

# Solbad Nachrichten

**LC** Solbad  
Ravensberg

www.LCSOLBAD.de

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

Nr. 298 Oktober 2009

Mit Tempo durch die  
grüne Hölle!

Simon

Bartelsmeier

**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



Fremdgehen ist out.



**Volksbank**  
Steinhausen

Treue wird belohnt...

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

**Handeln Sie jetzt!**

Von Menschen...  
...für Menschen

Hotline: 05241/104-105

[www.volksbank-guetersloh.de/vertrauen](http://www.volksbank-guetersloh.de/vertrauen)

**●●● bartling**

Lebensmittel-Verpackungen,  
die Appetit machen.



**Für alle, die es frisch mögen.**

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

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

[www.bartling-verpackungen.de](http://www.bartling-verpackungen.de)

Bartling GmbH & Co. KG

Haller Weg 4

33829 Borgholzhausen

Telefon (05425) 9495-0

Telefax (05425) 7198



## Solbad-Nachrichten Oktober 2009

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-8
WM-BERLIN: Schöner Bericht von Daniel und Johannes.....	9
RTF-TERMINE: Von Manfred Langner .....	10
TRIATHLON: Erfolge in Riesenbeck/Das große Talent, Lukas Wilms.....	11-13
LÄUFE DES MONATS: Ausschreibungen .....	14-15
BERLIN-MARATHON: Rundum erfolgreich.....	16-17
SKATING: Berichte/ Führerschein für junge Rollensportler.....	18/20
DUATHLON: Strothmann-Triumph.....	21
RADSPORT: Wer ist eigentlich Simon Bartelsmeier?.....	22/23
WALKING: Laufbericht und Einladung.....	24/25
PRESSESPLITTER: Euregio-Cupgewinn und LC-Splitter.....	26
ANSPRECHPARTNER: LC Solbad Ravensberg.....	27
LA -TERMINE: Oktober, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	28
PRESSESPLITTER: Blumenlauf, Böckstiegel u. mehr.....	29-35
ERGEBNISSE: August/September. ....	37-40

**TITELFOTO:** Unser Titelbild zeigt das große Talent im Radsport, Simon Bartelsmeier. Großer Bericht im Innenteil.(Foto: Privat)

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](mailto: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](mailto: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](http://www.lcsolbad.de).  
e-mail: [markus.pape@lcsolbad.de](mailto:markus.pape@lcsolbad.de)

# A. BOCKSTETTE

## BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

**Teutoburger Straße 27**  
**33829 Borgholzhausen**

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

[www.autohaus-bockstette.de](http://www.autohaus-bockstette.de)

# AB



- 01. Okt. Julia Wulf
- 02. Okt. Wiebke Säuberlich **10 Jahre**
- 03. Okt. Volker Atzler
- 04. Okt. Uwe Löffeld
- 04. Okt. Norbert Molsbeck
- 05. Okt. Jonas Pudel
- 06. Okt. Patrick Meyer
- 06. Okt. Liesel Thomas
- 06. Okt. Inge Schürmann
- 07. Okt. Willy Schulz **86 Jahre**
- 07. Okt. Marianne Niemann
- 07. Okt. Janik Wächter **20 Jahre**
- 10. Okt. Jürgen Lehmann
- 11. Okt. Oscar Werner
- 11. Okt. Maren Peters
- 13. Okt. Martina Wrona
- 13. Okt. Johannes Riecke
- 13. Okt. Ina Eversmann

- 13. Okt. Doris Wilken
- 14. Okt. Hartwig Becker **40 Jahre**
- 15. Okt. Rolf Toepler
- 15. Okt. Jörg Kreft **40 Jahre**
- 15. Okt. Heike Hengstenberg
- 15. Okt. Birgit Euscher
- 16. Okt. Sabine Lünstroh
- 17. Okt. Ursula Ermshausen **65 Jahre**
- 18. Okt. Tom Joachim Wedemeyer
- 18. Okt. Silas Kuss
- 18. Okt. Rudolf Voß
- 18. Okt. Elke Hußtegg
- 20. Okt. Maike Bergmann
- 20. Okt. Jürgen Böhm
- 20. Okt. Doris Bolmer
- 20. Okt. Carsten Völz
- 20. Okt. Carl Brinkmeier
- 21. Okt. Günter Heptner
- 21. Okt. Elke Reinold
- 23. Okt. Olaf Strothmann
- 23. Okt. Kirstin Ellermann
- 23. Okt. Frederik Lüdorf
- 23. Okt. Ann-Kristin Pieper
- 25. Okt. Isabel Dickob
- 26. Okt. Anika Ihlenfeld
- 27. Okt. Stefanie Pietsch
- 27. Okt. Roger Klähn
- 27. Okt. Heike Engler
- 27. Okt. Franziska Haß **10 Jahre**

- 27. Okt. Christian Schmidt
- 28. Okt. Marion Marten
- 29. Okt. Ralf Niemann
- 29. Okt. Jörg Wischmeier
- 29. Okt. Bettina Benz
- 29. Okt. Adolf Hunger **40 Jahre**
- 30. Okt. Ansgar Steinnökel **20 Jahre**



### Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 820

Wir begrüßen als neue Mitglieder:

Birgit Froböse	Jg. 1961	Leichtathletik	Flurstr. 17b	33790 Halle
Sylke Meyer	Jg. 1969	Leichtathletik	Lange Str. 80	33803 Steinhagen
Holger Beck	Jg. 1968	Leichtathletik	Eisweg 3	33790 Halle

### Austritte:

Laura Leismann	Borgholzhausen
Heike Kleine-Brockmann	Borgholzhausen
Yannic Schröder	Borgholzhausen
Matthias Seelhöfer	Borgholzhausen
Franziska Seelhöfer	Borgholzhausen
Simon Seelhöfer	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  
November  
ist am 24.10.09**

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

## Heute schon an morgen denken

Neu in Pium: Wirtschaftsmakler Uwe Löffeld

Borgholzhausen. (Fe). Seit Anfang August gibt es in Borgholzhausen ein neues Versicherungsbüro: Der Wirtschaftsmakler Uwe Löffeld hat es in der Kirchstraße 13 gleich neben der Backstube von Welpinghus eröffnet.

Uwe Löffeld ist Versicherungsfachwirt und bereits seit 1987 in diesem Bereich tätig. Bis 2004 war er Leiter einer LVM-Agentur in der Nachbarstadt Vermold, hat sich dann mit Burkhard Nivelnkötter in Rheda-Wiedenbrück selbstständig gemacht. Da er inzwischen viele Kunden in Borgholzhausen und im Altkreis gewonnen hat, lag die Eröffnung eines weiteren Büros in Pium auf der Hand. Es gibt noch keine festen Öffnungszeiten, für die Kunden ist er unter ☎ (0 54 25) 95 57 74 zu erreichen und bietet dann Beratungsgespräche an. Der Vorteil eines Maklers ist, er ist nicht an eine bestimmte

Versicherung gebunden und kann deshalb den Kunden aus einem großen Angebot das Beste für sie herausuchen. Ein Spezialangebot von Uwe Löffeld ist die betriebliche Altersvorsorge. In diesem Bereich hat er auch in Borgholzhausen einige Firmen gewonnen, die hier im eigenen und im Interesse ihrer Mitarbeiter mitmachen. Jeder Mitarbeiter habe einen Anspruch, so Löffeld, diese Vorsorge aus dem Bruttolohn zu betreiben. Der Vorteil für den Arbeitnehmer sei, dass er mit einer betrieblichen Altersvorsorge Steuern und damit bares Geld spare. Auch die Pflegevorsorge sei ein wichtiges Thema, so Löffeld weiter. Ein Pflegeplatz koste in der Pflegestufe III durchschnittlich 3 300 Euro, die Pflegekasse trage davon lediglich 1 475 Euro. Da bleibe oft nur der Gang zum Sozialamt und vorher müsse das Vermögen der Familie aufgebraucht werden.



Uwe Löffeld: Seit Anfang August bietet der Versicherungsfachwirt in Pium seine Dienste an. FOTO: R. FELDKIRCH



unser Markenangebot  
auf 400 m<sup>2</sup>  
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. Wichtiger Hinweis für die kommenden Monate: Wir laufen selbstverständlich auch in den Wintermonaten. Wir werden dann wie bisher auf asphaltierte Nebenstrecken in und um Borgholzhausen ausweichen.

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

*Hendrik Langen und Kirsten  
Loxmann, beide aus Borgholzhausen  
und LC-Mitglieder, sind ein Paar.  
Wir gratulieren zur Vermählung und  
wünschen den beiden*

*Alles Gute für die Zukunft.*

## 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**



### Ein Dutzend Kreistitel für Solbad-Talente - Friederike Schick dominiert 100 m und Weitsprung

Bielefeld/Borgholzhausen (cwk). Eine runde Erfolgsbilanz für den Leichtathletiknachwuchs des LC Solbad Ravensberg: Zwölf Titel sprangen bei den Schüler-Kreismeisterschaften im Bielefelder Stadion Rußheide heraus – bei wechselhaften Wetterbedingungen. Die Würfe am Freitagabend und tags darauf auch Teile des Hauptprogramms wurden durch Regenschauer beeinträchtigt, bevor sich trockene und sonnige Phasen durchsetzten.

Zu den Trümpfen im LC-Aufgebot zählte erneut A-Schülerin **Friederike Schick** (W14). Sie steigerte sich als überlegene Weitsprungermeisterin auf 4,85 m und ließ Fünf-Meter-Potenzial erkennen, bevor sie auch den 100-m-Sprint in 13,14 Sek. erwartungsgemäß dominierte. Das erhoffte »Wurf-Double« in dieser Klasse gelang **Karoline Scheck**, die den Diskus 25,01 m und den Speer 24,55 m am weitesten warf und jeweils vor ihrer Teamkollegin **Cosma Ruhe** siegte.



Friederike Schick

Aufwärts ging's bei **Karen Selchert**. In der älteren A-Jahrgangsklasse W15 holte sie zunächst in 13,78 Sek. den 100-m-Titel, um dann als Hochsprungsiegerin mehrmals eine persönliche Bestmarke zu erzielen. Nach erstmals übersprungenen 1,41 m gelangen ihr dann auch die 1,44 m – und selbst die 1,47 m waren an diesem Nachmittag nicht aussichtslos. In 2:38,66 Min. wurde **Jenny Ewert** »Vize« über 800 m. Als erfolgreichste Solbader B-Schülerin holte sich **Chiara Sochart** mit ansprechenden 1,34 m und neun Zentimetern Vorsprung den W12-Hochsprungtitel. In der M13 gab es drei LC-Siege durch 1000-m-Läufer **Patrick Meyer** (3:20,32 Min.) und den überraschenden Doppelmeister im Diskus- und Speerwurf, **David Chatterjea**. Die wertvollste Leistung auf der männlichen Seite aber steuerte der



Die „Jungen Wilden“ mit ihrem Betreuer Daniel Kühnpast.

schnelle C-Schüler **Linus Ernst** (M11) bei. Schon im 50-m-Vorlauf begeisterte er mit 7,76 Sek., um später den Endlauf in 7,78 und mit großem Vorsprung vor dem Brackweder Fynn Krüger (8,10) zu gewinnen. Einen M10-Vizetitel sicherte sich Niklas Pross mit 39,5 m im Schlagballwurf. (Bericht und Fotos: HK)



Karen Selchert.



Linus Ernst

## Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

Ab Oktober gibt es wieder die Minigerichte  
"Hagemeyer zum Kennenlernen".

Nächster Tanztee: 11. Oktober Live mit der Tanzband „SUNNYS“





Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen  
[www.haushagemeyersingenstroth.de](http://www.haushagemeyersingenstroth.de)



## Namen und Nachrichten

**Kommunalwahlen: LC-er auch politisch aktiv/Klemens Keller weiterhin Bürgermeister**

Mit 82,4 Prozent, einem Traumergebnis, haben die Bürger in Borgholzhausen Bürgermeister Klemens Keller (parteilos) im Amt bestätigt. Klemens Keller ist ja schon seit Jahren Mitglied im LC Solbad. Wir gratulieren auf diesem Wege auch von Seiten der LC-Sportler!

**Uwe Löffeld**, (CDU), zweiter Vorsitzender unseres Fördervereins, wurde Sieger im Wahlbezirk Casum und Holtfeld und zieht damit auch in den Stadtrat ein.

Im Borgholzhausener Rat ist auch **Dirk Speckmann** (SPD) vertreten, ebenso neu eingezogen ist **Karen van Laak** (Borgholzhausener Unabhängige) „Wahl-Slogan Butter bei die Fische“.

In den Rat der Stadt Halle kommt ebenfalls ein LC-Mitglied, nämlich **Reinhard Stricker** (CDU).



Hallo Solbader,  
ich süßer Fratz heiße



**Fenja Levana**  
und bin am 25.08.09 geboren.

Ps. Schönen Gruß natürlich auch von meinen Eltern,  
Katja und Tim Gollisch!



Sportnahrung  
aus Halle

**ViBo**  
**SPORTS**<sup>®</sup>  
N U T R I T I O N



Online bestellen

[www.vibosports.com](http://www.vibosports.com)

Grüner Weg 14 · Halle

Versand & Selbstabholer

HOCHWERTIGE SPORTERNÄHRUNG · WERTVOLLE NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL  
PRAKTISCHES SPORTZUBEHÖR · KOSMETIK



## Neue STVO schafft Rechtsgrundlage für Skater

Die neue Straßenverkehrsordnung trat am 1. September in Kraft. Viele Verkehrszeichen wurden gestrichen, einige neue sind hinzugekommen. Wichtig für alle Skater: Dort, wo das neue Schild „Inlineskater frei“ steht, dürfen Inline-Skater künftig Radwege, Seitenstreifen und Fahrbahn nutzen. Ansonsten müssen sie auf dem Gehweg fahren.



## 25 Jahre Active Sport-Shop in Bielefeld

Silbernes Jubiläum beim Active-Sport-Shop in Bielefeld. Der Active Shop hat den LC praktisch von Anfang an begleitet und ist einer der hauptsächlichen Sponsoren des LC. Der LC Solbad gratulierte zum 25-jährigen Bestehen - wie es sich gehört - mit einem großen Lebkuchen-Zierherz aus Borgholzhausen.



### STAMMTISCH

Zum nächsten Stammtisch laden wir ganz herzlich ein:

**Mittwoch, 7. Oktober ab 20 Uhr**

im Hotel-Bistro Sandmann, Borgholzhausen-Bhf. Wir freuen uns auf Euren Besuch. Es wäre nett, wenn einige unserer neuen Mitglieder sich mal „sehen lassen“, damit wir uns mal näher kennenlernen und auch einige Dinge besprechen oder Euch entsprechende **Vereins-Informationen** geben können.



### Blumenlauf“ Bockhorst erlebte letzte Auflage

Im Ziel werden die Läufer traditionell mit einem Blumenpräsent empfangen. Deshalb ist der Bockhorster Mittwochs-Volkslauf, veranstaltet vom LC Solbad Ravensberg mit Unterstützung der TG Bockhorst, auch landauf landab als „Blumenlauf“ bekannt.



Leider erfährt die Veranstaltung über das Jahr 2009 hinaus keine Fortsetzung. Die Veranstaltung vom 2. Sept. war die letzte Auflage. Chef-Organisator Udo Lange möchte nach 29 Jahren aufhören. Da der LC Solbad Ravensberg mittlerweile viele Laufveranstaltungen organisiert und der Mitarbeiter- und Organisations-Aufwand sehr hoch ist, aber auch kein Nachfolger für Udo Lange in Sicht ist, hat der LC beschlossen, den Bockhorster Lauf einzustellen. Das Team um Udo Lange ist darüber hinaus beim großen Event, dem Vermolder Triathlon eingebunden, so dass dort alle Kräfte konzentriert werden sollen.

Wir danken allen, die in den Jahren dem Bockhorster Lauf die Treue gehalten haben. Insbesondere danken wir den vielen Helfern, insbesondere auch denen, die bei der letzten Auflage eingesprungen sind, insbesondere das neue Helfer-Team der Bewirtung, die den urlaubsabwesenden Jochen Schwarz sehr gut vertreten haben.



### Offene Stadtmeisterschaften in Halle „Halle bewegt sich“

Der Gerry Weber Sportpark in Halle führt vom **29. bis 31. Oktober** wiederum die offenen Haller Stadtmeisterschaften durch. Für Hobby- und Vereinssportler steht das Mitmachen im Vordergrund. Folgende Disziplinen kommen bei den Stadtmeisterschaften zur Austragung: Tennis, Squash, Badminton, Video-Clip-Dancing, Schwimmen, Aqua-Jogging, Laufen, Walking, Radfahren und Dart.

In Kooperation zwischen Gerry Weber Sportpark und LC Solbad Ravensberg werden **am Sonntag, 25. Oktober Wettbewerbe im 10 km und 5 km Lauf und 10 km Walking** ausgetragen. **Start ist um 14 Uhr am unteren Parkplatz vor der Firma Storck in Halle.**

**Anmeldungen müssen bis 27. Oktober beim Gerry Weber Sportpark, Halle/W., Gausekampweg, Tel. 05201 – 818 890 erfolgen; das Startgeld beträgt 3 €.**

Es gibt eine Klasseneinteilung für Damen/Herren, Altersklasse über 40 J. (Master), sowie für Jungen und Mädchen bis 18 Jahre. Gelaufen/gewalkt wird auf einer flachen Strecke durch den Tatenhausener Forst.

Teilnahmeberechtigt sind alle, egal, ob Haller Bürger, Vereinsangehöriger oder auswärtige Sportler. Jeder Finisher erhält einen kleinen Sachpreis, für die Stadtmeister gibt es natürlich einen Pokal.

**Alle Teilnehmer sind zur Siegerehrung und Party am Sonntag, den 25. Oktober ab 16 Uhr im Tanzsaal des Gerry-Weber-Sportparks eingeladen.**



Aquarium mit den Maßen 160x 50x50 mit Unterschrank und Zubehör günstig zu verkaufen. Preis VHB

Mobil: 0151.11 256 117

## WESTFALEN-APOTHEKE



Kaiserstraße 11-15  
33829 Borgholzhausen  
Apoth. Renate Manns



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

kostenfreie Servicenummer: 0800-13371337

## Eine wissenschaftliche Studie zeigt:

Keine altersspezifischen Veränderungen der Herzfunktion bei älteren Läufern feststellbar. Kardiologen der Berliner Charité (Dr. Fabian Knebel, PD Dr. Borges und Dr. Sabrina Schroeckh) und eine Forschungsgruppe unter Beteiligung von Mitgliedern des Medical Board des real,- BERLIN-MARATHON (Dr. Brechtel, Jürgen Lock) untersuchten bei Läufern über 60 Jahren, wie sich die Herzfunktion bei einem Marathonlauf ändert und ob eine Schädigung des Herzmuskels zu messen ist. Untersucht wurden Läufer, die bereits einen Marathon absolviert haben und sowohl klinisch als auch in der Ergometrie keinen Anhaltspunkt für eine Herzerkrankung boten. Die Läufer wurden zu drei Zeitpunkten untersucht: in Ruhe zwei Wochen vor dem Lauf, direkt nach dem Lauf und zwei Wochen nach dem Lauf. 28 Läufer über 60 Jahre wurden mit jüngeren Kontrollpersonen verglichen.

Dabei wurden miniaturisierte Echogeräte (GE Ultrasound mit Gewebedoppler-Funktion) eingesetzt, die vor Ort eine genaue Analyse der Herzfunktion erlauben. Außerdem wurde mit der Speckle-Tracking (= 2D Strain)-Echokardiografie eine neue Methode der winkelumabhängigen Analyse der regionalen links- und rechtsventrikulären Funktion angewandt.

Dabei zeigte sich, dass es zu einer altersunabhängigen Zunahme der Schlagkraft (Kontraktibilität) des Herzmuskels (gemessen unmittelbar nach dem Lauf) kommt. Andere Parameter der Herzfunktion blieben unverändert. Es konnte dabei nicht beobachtet werden, dass die Herzen der älteren Läufer in irgendeiner Form anders reagieren als die Herzen der jüngeren Läufer.

## Fazit:

Die Studie zeigt, dass die myokardiale Funktion bei älteren Marathon-Läufern erhalten bleibt und es lediglich zu einer altersunabhängigen Anpassung der diastolischen Funktion (Entspannungsfunktion) an die Dehydratation (Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen) und Tachykardie (schneller Herzschlag) kommt. Da es keine Korrelation der kardialen Biomarker NT-proBNP und Troponin T sowie keinen Zusammenhang der Biomarker-Anstiege bei einigen Läufern mit echokardiografischen Parametern gibt, sind die Biomarker-Anstiege nicht als Ausdruck einer relevanten myokardialen Schädigung zu bewerten. **Es ergibt sich aus der Studie kein Anhalt, dass das Laufen eines Marathons, besonders im Alter, zu einer anhaltenden Schädigung des Herzens führt.**



## Senioren-Boom

Immer mehr Senioren nehmen an Leichtathletik-Wettkämpfen teil, an nationalen wie internationalen. Das zeigen die Starterfelder etwa der Deutschen Senioren Hallenmeisterschaften oder aber der Senioren-Weltmeisterschaften.

Auf leichtathletik.de gibt es deshalb eine eigene Senioren-Seite: mit Berichten von den Saison-Höhepunkten, aktuellen News, Terminen, Regeländerungen sowie anderen wissenswerten Dingen aus dem Senioren-Sport.

Ihre Meinung ist uns dabei wichtig. Haben Sie etwas auf dem Herzen, lassen Sie es uns wissen, damit wir Ihnen auch weiterhin einen aktuellen und umfassenden Service bieten können.



© Deutsche Leichtathletik Promotion- und Projektgesellschaft mbH 2007

## Wußtet Ihr schon?

Anfang der 60er Jahre gründete der Neuseeländer Arthur Lydiard den ersten Joggingclub. Seitdem ist der Trend des Joggings kaum aufzuhalten. Genauer definiert ist Jogging das gemächliche Laufen, das die Kondition Stück für Stück steigert.

Jogging über einen längeren Zeitraum betrieben erhöht die physische Belastbarkeit des Körpers und seine Ausdauerfähigkeit. Zudem wird das Herz-Kreislauf System gestärkt. Völlig frei lässt sich dabei die jeweilige Route wählen. Einsteiger sollten allerdings darauf achten, es langsam angehen zu lassen. Hier ist Intervalltraining zu empfehlen, dass einen Wechsel von Lauf- und Gehintervallen vorsieht. Der Körper muss sich an die hohe Belastung des Joggings erst gewöhnen. Bei Überlastung lauern vor allem auf Dauer gesehen Risiken. Besonders im Bereich des Sehnen-, Muskel und Bandapparats sind Überlastungen nicht selten festzustellen. Gerade für übergewichtige Personen ist hier die Vorsicht oberstes Gebot. Andererseits lässt sich die Körpermasse durch regelmäßiges Jogging deutlich verringern, da der benötigte Energiebedarf durch die gestiegenen Ansprüche an den Körper dauerhaft steigt. Für ein gesundes Training ist neben dem guten Körpergefühl geeignetes Schuhwerk wichtig: Gute Dämpfungssysteme entlasten den Körper erheblich. Ratsam ist es, sich professionelle Hilfe in Fachgeschäften zu holen.



**ACUVUE**  
THE DIFFERENCE IS REAL™  
Johnson & Johnson

**optik böckstiegel**

**Genießen Sie jeden Augenblick –  
ohne Ihre Linsen zu spüren!**

**ACUVUE**  
OASYS™  
with HYDRACLEAR™ Plus  
Johnson & Johnson

Testen Sie jetzt:  
ACUVUE® OASYS™ with HYDRACLEAR™ Plus – für perfekten Tragekomfort.

**Brillen  
Contactlinsen  
Sonnenbrillen**

**Wir freuen uns  
auf Ihren Besuch!**

Brinkstrasse 13/15  
33803 Steinhagen  
Tel. 05204 - 4042



### Berlin: Einfach toll

Wir waren vom 19.08 bis zum 23.08 mit dem LC Solbad bei den Leichtathletik - Weltmeisterschaften in Berlin.

Los ging es um 10:00 Uhr am Piumer Stadion, wo Friedhelm und Ulli uns mit dem Bus abholten. Erster Stopp war Bielefeld, dort sind die Letzten zugestiegen. Anschließend fuhren wir mit nur einer Pause bis nach Berlin, wo wir unsere (veraltete) Jugendherberge erkundeten. Nachdem wir unsere Koffer in unseren Zimmern abgestellt hatten, fuhren wir mit dem Bus direkt ins Olympiastadion und genossen einen wunderschönen ersten Abend im Stadion. Spät in der Nacht gingen wir noch zum Italiener nebenan, der uns trotz der späten Stunde noch mehr oder weniger herzlich empfing. Nach einer kurzen Nacht und einem sehr guten Frühstück kamen wir zum ersten Kulturprogramm unserer Reise. Wir besuchten Schloss Sanssouci und machten eine Schloßer Fahrt auf einem historischem Dampfer quer über die Seenplatte um Potsdam.

Ab 17 Uhr bestaunten wir wieder die internationalen Athleten und feuerten Ariane Friedrich an. Wir erlebten hautnah mit, wie Usain Bolt seinen zweiten Weltrekord der WM lief. Später am Abend ging die Gruppe wieder zum Italiener, so wie an jeden anderen Abend auch. Am nächsten Morgen fuhren wir mit dem Bus in die Innenstadt, wo ein Großteil der Gruppe sich die Geherwettbewerbe anschauten. Andere (Daniel und Johannes) vergnügten sich im Kino und lachten dort über "Horst Schlämmer". Am späten Nachmittag ging es wieder ins Stadion. Samstag morgen fuhren wir mit der S-Bahn ins Berliner Zentrum. Einige (Daniel und Johannes) ruhten sich vor dem Reichstag aus, andere schauten sich den Marathon der Männer an. Nach dem Marathon ging ein Paar aus unseren Reihen selber an den Start des 10 km Hobbylaufes. Anschließend saßen wir wieder im Stadion und feierten eine deutsche Silbermedaille der 4 x100 Meter Frauen-Staffel und erlebten die Goldmedaille unseres Diskuswerfers Robert Harting in seinem letzten Versuch. Am letzten Tag schauten wir wieder den Marathon, diesmal den der Frauen, der in der Stadt rund um das Brandenburger Tor und Regierungsviertel ausgetragen wurde. Danach ging es mit Friedhelm zu einem bekannten Fast Food Restaurant, wo er sich tatsächlich **Chicken MC Nuggets** bestellte. Nachdem alle gesättigt waren, ging es wieder ins Olympiastadion, diesmal aber mit der total überfüllten S-Bahn. Nach einem letzten tollem Wettkampftag mit einer noch tollerem Abschlussfeier ging es mit dem Bus wieder Richtung Pium.

**Wir hatten eine sehr schöne Zeit und sehr viel Spaß mit Euch.**



von Daniel Kühnpast und Johannes Reinhardt



Das stellvertretene (!! ) Reiseleitung -Team der „LC-Reise GmbH“ (Daniel und Johannes) bedankt sich ganz herzlich bei allen die mitgefahren sind und wir hoffen das die „Extruder“ noch laufen.



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

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

### RTF – Startortänderungen

Liebe Radsportfreunde/-innen, bei den letzten beiden RTF in dieser Saison müssen die Startorte verschoben werden.

**Die Permanente der RG Paderborn Nr. 555 kann ab sofort nicht mehr gefahren werden:**

**1. RG Paderborn mit der RTF 1674 am 17.10.2009.**

Unsere RTF am 17.10.2009 findet nicht wie gewohnt an der Niesenteichschule statt, sondern voraussichtlich an der Sporthalle der Universität Paderborn. Strasse: Pohlweg 110, gegenüber MEDIA-MARKT in 33100 Paderborn.

**2. PSV Stukenbrock RTF 1678 am 18.10.2009.**

Unsere Herbst RTF am 18.10.2009 wird nicht am Polizeigelände starten (es wird mal wieder renoviert). Der neue Startort ist, wie schon öfter: Realschule Schloß Holte am Hallenbad 2- 4 33758 Schloß Holte.

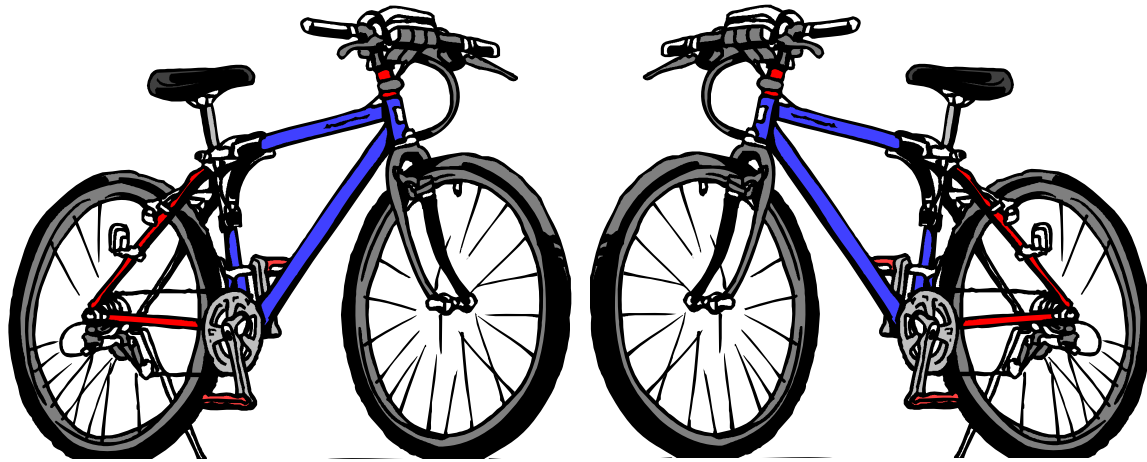
**3. Die RG Paderborn teilt mir noch folgendes mit:** Leider ist es aufgrund eines mehrfachen Pächterwechsel in den letzten 2 Monaten nicht mehr möglich unsere "Paderborner Eggegebirgs-Tour (Permanente 2)" an der Tankstelle am real,- in Paderborn zu fahren. (RTF-Nr. 555) Dies wird sich vorerst nicht ändern und gilt somit bis zum Saisonende. - Leider... :( Weiterhin erhalten bleibt jedoch der Startort der ersten Permanente (RTF- Nr. 556) bei 2-Rad Schwede, am Frankfurter Weg 32 in 33100 Paderborn.

**Bitte verfolgt hierzu auch aktuelle Info's auf unserer Vereinshomepage: [www.rg-paderborn.de](http://www.rg-paderborn.de)**

<u>NRW</u>	<u>A - Wertung</u>	<u>RTF 2009</u>		
<u>Oktober</u>	<u>Verein</u>	<u>LV</u>	<u>Punkte</u>	<u>von Manfred Langner</u>
03.10.	Wanderlust Garbsen	NDS	1-2-3	<a href="http://www.rad-net.de">www.rad-net.de</a>
04.10.	Wanderlust Garbsen	NDS	1-2-3	<a href="http://www.rad-net.de">www.rad-net.de</a>
10.10.	RSF Ahlen	NW	1-2-3	<a href="http://www.rsfahlen.de">www.rsfahlen.de</a>
17.10.	RG Paderborn	OWL	1-2-3	<a href="http://www.RG-Paderborn.de">www.RG-Paderborn.de</a>
18.10.	PSV Stukenbrock	OWL	1-2-3	<a href="http://www.psv-stukenbrock-senne.de">www.psv-stukenbrock-senne.de</a>

**Nach Ende der RTF Saison 2009 sind die Wertungskarten bei der letzten RTF in Schloß Holte, Realschule am Hallenbad 2 – 4, bei Manfred Langner oder Günter Schillings abzugeben, letzter Abgabetag ist der Do. 22.10.2009 in der Geschäftsstelle bei Friedhelm Boschulte. Später abgegebene Wertungskarten finden in der Einzel - oder Vereinswertung keine Berücksichtigung.**

Manfred Langner



## Zweirad Thomas

Fahrräder & Zubehör  
Handel & Service



**Giant, Schauf, 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 10<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> · Mittwochs von 14<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> · Sa. 9<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>**



## TRIATHLON: Albersmann hält ihre Form/ Souveräner Klassensieg in Riesenbeck

Bericht: HK, Fotos: Rolf Töpler



Anne Albersmann



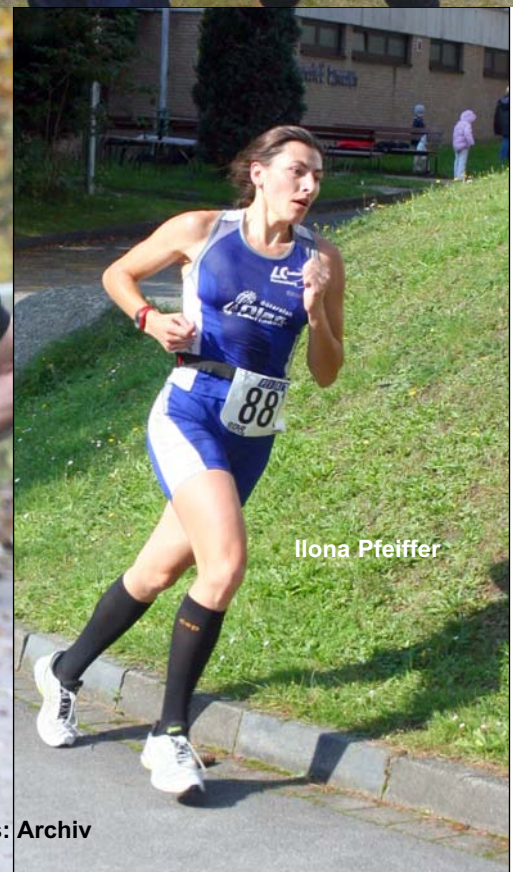
Die 4 Erstplatzierten (jeweils AK-Siegerinnen der AK)

Riesenbeck/Borgholzhausen (cwk). Neuer Triathlon-Erfolg für Annegret Albersmann (LC Solbad Ravensberg): Nachdem sie sich kürzlich für die Mitteldistanz-WM in Florida qualifiziert hat, dominierte sie am Wochenende in Riesenbeck ihre Altersklasse W50 und mischte auch in der Kurzstanz-Gesamtwertung der Frauen als Vierte vorn mit.

Sie schwamm die 1500 m in 25:10 Min., absolvierte den 44-km-Radkurs in 1:22:41 Std. und beeindruckte auch mit 43:31 Min. im 10-km-Lauffinale. Nach insgesamt 2:31:22 Std. überquerte sie die Ziellinie – mehr als 16 Minuten vor der zweitbesten W50-Seniorin Beate Weith (Burg Gretesch, 2:47:44). Auch einem LC-Vereinskollegen gelang ein überlegener Klassensieg: M60-Oldie **Udo Lange** (2:40:30 Std.) distanzierte die Konkurrenz um gut elf Minuten.



Jürgen Bischof



Ilona Pfeiffer



Udo Lange

Fotos: Archiv

Als erster Solbader im 168-köpfigen Feld »finishte« **Jürgen Bischof** (2:21:50 Std./22.), der einmal mehr seine läuferische Stärke ausspielte und mit 38:22 Min. über 10 km zu den Schnellsten überhaupt zählte. Als Achte und Neunte der Gesamtwertung lagen die Verler Gerhard Schlüter (1:41:26 Std.) und Dr. Jürgen Balg (1:41:40) in der M50 vorn; Ihre 10-km-Laufzeiten von 37:40 bzw. 37:50 Min.

überzeugten, wurden aber von der Frauen-Gesamtsiegerin Ilona Pfeiffer (Tri-Team Dissen/LC Solbad, 1:42:25 Std.) mit starken 37:09 Min. noch unterboten.





### Ein Kraftakt auf James Bonds Spuren

»Inferno Mürren-Schilthorn«: Lukas Wilms auf Platz 33 beim härtesten Triathlon Europas

Von Gunnar Feicht

Werther (WB). Piz Gloria, 2970 Meter über dem Meeresspiegel - alleine der Name verheißt Ruhm und Ehre. George Lazenby alias James Bond 007 hat den schneebedeckten Gipfel im Oberengadin 1968 gestürmt und »Im Geheimdienst Ihrer Majestät« auf der Leinwand wieder einmal die Welt gerettet. Lukas Wilms erobert das »Schilthorn« am 22. August 2009 - mit wackligen Knien, schmerzenden Muskeln, völlig außer Atem: Er hat zwar nicht den Erzschorlen Stavro Blofeld besiegt. Aber eine sensationelle sportliche Leistung vollbracht.

Geschafft, endlich im Ziel: Der 25-Jährige Wertheraner hat Europas härtesten Triathlon erfolgreich gemeistert. Schwimmen, Rennrad- und Mountainbike fahren über drei steile Alpenpässe, obendrauf ein 25-km-Berglauf von 862 auf 2970 Meter Meereshöhe - 155 km Gesamtdistanz mit schwindelerregenden 5500 Höhenmeter Anstieg. Der Name ist Programm: »Inferno« nennen die Organisatoren der Schweizer Gemeinde Mürren-Schilthorn ihre Extrempfung. Lukas Wilms, erst seit Beginn dieser Saison ein »echter« Triathlet, hat gelitten und gekämpft, exakt 10:30:03 Stunden lang - und wird belohnt. **Denn er landet nicht unter ferner liefen, sondern belegt als Debütant Platz 33 unter 281 Männern und 38 Frauen in der Gesamtwertung, ist damit sechstbester Deutscher.**

Doch viel mehr als die stolze Platzierung hat ihn das Erlebnis begeistert: »Da würde ich sofort noch 'mal starten. Die Eindrücke waren einfach überwältigend. Und das Bergpanorama muss ich ja noch nachholen. Denn ausgerechnet am Wettkampftag herrschte ab 14-, 1500 Meter dichter Nebel.«

Der 25-jährige Student, der für den LC Solbad und als Radsportler für RC Endspurt Herford startet, hat sich schon in einige verrückte sportliche Abenteuer gestürzt. Dies ist das mit Abstand aufregendste - und diesmal hat er sich professionell vorbereitet. Allerdings mit Einhei-



ten, die dem Hobbysportler schon wieder abgefahren anmuten: »150 Rennrad-Kilometer und hintendrauf dreimal die steile Straße zum Fernsehturm Hünenburg 'rauf. Oder: sechsmal Hünenburg und sechsmal die Straße zu den Windrädern am Borgholzhausener Luisenturm, schildert Wilms, wie er an den kaum 300 Meter hohen Teuto-Hügeln Steigungsprozente gesammelt hat. Ähnlich die Laufeinheiten: »Zwischen Werther und der Hünenburg bin ich wirklich x-mal über jeden Gipfel gerannt«, sagt Wilms. Und stellt doch fest: »Simulieren kann man die Belastung im Wettkampf hier nicht. Der abschließende Lauf hoch zum Schilthorn ist nicht nur sehr steil - **sondern geht eben auch 15 Kilometer lang immer bergan.**«

Kaum zu glauben, aber wahr: Lukas Wilms hat erst im Februar das Kraulschwimmen erlernt. »Da muss ich mich wirklich bei Solbad-Schwimmtrainerin Marina Vemmer bedanken. Sie hat das klasse gemacht und unheimlich viel Geduld aufgebracht.« Anfang Mai war Wilms dann so wasserfest, dass er seine Wette

gegen Andreas Klein-Sötebier gewann, die 1000 Meter erstmals schneller als 19:30 Min. schwamm und der Triathlon-Kollege ihm dafür den gebrauchten Rennrad-Rahmen sponserte, der ihn jetzt über die Große Scheidegg getragen hat.

So hat sich aus einer abgefahrenen Idee Schritt für Schritt ein sportlicher Coup entwickelt, dem der Beifall der gesamten Triathlonszene sicher ist. »Ich liebe eben die Berge, und einen Wettkampf, in dem Rennrad und Mountainbike gefahren wird, wollte ich immer schon 'mal machen.« Klingt entwaffnend einfach, ist aber bei der Herausforderung Inferno-Triathlon keineswegs jedem Hobbysportler zur Nachahmung zu empfehlen. Dem Superhelden Bond hat am Piz Gloria ein wohlwollendes Drehbuch zum Erfolg verholfen. Bei Lukas Wilms sind es hartes Training, viel Talent und Durchhaltewillen.



**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



### Im Nebel durch das Kanonenrohr



Start auf einer Höhe von 560 Metern über dem Meer, das Ziel auf Zugspitz-Niveau in 2970 Metern: Bei seinem »Inferno«-Debüt musste Lukas Wilms neben steilen Bergen auch die Tücken von Regenschauern und Nebel meistern. Das gewaltige Panorama der Bergriesen Eiger, Mönch und Jungfrau, das sonst die Athleten beflügelt, blieb fast ständig hinter Wolken verborgen. Lukas Wilms über seinen langen Tag zwischen den Bergriesen des Oberengadins:

#### Die Schwimm-Etappe

3,1 km im Thuner See von Thun nach Oberhofen: »Nachdem ich gegen halb vier Uhr morgens aufgestanden bin, ging es um 6.30 Uhr los. Das Wasser im See hatte angenehme 21 Grad, im geliehenen Neopren-Anzug lief es gut, die Strömung war günstig, und obwohl Schwimmen nach wie vor meine Schwäche ist, war ich mit 55 Minuten viel schneller als erwartet.« Nach exakt 55:56 Min. liegt Wilms beim ersten Wechsel auf dem 156. Rang.

#### Die Rennrad-Etappe

97 km mit 2145 Höhenmetern von Oberhofen über Beatenberg (1153 m) und Große Scheidegg (1962 m) nach Grindelwald: »Unterwegs hat es zeitweise geregnet, an der Großen Scheidegg kam Nebel hinzu. In den sehr kurvenreichen Abfahrten haben mich etliche Einheimische überholt, weil sie die Strecke besser kannten und mehr riskieren konnten. Die gefährlichste Situation gab es aber, als uns ein Milchlastler übersehen hat und nur eine Vollbremsung einen Unfall verhindern konnte. Der siebenfache Sieger Marc Pschebizin hatte mich gut beraten: Mit meiner Übersetzung 53 und 39 Zähne vorne und 12 bis 27 Zähne hinten bin ich in den Steigungen ganz gut zurecht gekommen. Dass ich aber mit 3:43:42 Std. die zehntbeste Radzeit hatte, hat mich echt überrascht.«

#### Die Mountainbike-Etappe

30 km mit 1180 Höhenmetern von Grindelwald über die Kleine Scheidegg (2061 m) bis Stechelberg: »Von der gesamten MTB-Strecke sollte man eigentlich die Eiger-Nordwand sehen können, aber im Nebel

waren kaum zehn Meter zu überblicken. Im Anstieg hatte ich einen Hänger - wahrscheinlich zu wenig gegessen. Aber mit meine Spezialverpflegung - einer Packung Salzstangen, am Rahmen festgeklebt - bin ich wieder in Schwung gekommen. Und die Abfahrt über steile Schotterkehren hat dann richtig Spaß gemacht.« Wilms fährt mit 2:05:54 Std. die 45. Mountainbike-Zeit.

#### Die Berglauf-Etappe

25 km mit 2175 Höhenmetern bergauf von Stechelberg (862 m) bis zum Schilthorn-Gipfel Piz Gloria (2970 m): »Auf den ersten fünf flachen Kilometern ging es mit einem Schnitt von weniger als 4:30 Minuten pro Kilometer gut los, aber in der ersten langen Steigung war ich total fertig, musste zeitweise gehen, obwohl es noch nicht extrem steil war. Doch die Mischung, drei Becher Cola, ein Becher Wasser hat wieder Ener-

gie geliefert, außerdem feuern sich die Teilnehmer untereinander gegenseitig an und muntern sich auf. Der Konkurrenzgedanke tritt da in den Hintergrund. Im »Kanonenrohr«, auf der schwarzen Skispiste, die wir berghoch mussten, ging es bei mir dann immer besser.«

Ab hier, wo an laufen kaum noch zu denken ist und sich die Teilnehmer auf schmalen Felsgraten zeitweise an Sicherungsseilen entlanghängeln müssen, macht Wilms mit langen Schritten und starkem Armeinsatz noch Platz um Platz gut. Seine Gesamt-Laufzeit: 3:44:28 (Platz 47 auf dem 25 km langen Laufabschnitt).



Marina Vemmer, LC Solbad - Schwimmtrainerin, war nicht unbeteiligt am Erfolg von Lukas.

## Steuerwissen ist Geld!



Vereinigte  
Lohnsteuerhilfe e.V.

Lohnsteuerhilfeverein

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 Einnahmegränze 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](mailto:Birgit.Stock@vlh.de)

**Kostenloses Info-Tel.: 08 00-1 81 76 16, E-Mail: [info@vlh.de](mailto:info@vlh.de), Internet: [www.vlh.de](http://www.vlh.de)**

### Läufe im Monat O K T O B E R

Im Oktober/November ist das Lauf- und Veranstaltungsangebot wieder recht groß. Nach dem Böckstiegel-Lauf geht es munter weiter mit den Herbst-Läufen.

Am 4. Oktober ist der Marathon in Köln,  
am 11. Okt. der Marathon am Baldeney-See in Essen  
25. Oktober Frankfurt-Marathon..

Wir haben bereits empfohlen und weisen nochmals auf den

**14. Internationalen Teuto-Lauf in Lengerich-Hohne am Sonnabend, den 17. Okt. 2009 hin.** Veranstalter sind unsere Freunde vom TV Hohne, die auch bei unseren Laufveranstaltungen immer in großer Zahl erscheinen.

Folgende Wettkampfangebote bestehen: **(Strecken geändert)**

29,7 km Teutolauflauf  
12,9 km Waldlauf  
05,7 km Jedermannlauf  
11,6 km Walking

### 2. Lauf



Anmeldungen online im Internet sind möglich unter [www.teutolauflauf.de](http://www.teutolauflauf.de)

### 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](http://www.ewy.de)



Sonntag, 8. November 2009

## 33. Meller Crosslauf

1. Wertungslauf im **LVM-Ossen-Cup 2009/2010**  
Osnabrücker-Cross-Cup in Stadt und Land

Weitere Wertungsläufe: Ostercappeln – Osnabrück – Bissendorf

**Austragungsort:** Sportplatz Waldstraße

Die Zufahrt ist von der Autobahn Melle-Ost  
(Nr. 24) ausgeschildert.

Die Laufstrecke besteht aus einem hügeligen  
Rundkurs.

Klasse	Strecke	Startzeit
Schülerinnen D	ca. 1.125 m, 1 kleine Runde	10.00 Uhr
Schüler D	ca. 1.125 m, 1 kleine Runde	10.10 Uhr
Schülerinnen C	ca. 1.125 m, 1 kleine Runde	10.20 Uhr
Schüler C	ca. 1.125 m, 1 kleine Runde	10.30 Uhr
Männer/Frauen/männl. und weibl. Jugend A + B – Kurzstrecke	ca. 3.100 m, 1 große Runden 1 kleine Runde	10.40 Uhr
Schülerinnen A und B	ca. 2.050 m, 2 kleine Runden	11.10 Uhr
Schüler B	ca. 2.050 m, 2 kleine Runden	11.25 Uhr
Schüler A	ca. 2.050 m, 2 kleine Runden	11.40 Uhr
Männer + Frauen, Langstrecke	ca. 7.400 m, 4 große Runden	11.55 Uhr

In den einzelnen Altersklassen erfolgt eine getrennte Wertung.

**Startgeld:** Erwachsene 4,- Euro, Schüler/Jugendliche 2,- Euro

**Meldungen:** bis zwei Tage vor dem Wettkampf an:  
Wolfgang Lübbert, Bodelschwingstraße 19b,  
49324 Melle, Telefon 054 22/66 34,  
E-Mail: wluebbert@t-online.de  
oder unter [www.laufen-os.de](http://www.laufen-os.de)

**Sieger 2008:** Männer: Ingo Assmann, SC Melle 03  
Frauen: Christin Kulgemeyer, TV GM-Hütte

## 5,1 km Berg-Einzel-Zeitlauf

Geänderte Strecke, Serpentina zum Luisenturm, jetzt 5100 m  
**7. November 2009 in Borgholzhausen**

**Daller Kreisblatt**  
... ALLES DRINK!

**Detmolder Pilsener**

**von Ravensberg**  
Förderer: Kurpfalzmeister D. Graf

**1. Start 13.30 Uhr**  
(danach alle 10 Sekunden)

**Deutschlands nördlichster Berglauf**

**Veranstalter: Ravensberg**

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- & Außenschwimmbekken ...



Altstadt  
**sauna**  
Marktstraße 19a Tel. 05 21 | 9 67 90 00  
33602 Bielefeld [www.altstadt-sauna.de](http://www.altstadt-sauna.de)

### Vom Glück, einen Marathon zu bewältigen

Der Berlin-Marathon war Gänsehautfeeling pur! Beim Start mit Blick auf die Siegestsäule hatte ich einen dicken Kloß im Hals. Noch beim Schreiben steigen mit die Tränen vor Ergriffenheit in die Augen. Übrigens bin ich mit diesen Gefühlsregungen nicht allein.

Strecke, Publikum und Sonnenschein stimmten sich perfekt aufeinander ab. Na gut, für die meisten Läuferinnen und Läufer war es viel zu warm. 5 Stunden und 28 Minuten – wie in meinem Fall- bei bis zu 25 Grad Celsius zu laufen ist anstrengend und erfordert spätestens ab Kilometer 25 eisernen Willen. Den habe ich bewiesen, wie alle anderen Finisher auch. Und das typische „Nie wieder“, das man sich ab Kilometer 35 im Brustton der Überzeugung versichert, ist heute längst vergessen. Ich werde es wieder tun! Spätestens in zwei Jahren.

Ich finde es toll und beeindruckend, dass es Menschen gibt, die einen Marathon unter 4 oder gar unter 3 Stunden bewältigen. Hochachtung vor der Leistung dieser ambitionierten Hobbyläufer.

Weniger beeindruckend empfinde ich die Tatsache, dass die lokale Berichterstattung, jedenfalls in meinem „Dorf“ nur die Teilnehmer erwähnt, die eine entsprechend medienwirksame Zeit nachweisen. Die „Berliner Morgenpost“ handelte weiser und sensibler. Sie würdigte am Tag danach ALLE Finisher durch eine Sonderbeilage. In alphabetischer Reihenfolge! Vielleicht ein Beispiel, das Nachahmer in den Lokalredaktionen findet.

Die Marathondistanz ist für alle Läufer gleich. Jeder gibt sein Bestes, wie immer das auch aussehen mag. Und wer die Marathondistanz schafft, ist jemand, der Durchhaltevermögen und Disziplin bewiesen hat. Jeder, der das Ziel erreicht ist ein Sieger. Er hat gewonnen, und zwar nicht nur gegen 42,195 Kilometer.



Bei meinem Start in meiner Lieblingsstadt wäre ich zu gerne unter der 5-Stunden-Marke geblieben. Daraus mache ich keinen Hehl.

Doch manchmal machen die Umstände einen Strich durch die wohl durchdachte Rechnung. Es sind auch die kleinen, persönliche und nur allzu menschlichen Geschichten, die einzukalkulieren

und in Betracht zu ziehen sind. Schließlich sind wir Läufer Menschen! Besonders wenn wir uns im Hobbybereich bewegen. Und das tun wir alle, sofern wir nicht Haile heißen.

Der berühmte Hammermann verschonte mich in Berlin, schickte jedoch seine Vertretung: Sonne pur!

Außer dem unbeschreiblichen Gefühl, das Ziel zu erreichen sind es die Begegnungen mit Menschen, die bei mir nachwirken.

Unverhoffte Begegnungen, kurze Augenblicke, Handpatscher. Ein „Ca va bien?“ des temporären Begleiters aus Frankreich, italienische Lebensfreude, ein brasilianisches „give me five“.

Noch bin ich besoffen vom Berlin Marathon 2009. Möge es so bleiben! Meiner Leidenschaft, zu laufen, hat dieses Marathon-Erlebnis eine emotionale Zusatznote verliehen.

Ob Marathon oder Musik oder Kochen oder oder oder

Was auch immer Euch und Sie bewegt, berührt, in Schwingung versetzt und die Tränen der Ergriffenheit in die Augen treibt: Das Leben ist wie ein Marathon: Keine Generalprobe, sondern eine echte Herausforderung, die mit Leidenschaft gemeistert werden will.

Christine Jendrike



## 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 Vorwahnummern, 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 Vermold, Berliner Straße 1  
sowie



Die Heimatzeitung!

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





### LEICHTATHLETIK: Andreas Ewerts gelungener Test 2:51:02 Std. beim Berlin-Marathon

Berlin/Borgholzhausen (cwk). Nach einjähriger Unterbrechung brachte der LC Solbad Ravens-berg vom Berlin-Marathon wieder eine Zeit unter drei Stunden mit: Andreas Ewert bewies mit 2:51:02 Std., dass er auch als 45-jähriger Senior noch immer hervorragende Leistungen auf der klassischen 42,195-km-Distanz abrufen kann. Der frühere westdeutsche Marathon-Spitzenläufer (Bestzeit 2:25:40 Std./-1992) unterbot sogar seine 2:52:57 Std., mit denen er vor drei Jahren in Berlin überrascht hatte.

27 934 Finisher wurden diesmal registriert, unter ihnen gelang Ewert auf Rang 500 eine runde Platzierung. In seiner Altersklasse M45 (4988 Teilnehmer im Ziel) verpasste er als 54. die Top 50 nur knapp und lief als drittbester Westfale ein. „Ganz ohne Training kann man natürlich keinen Marathon angehen“, unterstreicht er, „aber meine spezielle Vorbereitung beschränkte sich sieben Wochen lang auf sonntägliche Langläufe von 2:20 bis 2:30 Stunden. Ich wollte herausfinden, ob ich damit sich-er eine »Zwei« nach vorn setzen kann.“

Im eigentlichen Seniorenalter ist er nur 2005 in New York schneller gelaufen. »Big Apple« will er im nächsten Jahr mit einer größeren Gruppe wieder besuchen. Dafür war Berlin ein gelungener Test, zumal er ein sehr gleichmäßiges Rennen lief und für die zweite Hälfte sogar sechs Sekunden weniger als für die erste brauchte.



Zum zweitbesten Solbader avancierte Jungsenior **Torsten Mathiak**, der sich mit 3:04:01 dem Drei-Stunden-Limit näherte und in der M35 den 329. Rang belegte. Eher unzufrieden war **Kay Leuteritz** (3:11:36): In der Schlussphase musste der M40-Neuling einen Einbruch hinnehmen und hatte keine Chance mehr, die drei Stunden anzugreifen.



Im Solbad-Aufgebot sah man viele Marathondebütanten, die vor allem mit der Motivation angetreten waren, gut durchzukommen und das Ziel zu erreichen. Im Vordergrund stand das erstmalige Erleben und Genießen dieses Klassikers vor einer gewaltigen Zuschauerkulisse. Ihr Debüt gab auch Solbads Übungsleiterin **Cordula Reinhardt**, fast hätte die W40-Seniorin auf Anhieb eine »Drei« vor den Doppelpunkt gesetzt – am Ende fehlten dazu 28 Sekunden. Einmal mehr zeigte sich, wie wichtig im Gedränge derartiger Mammutfelder die Chip-Zeitmessung ist: Bei drei LC-Seniorinnen betrug die Differenz zwischen dem Startschuss und der eigentlichen Startlinie mehr als zwanzig Minuten.

Männer			
Team	Name	Einzelzeit	Teamzeit
1	Ewert, Andreas	02:51:02	9:06:39
	Mathiak, Torsten	03:04:01	
	Leuteritz, Kay	03:11:36	
2	Schröder, Ulrich	03:28:00	11:46:22
	Völz, Carsten	04:06:31	
	Dickob, Michael	04:11:51	
3	Langen, Hendrik	04:44:38	14:23:47
	Jendrike, Gert	04:45:48	
	Tarrach, Volker	04:53:21	
4	Gottenströter, Rolf	04:58:50	Keine
	Baranski, Markus	05:16:02	
	unvollständiges Team		

Frauen			
	Name	Einzelzeit	Teamzeit
1	Reinhardt, Cordula	04:00:27	13:55:15
	Heptner, Marion	04:57:05	
	Langen (geb. Zozmann), Kirsten	04:57:43	
2	Kappler-Deppe, Heike	05:09:46	15:45:17
	Meier-Flottmann, Christiane	05:16:49	
	Kahl, Andrea	05:18:42	
3	Stolpmann, Marion	05:18:43	Keine
	Jendrike, Christine	05:28:57	
	unvollständiges Team		



Die Marathondebütanten, dazu gehören, Christiane Meier-Flottmann, Heike Kappler-Deppe, Marion Heptner, Andrea Kahl, Volker Tarrach, Kirsten und Hendrik Langen, Marion Stolpmann, sind auch nach 7 km noch guter Dinge.



### Bestzeit für Pape beim "Xrace" über 21,1 km in Berlin

Nur 1 Woche nach Bronze und Platz 5 bei den deutschen Meisterschaften bestätigt Markus Pape vom Team der-rollenshop.de beim Weltcup in Berlin seine gute Form mit neuer persönlicher Bestzeit im Halbmarathon. als 2. bester deutscher erreichte er in 32:14 Min. als gesamt 18. knapp 6 Sekunden hinter dem Gewinner das Ziel. Überraschungssieger wurde Martin Thaler aus Österreich, der sich in der letzten von 5 zu fahrenden Runden mit einem Aus-reißversuch absetzen und einen hauchdünnen Vorsprung von 3 Sekunden bis ins Ziel retten konnte.

Pape, der sich zur letzten Wende auf die 3. Position im Verfolgerfeld vorgearbeitet hatte, erwischte leider im Zielsprint den etwas langsameren Zug und musste den Großteil der versammelten Weltelite wieder an sich vorbeiziehen lassen, ohne Chance in diesen Zug einzusteigen", erreichte aber dennoch seine bisher **beste Weltcup** Platzierung.

Pape zeigte sich leicht enttäuscht, da eine Topten Platzierung möglich gewesen wäre. der Fokus liegt aber dennoch auf den noch bevorstehenden letzten beiden German Blade Challenge Rennen in 2 Wochen im benachbarten Bielefeld beim „run and roll day“ und dem Finale auf dem ZDF Gelände in Mainz Ende September. dieses



Pape 2 Positionen hinter dem späteren Sieger (weiß grüner Dress)

Jahr ist mit dem 2. Platz noch eine Steigerung gegenüber dem letzten Jahr in Reichweite, wozu er sich aber allein gegen das starke Powerslide World Team behaupten muss.

# 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!**



## Solbadskater beim run and roll day/Pape weiterhin auf Podestkurs in der GBC/ Vereinsteam wieder auf Rang 2

Beim vorletzten GBC Rennen der Saison bleibt Markus Pape auf Kurs und hat weiterhin die Chance, seinen dritten Platz der Gesamtwertung aus dem Vorjahr zu versilbern. Auch das Vereinsteam des LC Solbad liegt weiterhin im Soll und hat bei seiner Aufholjagd ebenfalls Platz Zwei ins Visier genommen.

Nach dem Rennen über 12,5 km auf dem Bielefelder Ostwestfalendamm fiel Pape zwar hinter Felix Rijnhen (ERSG Darmstadt) zurück, da dieser allerdings beim Saisonfinale im Mainz wegen seiner Teilnahme an der Weltmeisterschaft wahrscheinlich fehlen wird, ist noch vieles möglich. Der Sieg des Kolumbianers Christian Diaz Granados, der erneut gewinnen konnte, steht bereits fest.

Bei nicht optimalen Bedingungen waren 12 Herren und 6 Damen des LC Solbad beim Quasi-Heimspiel dabei, an einen neuen Streckenrekord war aber angesichts der noch feuchten Straße nicht zu denken. Zweitbesten Solbader war erneut Patrick Naerger auf Platz 29. Infolge der widrigen Bedingungen müssen leider auch einige Stürze (Marc. A. Roos und Dirk Rüter) verzeichnet werden.

Im Damenfeld erreichte Karolina Kierzkowski den 7. Rang und eroberte damit Platz 1 in der Gesamtwertung. Hier ist noch nicht genau absehbar, ob sie diesen Erfolg bis ins Ziel retten kann, doch intern wird bereits eifrig gerechnet und kombiniert. Auch die Bielefeld-Siegerin Katharina Rumpus (Heilbronn) ist für die WM nominiert und kann sich somit nicht mehr entscheidend in der Gesamtwertung verbessern.

In zwei Wochen wird in Mainz das Saisonfinale ausgetragen: das Vereinsteam des LC hat gute Chancen, bei seiner ersten GBC-Teilnahme auf dem zweiten Platz zu landen, vorausgesetzt, alle kommen ins Ziel und bleiben von Verletzungen verschont. B-Junior Leon Roos erreichte in der Abschlusswertung des NRW Young-StarCups einen guten 5. Platz, den er sich allerdings mit Dominik Plaßmann (SV Heepen) teilen darf.

hier die Platzierungen und Zeiten vom Run and Roll Day:

7. PAPE Markus	20:53,73
29. NAERGER Patrick	21:35,17
41. KOSITZKE Matthias	21:58,23
46. HANß Florian	22:21,69
50. ROOS Marc Alexander	22:24,13
58. KAEHNE Tobias	22:34,60
61. MÖLLERS Jan	23:20,45
64. DIETRICH Karsten	23:29,27
75. NIEMANN Ralf	24:56,56
85. ROOS Leon Sebastian	26:45,54
87. SCHLINGEMANN Baldur	27:01,66
97. RÜTER Dirk	27:19,58

7. KIERZKOWSKI Karolina	25:15,56
15. VETTER Janine	26:45,00
16. NAERGER Janina	28:17,06
17. VOGT Elke	28:32,25
20. NIEMANN Marianne	28:37,13

Breitensportrennen für unlicenzierte Skater:

1. Henkenjohann, Helga	28:09
------------------------	-------

## Zehn Deutsche vor Markus Pape

Berlin/Borgholzhausen (cwk). Sein Erfolgserlebnis vom letzten Jahr blieb ohne Fortsetzung: Vor zwölf Monaten hatte Markus Pape den Berliner Inline-Marathon in deutscher Rekordzeit (1:00:36 Std.) beendet und in einem internationalen Top-Feld den 29. Rang herausgefahren, in Berlin aber ging der 26-Jährige nicht hundertprozentig fit ins Rennen und musste sich mit dem 46. Platz in 1:02:57 Std. begnügen. Immerhin zählte der Borgholzhausener erneut zur **nationalen Spitze, nur zehn Deutsche rollten vor ihm ins Ziel** und einen renommierten Konkurrenten wie Patrick Täubrecht (1:02:59/50.) ließ er hinter sich. Ganz vorn setzte sich ein Ausländerquartett, angeführt vom Italiener Luca Saggiolato (1:02:50), im engen Zielsprint durch. Pape benötigte nur sieben Sekunden mehr als der Sieger; doch über die Platzierungen entschieden »Hundertstel«. Leider hatte der zuletzt zweitstärkste Solbader, A-Junior Patrick Naerger, krankheitsbedingt absagen müssen.

Zwei junge LC-Skater durften sich über neue persönliche Marathon-Bestzeiten freuen: **Tobias Kaehne** (1:10:39 Std.) und **Marc Alexander Roos** (1:11:01), die auf den Plätzen 106 und 110 einen zweistelligen Platz relativ knapp verpassten. Das interne Duell der M30-Jungsenioren entschied **Dirk Rüter** (1:13:00/147.) vor **Matthias Kositzke** (1:15:10/151.) für sich. Einschließlich der mit 95 Prozent weit überwiegenden Fitness-Skater »finishten« nicht weniger als 7612 Inliner.



# 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

Bei den Frauen blieb Karolina Kierzkowski mit 1:27:43 Std. diesmal nur der 64. Rang. Knapp fünf Minuten später folgte ihr Manuela Azzolini, die bei den W40-Seniorinnen Sechste wurde, mit 1:32:20 Std. aber nicht an ihre Zeit vom Vorjahr (1:20:19) anknüpfen konnte.

Weitere LC-Ergebnisse: Männer/Senioren: 381. Ralf Niemann (157.M40) 1:21:18 Std., 408. Reimund Diekmann (167.M40) 1:23:06, 655. Henning Roos (104.M50) 1:26:28, 1587. Norbert Hartig (M50) 1:38:13. Frauen: 454. Eva Kötter 1:42:17.

### Führerschein für junge Rollensportler

Johannes Gerhards hat in zwei Kursen Kindern aus Borgholzhausen das Inline-Skaten nähergebracht. Kurven fahren und an- im Inline-Führerschein- esse an den Kursen war hards würde sich noch einfach gut, wenn wir Hallenzeiten hätten“. Dann wären wir nicht so wetterabhängig und könnten vielleicht endlich eine richtige Inline-Nachwuchsgruppe aufbauen“.



# Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen  
Bodenverlegung | Laminat & Parkett  
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

**Oliver Damme**  
Haller Weg 7  
33829 Borgholzhausen

Tel + Fax: 054 25/95 53 18  
Mobil: 0171/378 14 61  
E-Mail: [Oliver-Damme@web.de](mailto:Oliver-Damme@web.de)



### TRIATHLON: Strothmann-Triumph auf der Langdistanz / Dirk siegt in Laubach, Antje wird Zweite

Laubach/Borgholzhausen (cwk). Beim Langdistanz-Duathlon im hessischen Laubach wartete auf das »Strothmann-Trio« vom LC Solbad Ravensberg eine reizvolle Herausforderung: Zwei 10-km-Läufe auf flachem Kurs durch Schlosspark und Altstadt rahmten das 60-km-Radfahren über einen anspruchsvollen Rundkurs; dazu starke Konkurrenz um den Deutschen Meister Benjamin Rossmann sowie die Favoritinnen Jenny Schulz und Ulrike Schwalbe.

**Dirk Strothmann** hatte sich auf die DM-Revanche gegen Rossmann gefreut, der 2008 auch in Laubach gesiegt hatte. In der letzten Radrunde traf ihn aber das Pannenech, eine gerissene Kette zwang ihn zur Aufgabe. „Schade, ein komplettes Duell wäre mir lieber gewesen“, bedauerte der Solbader. Der hatte im ersten Lauf trotz deutlicher Verbesserung gegenüber dem Vorjahr (auf beachtliche 33:44 Min.) rund 20 Sekunden gegenüber Rossmann verloren, ihn aber schon Mitte der ersten Radrunde von der Spitze verdrängt.

Beim zweiten Wechsel führte er mit dem komfortablen Vorsprung von rund drei Minuten und konnte sich einen entspannten zweiten Lauf (39:26 Min.) leisten, um seinen Gesamtsieg in 2:46:18 Std. zu sichern. Zweiter wurde Boris Stein aus Montabaur (2:48:47), Dritter Michael Wetzels aus Süßen (2:49:34). Der Erfolg hatte nicht nur sportlichen Wert; immerhin wurden in Laubach Preisgelder von insgesamt 4000 Euro verteilt.

**Jörn Strothmann** setzte sich u.a. mit Stefan Gerdhenrichs (Tri-Speed Marienfeld, 2:54:17), auseinander. Das junge OWL-Talent zehrte von einer ca. dreieinhalb Minuten schnelleren Laufzeit; doch der Solbader (36:52 Min.) wurde auf dem Rad immer stärker und arbeitete sich nach vorn. Im zweiten Lauf war Gerdhenrichs als Bester mit 38:46 genau eine Minute schneller als Jörn Strothmann, der nach 2:56:01 Std. als Sechster ins Ziel kam.

Bei den Frauen konnte **Antje Strothmann** bestenfalls auf den 3. Gesamtrang spekulieren; doch in der letzten Radrunde wurde auch die starke Chemnitzerin Ulrike Schwalbe zum Pechvogel: „Da stand sie mit verbogenem Schaltauge neben Benjamin Rossmann am Streckenrand“, sah die 40-jährige Solbaderin, die unverhofft auf den 2. Platz vorrückte.

Dann gelang ihr noch ein besonderes Kunststück, als sie für den zweiten Lauf (42:49 Min.) nur eine Sekunde mehr als für den ersten benötigte. Nach insgesamt 3:22:13 Std. machte sie den Silber-Rang hinter der Frankfurterin Jenny Schulz perfekt. „Ich bin ohne Tiefpunkt richtig gut durchgekommen“, freute sie sich.



Ehepaar Strothmann

## 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





## 24 Stunden mit dem Bike durch die »Grüne Hölle« Bartelsmeier und Meister gewinnen am Nürburgring

Altkreis (WB/vf). Normalerweise heizen hier die Motorsportler über den Asphalt. Doch auch für Mountainbiker (MTB) ist der Nürburgring ein Eldorado. Simon Bartelsmeier aus Werther und sein Bielefelder Trainingspartner Till Meister haben beim 24-Stunden-Rennen »Rad am Ring« die Zweier-MTB-Teamwertung der Männer gewonnen. Das heimische Team funktionierte von Beginn an perfekt. »Zunächst ist jeder fünf Runden am Stück gefahren, bevor wir uns abgewechselt haben«, berichtete Simon Bartelsmeier. Dabei machte den Bikern besonders die Hitze zu schaffen. Ein weiteres Problem war die Nahrungsaufnahme, da sie sich in den Pausen regelrecht zwingen mussten, etwas zu essen und viel zu trinken. Von der Start- und Zielgeraden aus führte die sieben Kilometer lange Runde durch die Mercedes-Arena sowie das Fahrerlager und anschließend von der Rennstrecke über Schotter- und Wiesenwege steil hinauf zur Nürburg, dem höchsten Punkt der Runde. Es folgten zwei technische Abfahrten, bevor es bergab zurück auf die Nordschleife ging. Von hier aus war noch ein Anstieg bis zur Zielgeraden zu bewältigen. Zusätzlich zu der Mammutbelastung auf der schweren Nordschleifen-Strecke und der Belastung der mehrstündigen Nachtfahrt sorgten heiße Temperaturen am Samstagnachmittag und mehrere Regenschauer am frühen Morgen für einen Härtestest. Bis zum Morgen hatte das heimische MTB-Team seinen Vorsprung auf die Zweitplatzierten auf eineinhalb Runden, also rund eine dreiviertel Stunde, ausgebaut. Viereinhalb Stunden vor dem Ziel dann das Malheur: Till Meister stürzte in einer Abfahrt so schwer, dass er mit dem Krankenwagen abtransportiert werden musste. Vor Simon Bartelsmeier lagen nun vier qualvolle Stunden ohne einen Wechsel. Doch er meisterte seine Aufgabe prima, so dass er drei Runden vor Schluss das Tempo nochmal forcieren konnte. Bartelsmeier rettete nach 58 Runden knapp acht Minuten Vorsprung ins Ziel. »Eine gelungene Premiere auf dem Nürburgring«, jubelte das Duo.

## «SIECKENDIEK» Reisebüro & Omnibusverkehr

Advent,  
wie es schöner nicht geht!



### Dresden zum Striezelmarkt

04.12.-06.12.09  
3\* Hotel Achat mit Frühstück  
inkl. geführter Stadtspaziergang ..... 189,00 €

### Berlin im Lichterglanz

05.12.-06.12./12.12.-13.12. .... 109,00 €  
4\* Maritim Hotel Berlin mit Frühstück  
inkl. Stadtrundfahrt und Lichterfahrt

### Lichterglanz im Erzgebirge

29.11.-02.12.  
Hotel am Saunwald mit Halbpension ..... 298,00 €  
inkl. Lagerfeuer mit Glühwein, Reiseleitung  
Eintritte und Führungen: Silberbergwerk, Frohnauer Hammer  
St. Annekirche und Burg Scharfenstein

### Maastricht und die Weihnachtsstadt Valkenburg Weihnachterlebnis in der Samthöhle

28.11.-29.11.09  
4\* NH-Hotel Maastricht mit Frühstück ..... 149,00 €  
inkl. Stadtrundgang Valkenburg, Winterwonderland Maastricht,  
Weihnachtsmarkt in der Samthöhle

### Lichterglanz im Erzgebirge

04.12.-06.12.  
4\* Maritim Hotel Ulm mit Halbpension ..... 245,00 €  
inkl. Weihnachtsbummel Frankfurt und Bad Homburg,  
freier Eintritt Spielbank und Begrüßungscocktail

### Advent im Maritim-Hotel Ulm

04.12.-06.12.  
Hotel Euro Inn Lahr mit Frühstück  
inkl. Eintritt Europapark Rust zum Weihnachtsmarkt uad.. 199,00 €  
Stadtführungen in Strasbourg und Heidelberg

Nähere Informationen erhalten Sie hier: Fritz Sieckendiek GmbH & Co.KG  
Reisebüro Peckeloh: 05423-94140 Reisebüro Warendorf: 02581-633296



## Plettenberg Marathon Platz 25 unter 834 Finishern

Bericht : Simon Bartelsmeier

Am Sonntag den 13.09 ging die Reise ins Sauerland nach Plettenberg zum P-Weg MTB Marathon. Nach dem ich mit etwas Glück noch ganz spontan einen Startplatz für das Rennen erhalten hatte stand ich um 9.30 im Startblock. Aufgrund der Nachmeldung jedoch so weit hinten, dass etwa 500 Starter vor mir standen und ich erst eine gute Minute nach dem Startschuss tatsächlich losfahren konnte. So glichen die ersten 10Km einem Zeitfahren, denn ich wollte möglichst schnell aus dem großen Pulk herausfahren um meinen eigenen Rhythmus finden zu können. Die Beine fühlten sich gleich zu Beginn gut und locker an. Die 43Km der Strecke verteilten sich auf zwei lange Anstiege(insgesamt 1200Hm) und einige schnelle Abfahrten über Schotterwege und zuletzt auch schmale verwurzelte Singletrails die in Spitzkehren zurück nach Plettenberg führten. Hier gab es aufgrund der nassen Witterung besonders viele Stürze. Nach 1:53:37 kam ich defekt- und sturzfrei als Gesamt 25. von 834 Finishern ins Ziel. Es waren so viele Zuschauer an der Strecke, dass die Stimmung trotz des kühlen und regnerischen Wetters wirklich super war und ich im nächsten Jahr bestimmt wieder starten werde, dann aber mit zeitiger Anmeldung!

### Wer ist eigentlich Simon Bartelsmeier?

Wenn euch der Name bekannt vorkommt, liegt das an seiner Großmutter, Hildegard Bartelsmeier. Die älteren Solbader erinnern sich, keine Ergebnisliste in der Hildegard nicht mit guten Zeiten vertreten war. Darüber berichte ich aber zu einem späteren Zeitpunkt.

Nun lassen wir Simon zu Wort kommen.

Ich bin 23 Jahre alt, wurde in Werther geboren, und wohne mit meiner Freundin in Bielefeld.

Hier studiere ich im fünften Semester Sportwissenschaften und Biologie auf Lehramt. LC Solbad Mitglied bin ich seit 13 Jahren.

Mit dem Sportvirus wurde ich früh infiziert. Meine Großeltern haben mich schon als kleinen Jungen regelmäßig zu Wettkämpfen mitgenommen. Zunächst war ich dann auch selbst in der Leichtathletik aktiv. Als sich mein Vater dann ein Mountainbike kaufte, habe auch ich ins Gelände gewechselt und mich im Laufe der Zeit auf die Marathonmitteldistanzen(keine einheitliche Streckenlänge wie beim Laufen) spezialisiert.

Neben dem Radsport zählen vor allem Wandern und Skifahren (Alpin wie auch Langlauf) zu meinen Hobbys.

### Kleine Erfolgs-Statistik:

10. Mai **Kellerwald Marathon 33. von 270 Finishern**

06. Juni **Zugspitze 54. von 213 Finishern**

28. Juni **Bilstein Marathon 19. von 270 Finishern**

22. Aug. **St. Anton Marathon 24. von 148 Finishern**



### Geschichte des Mountainbike

Ein Mountainbike (MTB) (engl. für Bergfahrrad) oder Gelände(fahr)rad ist ein Fahrrad, das besonders auf den Einsatz abseits befestigter Straßen ausgerichtet ist. Grundsätzlich ist das Geländerad ebenso wie das Rennrad eher Sportgerät als Verkehrsmittel, weshalb es üblicherweise nicht über die von der in Deutschland geltenden Straßenverkehrszulassungsordnung geforderte Ausstattung (Beleuchtung, Klingel und Rückstrahler) verfügt.

Auch wenn es schon frühere Ansätze gegeben hat, Fahrräder robuster und geländetauglicher zu machen, wird heute allgemein das Jahr 1973 als Geburtsstunde und der Mount Tamalpais in Marin County, Kalifornien, als der Geburtsort des Mountainbikes angesehen. Die ersten Mountainbikes waren Fahrräder des Typs „Schwinn Cruiser“, die von einer Gruppe von Radsportlern um Gary Fisher, Joe Breeze und Charles Kelly benutzt wurden, um die Schotterpisten am Mount Tamalpais herunter zu rasen. Die aus den 1930er Jahren stammenden Cruiser des Herstellers Schwinn waren – wie der Name schon vermuten lässt – alles andere als Sport-Fahrräder, sondern vielmehr für das gemütliche Dahinrollen („cruisen“) ausgelegt. Die Schwinn Cruiser waren sta-

ausgelegt. Die Schwinn Cruiser waren stabil gebaut und verfügten über dicke Ballonreifen auf 26-Zoll-Felgen, womit sie für die schnellen Abfahrten über die Schotterpisten des Mount Tamalpais weit besser geeignet waren als die leichten

Rennräder, die damals der einzige Typ von Fahrrädern für sportliche Zwecke waren. Die Schwinn Cruiser waren sehr schwere Fahrräder, weshalb sie nur für Abfahrten benutzt wurden. Die ersten Mountainbiker waren also reine „Downhiller“.

**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](http://www.von-ravensberg.de)

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

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



### 31. Burggrafenlauf Stromberg Oelde

Eigentlich wollten wir in Bissendorf starten, wir das sind: Michael und Cornelia Schlie und ich. Aber mir war die Startzeit von 17.25 Uhr zu spät und so sagte ich bei Schlie's ab. Denen ging es genau so und so kamen wir auf Oelde. Die Strecke kannten wir vom letzten Jahr noch, wo es so in Strömen geregnet hatte. Dort gab es ein fröhliches Wiedersehen mit Günter Weber, alle waren wir für die 10 km Strecke gemeldet. Der Start verzögerte sich um 15 Minuten. Ich erkannte einen Walker, den ich letztes Jahr kurz vor dem Ziel noch überholte, er war vor uns. Irgendwann trennten sich die Wege von den 5 km und 10 km, wir gingen links und überholten den Herrn. Unten an der Weggabelung schauten wir uns um und niemand war mehr hinter uns. Er war wohl erst dem falschen Weg gefolgt. Es geht in Oelde auch Hügel hinauf und über einen Bauernhof, in eine Wendeschleife, auf ein Windrad zu und wenn man sich dem Ziel nähert, sieht man oben am Berg die Kreuzkirche. Unterwegs gab es Verpflegungsstellen mit sehr netten Leuten und auch die Läufer machten gleich ein smily face, wenn man ihnen entgegenlächelte. Einer hatte einen windschnittigen Laufanzug an, dem ich sagte: „Gut siehste aus!“ Er: „Danke, du auch.“ So hatten wir sehr viel Spaß auf der Strecke. Cornelia und mir geht da nie der Gesprächsstoff aus. Alle im Ziel angekommen, setzten wir uns in den Schatten (am Tisch) und tranken Kaffee und aßen Kuchen. Wir hatten viel zu erzählen mit Günter und seiner Frau, ganz nebenbei hörte ich mit einem Ohr den Sprecher sagen: „Wenn die läuferstärkste Mannschaft des LC Solbad Ravensberg den Pokal jetzt nicht abholt, verschwindet er im Spind.“ Ich sprang auf, hörte hinter mir Michael sagen: „Was macht Karola jetzt?“ Ich dachte nur, ich hol den Cup mal ab und gebe ihn den Läufern. Als er auf dem Tisch stand, sah ich erst, dass es unserer war, für die läuferstärkste Walkinggruppe. Peter Knaust kam vorbei, sagte zu mir, als er den Pokal sah, da musst du wieder einen Bericht schreiben.

Na, bitte.

Eure Karola Weber



Nach dem Kalorienverbrennen, kommt die Kalorienbombe.



v.l. Günter Weber, Karola Weber und Ehepaar Schlie, beim wohlverdienten Kaffee und Kuchen.



Lebkuchen

... mmh, lecker !

Am **27.10. 09** wollen wir uns darüber informieren, wie denn der leckere Lebkuchen und andere süße Sachen hergestellt werden.

Wir treffen uns **um 9.00 Uhr am Stadion** und „walken“ zur Firma „von Ravensberg“. Beginn der Führung ist um **9.30 Uhr** (für Zuspät-Gekommene : Eingang von der Ravensberger Straße).

Anschließend gemütliches Beisammensein im Café Knaust. Hier können wir wählen zwischen :

- 13. Gedeck : 1 Kännchen Kaffee + 1 St. Sahnetorte € 5,-
- 14. Gedeck : 1 Kännchen Kaffee + 2 halbe Brötchen € 5,20
- 15. Gedeck : 1 Kännchen Kaffee + Honigkuchen m. Butter und Schwarzbrot € 4,30

*Wer nichts essen möchte, kann natürlich auch nur etwas trinken.*

**Verbindliche Anmeldung bis zum 7.Okt. 09 !**

.....  
Ich / wir nehmen teil :

.....  
Name / Pers.Zahl

.....  
Ich / wir bestelle(n) Gedeck Nr.

### LEICHTATHLETIK: Pfeiffer holt Euregio-Marathoncup/Beste Deutsche beim Münster-Marathon

Münster/Borgholzhaus. (cwk). Das Hauptziel **Euregio-Cupgewinn** hat sie erreicht, wirkte aber doch etwas ausgelaugt von den zahlreichen Wettkämpfen der letzten Wochen und Monate: Ilona Pfeiffer (LC Solbad Ravensberg) beendete Sonntag den Münster-Marathon in 2:54:49 Std. als beste weiße Läuferin hinter drei Ostafrikanerinnen, von denen nur die drittplatzierte Kenianerin Lilian Koech (2:52:39) einigermaßen in Reichweite lag.

Viel größer war der Rückstand auf die überlegene Siegerin Ecler Loywapet (2:37:06) und auch auf Alem Ashebir Gebreezgi (2:43:00). Immerhin, Ilona Pfeiffer ließ weitere Eliteläuferinnen wie die Osteuropäerinnen Marina Bychkova (2:57:25) und Irina Shtula-Pankoka (2:57:50) deutlich hinter sich. Insgesamt war die Konkurrenz unvergleichlich hochkarätiger als Ende April beim Enschede-Marathon, den die Solbaderin mit neuem Kreisrekord von 2:44:58 Std. dominiert hatte. Ihr Gesamtsieg in der grenzübergreifenden Zweierserie Enschede war ungefährdet und in Münster gewann sie auch ihre Klasse W30.

Die Läufer des LC blieben allesamt über drei Stunden, erreichten aber den einen oder anderen Klassenerfolg. So vor allem der leistungsbeständige Oldie **Karl-Friedrich Anwander**, der sich mit respektablen 3:28:13 Std. in der M65 durchsetzte. Triathlet und Solbad-Neuzugang **Uwe Bröggelhoff** (M50) bewies seine Laufqualitäten mit 3:08:00 Std. und wurde Klassenzwölfter. Neunzehn Gesamtplätze vor ihm lief **Jürgen Bischof** (3:05:39/120.) ins Ziel, bei den M45-Senioren belegte er den 19. Rang.



### LC-Splitter

Borgholzhausen (cwk). Solbader Spitzenplätze beim Bielefelder Run & Roll Day auf dem Ostwestfalendamm: Von 340 »Finishern« hatte **Dirk Strothmann** (34:30 Min.) nur den Favoriten Elias Sansar, den Bockstiegeellauf-Sieger Michael Brand und den jungen Marienfelder Stefan Gerdenrichs vor sich, zugleich wurde er Klassensieger in der M40. Sein Bruder **Jörn** (34:58) belegte als M35-Zweiter den 6. Gesamtrang; **Dr. Hermann Mußgnug** (50:04) siegte in der M70, **Heide Graef** (50:27) in der W55. Im kleineren Halbmarathonfeld der Frauen feierten **Annemarie Bluhm-Weinhold** (W40, 1:43:57 Std.) und **Dr. Anne-Marie Calder** (W50, 1:45:32) einen Doppelerfolg.

**Bernd Nedderhoff**, derzeit erfolgreichster M50-Senior des LC, stellte seine Klasse erneut unter Beweis: Beim Halbmarathon auf Norderney wurde er mit 1:21:21 Std. Gesamtzweiter und erweiterte seine umfangreiche Sammlung an Klassensiegen.

Beim Plettenberger P-Weg-Lauf, einem anspruchsvollen, steigungsreichen Bergrennen im Sauerland, beendete **Oliver Arndt** den 67,7 km langen Ultramarathon als Zweiter von rund 50 Startern. In 6:03:58 Std. gewann der 38-Jährige auch seine Klasse M35; **Fritz Geisemeier** (7:48:28) wurde Zehnter in der M45.

Solbads Behindertensportler starteten beim Halbmarathon »Rotterdam on wheels« und streiften die Stundengrenze: **Marc Verhaert** (1:00:02) rollte als Neunter der Division B, **Georg Drees** (1:00:14) als



Annemarie Bluhm-Weinhold



Dr. Hermann Mußgnug

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](http://www.etb-elektrotechnik-baecker.de)

### Lauf-und Walking Termine Oktober 2009

Sa.03.10.	OWL Schüler Vergleichskampf	<a href="http://www.flvw-bielefeld.de">www.flvw-bielefeld.de</a>
Sa 03.10.	Volkslauf Beelen <b>mit Walking</b>	<a href="http://www.blau-weiss-beelen.de">www.blau-weiss-beelen.de</a>
Sa.03.10.	Saerbecker Kirmeslauf	<a href="http://www.kirmeslauf.de">www.kirmeslauf.de</a>
Sa.03.10	„5 am Tag“ Fam.-Marathon, Welver <b>mit Walking</b>	<a href="http://www.marathon-route.de">www.marathon-route.de</a>
Sa.03.10.	Herringhausener Strassenlauf	<a href="http://www.laufen-os.de">www.laufen-os.de</a>
So.04.10.	Köln Marathon	<a href="http://www.koeln-marathon.de">www.koeln-marathon.de</a>
So.04.10	Beckumer Herbstlauf <b>mit Walking</b>	<a href="http://www.ski-club-beckum.de">www.ski-club-beckum.de</a>
Sa.10.10.	Waderloher Volkslauf <b>mit Walking</b>	<a href="http://www.tus-wadersloh.de/lauffreff/">www.tus-wadersloh.de/lauffreff/</a>
Sa.10.10.	Rund um den Baldeney-See, Essen <b>NUR Walking</b>	<a href="http://www.rwe-marathon.de">www.rwe-marathon.de</a> oder <a href="http://www.tusem-leichtathletik.de">www.tusem-leichtathletik.de</a>
Sa.10.10.	Volkslauf in Steinhagen <b>mit Walking</b>	
Sa.10.10.	16.Coesfelder Citylauf <b>mit Walking</b>	<a href="http://www.djk-coesfeld.de">www.djk-coesfeld.de</a>
Sa.10.10.	Neuenkirchner Halbmarathon	<a href="http://www.laufen-os.de">www.laufen-os.de</a>
So.11.10.	Westd. Marathonmeisterschaften in Essen	<a href="http://www.flvw.de">www.flvw.de</a> <a href="http://www.rwe-marathon.de">www.rwe-marathon.de</a>
So.11.10.	Sorpe-Marathon, Sundern <b>mit Walking</b>	<a href="http://www.sorpe-marathon.de">www.sorpe-marathon.de</a>
So.11.10.	12.Int. Hellweg-Lauf, Unna-Lünern <b>mit Walking</b>	<a href="http://www.tve-luene.de">www.tve-luene.de</a>
Sa.17.10.	Teutolaf Lengerich Hohne <b>mit Walking</b>	<a href="http://www.teutolaf.de">www.teutolaf.de</a>
Sa.17.10.	2. Lauf Trailrunning Cup 09/10	
Sa.17.10.	6.Falke Röthaarsteif-Marathon, Schmallenberg <b>mit Walking</b>	<a href="http://www.rothaarsteig-marathon.de">www.rothaarsteig-marathon.de</a>
Sa.17.10.	5.Esellaf, Ahlfeld-Warzen <b>mit Walking</b>	<a href="http://www.tsv-warzen.de">www.tsv-warzen.de</a>
So.18.10.	34.Asentallauf, Bad Salzuflen <b>mit Walking</b>	<a href="http://www.lg-badsalzuflen.de">www.lg-badsalzuflen.de</a>
Sa.24.10.	41.Hermann-Löns Gedächtnislauf, Soltau <b>mit Walking</b>	<a href="http://www.mtv-soltau-leichtathletik.de">www.mtv-soltau-leichtathletik.de</a>
So.25.10.	„Halle bewegt sich“, Halle/Westf. <b>mit Walking</b>	<a href="http://www.sportpark-halle.de">www.sportpark-halle.de</a>
So.25.10.	Frankfurt-Marathon	<a href="http://www.frankfurt-marathon.de">www.frankfurt-marathon.de</a>
Sa.31.10.	26.Nordwalder Allerheiligenlauf, Nordwalde <b>mit Walking</b>	<a href="http://www.sc-nordwalde.de">www.sc-nordwalde.de</a>
Sa. 31.10.09	9.Rotwein-Walking, Bad Neuenahr <b>NUR Walking</b>	<a href="http://www.sportteufelchen.de">www.sportteufelchen.de</a>



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

LC Solbad,  
hier bewegt  
sich was!



### Vorankündigung November

So. 01.11.	Saisonabschluss bei Storck	<a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a>
Sa. 07.11.	Einzel – Berglauf Borgholzhausen	<a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a>
Sa. 14.11.	Berg – Crosslauf in Brackwede	<a href="http://www.sv-brackwede.de/leichtathletik/">www.sv-brackwede.de/leichtathletik/</a>
So. 15.11	Halbmarathon Verl	<a href="http://www.verler-volkslauf.de">www.verler-volkslauf.de</a>
Sa. 21.11.	Westf. Crosslaufmeisterschaften in Herdecke	<a href="http://www.flvw.de">www.flvw.de</a>

Weitere Termine und vieles mehr findet Ihr auch auf unserer Homepage: [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)

Bundesweite Termine unter: [www.lauffreff.de](http://www.lauffreff.de)/[www.marathon.de](http://www.marathon.de)



\* mit Walking

# STOLL

Gebäude-Service

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

#### Wir über uns:

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

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



#### Niederlassungen in:

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

[www.stoll-gebaeudeservice.de](http://www.stoll-gebaeudeservice.de)

**DJK** Gütersloh

**17. Verler Halbmarathon**  
und 10-km-Straßenlauf

**Terminänderung**  
**So., 15. November 2009**  
Verl

Sonntag, 15. November 2009 · Ver



### LEICHTATHLETIK: Steffi Schadts schnellster Halbmarathon/1:24:21 Std. in Oelde / Vizetitel fürs Team

Oelde/Borgholzhausen (cwk). Stefanie Schadt auf dem Sprung nach vorn: Bei den Westdeutschen und Westfälischen Halbmarathonmeisterschaften in Oelde krönte die 26-Jährige das insgesamt gute Abschneiden des LC Solbad Ravensberg. Sie konnte die 1:25:47 Stunden, mit denen sie schon 2008 in Paderborn überrascht und zum westfälischen Mannschaftsrekord beigetragen hatte, noch toppen – ihre persönliche Bestzeit steht seit vorgestern bei 1:24:21.

In dem von der jungen Dortmunderin Heike Bienstein (1:18:31 Min.) knapp vor der Mönchengladbacherin Silke Optekamp gewonnenen Rennen wurde sie hervorragende Gesamtfünfte und Vierte der Westfalenwertung. **Antje Strothmann**, die noch etwas schwere Beine vom Langdistanz-Duathlon hatte, blieb mit 1:29:26 dennoch unter 1:30 Stunden (insgesamt Rang 8 bzw. 6); in ihrer Altersklasse gewann sie jeweils den Vizetitel hinter der Gütersloherin Petra Schöning (1:27:30).

Da auch W45-Seniorin **Doris Potthoff** (Klassen-Bronze auf westfälischer, Rang 4 auf westdeutscher Ebene) mit 1:36:53 Std. eine ausgezeichnete Zeit beisteuerte, holte das LC-Frauentrio (4:30:40 Std.) beide Mannschaftsvizetitel in den Altkreis. Nur die DJK Gütersloh (4:25:07) war dank ihrer größeren Ausgeglichenheit einmal mehr nicht zu bezwingen. Ihre beste Einzelläuferin Melanie Genrich lag am Ende nur sieben Sekunden vor Stefanie Schadt. „Ich merkte, dass ich immer näher an sie herankam“, berichtete die Solbaderin, „wusste aber auch, dass die letzten Meter nicht mir gehören.“ Sie habe ihr Leistungsvermögen vorher nicht einschätzen können; dann sei ihr aber ein gleichmäßiges Rennen gelungen. „Ich bin praktisch allein gelaufen; aber der Wind, über den viele klagten, hat mich kaum gestört.“

Jetzt denkt sie sogar über ein Marathondebüt nach. Gerade hat sie ihr Referendariat an der Grundschule Künsebeck be-



Norbert Molsbeck



Doris Potthoff

gonen und der Essen-Marathon fällt in die Herbstferien, das passt gut. Steffi Schadt hat die Übergangszeit vom Studium zum Beruf genutzt und auch einige längere Trainingsläufe absolviert. „Das wird künftig kaum noch möglich sein“, meint sie.

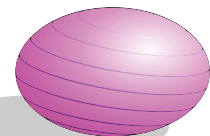
In Oelde führte M50-Senior **Norbert Molsbeck** das Solbader Männer-Aufgebot mit 1:23:22 Std. an; in seiner Klasse wurde er Siebter bzw. Sechster. Der älteste LC-Starter, **Richard Schürmann**, sorgte für den einzigen Medaillenrang: Insgesamt war er vierbester M65-Oldie, holte aber Silber auf westfälischer Ebene. Für das **M50-Team Molsbeck, Potthoff und Möller** sprang noch ein »zweifacher« 4. Platz heraus.

## Physiotherapiepraxis

Karin DeGryse & Claudia Egbert-Wickermann

Jammerpatt 14 33829 Borgholzhausen Tel. 0 54 25 - 72 62

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



Mehr Motivation  
durch Gruppenkurse

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

Das Therapie-Forum

Ein Treffpunkt zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit

### LEICHTATHLETIK: Greshakes zweiter Sechstausender/ Hochsprung »verzockt«, schnell über 400 m

Lage/Borgholzhausen (cwk). Bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften in Lage bestätigte Sascha Greshake (LC Solbad) seine in Borgholzhausen vorgelegten 6304 Zehnkampf-Punkte ein-drucksvoll: 6247 Zähler bedeuteten am Ende den 14. Rang unter 28 angetretenen Junioren.

Zur Halbzeit blieb mit 3363 Pkt. die Chance auf eine Steigerung gewahrt. In Borgholzhausen hatte Greshake am ersten Tag 3409 Pkt. gesammelt – vor allem dank seines Hochsprungs über 2,13 m. In Lage ließ er nach klar übersprungenen 1,97 m die 2,00 m aus und scheiterte unglücklich an 2,03 m. „Sascha agierte selbstbewusst; hat sich aber leider verzockt“, bedauerte Trainer Gregor Winkler.



Dennoch war sein Schützling hier gemeinsam mit dem Bremer Alexander Thyme bester Junior; in der Hauptklasse sprang nur der Magdeburger Steffen Fricke (2,00 m) höher. Die 100 m sprintete Greshake in 11,62 Sek., erfüllte dann auch im Weitsprung (6,12 m) und Kugelstoß (10,22 m) das persönliche Soll. Die erfreulichste Einzelleistung schloss den Tag ab: Mit viel Kampfgeist absolvierte er die 400-m-Stadionrunde in 51,50 Sek. (bisherige Bestzeit: 52,16) und war schneller als der designierte Zehnkampf-Juniorenmeister Matthias Prey (51,74). Nach fünf Disziplinen lag er als Dreizehnter nur einen Platz hinter dem Paderborner 7000-Punkte-Mann Arthur Kleiber. Mit 15,34 Sek. über 110 m Hürden gelang ihm auch ein guter Einstieg in den zweiten Tag. „Ab Hürde 5 merkte man ihm die Quälerei vom 400-m-Lauf an“, konstatierte Winkler, „doch trotz weicher Knie legte er am Schluss noch zu.“ Auf 26,01 m im Diskuswurf folgte wieder ein

Highlight: Betreut vom Stabhochsprung-Experten und Altkreisrekordler »Otto« Puhlmann, steigerte er seine Piumer Bestmarke (3,63) auf 3,70 m.

Nachdem er den Speer auf 43,95 m geworfen hatte, startete Greshake am späten Abend mit dieser Ausgangsposition ins 1500-m-Lauffinale: Für eine persönliche Höchstpunktzahl waren 4:35,25 Min. erforderlich – es wurden 4:44,34. „Insgesamt bin ich mit meinem DM-Debüt als Mehrkämpfer zufrieden“, erklärte er.

### Durchbruch für Friederike Schick Schnelle Zeiten und Länderkampf-Berufung

Hagen/Borgholzhausen (cwk). Überraschung durch Friederike Schick: Das noch 13-jährige Sprinttalent lief vorgestern bei den Westfälischen Schülermeisterschaften im Hagener Ischelandstadion gleich drei schnelle 100-m-Zeiten, beendete das Finale der Klasse W14 als Fünfte in 13,08 Sek. und sorgte damit für die herausragende Leistung im vierköpfigen Aufgebot des LC Solbad Ravensberg.

Die Zeit gewinnt erheblich an Wert, wenn man den relativ starken Gegenwind von 1,2 m/Sek. berücksichtigt. Hinter der Lemgoerin Saskia Lutschak, die sie im Finale

auf den 6. Platz verwies, war Friederike Schick schon in ihrem Vorlauf mit 13,10 Sek. persönliche Bestzeit gelaufen. Als Zwischenlaufsiegerin steigerte sie sich dann bei Windstille auf 13,03 – die Zwölf vor dem Komma scheint nur noch eine Frage der Zeit. Im Vor- und Zwischenlauf fiel die Tochter von HK-Mitarbeiter Heiko Kaiser jeweils durch den besten Start auf. 62 Sprinterinnen traten in den acht W14-Vorläufen an. Besonderes Staunen rief aber hervor, dass die jüngere Klasse der älteren auch qualitativ klar überlegen war: Wie die vier Erstplatzierten lief Friederike Schick schneller als die W15-Meisterin Kimberley Glabian. **Karen Selchert** (W15) kam als Fünfte ihres Vorlaufs mit 13,85 Sek. dicht an ihre Bestzeit heran. In starken Feldern taten sich die beiden W14-Werferinnen des LC schwer. **Karoline Scheck** erreichte aber immerhin zwei Endkämpfe – im Diskuswurf mit 23,35 m (7.) und im Speerwurf mit 26,94 m (8.). Beide Disziplinen werden bereits mit den Frauengeräten absolviert, die schwerer sind als noch in der B-Schülerinnenklasse. Die Platzierungen im Kugelstoß: 19. Scheck 8,70 m, 23. Cosma Ruhe 8,37.



**LEEKER**  
... und Zuhause hat Pause

**Reisen  
2009**

## Reisen 2009 zu günstigen Preisen!

### Last-Minute-Reisen

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

### Tagesfahrten

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



Wir schicken Ihnen gern unverbindlich unseren Reisekatalog!

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



SIMPLY CLEVER



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



Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

**Škoda**Superb. 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). CO<sub>2</sub>-Emissionen in g/km: 159.



Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

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

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

## LEICHTATHLETIK: LC Solbad prägt die Abschiedsvorstellung/ Jörn Strothmanns Siegesserie erneut verlängert

Versmold-Bockhorst (cwk). Vorgestern Abend genoss die regionale Langstreckler-Szene zum letzten Mal das Flair des Bockhorster Blumenlaufs. Der erfolgreichste Läufer in der 29-jährigen Geschichte dieser Veranstaltung, Jörn Strothmann, setzte einmal mehr ein sportliches Zeichen und gewann das mit 57 Männern besetzte 8,4-km-Rennen. Da wusste er noch nicht, dass es eine Abschiedsvorstellung war.

„Schade“, fasst er seine Überraschung in einem Wort zusammen, um nach einer Pause hinzu-fügen: „Denn Bockhorst ist wirklich ein schöner Lauf, den ich nie auslassen wollte.“ Sein Debüt hatte er hier vor rund einem Vierteljahrhundert als kleiner Schüler gegeben, bevor er Solbad-Mitglied wurde, und ihn seither maßgeblich geprägt. Jetzt rannte er mit »angezogener Handbremse«, weil er sich noch nicht sicher war, ob er am Wochenende spontan zu einem Lauf in den Alpen aufbrechen wird.

Mit wenigen Sekunden Rückstand folgte ihm sein zehn Jahre älterer Vereinskollege Andreas Ewert, der als M45-Klassensieger erneut bewies, dass er sich auch ohne ambitioniertes Training fit gehalten hat. Auf Rang 4 lief der erste Versmolder, Tadeusz Kubiak vom LiVe-Lauftreff, ein und ließ die M50-Konkurrenz hinter sich. Ältester Teilnehmer aber war der 77-jährige Harry Bunte. Dem Senioren-EM-Vize von 2002 gelang nach Verletzungsproblemen ein Comeback, nicht weniger als zwanzig



Start des Hauptlaufes

Jüngere ließ der unverwüsthliche Veteran hinter sich. „Ich bin wieder dabei“, strahlte er.

Bei den Frauen verteidigte Solbads W40-Läuferin Sabine Engels ihren »Titel« über 8,4 km erfolgreich und war 19 Sekunden schneller als im Vorjahr. Den Doppelsieg des LC vervollständigte die W45-Klassenbeste **Christine Diekhans**, der sogar eine Steigerung um 47 Sekunden gelang. Hervorzuheben auch der sechste Gesamtrang der W55-Seniorin **Heide Graef**.

Auf der längsten Distanz von 13,5 km trug **Andreas Faethe** (M40) dazu bei, dass der letzte Blumenlauf fest in Solbader Hand



Harry Bunte

www.aok.de/wl

Jetzt anmelden!

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

**AOK**

**Ich bin dabei**

AOK Westfalen-Lippe – Gesundheit in besten Händen

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

Bäckerei - Konditorei

**W** WELPINGHUS

Das etwas andere Cafehaus

Handwerkliche Produkte, hochwertige Qualität über 200 Jahre Tradition

**JETZT auch ...**

**BIO**

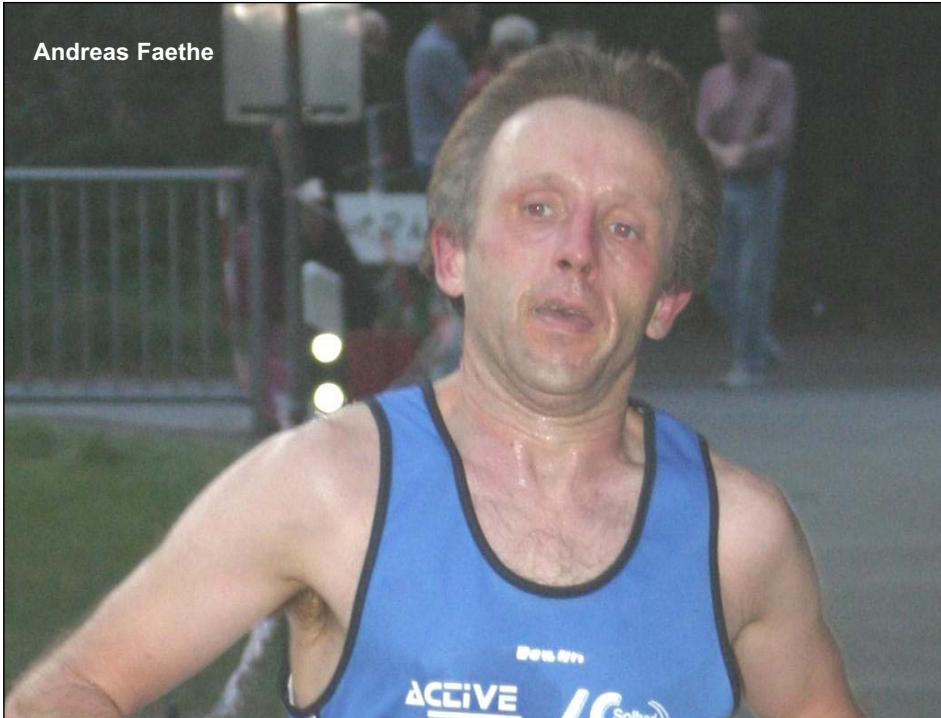
8 Sorten Bio-Brote, *Neu* in unseren Geschäften in Borgholzhausen und Steinlagen

**Brot aus kontrollierter Naturland-Qualität!**

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



Andreas Faethe



blieb. Zugleich wurde der Vermolder, der mit mehr als einer Minute Vorsprung vor dem Greffener Detlef Becker siegte, auch als Lokalmatador gefeiert. Altkreis-Hobbyläufer wie Thomas Dunker aus Steinhagen (3.) und Marco Niermeyer von der Volksbank Halle (4.) nutzten ihre Chance auf unerwartet gute Platzierungen. Von den LC-Oldies überzeugte vor allem **Karl-Friedrich Anwander** als Gesamt-Dreizehnter und M65-Bester.

Auf den offiziell vermessenen fünf Kilometern kam A-Schüler **Maximilian Köhne** (LC Solbad, 18:42 Min.) nicht ganz an seine Zeit vom Vorjahr heran, dominierte das Rennen aber von Beginn an. Unter 20 Minuten blieben auch die B-Jugendlichen **Florian Gontek** und **Gerke Meyer zu Rahden**. Bei den Frauen durchbrach Stefanie Vergin (Post SV Gütersloh) die Siegesserie des LC, dem **Siemke Lüdorff** aber den 2. Rang sicherte. Ihre Tochter Svea (W13) gewann den erfreulich stark besetzten 2-km-Schnupperlauf; auch bei den Jungen lag der LC durch **Timm Wagner** und **Timon Lepper** ganz vorn.

Fordern Sie kostenlos unsere Prospekte an.



### Die schönsten Laufreisen 2009/10

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

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

Etappenlauf Karibik 14.01. – 24.01.10

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

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



Timm Wagner und Timon Lepper



Maximilian Köhne



### Dankeschön!!

Die Organisatoren des 6. Bockstiegel-Llaufes sprechen ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmer, Besucher, aber insbesondere an die beteiligten Sponsoren, Behörden, insbes. Stadt Werther und viele andere, die an dem Laufereignis mitgewirkt haben, aus. Es war ein großartiges Laufereignis mit tollem neuem Teilnehmerrekord. Die Teilnehmerzahlen sprechen für sich, bei herrlichem Spätsommerwetter wurde das Meldebüro geradezu von Nachmeldungen überrollt.

Es gab keinerlei Zwischenfälle, lediglich einige Hautabschürfungen mußten durch den Rennarzt Dr. Decius jun. behandelt werden. Leider ging bei der ersten Verpflegungsstelle im Teuto (Ascheloher Gipfelstürmer) schon wegen des großen Andranges, für die Letzten das Wasser aus. Einziger kl. Wermutstropfen bei der ansonsten organisationsmäßig sehr gut abgelaufenen Veranstaltung. Der LC bedankt sich auch auf diesem Wege bei seinen Mitgliedern, vornehmlich aus Werther und weiteren Freunden, die die Veranstaltung so gut unterstützt haben.

Bericht: Claus-Werner Kreft (HK), Fotos: Matthias Meiwes

#### HAUPTLAUF: Lundström und Heckmann triumphieren Eine späte Rehabilitation und eine »deutsche Frauen-Bestzeit«

Werther (cwk). Ein Sieger, der sich für sein unglückliches Ausscheiden bei der Premiere 2004 rehabilitierte; eine Siegerin, die als erste Frau zum zweiten Mal triumphierte: Ingmar Lundström und Dr. Kirsten Heckmann drückten dem 6. Bockstiegel-lauf ihren Stempel auf. Die Brackwederin erzielte mit 1:10:32 Std. sogar die bislang beste Zeit einer deutschen Läuferin; schneller war nur die Kenianerin Paris Powyo (1:09:55/2005).

Kurz nach 15 Uhr lief Ingmar Lundström mit hoherhobenen Armen durch die letzte Kurve und den Zielkanal – als strahlender Finisher, der jeden Zweifel an seinen Sieg-Qualitäten ausgeräumt hatte. „Im Waldstück nach etwa zwölf Kilometern habe ich mich gut gefühlt und abgesetzt“, berichtet der Gütersloher, dem vor einem Jahrzehnt der Hermannslaufsieg im Solbad-Trikot



Auf dem Siegetreppchen, v.l. Volkmar Rolfes, Ingmar Lundström u. Dirk Strothmann

# Heinrich Barteldrees

## FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern  
die Gesundheit!*



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



gelingen war. Auf der Bahnbreite trennten ihn bereits hundert Meter von seinem direkten Verfolger Dirk Strothmann.

Und wo blieb Marcus Biehl? Der von vielen Experten favorisierte Ex-Sieger (2007), dessen Bänderdehnung mit Spritzen behandelt worden war, spürte schon nach sechs, sieben Kilometern, dass der Fuß nicht halten würde: „In den Kurven schmerzte er besonders, jetzt ist er doppelt so dick wie zuvor“, berichtete Biehl gestern und erklärte seinen Ausstieg aus dem Trail-running-Cup. Überraschend fehlte Samstag auch Titelverteidiger Michael Brand.

Zu den Debütanten zählte der Bielefelder Volkmar Rolfes, der seine Chance auf Bronze nutzte und Ulrich Petri auf den 4. Rang verwies. „Damit hatte ich nicht gerechnet, mein Ziel waren die Top Ten“, verriet er. Für die Anstiege fehlten ihm Trainingskilometer; aber beim »Downhill« machte er Boden gut. Hier sah Lundström auch Dirk Strothmanns Vorteile: „Er war bergab, ich bergauf stärker. Und so entwickelte sich zunächst ein Wechselspiel.“



Gerhard Laib



Die drei schnellsten Frauen, v.l. Heike Mohn, Kirsten Heckmann und Franziska Schmidt

Der Solbader selbst hält sich aber nicht für den Bergab-Spezialisten. „Hier habe ich diesmal aber wohl zuviel getan, es ist mir jedenfalls sehr schwer gefallen“, sagte er später und wies auf seine Beine. Mit dem 2. Rang war er hochzufrieden, zumal er auch die in der Familie umgehende Erkältungswelle gespürt hatte, die seine Ehefrau Antje zum Verzicht zwang.

So war der Kreis der Favoritinnen um einen Namen geschrumpft. Kirsten Heckmann, deren Ehemann Sascha übrigens Fünfter wurde, dominierte das Frauenrennen vom ersten Kilometer an. „Mein Radbegleiter wirkte so locker, dass ich mir eher langsam vorkam.“ Da täuschte sie sich, wie ihre exzellente Zeit am Ende bewies. Sie hielt sich freilich auch nach eigenem Urteil nicht zurück, schonte sich nicht für den Essen-Marathon: „Ich bin schon voll gelaufen“, lautete ihr Fazit.

Nie war der Vorsprung einer Siegerin so groß wie diesmal – genau 4:41 Minuten. Von einer echten Revanche gegenüber ihrer jungen Hermannslauf-Bezwingerin konnte freilich keine Rede sein: Franziska Schmidt lief sechs Wochen nach einem

Sturz noch nicht in Bestform und war deshalb relativ zufrieden: „Es geht wieder aufwärts.“ Auf dem Bronzerang komplettierte Heike Mohn das Trio der Hermannslauf-siegerinnen. „Beruf und Mutterpflichten schränken ja mein Training stark ein“, unterstrich die 43-Jährige. Und brachte ihr erstes Bockstiegel-Lauf-Erlebnis auf die Formel: „Wirklich schön, aber auch wirklich hart.“

Zur besten Altkreis-Starterin avancierte **Sabine Engels**, die ihren 6. Rang in 1:20:16 Std. „superzufrieden“ quittierte. Unter die zehn Besten lief auch noch W50-Klassensiegerin Annegret Albersmann. Apropos Top Ten: Jörn Strothmann wurde zwar Siebter, wäre ohne eine im Berg erlittene Zerrung aber wohl etwas weiter vorn gelandet.

### Heyne und Pfeiffer beim »Zehner« vorn

Werther (cwk). „Ich war lange verletzt und deshalb froh, dass es eine Alternative zum Hauptrennen gab“, erklärte 10-km-Premiersieger Volker Heyne und sprach damit für viele andere – auch für Ilona Pfeiffer, die kurzfristig beschlossen hatte, sich nach der Marathon-Enttäuschung in Münster (Einbruch infolge schmerzhafter Seitenstiche) ohne Konkurrenzdruck zu testen.

Ein weiteres Motiv der Solbader Top-Langstrecklerin war, sich beim Lauf ihres Vereins zu präsentieren und dessen Bemühungen um attraktive Felder zu unterstützen. Es ergab sich ein gemeinsames Rennen mit Andreas Ewert, der sechs Tage nach dem Berlin-Marathon Dritter hinter Heyne und einem weiteren Bielefelder, Christian Pahl, wurde.

„Über die Zeit bin ich eher enttäuscht“, gestand Pfeiffer. Aber für einen nicht mit flachen Straßenkursen vergleichbaren Geländelauf konnten sich ihre 37:31 Min. durchaus sehen lassen. Zweite mit mehr als sechs Minuten Rückstand wurde ihre LC-Kollegin **Siemke Lüdorff**; **Martina Kölsch** gewann die Klasse W50.

# SCHAEFER

## KURIERDIENST & LOGISTIC

### 33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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



**Wer  
weiß,  
was er  
will,  
will ihn.**



**GEBR | SPECKMANN**

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen  
T. (05425) 6222 | [www.gebr-speckmann.de](http://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](mailto: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



<b>15.8. Jever Fun-Lauf Schortens 10 km</b>			
Detlef May	38. M 45	53:06 Min.	
<b>5 km Walking</b>			
Ulrike May		44:24 Min.	
<b>22.8., Möllner City-Lauf 12 km</b>			
144. Detlef May	26. M 45	1:04:44 Std.	
<b>9 km Walking</b>			
Ulrike May		1:24:53 Std.	
<b>30.8. Moormarathon Goldenstedt 11 km</b>			
26. Detlef May	10. M 45	57:21 Min.	
<b>6,5 km Walking</b>			
Ulrike May		1:00:38 Std.	
<b>Nachtrag Gütersloh läuft, 9,2 km</b>			
61. Stricker, Reinhard	57. M 50	39:55 Min.	
79. Willikonsky, Alfons	74. M 55	41:17 Min.	
<b>8,3 km Lauf im Park Gütersloh</b>			
50. Reiner Stricker	5. M 50	35:56 Min.	
<b>23.08. Porta Westfalica. Schülersportfest Dreikampf</b>			
1. M 7 Michel Vogt		595 Pkt.	
2. W 8 Hannah Schwarzer		630 Pkt.	
<b>26.08. Abendsportfest Melle 1.000 m</b>			
7. Sch D Frederik Lüdorff		4:18,0 Min.	
5. Sch C Lars Lüdorff		3:55,8 Min.	
<b>1.500 m</b>			
1. W 35 Siemke Lüdorff		5:12,2 Min.	
<b>2.000 m</b>			
1. Sch B Patrick Meyer		7:19,0 Min.	
<b>3.000 m</b>			
2. M 40 Holger Beck		11:30,6 Min.	
3. M 45 Guido Lüdorff		12:08,3 Min.	
4. M 45 Andreas Wend		12:12,8 Min.	
<b>5.000 m</b>			
10. M 40 Frank Dorn		20:23,6 Min.	
<b>29.08./ 30. 08. Lage Deutsche Junioren Mehrkampfmeisterschaften</b>			
14. Sascha Greshake		6247 Pkt.	
<b>29.08. Mindener Volkslauf 21,1 km</b>			
4. Bernd Nedderhoff	1. M 50	1:21,44 Std.	
78. Ian Mathewson	10. M 50	1:44,39 Std.	
<b>5.000 m</b>			
34. Ian Mathewson		26:42 Min.	
<b>30.08. Triathlon Riesenbeck 1,5 – 44 - 10 km</b>			
22. Jürgen Bischof	7. M 45	2:21,50 Std.	
35. Karsten Dietrich	4. MHK	2:25,14 Std.	
62. Annegret Albersmann	1. W 50	2:31,22 Std.	
100. Udo Lange	1. M 60	2:40,30 Std.	
<b>30.08. Hagen Westfälische Schülermeisterschaften 100 m</b>			
5.W 15 / VL Karen Selchert		13,85 Sek.	
5.W 14. Friederike Schick		13,08 Sek.	
<b>Diskus</b>			
7.W 14 Karoline Scheck		23,35 m	
<b>Kugel</b>			
19. W 14 Karoline Scheck		9,30 m	
23. W 14 Cosma Ruhe		8,37 m	
<b>Speer</b>			
8. W 14 Karoline Scheck		26,94 m	
<b>30.08. Wilhelmshaven NordseeMan 1,9 – 90 – 21 km</b>			
96. Reiner Döpke	16. M 45	5:15,45 Std.	
162. Ulrich Schöwerling	36: M 40	6:07,54 Std.	
<b>30.08. Laubacher Duathlon 10 - 60 - 10 Km</b>			
1. Dirk Strothmann		2:46,18 Std.	
6. Jörn Strothmann		2:56,01 Std.	
20. Antje Strothmann		3:22:13 Std.	2. Frau

<b>30.08. Holzminden 10 km Nordic Walking</b>			
8. Günter Weber		1:17,33 Std.	
<b>02.09. Abendsportfest Melle 5.000 m</b>			
1. Elmar Remus	1. M 30	16:11,4 Min.	
<b>02.09. Blumenlauf Bockhorst Schnupperlauf 2 km</b>			
1. Wagner, Timm	1. MSB	07:38 Min.	
2. Lepper, Timon	1. MSC	07:39 Min.	
4. Hoffmann, Julian	1. MSD	07:41 Min.	
5. Bonin, Silas	2. MSB	07:43 Min.	
1. Lüdorff, Svea	1. WSB	07:50 Min.	
6. Lüdorff, Lars	3. MSC	07:59 Min.	
9. Lahnt, Julius	4. MSD	08:22 Min.	
14. Junge Wentrup, Johann	5. MSC	08:44 Min.	
16. Lüdorff, Frederik	9. MSD	08:45 Min.	
6. Knapp, Vanessa	3. WSC	08:46 Min.	
22. Lepper, Melvin	13. MSD	09:08 Min.	
24. Windmann, Nik	9. MSC	09:10 Min.	
27. Reinhardt, Merlin	15. MSD	09:24 Min.	
16. Engels, Merle	5. WSD	10:36 Min.	
48. Lahnt, Moritz	30. MSD	12:31 Min.	
38. Knapp, Sarah	20. WSD	12:47 Min.	
<b>Straßenlauf 5 km</b>			
1. Köhne, Maximilian	1. MSA	18:42 Min.	
2. Gontek, Florian	1. M20	19:14 Min.	
3. Meyer zu Rahden, Gerke	1. MJB	19:54 Min.	
2. Lüdorff, Siemke	2. W35	20:55 Min.	
7. Reinhardt, Johannes	3. MSA	21:40 Min.	
9. Wolf, Christopher	3. M20	23:38 Min.	
10. Deßaules, René	2. MJB	24:11 Min.	
11. Kühnpast, Daniel	4. MSA	24:14 Min.	
13. Geisemeier, Jan	1. MSB	25:01 Min.	
8. Geisemeier, Nina	1. WSB	31:08 Min.	
<b>Jedermannlauf 8,4 km</b>			
1. Strothmann, Jörn	1. M35	31:11 Min.	
2. Ewert, Andreas	1. M45	31:20 Min.	
1. Engels, Sabine	1. W40	35:10 Min.	
2. Diekhaus, Christine	1. W45	37:52 Min.	
10. Albersmann, Udo	2. M50	37:55 Min.	

12. Stricker, Reinhard	3. M50	38:44 Min.	
14. Völz, Carsten	4. M 45	39:32 Min.	
7. Graef, Heide	1. W 55	42:39 Min.	
31. Pahnke, Roland	2. M 60	43:20 Min.	
32. Metten, Andreas	9. M 40	43:26 Min.	
33. Brune, Horst-Günther	3. M 60	43:30 Min.	
37. Bunte, Harry	1. M 75	43:47 Min.	
39. Vogt, Thomas	9. M 45	44:28 Min.	
43. Ellermann, Friedrich-W	4. M 60	45:05 Min.	
44. Warding, Heinz	5. M 60	45:45 Min.	
45. Hartke, Günther	2. M 55	45:49 Min.	
13. Iselt, Marion	1. W 50	45:53 Min.	
15. Kopsieker, Marion	5. W 45	46:54 Min.	
16. Diekmann, Birgit	6. W 45	48:29 Min.	
16. Tiemann, Elke	2. W 50	48:29 Min.	
18. Bolmer, Doris	5. W 40	48:31 Min.	
50. Mathewson, Ian	7. M 50	48:37 Min.	
51. Krefth, Bernhard	6. M 60	50:30 Min.	
25. Benz, Bettina	1. W 30	52:18 Min.	
29. Pegel, Petra	6. W 40	54:22 Min.	
31. Oldemeyer, Cornelia	4. W 55	59:28 Min.	
<b>Hauptlauf 13,5 km</b>			
1. Faethe, Andreas	1. M 40	51:09 Min.	
5. Strathkötter, Gerd	1. M 45	54:02 Min.	
9. Beck, Holger	5. M 40	57:15 Min.	
13. Anwander, Karl-F.	1. M 65	1:00:40 Std.	
14. Krüger, Wilfried	2. M 55	1:01:04 Std.	
2. Bluhm-Weinhold, Anne	1. W 40	1:02:07 Std.	
18. Klein, Wolfgang	1. M 60	1:02:39 Std.	
20. Godt, Hans	1. M 50	1:03:41 Std.	
26. Hawer, Wilhelm	2. M 50	1:06:22 Std.	
4. Micheel, Nicole	1. W 35	1:06:38 Std.	
29. Hofmann, Martin	3. M 50	1:07:00 Std.	
31. Geisemeier, Fritz	5. M 45	1:07:37 Std.	
32. Knaust, Peter	5. M 55	1:08:09 Std.	
36. Jendrike, Gert	6. M 45	1:08:19 Std.	
37. Scholz, Heinz-Dieter	4. M 50	1:08:45 Std.	
40. Mußnug, Hermann	2. M 70	1:10:04 Std.	
42. Kampwerth, Werner	3. M 60	1:10:54 Std.	
6. Schönke, Claudia	1. W50	1:15:19 Std.	



Wir machen Kommunikation komfortabel !

## telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

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

  
**Partner**

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

**33775 Versmold**  
**Münsterstr. 23**  
**Tel. 05423/474593**

[www.telecomfort.de](http://www.telecomfort.de)    [info@telecomfort.de](mailto:info@telecomfort.de)

## Wir bedrucken, beflocken:



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

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

9.	Poetting, Sabine	2. W 35	1:17:29 Std.
48.	Gräsner, Bernd	12. M 40	1:17:30 Std.
10.	Hofmann, Manuela	2. W 45	1:18:27 Std.
12.	Meier-Flottmann, Christ.	2. W 40	1:21:06 Std.
13.	Kappler-Deppe, Heike	2. W 50	1:21:10 Std.
14.	Heptner, Marion	3. W 50	1:21:56 Std.
14.	Henkel, Annemarie	1. W 65	1:21:56 Std.

### Walking 8,4 km

Schäfer, Lothar	M	1:01:53 Std.
Schlie, Michael	M	1:04:40 Std.
Schlie, Cornelia	W	1:05:28 Std.
Schäfer, Regina	W	1:08:06 Std.
Klein, Juliane	W	1:09:33 Std.
Weber, Karola	W	1:10:38 Std.
Allerdissen, Marion	W	1:12:59 Std.
Mormann, Herta	W	1:16:45 Std.
Rademacher, Ingrid	W	1:23:40 Std.
Hundeloh, Andreas	M	1:26:34 Std.

### 04.09. Feuerwehrlauf Sieker

5 km	2. Elmar Remus	1. M 30	1 7:14 Min.
------	----------------	---------	-------------

10 km	67. Ian Mathewson	8. M 50	48:24 Min.
-------	-------------------	---------	------------

05.09. St. Vit			
10 km	232. Hubert Kaiser	64. M 40	59:14 Min.

5 km	42. Olaf Bartel	7. M 45	22:15 Min.
------	-----------------	---------	------------

05.09. Jungfrau Marathon			
1749. Andreas Husemann	244. M 50	5:13:41,4 Std.	

05.09. Volkslauf Hagen aTW			
19 km	1. Udo Bonin	1. M 40	1:17:18,0 Std.
	11. Gunnar Feicht	3. M 45	1:27:09,7 Std.

10 km	32. Siegfried Kemper	2. M 55	54:55,7 Min.
	59. Katharina Kemper	3. WHK	1:06:24,8 Std.

### 04./05.09 Bielefeld

#### Schüler Kreismeisterschaften

#### 50 m

6. M 10	Maik Sumaski	8,76 Sek.
---------	--------------	-----------

M 10 Vorlauf	Niklas Pross	9,08 Sek.
--------------	--------------	-----------

M 10 Vorlauf	Nick Windmann	9,86 Sek.
--------------	---------------	-----------

1. M 11	Linus Ernst	7,76 Sek.
---------	-------------	-----------

8. M 11	Martin Glück	9,22 Sek.
---------	--------------	-----------

M 11 Vorlauf	Timon Lepper	8,74 Sek.
--------------	--------------	-----------

#### Weitsprung

3. M 12	Silas Bonin	4,16 m
---------	-------------	--------

9. M 10	Nick Windmann	2,96 m
---------	---------------	--------

4. M 10	Maik Sumaski	3,36 m
---------	--------------	--------

5. M 11	Linus Ernst	3,63 m
---------	-------------	--------

9. M 11	Timon Lepper	2,79 m
---------	--------------	--------

10. M 11	Martin Glück	2,72 m
----------	--------------	--------

11. M 11	Johann Junge-Wentrup	2,44 m
----------	----------------------	--------

4. W 12	Chiara Sochart	3,77 m
---------	----------------	--------

8. W 12	Julia Wulf	3,28 m
---------	------------	--------

1. W 14	Friederike Schick	4,85 m
---------	-------------------	--------

1. W 15	Anna Ristau	4,23 m
---------	-------------	--------

2. W 15	Alexandra Gierschner	4,06 m
---------	----------------------	--------

#### Ballwurf

2. M 10	Niclas Pross	39,50 m
---------	--------------	---------

4. M 10	Maik Sumaski	34,50 m
---------	--------------	---------

7. M 10	Nick Windmann	32,00 m
---------	---------------	---------

8. M 11	Timon Lepper	31,00 m
---------	--------------	---------

10. M 11	Johann Junge-Wentrup	28,50 m
----------	----------------------	---------

11. M 11	Martin Glück	26,60 m
----------	--------------	---------

75 m			
M 12 Vorlauf	Silas Bonin		11,60 Sek.
7. W 12	Chiara Sochart		12,76 Sek.

W 12 Vorlauf	Julia Wulf		12,56 Sek.
--------------	------------	--	------------

W 12 Vorlauf	Gina Ewert		12,62 Sek.
--------------	------------	--	------------

W 13 Vorlauf	Svea Lüdorff		12,10 Sek.
--------------	--------------	--	------------

#### 100 m

1. W 14	Friederike Schick		13,14 Sek.
---------	-------------------	--	------------

3. W 14	Saskia Haesler		14,24 Sek.
---------	----------------	--	------------

1. W 15	Karen Selchert		13,78 Sek.
---------	----------------	--	------------

#### 800 m

4. W 12	Gina Ewert		3:03,48 Min.
---------	------------	--	--------------

2. W 13	Svea Lüdorff		2:58,28 Min.
---------	--------------	--	--------------

2. W 15	Jenny Ewert		2:38,66 Min.
---------	-------------	--	--------------

#### 1000 m

1. M 13	Patrick Meyer		3:20,32 Min.
---------	---------------	--	--------------

#### Hochsprung

1. W 12	Chiara Sochart		1,34 m
---------	----------------	--	--------

4. W 14	Saskia Haesler		1,29 m
---------	----------------	--	--------

1. W 15	Karen Selchert		1,44 m
---------	----------------	--	--------

#### Diskus

1. M 13	David Chatterjea		24,09 m
---------	------------------	--	---------

1. W 14	Karoline Scheck		25,01 m
---------	-----------------	--	---------

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

#### Kugel

2. W 14	Karoline Scheck		8,60 m
---------	-----------------	--	--------

4. W 14	Cosma Ruhe		8,46 m
---------	------------	--	--------

#### Speer

2. M 12	Silas Bonin		20,30 m
---------	-------------	--	---------

1. M 13	David Chatterjea		26,01 m
---------	------------------	--	---------

3. M 13	Patrick Meyer		20,97 m
---------	---------------	--	---------

1. W 14	Karoline Scheck		24,55 m
---------	-----------------	--	---------

2. W 14	Cosma Ruhe		24,10 m
---------	------------	--	---------



Bistro • Bar • Restaurant

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Falafel - Shawarma - frische Salate - Pizza

Neu: Klimatisierte Räume

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

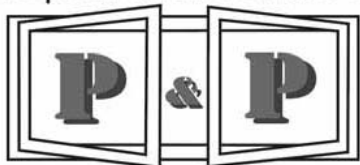
Di.: Ruhetag

Sa.: 17.00 - 23.00 Uhr

So. u. Feiertage 11.30 - 23.00 Uhr

Fenster Türen Rolläden  
Vordächer Überdachungen  
Wintergärten Garagenrolltore  
Markisen Insektenschutz

Reparaturservice



BAUSYSTEME

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!



4 x 50 m

3. LC Solbad Ravensberg
N. Pross, J. Junge - Wentrup, N. Windmann T. Lepper

05.09. Warendorfer Volkslauf

21,1 km

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Tim Esselmann (1:48:44), Torsten Mathiak (1:26:16), Uwe Brüggelhoff (1:28:21).

10 km

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Jens Eric Bergmann (36:11), Ian Mathewson (48:28), Sigrid Rüter (45:40).

5 km

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Andreas Ewert (19:19), Ian Mathewson (25:58).

10 km Nordic Walking

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Michael Schlie (1:16:52), Karola Weber (1:25:27).

05.09. Oerlinghausen

5 km Berg - Stadt - Lauf

Table with 3 columns: Rank, Name, Time. Includes Günther Hartke (22:01).

06.09. Oelde

Westf./Westd. Halbmarathon Meisterschaften

Frauen

Westf. Westd.

Table with 4 columns: Rank, Distance, Name, Time. Includes Stefanie Schadt (1:24:14), Antje Strothmann (1:29:26), Doris Potthoff (1:36:53).

Mannschaftswertung

2. Westf./Westd.

Frauen LC Solbad Ravensberg

Stefanie Schadt, Antje Strothmann, Doris Potthoff

Männer

Westf. Westd.

Table with 4 columns: Rank, Distance, Name, Time. Includes Gerd Strathkötter (1:24:58), Holger Beck (1:32:14), Norbert Molsbeck (1:23:22), Bernhard Potthoff (1:29:25), Wilfried Möller (1:32:03), Rich. Schürmann (1:37:47), Werner Kampwerth (1:54:57).

Mannschaftswertung

4.Westf./Westd.

M 50 / M55 LC Solbad Ravensberg

Norbert Molsbeck, Bernhard Potthoff, Wilfried Möller

06. 09. Bad Rothenfelde

Teutoburger Wald Triathlon

1 - 40 - 9,5 km

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Time. Includes Lukas Wilms (1:52:51), Holger Steuer (1:TM 40), Tim Esselmann (1:TM 30), Steffen Mielke (1:TM 35), Udo Lange (1:TM 60).

06.09. Triathlon Köln

2,5 - 85,5 - 21,1 km

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Time. Includes Reiner Döpke (36:04), Reiner Döpke (5:11:25).

06.09. cSc Langenfeld

90 Min + x Handbiker

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Time. Includes Georg Drees (34,5), Marc Verhaert (36,8).

05.09. Mozirje (SLO)

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Time. Includes Gabi Ortner (4:31:17), Wolfgang Neugrewe (4:31:17).

11.09. Westenholler Abendlauf

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Time. Includes Holger Beck (7:04), Holger Beck (41:24).

12.09. Rietberger Citylauf

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Time. Includes Alfons Willikowsky (1:01), Ian Mathewson (4:05), Christian Schmidt (6:04).

12.09. Plettenberg

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Time. Includes Oliver Arndt (1:01), Fritz Geisemeier (10:04).

43 km 1200 HM MTB Marathon

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Time. Includes Simon Bartelsmeier (1:53:37).

12.09. Meller Stadtlauft

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Time. Includes Peter Knaust (3:01), Katharina Kemper (4:04).

13.09. Bielefeld

Run & roll day

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Time. Includes Annemarie Bluhm Weinhold (1:01), Anne Marie Dr. Calder (1:01).

10 km Frauen

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Time. Includes Heide Graef (1:01).

10 km Männer

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Time. Includes Dirk Strothmann (1:01), Jörn Strothmann (2:01), Herrmann Müßgnug (1:01).

13.09. Münster Marathon

Table with 4 columns: Rank, Name, Time, Time. Includes Ilona Pfeiffer (1:01).

Staffel

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes LC Solbad Ladykracher, C. Diekhaus, S. Engels, D. Potthoff, M. Kölsch (3:06:30).

Staffel

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes M. Heptner, C. Meier Flottmann, H. Kappler - Deppe, A. Kahl (4:00:46).

Männer

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Jürgen Bischof (19:01), Uwe Brüggelhoff (12:05), Wolfgang Flottmann (16:05), Peter Rostek (39:05), Andreas Faeth (99:01), Karl Fr. Anwander (1:01), Holger Steuer (155:01), Tim Esselmann (61:01), Hartwig Riesenbeck (186:01), Stephan Trittel (190:01), Detlef May (432:01).

13.09. Hamburg

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Guido Schneider (1:14:18).

13.09. Norderney Marathon

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Bernd Nedderhoff (1:01).

21.1 km

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Georg Drees (1:00:14), Mark Verhaert (1:00:02).

10.09. Dettfleck Karlsruhermann

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Norbert Molsbeck (2:01), Rudolf Voss (1:01), Matthias Meiwes (27:01).

19.09. Mini Marathon Berlin

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Jenny Ewert (17:57), Gina Ewert (22:02).

4.2 km Oberschule

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Gina Ewert (22:02).

4.2 km Grundschule

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Gina Ewert (22:02).

19.09. Bad Rendinghausen / Bünde

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Lukas Wilms (1:01), Harry Bunte (58:29).

10 km

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Olaf Bartel (28:35).

19.09. Volks- und Straßenlauf Holzhausen

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Ian Mathewson (3:01), Eckhard Stuecke (2:01).

19.09. Freimarktlauf Garrel

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Elmar Remus (2:01), Detlef May (3:01), Ulrike May (44:49).

19.09. Benteler Volkslauf

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Olaf Bartel (28:35).

20.09. Safari Park Lauf Stukenbrock

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Bettina Geisemeier (1:01), Fritz Geisemeier (6:01), Friedrich Ellermann (4:01), Ian Mathewson (3:01).

5 km

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Antje Strothmann (19:54), Daniel Glück (28:24).

1.5 km Schüler

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Martin Glück (6:20), Daniel Kühnast (7:45), Johannes Reinhardt (7:45).

1.5 km SchülerInnen

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Janna Geisemeier (6:28), Jessica Geisemeier (7:02), Nina Geisemeier (7:15), Saskia Haesler (7:20), Celina Kühnast (7:21), Tabea Haesler (7:23), Lisa Strothmann (7:41), Sonja Hammer (7:51).

20.09. Volkslauf Druffel

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Christian Schmidt (9:01), Olaf Bartel (3:01).

10 km

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Christian Schmidt (9:01), Olaf Bartel (3:01).

5 km

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Olaf Bartel (3:01).

20.09. Berlin Marathon

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Andreas Ewert (55:01), Torsten Mathiak (339:01), Kay Leuteritz (535:01), Ulrich Schröder (351:01), Carsten Völz (2669:01), Michael Dickob (2918:01), Hendrik Langen (2859:01), Gert Jendrike (4152:01), Volker Tarrach (5230:01), Rolf Gottenströter (1346:01), Markus Baranski (4627:01).

Frauen

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Cordula Reinhard (289:01), Marion Heptner (534:01), Kirsten Zozmann (774:01), Heike Kappler-Deppe (604:01), Christiane Meier Flottmann (1258:01), Andrea Kahl (1144:01), Marion Stolpmann (1273:01).

Handbiker

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Mark Verhaert (54:01), Egon Drees (5:01).

6.09. Langenberglauf Bruchhausen

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Wilhelm Ellermann (2:01), Harry Bunte (2:01).

11 km

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Wilhelm Ellermann (2:01), Harry Bunte (2:01).

26.09. Bockstiegel-Lauf 18 km, Männer

Large table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Strothmann, Dirk (1:03:18), Strothmann, Joern (1:07:31), Bonin, Udo (1:09:47), Rieke, Bernd (1:10:11), Wilms, Lukas (1:13:39), Strathkötter, Gerd (1:15:10), Vemmer, Reiner (1:16:09), Anselmetti, Dario (1:16:39), Möller, Wilfried (1:17:58), Potthoff, Bernhard (1:18:09), Demuth, Kai (1:19:36), Anwander, Karl-Friedrich (1:22:32), Urban, Thomas (1:22:42), Schürmann, Thomas (1:23:24), Dupre, Christian (1:23:54), Ermshausen, Jörg (1:24:08), Zielke, Hans-Jürgen (1:25:31), Stricker, Reinhard (1:25:51), Schürmann, Richard (1:27:11), Steiner, Michael (1:28:02), Dammann-Kölsch, Franz (1:28:13), Wierum, Hans-Dieter (1:28:22), Koop, Hans-Hermann (1:28:30), Steiner, Gerd (1:28:45), Voelt, Carsten (1:29:19), Kaiser, Hubert (1:30:33), Abel, Jürgen (1:31:16), Hofmann, Martin (1:31:32), Studt, Jochen (1:31:39), Gottenströter, Rolf (1:32:52), Schmidt, Christian (1:33:25), Knaust, Peter (1:34:05), Schwarz, Joachim (1:34:54), Klee, Norbert (1:35:56), Müßgnug, Hermann (1:37:17), Klose, Andreas (1:39:48), Schneider, Willy (1:41:06), Warning, Heinz (1:41:42), Steinweg, Ralf (1:42:34), Gräsner, Bernd (1:43:14), May, Detlef (1:45:22), von der Heydt, Lutz (1:45:46), Rostek, Peter (1:47:34), Riesel, Rolf (1:48:48), Linneweber, Reiner (1:50:21).

18 km, Frauen

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Engels, Sabine (2:01), Albersmann, Annegret (1:01), Bluhm-Weinhold, Annemarie (3:01), Diekhaus, Christine (3:01), Potthoff, Doris (4:01), Rüter, Siggi (8:01), Micehel, Nicole (4:01), Graef, Heide (4:01), Akkerman, Beatrix (34:01), Schönke, Claudia (6:01), Kopsieker, Marion (17:01), Hofmann, Manuela (20:01), Dijk van, Brigitta (5:01), Sandowski-Figge, Heike (48:01), Brodt, Karin (6:01), Studt, Christa (12:01), Kemper, Katharina (19:01).

10 km, Männer

Table with 4 columns: Rank, Name, Name, Time. Includes Ewert, Andreas (1:01), Leuteritz, Kay (2:01), Beckwermet, Niels (1:01), Riecke, Benjamin (2:01), Gontek, Florian (1:01), Strunk, Michael (3:01), Ludorff, Guido (3:01), Albersmann, Nico (2:01), Albersmann, Udo (4:01), Wittig, Rainer (4:01), Albersmann, Tim (6:01), Wolf, Christopher (7:01), Diekhaus, Ralf (8:01), Schirrmbeck, Rainer (4:01), Kreft, Bernhard (2:01), Laib, Gerhardt (7:01).

## 10 km, Frauen

1.	Pfeiffer, Ilona	1. W 30	37:31,0 Min.
2.	Lüdorff, Siemke	1. W 35	43:56,0 Min.
5.	Kölsch, Martina	1. W 50	48:37,0 Min.
6.	Diekhaus, Elke	1. W 45	49:40,0 Min.
36.	Seidel, Angelika	4. W 50	59:28,0 Min.
51.	Handelmann, Anke	9. W 40	1:03:40 Std.
53.	Pegel, Petra	11. W 40	1:04:43 Std.

## 3 km, Schülerlauf, Mädchen

2.	Ermshausen, Juliane	1. WSB	12:34,4 Min.
62.	Wagemann, Carolin	31. WSC	21:12,2 Min.
63.	Strothmann, Lisa	18. WSD	21:13,6 Min.

## 3 km, Schülerlauf, Jungen

2.	Meyer, Patrick	1. MSB	11:08,6 Min.
8.	Werner, Oscar	3. MSC	12:57,1 Min.
15.	Kempmann, Neilan	4. MSD	13:35,9 Min.
27.	Buschmaas, Lasse	7. MSD	14:24,5 Min.
34.	Hoffmann, Julian	10. MSD	15:34,9 Min.
35.	Bossow, Eric	11. MSD	15:48,3 Min.
36.	Reich, Peer	12. MSD	15:48,4 Min.
42.	Engelbrecht, Robin	16. MSD	16:28,7 Min.

## 10 km Walking, Männer

7.	Schäfer, Lothar	7. M	1:12:54 Std.
11.	Schlie, Michael	11. M	1:18:03 Std.

## 10 km Walking, Frauen

1.	Bredenbals, Gabriele	1. W	1:18:17 Std.
10.	Suchomel, Ulrike	10. W	1:21:47 Std.
11.	Höner, Frauke	11. W	1:22:00 Std.
14.	Schäfer, Regina	14. W	1:23:02 Std.
22.	Weber, Karola	22. W	1:24:12 Std.
29.	Dettmann, Angelika	29. W	1:24:53 Std.
43.	Ullrich, Martina	43. W	1:27:57 Std.

## Georgsmarienhütte 19. September

### 10 km Walking

1. Platz	10 km	Lothar Schäfer	1.18.06 Std.
4. Platz	10 km	Regina Schäfer	1.24.31 Std.

### 5. Cherusker Walk am 20.09.

3. Platz	11 Km	Lothar Schäfer	
10. Platz	11 Km	Regina Schäfer	

### 26.09. Gütersloh

#### 10 km

91.	Otmar Calder	1. M 65	49:54 Min.
-----	--------------	---------	------------

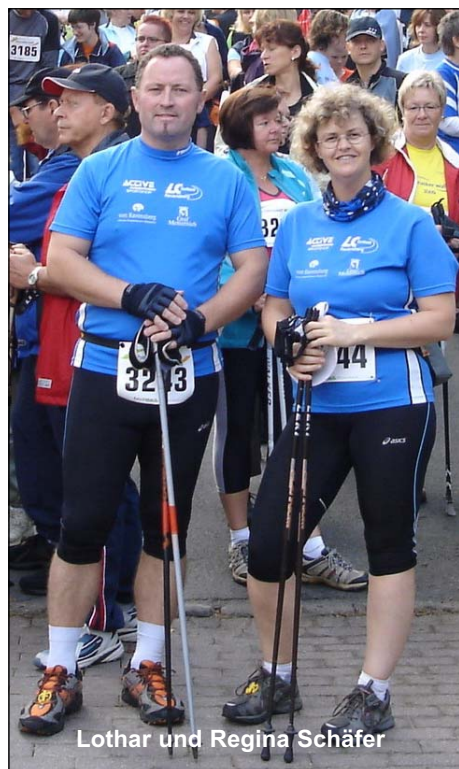
#### 5 km

29.	Olaf Bartel		22:35 Min.
-----	-------------	--	------------

### 26.09 Bertlicher Straßenläufe

#### Marathon

6.	Manfred Maschke	2. M 55	3:33:14 Std.
----	-----------------	---------	--------------



Lothar und Regina Schäfer

## Abschluß Laufsaison bei Storck

Der Storck-Lauftreff lädt zum „Abschluß der grünen Lauftreff-Saison“ ein.



Wir treffen uns

Sonntag, 1. November um 9 Uhr



Besucher-Parkplatz Fa. Storck in Halle

Inliner-Treff: 10.00 Uhr auf dem oberen Parkplatz

Dieser Tag ist gleichzeitig der Stichtag für die Abnahme der Lauftreff-Karte für Läufer u. Inliner.

An diesem Sonntag werden aber auch wieder die DLV-Laufabzeichen für 15 Min/ 30 Min/ 45 Min. Dauerlauf abgenommen.

Wir freuen uns auf das Kommen der großen Breitensport-Familie.

Zum gemeinsamen Laufen kann mann/frau sich jedoch in den Wintermonaten weiterhin bei Storck treffen.

Samstags um 15 Uhr und Sonntags während der Wintersaison dann um 9.30 Uhr.

Auch die Inliner treffen sich weiterhin jeden Sonntag, sofern es die Witterung zulässt.



**Elbracht**  
Mulden- und Baustoffservice



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

➡ **Muldenservice von 3 m<sup>3</sup> bis 20 m<sup>3</sup>**

➡ **keine Standgebühr bis zu 6 Wochen**

➡ **kostenlose Schrotentsorgung**

➡ **Minibaggerverleih**

➡ **schnell und**

➡ **zuverlässig**

**Friedrich Elbracht**  
**Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen**





**M**  
Graf  
Metternich  
QUELLEN

Natürlich-  
GLASklarer  
Genuss!

Reich an wertvollen  
Mineralstoffen –  
für eine gesundheits-  
bewusste Ernährung

**viel Magnesium**  
1 Liter deckt 50%  
des Tagesbedarfs

**viel Calcium**  
1 Liter deckt 25%  
des Tagesbedarfs

Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttker KG  
32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 05233/94 05-0

Für die Qualität  
WEHRWEG

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](http://www.sportpark-halle.de)

**CARBON**

**Carbon Fiber Monocoque Rahmen**

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

[www.C14-bikes.com](http://www.C14-bikes.com)

**Rahmensets :**  
(incl. Gabel, Steuerlager, Carbonsattelstütze)

**Komplettträger:**

Shi. Ultegra 10-fach ab: **1995,- €**    Shi. Dura Ace 10-fach ab: **2499,- €**    Campa Record, Lightweight ab: **4999,- €**

**Limited Edition EVO 1.0**  
**1398,- €**

Vollcarbon: **1099,- €**

Rahmen 1140 gr. bei 55 cm    8,2 kg.    7,6 kg    6,7 kg

Stellen Sie sich ihr Traumrad zusammen unter: [www.bluschke.com](http://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

## 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](http://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**