. Schürmann, Richard	8.923	9.100	177
3. Leuteritz, Kay	8.425	8.150	275
4. Krüger, Wilfried	8.923	9.200	277
5. Dorn, Frank	9.119	9.400	281
6. Kreft, Bernhard	7.369	7.700	331
7. Schlie, Michael (Walker)	4.962	4.600	362
8. Schröder, Ulrich	8.923	9.300	377
9. Kemper, Siegfried	9.035	9.450	415
10. Mußnug, Hermann	8.401	9.000	509
11. Rodegro, Helix	7.855	7.295	560
12. Tarrasch, Volker	7.369	8.600	1.231
13. Prill, Ulrich (Walker)	4.962	3.650	1.312
14. Limberg, Tobias	9.492	11.050	1.558
15. Scholz, Heinz-Dieter	8.632	6.882	1.750
16. Wolf, Christopher	8.715	10.800	2.085

Frauen:

Name, Vorname	gel.Meter	gesch.Meter	Diff.
1. Schwarz, Brigitte	7.938	7.999	61
2. Breckenkamp, Gisela	7.565	7.500	65
3. Zarod, Gabriele	7.648	7.550	98
4. Kemper, Kataharina	7.938	7.831	107
5. Granzow, Marion	7.648	7.850	202
6. Knollmann, Ute (Walkerin)	4.962	5.187	225
7. Kahl, Andrea	7.161	7.480	319
8. Schöнке, Claudia	7.938	8.375	437
9. Allerdisse, Marion (Walkerin)	4.962	5.400	438
10. Weber, Karola (Walkerin)	4.962	5.450	488
11. Graef, Heide	7.855	7.333	522
12. Säuberlich, Friederike	7.648	7.100	548
13. Schadt, Stefanie	9.119	8.300	819
14. Heptner, Marion	7.293	8.323	1.030
15. Meier-Flottmann, Christiane	7.369	8.600	1.231
16. Kappler-Deppe, Heike	7.369	8.600	1.231

Sendemitschnitte

Anlässlich unseres Rückwärts-Lauf Meetings und DM hatten wir Besuch von zwei Fernsenteams. Sowohl im WDR als auch bei RTL sind entsprechende Berichte über die Fernsehender gegangen.

Wer Interesse an den Original - Sendemitschnitten hat, kann sich in der Geschäftsstelle melden, diese können wir per Mail zuleiten.





Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

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

.....T.....

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

01.08. Reschensee / Südtirol 15,3 km

60 W. Simke Lüdorff 12. W 35 1:12,05 Std.
1072. M Guido Lüdorff 196. M 45 1:16,57 Std.

01.08. Greven

21,1 km

28. Hartwig Riesenbeck 8. M 40 1:39:12 Std.
33. Stephan Trittel 9. M 40 1:42:25 Std.

01.08. 10 km City Nacht Berlin

1058. Udo Albersmann 46:26 Min.

02.08.2009 Sassenberg

Feldmark Triathlon

1,7 / 68 / 14,6 km

5. Lukas Wilms 2. M 25 3:10:03 Std.
24. Tim Esselmann 2. M 30 3:27:29 Std.
62. Reiner Döpke 6. M 45 3:43:02 Std.
110. Manfred Matschke 3. M 55 4:10:06 Std.

1,3 / 45 / 10 km

70. Harald Popcki 8. M 45 2:28:41 Std.

680 m / 23 km / 5,4 km

Männer

48. Reiner Vemmer 1. M 55 1:15:19 Std.
77. Uwe Bröggelhoff 7. M 50 1:19:10 Std.
171. Andreas Wend 28. M 45 1:24:40 Std.
256. Andreas Klose 29. M 50 1:29:39 Std.
288. Jürgen Siltmann 34. M 50 1:31:05 Std.
289. Franz Dammann 35. M 50 1:31:08 Std.
388. Friedhelm Kaup 51. M 50 1:39:42 Std.

Frauen

11. Adelheid Grumbach 2. W 45 1:23:31 Std.
22. Doris Potthoff 3. W 45 1:26:40 Std.
32. Ilka Brinkmann 4. W 35 1:28:00 Std.

500 m Schwimmen, 23 km Handbike, 1 km Rollstuhl

Georg Drees 1:45,00 Std.
Marc Verhaert 1:45,00 Std.

01.08. 24,4 km Nürburgringlauf

Frauen

14. Marianne Niemann 1. W 55 2:08:35 Std.

94. Gabi Ortner 23. W 45 2:32:23 Std.

Männer

402. Wolfgang Neugrewe 9. M 60 2:14:49 Std.

424. Carsten Völz 65. M 45 2:16:13 Std.

02.08. Glücksburg

Ostseeman Triathlon

3,8 – 180 -42,2 km

57. Stephan Kleinschmidt 11. M 40 10:07:28 Std.

244. Jürgen Bischof 31. M 45 11:39:03 Std.

04.08. Stadionsportfest Oberaden

800 m

Günther Hartke 3:03,1 Min.

07.08. Aaseelauf Ibbenbüren

21,1 km

107. Fabian Steffens 5. M 30 1:52:53 Std.

108. Peter Rostek 20. M 35 1:52:53 Std.

5 km Nordic Walking

3. M Lothar Schäfer 38:28 Min.

3. W Regina Schäfer 41:22 Min.

08.08. Women's Run Köln

8 km

107. Gabi Ortner 42:39 Min.

473. Jutta Stolle 49:21 Min.

08.08. Dortmunder Sparkassenlauf

21,1 km

150. Eckhard Stücke 9. M 55 2:10:44 Std.

08.08. Bever Lauf Ostbevern

10 km

13. Bernhard Potthoff 3. M 50 41:31 Min.

16. Gunnar Feicht 3. M 45 42:18 Min.

22. Doris Potthoff 1. W 45 43:34 Min.

61. Siegfried Kemper 2. M 55 49:03 Min.

88. Katharina Kemper 1. WHK 57:50 Min.

10 km Nordic Walking
11. Günther Weber 1:18:57 Std.

09.08. Triathlon Bielefeld

05. – 20 – 5 km

Männer

48. Dario Anselmetti 8. M 45 1:11:24 Std.

104. Hubert Kaiser 24. M 40 1:17:18 Std.

141. Olaf Strothmann 18. M 30 1:21:12 Std.

153. Andreas Klose 9. M 50 1:22:09 Std.

Frauen

32. Nicole Micheel 4. W 35 1:25:05 Std.

Staffel 05 – 20 – 5 km

3. Norman Barnick, Clarissa Gerber, Lukas Wilms 1:04. 45 Std.

09.08.09 Köln

Erlebnis Halbmarathon

100. Gabi Ortner 17. W 45 1:55:14 Std.

321. Jutta Stolle 66. W 40 2:26:28 Std.

09.08. Triathlon Rheine

1,5 – 40 – 10 km

36. Reiner Döpke 6. M 45 2:23:45 Std.

12.08. Mindener Abendsportfest

10.000 m

1. Stefanie Schadt 38:33.48 Min.

13.08. Kölkencup 2009

Rad – Einzelzeitfahren

Männer

5. Lukas Wilms 1. M 20 28:06 Min.

7. Dirk Strothmann 1. M 40 28:54 Min.

23. Jörn Strothmann 16. M 30 30:19 Min.

27. Christopher Mühlenhof 5. M 20 30:32 Min.

63. Steffen Mielke 28. M 30 31:56 Min.

93. Jörg Kreft 33. M 40 33:46 Min.

103. Louis Zwaan 37. M 30 33:46 Min.



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!

117. Mario Höcker 59. M 40 34:05 Min.
158. Hubert Kaiser 59. M 40 35:39 Min.

Frauen

8. Clarissa Gerber 3. W 20 35:42 Min.

14.08. Lauf im Park Gütersloh

8300 m Männer

7. Kay Leuteritz 3. M 40 29:39 Min.
15. Gerd Strathkötter 4. M 45 31:03 Min.
72. Christian Schmidt 15. M 45 37:50 Min.
106. Andreas Klose 13. M 50 43:46 Min.
132. Reiner Linneweber 16. M 50 43:40 Min.

8.300 m Frauen

19. Martina Linneweber 4. W 45 43:40 Min.
22. Doris Bolmer 9. W 40 44:49 Min.

5.000 m Walking

4. M Michael Schlie 34:16 Min.
3. W Cornelia Schlie 37:32 Min.

14.08. 5.000 m Stadion Meeting Borgholzhausen

1. Lauf Männer

3. Holger Beck 2. M 40 19:41,40 Min.
6. Frank Dorn 4. M 40 20:45,73 Min.
7. Andreas Wend 3. M 45 21:31,50 Min.
10. Christopher Wolf 1. MHK 24:31,74 Min.

1. Lauf Frauen

2. Sabine Engels 1. W 40 19:59,79 Min.
3. Martina Kölsch 1. W 50 22:15,58 Min.
4. Beatrix Akkerman 2. W 40 25:46,82 Min.

2. Lauf Männer

3. Jörn Strothmann 2. M 35 16:11,40 Min.
8. Nils Beckwermert 2. m JA 17:21,71 Min.
9. Dirk Strothmann 1. M 40 17:31,49 Min.

2. Lauf Frauen

1. Ilona Pfeiffer 1. W 30 17:31,04 Min.

1.500 m

6. Christopher Wolf 5:37,49 Min.

1.000 m

1. M 15 Ferdi Geceli 3:31,82 Min.
1. M 13 Patrick Meyer 3:16,37 Min.
2. M 11 Timon Lepper 4:04,16 Min.

800 m

1.wJB Isabel Dickob 2:32,91 Min.
1. W 15 Jenny Ewert 2:35,81 Min.
1. W 14 Lena Kombrink – Lübbecke 2:34,52 Min.
1. W 12 Gina Ewert 2:58,65 Min.
2. W 11 Vanessa Knapp 3:39,52 Min.
1. W 8 Sarah Knapp 4:49,38 Min.

14.08. Speller Sommernachtslauf

21,1 km

204. Werner Kampwerth 4. M 60 1:52:36 Std.

14.08. Borgholzhausen

4 x 200 m Rückwärtslauf

Ilona Pfeiffer, Cornelia Reinhard, Antje Strothmann, Ingeborg Vogt 3:11,80 Min.

Neue Weltbestzeit

15.08. Lutterlauf Marienfeld

21,1 km

8. Udo Bonin 3. M 40 1:26:56 Std.
9. Norbert Molsbeck 2. M 50 1:28:53 Std.
39. Richard Schürmann 1. M 65 1:46:11 Std.
94. Volker Tarrach 30. M 40 2:08:34 Std.
100. Peter Knaust 8. M 55 2:13:34 Std.

10 km

25. Torsten Mathiak 8. M 35 44:24 Min.
62. Christian Schmidt 9. M 45 50:44 Min.
74. Rolf Gottenströter 5. M 55 53:00 Min.

5 km

28. Ian Mathewsen 4. M 50 27:57 Min.

10 km Walking

3. M Michael Schlie 1:12:56 Std.
6. M Lothar Schäfer 1:19:02 Std.
1. W Regina Schäfer 1:26:12 Std.
2. W Cornelia Schlie 1:30:50 Std.

5 km Walking

4. W Karola Weber 41:24 Min.

15.08. Triathlon Exter

0,4 – 20 - 5 km

1. Lukas Wilms 1. MHK 56:01 Min.
166. Eckhard Stücke 23. M 50/55 1:39:36 Std.

Staffel

12. Marc Möller, Andreas Soetebier, Michael Trendmann 1:10,07 Std.

15.08. Triathlon Hückeswagen

2 – 74 – 21 km

87. Tim Esselmann 15. M 30 4:24:52 Std.
130. Reiner Vemmer 1. M 55 4:39:14 Std.
141. Jürgen Bischof 22. M 45 4:43:02 Std.
171. Harald Popcki 30. M 45 4:52:37 Std.
238. Manfred Matschke 4. M 55 5:00:54 Std.

15.08. Espelkamper Volkswaldlauf

21,6 km

2. Bernd Nedderhoff 1. M 50 1:26:22,19 Std.

15.08. Arendsee Triathlon Osterburg

1,5 – 40 – 10 km

21. Manfred Riecke 1. Sen 3 2:21:04 Std.

15.08. Borgholzhausen

DM Rückwärtslaufen

100 m Vorlauf Männer

3. Jg. Johannes Reinhardt 18,84 Sek.
2. Sen. Wilhelm Habighorst 20,75 Sek.
13. HK. Jörn Strothmann 22,46 Sek.
14. HK. Michael Blomeier 22,64 Sek.
5. Jg. Daniel Kühnpast 23,56 Sek.
6. Jg. Martin Glück 30,26 Sek.
7. Jg. Jan Blomeier 44,02 Sek.

100 m Endlauf Frauen

2. Antje Strothmann 1. Sen. 21,22 Sek.
3. Cordula Reinhardt 2. Sen. 24,96 Sek.
4. Carolin Wagemann 2. Jg. 32,72 Sek.

400 m Zeitendläufe Männer

7. Dirk Strothmann 2. Sen. 1:36,13 Min.
11. Jörn Strothmann 8. HK 1:44,77 Min.
14. Heinz Dieter Scholz 4. Sen 1:49,15 Min.
15. Wilhelm Habighorst 5. Sen. 1:50,26 Min.
15. Michael Blomeier 10. HK 1:51,63 Min.
17. Christopher Wolf 11. HK 1:59,40 Min.
18. Stieven Melbourn 2. Jg. 3:06,57 Min.

400 m Zeitendläufe Frauen

1. Antje Strothmann 1. Sen. 1:31,56 Min.
2. Ingeborg Vogt 2. Sen. 1:48,23 Min.
3. Carolin Wagemann 1. Jg. 3:20,04 Min.

800 m Zeitendläufe Männer

3. Dirk Strothmann 1. Sen. 3:20,11 Min.
5. Jörn Strothmann 4. HK 3:53,63 Min.
7. Christopher Wolf 6. HK 4:56,87 Min.
8. Stieven Melbourn 1. Jg. 7:04,40 Min.

800 m Zeitendlauf Frauen

1. Antje Strothmann 1. Sen 3:13,86 Min.

3.000 m Männer Finale

1. Dirk Strothmann 1. Sen. 13:39,09 Min.
2. Jörn Strothmann 1. HK 14:57,54 Min.

4 x 100 m Zeitendläufe Männer

4. Dirk Strothmann, Wilhelm Habighorst, Jörn Strothmann, Johannes Reinhardt 1:24,31 Min.

4 x 100 m Zeitendläufe Frauen

1. Antje Strothmann, Cordula Reinhardt, Ingeborg Vogt, Ilona Pfeiffer 1:28,9 Min.

15./16.08 Borgholzhausen

Mehrkampf – Meeting

Zehnkampf

1. Sascha Greshake 6.304 Pkt.
6. Jonas Klack 4.407 Pkt.
8. Sebastian Flörkemeier 4.206 Pkt.
11. Ansgar Steinnöker 3.340 Pkt.

Siebenkampf

2. F Johanna Scheller 3.047 Pkt.
1. Sch A Karen Selchert 3.009 Pkt.
2. Sch A Alexandra Gierschner 2.475 Pkt.

16.08. Wiesbaden

Ironman Germany

1,9 – 90 – 21,1 km

Männer
1063. Rolf Toepler 53. M 50 6:17,03 Std.

Frauen

54. Annegret Albersmann 3. W 50 5:51,36 Std.

22.08. Waren Müritzlaf 76,7 km

Handbiker

5. Marc Verhaert 2. M 55 3:46,49 Std.
6. Georg Drees 3. M 55 4:41,16 Std.

22.08. Gütersloh läuff

9,2 km

2. Dirk Strothmann 29:50 Min.
11. Kay Leuteritz 34:16 Min.
16. Gerd Strathkötter 35:22 Min.
49. Frank Dorn 39:19 Min.
114. Louis Zwaan 43:02 Min.
128. Christian Schmidt 43:22 Min.
164. Andreas Klose 45:48 Min.

4,6 km

1. Antje Strothmann 17:13 Min.

1.000 m Schülerinnen

25. Lisa Strothmann 5:23 Min.

500 m

33. Sarah Strothmann 4:10 Min.

22.08. Burggrafenlauf Oelde

21,1 km

5. Jens Erik Bergmann 3. M 40 1:21:11 Std.

9. Norbert Molsbeck 2. M 50 1:25:01 Std.

74. Ian Mathwson 12. M 50 1:48:35 Std.

82. Peter Knaust 6. M 55 1:51:06 Std.

86. Carsten Völz 22. M 45 1:52:01 Std.

10 km Nordic Walking

3. M Michael Schlie 1:17:44 Std.

4. M Günther Weber 1:21:22 Std.

2. F Karola Weber 1:29:30 Std.

3. F Cordula Weber 1:29:35 Std.

22.08 Berlin

10 km Champions Run

945. Christiane Diekhau 44:37 Min.

1649. Volker Abendroth – Pott 48:23 Min.

2960. Beatrix Akkerman 53:57 Min.

4012. Eckhard Stücke 58:31 Min.

4547. Eckhard Kleine - Tebbe 1:03,55 Min.

22.08. Bissendorf

Osnabrücker Landmarathon

Marathon
25. Manfred Matschke 4. M 55 3:40,14 Std.

21,1 km

53. Kai Demuth 4. M 30 1:40:40,3 Std.

11,1 km

3. Bernd Nedderhoff 1. M 50 42:20,4 Min.

11,1 km Nordic Walking

4. M Lothar Schäfer 1:25:41 Std.

6. M Udo Niermann 1:35:32 Std.

4. F Regina Schäfer 1:32:56 Std.

LEICHTATHLETIK: Schadt siegt mit Bestzeit- 38:33,48 Min. über 10 km

Minden/Borgholzhausen (cwk). Schritt für Schritt nach vorn: Schon mehrmals hatte Stefanie Schadt (LC Solbad Ravensberg) im 10 000-m-Bahnlauf das Limit von 39 Minuten unterboten und sich 2008 im Mindener Weserstadion auf 38:39,20 gesteigert. Dort gelang ihr am Mittwochabend erneut eine Verbesserung – und mit 38:33,48 Min. der Sieg im Frauenrennen.

„Ich will es demnächst in Minden auch über 10 000 m versuchen“, hatte sie angedeutet, als sie kürzlich an der Weser schon die 5000 m in 18:30,52 Min. gewann. Jetzt dominierte sie mit mehr als einer Minute Vorsprung vor der Niedersächsin Dorothea Lenk (TSV Kirchdorf, 39:39,64). Minden bleibt also ein gutes »Pflaster« für die aktuelle Westfälische 5000-m-Meisterin, die sich übrigens ein verfrühtes Geburtstagsgeschenk machte: Tags darauf vollendete sie ihr 26. Lebensjahr. Mit ihrer Zeit hätte sie 2008 einen Top-30-Rang in der deutschen Bestenliste belegt.



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



oh, wie wohl ist mir im Badel