

# Solbad Nachrichten

**LC** Solbad  
Ravensberg

[www.LCSOLBAD.de](http://www.LCSOLBAD.de)

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

Nr. 306 Juni 2010





**ACTIVE**  
  
**Trailrunning-Cup 10/11**

**Die Herausforderung:**

# Der Trailrunning-Cup

Laufserie mit 6 Top-Landschaftsläufen der Region vom ACTIVE Sportshop  
**NEU:** Wertungsmodus 4 aus 6 Läufen

1. Böckstiegeauf, Werther, 02. Oktober 2010; 18 km
2. Teutolau, Lengerich, 16. Oktober 2010; 28,4 km
3. Weihnachts-Crosslauf, Borgholzhausen, 19. Dezember 2010; 16 km
4. Bad Salzuflen, 26. Februar 2011; 10 km
5. Luisenturmlauf, Borgholzhausen, 06. März 2011; 21,1 km
6. Hermannslauf, Detmold – Bielefeld, 24. April 2011; 31,1 km

Alle Infos und Anmeldung unter: [www.active-sportshop.de](http://www.active-sportshop.de)

**Krombacher**  
ALKOHOLFREI

 **Sparkasse**  
Bielefeld

**SALOMON** 

 **SUUNTO**



### Solbad Nachrichten Juni 2010

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-9
RADSPORT: RTF.-Termine .....	10
RADSPORT: Sichtungswettkampf.....	11
WALKING: Nachlese vom Hermann.....	12
TRAILRUNNING-CUP: Der Erfolg findet auch 2011 eine Fortsetzung.....	13
SKATING: Berichte von John und Henning.....	14-15
DIE NACHT: Bambinilauf, Firmenlauf und allgemeine Ausschreibung.....	16-18
SPORTABZEICHEN: Bitte die Sondertermine beachten.....	19
VOLKSLAUF: Auf nach DeLutte.....	20
ZELTLAGER: Endlich wieder campen.....	21
WALKING: Lothar u. Regina haben 50 km geschafft.....	23
LA -TERMINE: Juni, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	24
PRESSESPLITTER: Beckumer-Staffellauf.....	25
GEMISCHTES: Handbiker und Radsport.....	26
AUSDAUER-FÜNFKAMPF: Ausschreibung 2010.....	27
LAUFEN FÜR DAS LEBEN: 5. Krebslauf in Bielefeld.....	28
PRESSESPLITTER: Nedderhoff weiterhin auf Erfolgskurs u. mehr.....	29
WERFERTAG: Wir bedanken uns bei den Helfern.....	31
PRESSESPLITTER: Höhepunkte im Mai und Bilder vom „Hermann“.....	32-34
ERGEBNISSE: April/Mai.....	35-36

**TITELFOTO:** Sichtungswettkampf, auf dem Rad oben: Holger Steuer, unten, Tobias Limberg, die Läufer sind Jörg Ermshausen, Holger Steuer. Fotos: Detlef Wittenbreder (Montage: Sabine Lünstroth)

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



01.06.	Mona Schweig	<b>30 Jahre</b>
01.06.	Thies Holste	
02.06.	Hans-Dieter Bentlage	
02.06.	Andreas Hundeloh	
02.06.	Rainer Wittig	
03.06.	Maximilian Henkel-Sommer	
03.06.	Janina Naerger	<b>20 Jahre</b>
03.06.	Guido Schneider	
03.06.	Marina Schwager	
04.06.	Mirko Bartling	
05.06.	Friedrich-Wilhelm Ellermann	
06.06.	Svenja Ellermann	<b>10 Jahre</b>
06.06.	Marlies Siltmann	<b>50 Jahre</b>
07.06.	Margitta Schöpe	
08.06.	Marion Horstmann	
09.06.	Frank Bussmann	
09.06.	Johannes Gerhards	

09.06.	Rainer Husmann	
09.06.	Anna Ristau	
09.06.	Berenice Schwarz	
10.06.	Heike Prange	
11.06.	Hermann Halff	
12.06.	Stephan Brinkert	
12.06.	Rolf Ellerbrock	
12.06.	Philipp Thorn	
13.06.	Eckhard Stücker	
14.06.	Bernhard Bittner	
14.06.	Maria Scheller	
14.06.	Karsten Dietrich	
15.06.	Christine Potthoff	
15.06.	Tilmann Von Drehle	
15.06.	Kerstin Speckmann	
16.06.	Carolin Ermshausen	
16.06.	Willy Schneider	
16.06.	Dieter Stumpe	<b>50 Jahre</b>
17.06.	Merle Husemann	
17.06.	Stephen Möller	
18.06.	Klaus Johanning	
18.06.	Nicola Justus	
18.06.	Merlin Reinhardt	
18.06.	Claudia Schönke	
19.06.	Jonas Bossow	
19.06.	Peter Remmert	<b>40 Jahre</b>
20.06.	Sigrid Rüter	
21.06.	Heike Kappler-Deppe	
22.06.	Claudia Ermshausen	

22.06.	Helga Gembus	<b>70 Jahre</b>
22.06.	Vincent Elbracht	
23.06.	Heinrich Dirks	
23.06.	Rita Stamme-Düring	
24.06.	Ullrich Prill	
24.06.	Moritz Lahnt	
25.06.	Ulrike May	
25.06.	Chiara Sochart	
26.06.	Andreas Husemann	
26.06.	Melvin Schlenz	<b>10 Jahre</b>
26.06.	Ulrich Schröder	
26.06.	Silvia Zurmühlen	
27.06.	Christiane Bauer	
30.06.	Birgit Hille	
30.06.	Hans-Hermann Koop	
30.06.	Wolfgang Neugrewe	



### Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 798

Tarik Schiller	Jg. 2003	Leichtathletik	Industriestr. 25	33790 Halle
Britta und Jens Meyer		Leichtathletik	Heidbreder Weg 40	33829 Borgholzhausen

### Austritte:

Andreas Klose	Gütersloh
Jürgen Böhm	Halle
Gabriele Böhm	Halle
Karsten Grube	Halle
Angelika Dettmann	Borgholzhausen
Lena Bonin	Borgholzhausen
Silas Bonin	Borgholzhausen

Karsten Grube hat sich leider aus dem Verein abgemeldet, weil er einfach nicht mehr dazu kommt, die Trainingsangebote wahrzunehmen. Schade...! „die Entscheidung fiel mir nicht leicht, war doch der LC über Jahre meine sportliche Heimat, in der ich mich sehr wohl gefühlt habe; insbesondere möchte ich mich auch für die engagierte und kameradschaftliche Vereinsführung bedanken“ – so Karsten. Wir sagen Alles Gute und vielleicht findet er ja die Zeit und Gelegenheit, wieder „einzusteigen“.

## 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**

**Juli**

**ist am 22.06.10**

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



Schöne Beine waren beim „Sixdays“ in Altenrheine gefragt. Diese Auflage erfüllten, **Andreas Wend, Doris Potthoff** und **Jürgen Siltmann**, wie auf den Fotos zu erkennen ist, souverän.

### Bielefeld-Marathon vor dem Aus

Der geplante Bielefeld-Marathon im Oktober ist durch die Veranstalter abgesagt worden. Nun hat auch die Veranstalter „UG“ Insolvenz angemeldet.

Schlimm für die vorangemeldeten Teilnehmer, die schon ein Startgeld entrichtet haben, sie schauen jetzt in die Röhre.



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>

### 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.

### TRIATHLON:

**Döpke »einstellig«**

**Rang 8 in der Klasse M45**

Gladbeck/Borgholzhausen (cwk). Beim Gladbecker ELE-Triathlon (1000 m Schwimmen – 37 km Rad – 10 km Lauf) belegte Reiner Döpke vom LC Solbad Ravensberg den 44. Gesamtrang unter 158 gewerteten Männern. Vorn behaupten konnte er sich in seiner 43 Finisher zählenden Altersklasse M45: Als Achter erreichte er hier eine einstellige Platzierung.



Döpke absolvierte die Freibad-Schwimmstrecke in 20:05 Min., legte dann den Radkurs rund um den Wittringer Schlosspark in 1:08:59 Std. zurück und lief abschließend mit 37:46 Min. einen schnellen »Zehner«. Nach insgesamt 2:06:51 Std. überquerte der Solbader die Ziellinie.



**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**

### Allgemeine Hinweise für Leichtathleten:

Eine Bitte an alle ambitionierten Läufer: Achtet bei den Meldungen auf die richtige vollständige Vereinszeichnung: **LC SOLBAD RAVENSBERG**. Unter anderem ist sonst nicht gewährleistet, dass wir Eure Ergebnisse in den Internet-Suchlisten finden. Darüber bitten wir weiterhin, dass Ihr uns Eure Ergebnisse von auswärtigen Laufveranstaltungen per Telefon, Fax oder Mail mitteilt.

Überprüft auch, ob Eure Daten auf dem Chip-Aufkleber des Champion-Chips korrekt sind, einschließlich der genauen Vereinsbezeichnung. Bitte teilt der Geschäftsstelle auch Eure Chip-Nummern mit. **Änderungen könnt Ihr ggf. auch direkt bei der Fa. Mika-Timing, Bergisch-Gladbach veranlassen.**

Für die aktuellen Bestenlisten auf Kreis- und Verbandsebene ist es in Zukunft sehr, sehr wichtig, dass die ambitionierten Athleten alle einen DLV - Startpass haben. Andernfalls werden die Ergebnisse in Zukunft nicht mehr in die Statistiken aufgenommen. Startpasspflicht besteht ab der Schüler/innen Klasse A. Startpassanträge werden in der Geschäftsstelle schnell und unkompliziert bearbeitet.

Wegen der Präsentation unseres Vereins in der Öffentlichkeit wiederholen wir auch noch einmal unsere Bitte, dass Ihr bei den offiziellen Wettkämpfen bitte mit dem Vereinsstrikt in Erscheinung treten solltet. Wir haben dazu aktuell Nachbestellungen von Vereinskleidung vorgenommen, so dass diese in der Geschäftsstelle zu bekommen sind.



# SCHAEFER

## KURIERDIENST & LOGISTIC

### 33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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



Liebes bewährtes Helferteam.....

am **19. Juni** startet die nächste Nacht von Borgholzhausen.

Unser Stand ist diesmal vor der ev. Kirche, vor dem Denkmal.

Standaufbau beginnt um 12.00 Uhr, Abbau ca. ab 19.00 Uhr, Kuchenverkauf beginnt ca. 15.00 Uhr.

**Wer hilft mit? Bitte melden.....**

Wir wollen den Verkauf von Kuchen bei der Nacht nicht ändern, haben uns aber eine sommerliche Variante ausgedacht:

Wir backen Waffeln, wollen bevorzugt Blechkuchen mit Früchten (Apfel, Erdbeer, Kirsch etc.) und Muffins (da kann man(n) und frau ganz tolle unterschiedliche Sorten backen ;-)) anbieten.

Bitte unterstützt uns mit den genannten Kuchen - **wer backt für uns????**

- Muffins – aller Art –
- Blechkuchen, gerne mit Früchten oder Quark oder, oder!
- Waffelteig

**Kuchenabgabe ab 12.00 Uhr, Samstag, 19.06.2010, vor dem Denkmal.**



Die "Neuen" vom Festausschuss  
Andrea, Christiane u. Marion



**Endlich 40 !!!!!**

Der Mensch bekommt Depressionen, dem Verein wachsen Flügel.

Dieses möchten wir am

**04. September 2010**

auf dem Hof Grewe unter Beweis stellen.  
Es erwartet Euch bei gutem Essen und Trinken, ein tolles Rahmenprogramm!!!!  
Also, bitte schon im Terminkalender eintragen.

# „40“

Restaurant  
**Haus Hagemeyer  
Singenstroth**

Jeden Donnerstag ab 18: Uhr  
Grillspezialitäten zum Festpreis von **13,30€ pro Person** *Neu!*



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

### Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

#### Vorsitzender:

**Friedhelm Boschulte**  
(05425/7135)  
mail: boschulte@lcsolbad.de

#### Mitgliederverwaltung:

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

#### Behindertensportbeauftragter:

**Georg Drees**  
drees@tbw-waf.de

#### Sportabzeichen-Obmann:

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

#### Radtouristik:

**Manfred Langner**  
(0521/334965)  
manfred-langner11@vodafone.de

#### Inline:

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

#### Koordination

#### Radsport/Mountain-Bike:

**Günter Schillings**  
(0173/8686665)

#### Ergebnisse

**Peter Polomsky**  
(05429 - 929554)  
mail: peter.polomsky@osninet.de

#### Triathlonsprecher/Training

#### Rad Straße:

**Udo Lange**  
(05423/5628)  
mail: udolange@gmx.de

**Hubert Kaiser**  
mail: hubert.kaiser@bitel.net

**Reiner Döpke**  
mail: tri@reiner-doecke.de

#### Walking

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

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



Sonderreise  
„Athen Jubiläums Marathon 2010“  
2500 Jahre Mythos Marathon

Jetzt anmelden:  
[www.gro-co.de](http://www.gro-co.de)

Besuchen Sie in 2010 die Geburtsstätte des Marathons. Vor 2500 Jahren, 490 v. Chr., lief der Bote Pheidippides die Strecke von Marathon nach Athen. Im Jubiläumsjahr 2010 werden anstelle von 5.000 Läufern 20.000 Läufer die Marathon-Strecke laufen.

Postfach 2766, 48014 Münster  
Fon 0251/13326-0, Fax 13326-10  
[info@gro-co.de](mailto:info@gro-co.de), [www.gro-co.de](http://www.gro-co.de)



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

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





Bericht u. Fotos: Haller-Kreisblatt v. 03.05.

## 6. Sparkassen-Triathlon in Versmold: Heiko Lewanzik und Stefanie Loeb entscheiden die Kurzdistanz für sich

¥ Versmold. Für den Sieger war es in dieser Woche eine der leichteren Übungen. Mit klarem Vorsprung gewann der aus Steinhagen stammende Heiko Lewanzik den 6. Sparkassen-Triathlon. Und plauderte im Ziel locker über seine letzte unterrichtspraktische Prüfung vom vergangenen Dienstag. Neben Triathlon-Sieger in Versmold ist er nun auch examinierter Sport- und Chemielehrer.

„Die Prüfung ist nicht ganz so gut gelaufen“, gab Lewanzik zu. Umso souveräner absolvierte der Mann vom TSV Stiebel-Obergünzburg gestern das Schwimmen, Radfahren und den Zehnkilometerlauf. Die Konkurrenz sah von Lewanzik in erster Linie die Hacken. Fast vier Minuten betrug im Ziel sein Vorsprung auf den zweitplatzierten Patrick Loeb.

Dessen Frau Stefanie sorgte dafür, dass trotzdem eine Goldmedaille ins Haus kam. Als „schön, aber anstrengend“ beschrieb die Athletin vom ASV Duisburg, die im vergangenen Jahr noch Lokalmatadorin Ilona Pfeiffer unterlegen war, die Strecke. Sie weiß, wovon sie spricht: Stefanie Loeb lief den Triathlon-Klassiker im bayerischen Roth schon einmal drei Minuten unter der für Frauen magischen Zehnstundengrenze. Auch den Ironman auf Hawaii hat sie

**Sportnahrung aus Halle**

# ViBo SPORTS®

NUTRITION

Online bestellen  
[www.vibosports.com](http://www.vibosports.com)  
 Grüner Weg 14 · Halle  
 Versand & Selbstabholer

HOCHWERTIGE SPORTERNÄHRUNG · WERTVOLLE NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL  
 PRAKTISCHES SPORTZUBEHÖR · KOSMETIK

absolviert. „Mir war nie kalt“, sagte die Duisburgerin. Kein Wunder: Als Vierte nach dem Radfahren rollte Loeb auf der Laufstrecke im Versmolder Stadtpark das Feld von hinten auf.



Das blieb einer weiteren Favoritin verwehrt. Franziska Schmidt fuhr beim Radfahren eine Runde (gut sechs Kilometer) zu viel. Die am Ende auf Stefanie Loeb fehlenden elfeinhalb Minuten hätten möglicherweise zum Sprung aufs Treppchen gereicht. „Die Motivation vor dem Laufen war dahin“, sagte Schmidt, die Elfte wurde. Die Hermannslaufsiegerin von 2009 nahm ihr Missgeschick trotzdem sportlich: „Ist halt passiert.“ Ganz andere Sorgen hatte Mareike Walkenhorst, Gewinnerin der Volksdistanz.



„Ich bin Vegetarierin“, war der erste Satz im Ziel. Da hatte ihr Martina Kölsch vom Helferteam bereits die gute Wurst von Menzefricke hingehalten, die jeder Finisher beim Sparkassen-Triathlon erhielt. Mareike Walkenhorst wird trotzdem Verwendung finden: „Die bringe ich meinen Eltern mit.“ Und Organisator Friedhelm Boschulte vom LC Solbad hat für das kommende Jahr schon eine Idee, um den Fleischverächtern gerecht zu werden: „Da bieten wir auch Tofuwürste an.“

In deren Genuss wird Heiko Lewanzik möglicherweise nicht kommen. „Es könnte sein, dass das heute mein letzter Sparkassen-Triathlon war“, sagte der Sieger auf der Kurzdistanz im Interview mit Stadionsprecher Stefan Schwenke. Sein künftiger Lehrerberuf lasse den umfangreichen Trainingsaufwand wohl nicht mehr zu. Allerdings ließ sich der Triumphator eine kleine Hintertür offen: „Dass ich nicht mehr starten werde, habe ich ja schon in den letzten beiden Jahren gesagt.“

## WESTFALEN-APOTHEKE



Wir sind  
für Sie da

Kaiserstraße 11-15  
33829 Borgholzhausen  
Apoth. Renate Manns



Tel.: 05425 - 1337  
Fax: 05425 - 9543939  
[www.westfalen-apotheke.info](http://www.westfalen-apotheke.info)

kostenfreie Servicenummer: 0800-13371337

Hallo liebe Helfer/innen,

vielen herzlichen Dank noch mal an Euch für Eure tolle Unterstützung und Hilfe am beim Triathlon in Versmold.

Besonders die Obmänner in allen Bereichen, die „hammermäßige“ Aufgaben zu erfüllen hatten, haben mit ihren zupackenden Helfern alles wunderbar hinkommen.

Die Veranstaltung ist also super gelaufen, wir haben bislang nur positive Rückmeldungen erhalten. Wir haben als Verein mal wieder gezeigt, das wir Vorzeigeveranstaltungen organisieren und durchführen können. Ein besonderes Lob erhielten wir schon von der Stadt Versmold und der Straßenverkehrsbehörde.

Vor allen Dingen hatten wir unglaubliches Glück mit dem Wetter, denn die Vorhersagen waren viel, viel schlechter. Als Veranstalter ist man auch heilfroh, wenn eine solche Veranstaltung ohne Unfälle und Verletzungen über die Bühne gegangen ist.

Wer noch keine Wurst bzw. Stempel für das Treueheft erhalten hat, kann sich bei Friedhelm Boschulte oder Hubert Kaiser melden.

Der Dank gilt auch unseren Sponsoren: Stadtparkasse Versmold, Stadtwerke Versmold, Graf Metternich, Active, Barteldrees, REWE-Markt Radel.

Mit sportlichen Grüßen

Orga-Team Triathlon

Hi Triathleten,

ich hatte leider keinen NEO mit und war einer der, ich glaube, 5 Leute die im Ein-teiler geschwommen sind. Nach 10 Metern im Wasser dachte ich, ich erfriere. Aber die Organisation und die Helfer am Beckenrand haben mir so gut zugesprochen, das ich spätestens auf der Laufstrecke riesig Spass bekommen habe. Ein RIESEN-LOB an all die Helfer und an die Organisation.

Ein Super - Triathlon mit einer noch besseren Location. Alles war bestens organisiert und Laufen im Park mit IRONMAN-Feeling (Bändchen am Arm) war einfach das Größte !!!!

Ich war total begeistert - alles war einfach absolut Top !! **Sportliche Grüße Andreas**

Hallo Friedhelm, hallo Udo,

den 6.Sparkassentriathlon mal aus Teilnehmersicht zu erleben, hat mir sehr gut gefallen. Die Strecken, sowohl Rad wie auch Laufstrecke sind wirklich spitze. Das Schwimmen im 17° kaltem Wasser war mit Neo vollkommen ok. Ein Dank an alle Helfer!! Ich finde ein toll organisierter Triathlon der seinen Platz in der hiesigen Triathlonszene verdient hat.

**Viele Grüße Harald**

### Splitter zum Sparkassen-Triathlon: Ältester Teilnehmer Horst Greb ist 72 Jahre / 17 Grad kaltes Freibadwasser

Den ältesten Teilnehmer brachte so leicht nichts aus der Puste. „AK 72“, rief der rüstige Triathlet Horst Greb von Olympia Wilhelmshaven dem Fotografen im Versmolder Stadtpark zu und verriet damit gleich sein Alter. Greb wurde in 2:42:28,5 Stunden 98. auf der olympischen Kurzdistanz. Damit ließ er sechs Läufer hinter sich, die deutlich weniger Lenze zählen.

Einer, der in diesem Jahr beim Volkstriathlon fehlte, war Versmolds Bürgermeister Thorsten Klute. Das Stadtoberhaupt weilte in offizieller Mission in der polnischen Partnerstadt Dobczyce. Als Schirmherr für den Sparkassen-Triathlon fungierte Klute allerdings trotz Abwesenheit.

Christian Hotmar aus Borgholzhausen wurde es ganz anders, als er in das 17 Grad Celsius kalte Wasser tauchte. Tapfer schwamm er seine Runden und meinte 50 Meter vor dem letzten Anschlag:

„Oh Mann, nur noch ein letztes Mal dieses Grauen ertragen.“ Gerold Momann vom Sponsor Stadtparkasse Versmold konnte es nachvollziehen: „Ein bisschen wärmer könnte es schon sein.“

Bananen, Cola, Salzstangen – alles, was das Triathletenherz nach überstandenen Wettbewerb begehrt, hielt Tim Esselmann im Zielraum bereit. Sein Dank ging an den heimischen Versmolder Rewe-Markt, der die Produkte gesponsert hatte.

Von Daniela Berheide  
und Claus Meyer  
(HK)



**Gaststätte & Pizzeria** Inh. Thomas Windhager

# 'Am Uphof'



**Am Uphof 2-6 | 33829 Borgholzhausen**  
**Fon 0 54 25 - 53 97**

**Öffnungszeiten:**  
Montag - Freitag 16 - 1 Uhr  
Samstag 17 - 1 Uhr  
Sonn- + Feiertage 11 - 1 Uhr



**Öffnungszeiten Küche:**  
Mo - Do 17 - 22 Uhr  
Freitag + Samstag 17 - 23 Uhr  
Sonn- + Feiertage 12 - 14 Uhr  
und 17 - 22 Uhr

**- Alle Speisen auch außer Haus -**  
**Separater Raum für ca. 40 Personen**

NRW A - Wertung RTF 2010				
Juni	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
03.06.	RSV Tempo Lieme	OWL	1-2-3-4	<a href="http://www.rsv-tempo-lieme.de">www.rsv-tempo-lieme.de</a>
05.06.	TuS Bramsche	NDS	1-2-3-4	<a href="http://www.tus-bramsche.de">www.tus-bramsche.de</a>
06.06.	Radz Fatz Espelkamp	OWL	1-1-2-3-4	<a href="http://www.radz-fatze.de">www.radz-fatze.de</a>
12.06.	Sprintax Bielefeld	OWL	1-2-3-4	<a href="http://www.sprintax.de">www.sprintax.de</a>
13.06.	RSV Schwalbe Oelde	NW	1-2-3-4	<a href="http://www.rsv-schwalbe-oelde.de">www.rsv-schwalbe-oelde.de</a>
13.06.	RSV Schwalbe Oelde	NW	5	<a href="http://www.rsv-schwalbe-oelde.de">www.rsv-schwalbe-oelde.de</a>
13.06.	RTC Kirchlengern	OWL	1-2-3-4	<a href="http://www.rtc-kirchlengern.de">www.rtc-kirchlengern.de</a>
19.06.	Rad-Treff Borchen	OWL	1-1-2-3-4	<a href="http://www.rad-treff-borchen.de">www.rad-treff-borchen.de</a>
20.06.	SV Herzebrock	OWL	1-1-2-3-4	<a href="http://www.rad-net.de">www.rad-net.de</a>
26.06.	RSV Warburg	OWL	1-2-3-4	<a href="http://www.RSV98-Warburg.de">www.RSV98-Warburg.de</a>
27.06.	RC Endspurt Herford	OWL	1-2-3	<a href="http://www.endspurt-herford.de">www.endspurt-herford.de</a>
27.06.	RSG Warendorf	NW	1-2-3-4	<a href="http://www.rsg-warendorf-freckenhorst.de">www.rsg-warendorf-freckenhorst.de</a>
	Radmarathon-			<a href="http://www.radmarathon.com">www.radmarathon.com</a>
Juli	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
03.07.	Radteam Hamm	WM	1-2-3-4	<a href="http://www.radteam-hamm.de">www.radteam-hamm.de</a>
03.07.	Radteam Hamm	WM	5	<a href="http://www.radteam-hamm.de">www.radteam-hamm.de</a>
04.07.	Teuto Halle	OWL	1-2-3-4	<a href="http://www.rc-teuto.de">www.rc-teuto.de</a>
10.07.	RSF Münster	NW	1-2-3-4	<a href="http://www.muenster.org/rsf">www.muenster.org/rsf</a>
11.07.	RSC Mastholte	OWL	1-2-3-4	<a href="http://www.rsc-mastholte.de">www.rsc-mastholte.de</a>
11.07.	RSC Mastholte	OWL	5	<a href="http://www.rsc-mastholte.de">www.rsc-mastholte.de</a>
11.07.	SC Melle 03	NDS	1-1-2-3-4	<a href="http://www.scmelle.de">www.scmelle.de</a>
18.07.	SC Lippstadt	OWL	1-2-3-4	<a href="http://www.radsport-lippstadt.de/index.html">www.radsport-lippstadt.de/index.html</a>
18.07.	SC Lippstadt	OWL	5	<a href="http://www.radsport-lippstadt.de/index.html">www.radsport-lippstadt.de/index.html</a>
19.07.	Bundes-Radsport-Teffen RC Buer/Westerholt	NW	1-2-3	<a href="http://www.bundesradsporttreffen2010.de">www.bundesradsporttreffen2010.de</a>
20.07.	Bundes-Radsport-Teffen RC Buer/Westerholt	NW	1-2-3	<a href="http://www.bundesradsporttreffen2010.de">www.bundesradsporttreffen2010.de</a>
21.07.	Bundes-Radsport-Teffen RC Buer/Westerholt	NW	1-2-3	<a href="http://www.bundesradsporttreffen2010.de">www.bundesradsporttreffen2010.de</a>
22.07.	Bundes-Radsport-Teffen RC Buer/Westerholt	NW	1-2-3	<a href="http://www.bundesradsporttreffen2010.de">www.bundesradsporttreffen2010.de</a>
23.07.	Bundes-Radsport-Teffen RC Buer/Westerholt	NW	1-2-3	<a href="http://www.bundesradsporttreffen2010.de">www.bundesradsporttreffen2010.de</a>
24.07.	TuS Engter	NDS	1-2-3-4	<a href="http://www.wadenkneifer.de">www.wadenkneifer.de</a>
24.07.	Bundes-Radsport-Teffen RC Buer/Westerholt	NW	1-2-3-4	<a href="http://www.bundesradsporttreffen2010.de">www.bundesradsporttreffen2010.de</a>
24.07.	Bundes-Radsport-Teffen RC Buer/Westerholt	NW	6	<a href="http://www.bundesradsporttreffen2010.de">www.bundesradsporttreffen2010.de</a>
25.07.	RV Bad Rothenfelde	NDS	1-2-3-4	<a href="http://www.teutonia07.de">www.teutonia07.de</a>
31.07.	RMC Schloß Neuhaus	OWL	1-2-3-4	<a href="http://www.rmc-schloss-neuhaus.de">www.rmc-schloss-neuhaus.de</a>



# Zweirad Thomas

## Fahrräder & Zubehör Handel & Service



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

**Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz**

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

**Täglich geöffnet von 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>**

## Sichtungswettkampf 2010

Start-Nr.	Nachname	Vorname	1000 m Schwimmzeit	Platz nach Schwimmen	Zeit nach 1. Runde Rad	Zeit 1. Runde Rad	Platz nach 1. Runde Rad	Zeit nach 2. Runde Rad inklusive Anfahrt	Zeit 2. Runde Rad inklusive Anfahrt	Zeit beide Runden Rad	Platz nach 2. Runde Rad	Zeit Laufen (inklusive Wechsel)	Endzeit	Platz
4	Steuer	Holger	0:16:15	2	0:39:42	<b>0:23:27</b>	1	1:08:23	0:28:41	<b>0:52:08</b>	1	0:47:07	<b>1:55:30</b>	1
1	Ermshausen	Jörg	<b>0:15:00</b>	1	0:39:52	0:24:52	2	1:09:18	0:29:26	0:54:18	2	0:47:42	<b>1:57:00</b>	2
5	Limberg	Tobias	0:16:57	4	0:42:38	0:25:41	3	1:13:32	0:30:54	0:56:35	3	0:44:23	<b>1:57:55</b>	3
10	Strothmann	Jörn	0:24:00	10	0:48:58	0:24:58	8	1:17:30	<b>0:28:32</b>	0:53:30	6	<b>0:43:55</b>	<b>2:01:25</b>	4
3	Hegenbarth	Amadeus	0:18:00	6	0:45:10	0:27:10	5	1:16:29	0:31:19	0:58:29	5	0:46:13	<b>2:02:42</b>	5
8	Vemmer	Reiner	0:16:41	3	0:43:35	0:26:54	4	1:15:31	0:31:56	0:58:50	4	0:49:26	<b>2:04:57</b>	6
7	Kaiser	Hubert	0:19:17	7	0:46:07	0:26:50	6	1:18:30	0:32:23	0:59:13	7	0:51:31	<b>2:10:01</b>	7
2	Albersmann	Anne	0:17:30	5	0:46:37	0:29:07	7	1:20:51	0:34:14	1:03:21	8	0:50:05	<b>2:10:56</b>	8
6	Toepler	Rolf	0:22:00	9	0:49:53	0:27:53	10	1:22:19	0:32:26	1:00:19	9	1:01:10	<b>2:23:29</b>	9
9	Lange	Udo	0:20:10	8	0:49:12	0:29:02	9	1:22:50	0:33:38	1:02:40	10	1:01:55	<b>2:24:45</b>	10



Gruppenbild mit Dame!

### Solbader auf den Spuren der Saurier

Eigentlich wären die LC-Triathleten ja am Sonntag den 09.05. in Versmold beim Triathlon gewesen, da der ja nun vorverlegt worden war, trafen sie sich zum 4. Male zum Sichtungswettkampf.

Der Tag begann recht kühl, aber als die wilde Hatz eröffnet war, wurde spätestens am ersten Anstieg allen warm.

Die Radstrecke besteht aus 2 schönen Runden mit einem langen Anstieg. Die Laufrunde, welche 2x absolviert wird, führt durch einen schönen Wald.

Der interne Wettkampf wurde wieder von **Reiner Vemmer** mit Unterstützung seiner Familie und **einigen Helfern** hervorragend vorbereitet und durchgeführt. Schade ist wirklich, dass wir nur 10 Athleten waren.

Es war unter anderem ein Sportfotograf da, welcher von jedem eine Fotoserie „geschossen“ hat.

Nachdem alle im Ziel waren, wurden wir vorzüglich durch **Frau Vemmer** versorgt und betreut. Die Verpflegung ließ keine Wünsche offen. Den Kuchen kann ich nur sehr empfehlen. Vielen Dank noch mal von uns an dieser Stelle.

Den Wanderpokal hat dieses Jahr **Holger Steuer** gewonnen, der mit einer starken Radzeit die Grundlage für seinen Sieg legte.

Wünsche mir, dass bei solchen Veranstaltungen mehr Sportler erscheinen, spreche auch alle anderen im Verein an, die Spaß an einem „Triathlon“ ohne Schwimmen haben.

Hubert Kaiser



Der alte und der neue Wanderpokal-Gewinner, v. l. Jörg Ermshausen, Holger Steuer u. Tobias Limberg.

### HERMANNSLAUF: Die Walker waren flott dabei



#### Walker beim Hermannslauf

Artikel von Gaby Bredenbals

Am diesjährigen Hermannslauf nahmen mehrere Walker vom LC Solbad teil. Einige davon trainierten mit Elke Kahmann und mir. Unser Training begann am Samstag den 13. Februar 2010. Ab da wurde immer am Samstag um 14.30 Uhr trainiert. Wir begannen mit 1 ½ Stunden und steigerten dann die Trainingszeit. Da die ersten Male noch viel Schnee lag, mussten wir uns hier den Verhältnissen anpassen, denn wir wollten für das Training waren verschiedene Punkte in der Clever Schlucht, an der Friedrichs-Ascheloh.

Am Training nahmen auch Gäste teil, nicht vom Hermannslauf überzeugen nächsten Jahr zum 40. Hermanns-

Am Samstag, den 24. April 2010 hol-schlemmten in der Eisdielen einen ten Details. Es waren vier Neulinge Hermanns-lauf walkten. Sie erhielten und so hofften wir für den Sonntag gerü-

Wir trafen uns am Sonntag um 6.45 Uhr in nach Detmold. Alle waren schon etwas aufgeregter Morgen mit, denn das Thermometer zeigte zu dieser Sachen in den Kleidersack gesteckt, natürlich ein Foto gemacht und um 7.51 Uhr gingen wir ohne Chip über die Matten.

Zunächst blieben wir zusammen, erzählten und genossen den Morgen. Kurz vor dem E-Berg riss die Gruppe auseinander. Manche gingen zu zweit, andere auch alleine. Am Ziel in Bielefeld trafen wir uns alle wieder. Alle, auch die zum ersten Mal dabei waren kamen gut in Bielefeld an und waren stolz auf ihre Zeiten. Die Zeiten lagen zwischen 4.20 und 5.18 Stunden lagen.

In Bielefeld wurde noch gefeiert und geplaudert. Es gab einen weiteren Anlass, denn **Elke Kahmann hatte zum 10. Mal den Hermannslauf absolviert** und für sie gab es ein Plakat, Blumen, Sekt und alles Gute.

Danach fuhren wir fröhlich, mancher vielleicht etwas geschafft oder mit einer Blase im Schuh nach Hause. Eine Woche später gingen wir gemeinsam frühstücken und tauschten uns aus. Jeder hatte alleine oder zu zweit auf dem Weg vom Start in Detmold bis zum Ziel in Bielefeld etwas erlebt und so plauderten wir, lachten und planten schon den nächsten Hermanns-lauf am 17. April 2011.

(Ergebnisse auf Seite 35)



die viel Spaß hatten, die wir aber konnten. Es hieß dann, vielleicht im lauf.

ten wir die Startunterlagen ab, Eisbecher und besprachen die letzten dabei, die zum ersten Mal den von Elke und mir noch einige Tipps stet zu sein.

Bielefeld an den Bussen und ab ging es aber auch neugierig. Der Wettergott spielte am Uhrzeit 10 Grad. In Detmold wurden die letzten

# 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)





Trailrunning Cup auch 2010/2011

Nach erfolgreicher Premiere findet der Trail-Running-Cup der Fa. Active-Sportshop 2011/2011 eine Fortsetzung. Auch diesmal eine Herausforderung für alle, die das Laufen in der Natur lieben. Im Programm sind 6 Veranstaltungen, davon müssen 4 Läufe absolviert werden, um in die Cupwertung zu kommen. Das Teilnehmerlimit beträgt 600 Starter/innen. Eine Voranmeldung muss bis zum 19. September erfolgen.

Siehe Ausschreibung und Auflistung der Läufe in dieser Ausgabe. Der Hermannslauf findet 2011 schon am 17.04. statt.

Die Anmeldegebühr beträgt für alle sechs Läufe bis zum 31.7.2010 € 90,00.

Ein zusätzlicher Lauf, ohne Erhöhung der Startgebühr, wird am 26.02. in Bad Salzuflen über 10 km angeboten.

Wir hoffen, dass für den zweiten Durchgang dieser Serie noch mehr LC-er an den Start gehen. Es ist vornehmlich für unsere besten Läuferinnen und Läufer ein besonderer Anreiz, es gibt tolle Belohnungen und Preise für die Sieger und Placierten – auch in den Altersklassen. Alle Teilnehmer erhalten ein Funktions-Shirt und sind wieder eingeladen zur „Runners-Night“, der Siegerehrung im Mai 2011.

Der Auftakt zum Trail-Running-Cup ist wieder am 2. Oktober mit dem Bockstiegel-Lauf in Werther. Weihnachtslauf und Luisenturmlauf gehören auch wieder in das Programm.

# 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**

### Speedskating: Köln/Naerger erstmals vor Pape

Eine Premiere gab es für **Patrick Naerger** am Pfingstsonntag: beim Mittelstreckenrennen über etwas mehr als die klassische Halbmarathondistanz lag er zum ersten Mal vor seinem Vereinskollegen und Vorbild **Markus Pape**. Beide ließen allerdings dem als Zeitfahrpezialist bekannten Ausreißer Andreas Beulertz (Neusser Inline Club) den Vortritt und landeten auf den Plätzen 2 und 3 vor dem Routinier Oliver Engel.

Bei strahlendem Sonnenschein wurde die Traditionsveranstaltung "Inline in Colonia" bei seiner 10. Auflage zum ersten Mal auf dem weitläufigen Parkplatzgelände eines Möbelhauses ausgetragen. Hier stand die vierte Etappe des Westdeutschen Speedskating Cups auf dem Programm. Von allen Beteiligten gab es anschließend einhelliges Lob für die Örtlichkeiten und die weitgehend perfekte Organisation eines umfangreichen Renntages.

War der Vormittag noch dem Nachwuchs vorbehalten ging es am Nachmittag in den Hauptrennen um Punkte für den WSC und die deutsche Rangliste. 58 Damen und 130 Herren gingen in zwei getrennten Rennen auf den 1,35 km langen Rundkurs, den es 16 mal zu durchfahren galt. **Karolina Kierzkowski** behauptete sich in der Spitzengruppe, setzte einige Akzente, musste sich aber am Ende mit Platz drei zufrieden geben. Ihre Kolleginnen vom team rollenshop juniors hielten sich in der Verfolgergruppe: die spurtstarke **Janina Naerger** gewann deren Zielsprint vor der immer stärker werdenden **Marie Christin Siedenhans** und **Janine Vetter**. Die OWL Speedladies **Elke Vogt**, **Manuela Azzolini** und **Marianne Niemann** wurden knapp dahinter platziert, wobei letztere die AK 50 Wertung gewinnen konnte.

Im Herrenrennen war die Spitzengruppe weitaus größer, das team rollenshop kontrollierte weitgehend das Geschehen. Dennoch wurde wohl der etwas zaghafte Ausreißversuch von Markus Beulertz nicht so ganz wahr- und ernst genommen. Auch als dessen Vorsprung auf fast 20 Sekunden angewachsen war, konnte man sich im Verfolgerfeld nicht einig werden. Niemand fühlte sich verantwortlich oder in der Lage, das Loch zu schließen, so sprinteten Markus Pape und Patrick Naerger fast zeitgleich über die Ziellinie. "Taktisch haben wir lieber auf Platz zwei und drei spekuliert, als uns bei der Aufholjagd zu verschleißen und am Ende mit leeren Händen da zu stehen", meinte Markus Pape anschließend. Ob auf seiten der Solbadskater nun ein Wachwechsel in der sportlichen Spitze in Sicht ist bleibt abzuwarten. Markus Pape dazu: "Ich bin in letzter Zeit beruflich sehr eingespannt und habe "viele Baustellen" abzarbeiten.

Manchmal muss man Prioritäten setzen, da ist es gut, wenn jemand wie Patrick die Lücke schließen kann und in die Bresche springt..." Nicht vergessen wollen wir **Tobias Kaehne**, der als Teamdritter auf Gesamtplatz 8 für die maximale Punktausbeute in der WSC-Mannschaftswertung sorgte. Im in das Hauptrennen integrierten Wettbewerb der Junioren B kamen **Jan Grimmelt** und **Leon Roos** auf die Plätze 4 und 5. Vor allem der ein Jahr jüngere Jan entwickelt sich erfreulich gut und freut sich schon auf die kommende Saison: "dann sind alle noch vor mir liegenden in einer höheren Altersklasse, mal sehen, was dann noch alles drin ist..."

**Ergebnisse und Zeiten im Detail:** 16 Rd ca 21,6 km Damen: 3. KIERZKOWSKI Karolina 39:14,21, 9. NAERGER Janina 42:11,85, 11. SIEDENHANS Marie-Christin 42:13,00, 12. VETTER Janine 42:13,72, 16. VOGT Elke 42:14,33, 17. AZZOLINI Manuela 42:14,67, 21. NIEMANN Marianne 43:37,82

**16 Rd ca 21,6 km Herren:** 2. NAERGER Patrick 34:54,68, 3. PAPE Markus 34:54,72, 8. KAEHNE Tobias 34:56,14  
17. HANß Florian 35:14,56, 18. KOSITZKE Matthias 35:16,09, 19. ROOS Marc Alexander 35:16,25, 30. MÖLLERS Jan 35:20,90 31. RÜTER Dirk 35:29,21, 46. NIEMANN Ralf 39:52,40, 47. SCHNIEDEMEYER Markus 39:52,45  
Junioren B (10 Rd ca 13,5 km) 4. GRIMMELT Jan 23:23,84, 5. ROOS Leon Sebastian 26:53,10

# Heinrich Barteldrees

## FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern  
die Gesundheit!*



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



### Solbadskater beim Einzelzeitfahren

Beim Einzelzeitfahren über 9,2 km an der Aggertalsperre - gleichzeitig NRW Landesmeisterschaft und 3. Wertungsrennen des WSC - waren 5 Damen und 10 Herren des LC Solbad mit am Start. Eine starke Vorstellung lieferte erneut **Patrick Naerger** ab, der sich insgesamt als 5. schnellster Skater präsentierte und hinter den beiden Vorjahresgewinnern auf Platz 3 in der LM Wertung landete. Im Damenrennen überzeugte wieder einmal **Karolina Kierzkowski** auf dem zweiten Platz.

Obwohl es am Tag zuvor im Bergischen Land noch geschneit hatte, war die Rennstrecke durchweg trocken und gut zu befahren. Einziger Titelträger für den LC war **Christian Heise** als Schnellster in der AK 50. Zusätzliche Podestplätze sprangen für **Elke Vogt, Dirk Rüter** und **Baldur Schlingemann** heraus, die in ihren Altersklassen jeweils Dritte wurden. Zwei Kuriosa am Rande: **Marc Alexander Roos** musste auf einen Start verzichten, da er seine Skates zuhause vergessen hatte, und **Matthias Kositzke** fuhr fast die identische Vorjahreszeit - lediglich 16 Hunderstel Sekunden war er langsamer als 2009 an gleicher Stelle. **Karolina Kierzkowski** hat derweil mit massiven Schuhproblemen zu kämpfen: "Konditionell habe ich immer noch Reserven, aber schuhtechnisch läuft am Ende meist gar nichts

mehr" erklärt sie etwas frustriert den bisherigen suboptimalen Saisonverlauf. Besserung soll neues Schuhwerk bringen, das bereits in Auftrag gegeben ist.

Ergebnisse im Detail (in Klammern die Platzierungen der NRW Landesmeisterschaft)

5. NAERGER Patrick 16:54,06 (3. MHK)
12. RÜTER Dirk 17:34,54 (3. AK 40)
15. HANß Florian 17:46,84 (5. AK 30)
17. KAEHNE Tobias 17:52,07 (7. MHK)
18. KOSITZKE Matthias 18:00,36 (6. AK 30)
21. MÖLLERS Jan 18:09,00 (8. MHK)
39. HEISE Christian 19:10,98 (1. AK 50)
58. GRIMMELT Jan 20:13,39 (6. Jun B)
60. ROOS Leon Sebastian 20:17,03 (7. Jun B)
66. SCHLINGEMANN Baldur 20:32,74 (3. AK 60)
2. KIERZKOWSKI Karolina 18:44,62 (2. WHK)
11. VOGT Elke 21:00,35 (3. AK 40)
12. AZZOLINI Manuela 21:06,27 (4. AK 40)
17. HENKENJOHANN Helga 21:46,76 (6. WHK)
24. WARNING Anika 22:29,55 (7. WHK)

### Der frühe Skater belegt den ersten Platz

Es war doch sehr früh am Sonntagmorgen, als bei 5 Solbadern der Wecker klingelte. Bereits um 5:30 Uhr ging es los zum Halbmarathon in Kassel, auch um sich noch mal mit der Strecke vertraut zu machen, denn immerhin findet im näch-

sten Jahr hier die Deutsche Halbmarathon-Meisterschaft statt.

Neben **Henning** als Oberschiedsrichter hatten sich noch **Marie Christin, Leon, Marc und Patrick** kurzfristig entschieden, in Kassel an den Start zu gehen.

Hellwach war nur Henning, aber der musste ja auch fahren. Alle anderen waren noch etwas verschlafen, als wir in Kassel am Messegelände ankamen. Aber viel Zeit war nicht, denn der Start war pünktlich um 8 Uhr. Zum Glück war es im Gegensatz zu den letzten Tagen trocken, und hin und wieder schien auch die Sonne. Die vier machten sich entschlossen auf den recht anspruchsvollen Kurs mit Kurven, Schienen und dem einen oder anderen Anstieg. Die Sportler ließen es wohl etwas ruhiger angehen, denn erst nach gut 40 Minuten kam Patrick als erster auf die Ziellinie zugefahren. Mit 20 Sekunden Vorsprung auf den 2. und einer Minute auf den dritten und vierten fuhr er locker als Sieger über die Ziellinie. Auf Platz vier folgte Marc, der als er den Zielsprint ansetzen wollte in eine Asphaltfuge kam und dadurch den Schwung verlor, um an dem direkt vor ihm fahrenden Skater noch vorbei zu spurten. Etwas später kam dann auch Leon als 13. ins Ziel.

Auch für Marie Christin hatte sich das frühe Aufstehen gelohnt, sie kam als Dritte bei den Frauen ins Ziel gerollt.

# der-rollenshop .de

## ...voll auf Magnesium...



Für alle Kinder bis 6 Jahre

(Begleitung durch die Eltern ist möglich)

Start um 16.30 Uhr in der Kaiserstraße

in Borgholzhausen direkt vor der Eisdielen

Strecke: ca. 300 m

ohne Zeitnahme und Rangwertung

Kein Startgeld!

Großer Spass für alle Kinder

## Bambinilauf

im Rahmen der "Nacht  
von Borgholzhausen"

am 19. Juni 2010



Laufen im Team erleben

## 9. ACTIVE OWL-Firmenlauf

Samstag, 19. Juni 2010  
20.30 Uhr

Das Lauferlebnis für 3-er Teams im Rahmen  
der »Nacht von Borgholzhausen«

- Frauen-, Männer-, Mixed-, Walkingteams  
à 3 Teilnehmer/innen
- Streckenlänge 4,8 km (auch für Laufsteiger)
- Überraschungspräsent für alle
- Wertvolle Sachpreise für alle Siegerteams
- Riesenstimmung auch nach dem Lauf (après Run-Party)

Gemeinsam laufen macht einfach mehr Spaß und fördert  
Motivation und Teamfähigkeit! Probieren Sie es aus!

Tipps und Trainingspläne erhalten Sie kostenlos vom  
Trainerteam des Active Sportshop Bielefeld unter  
0521 - 17 111 6

oder  
bielefeld@active-sportshop.de



## Ich bin Ihr neuer Allianz Fachmann.

Mein Büro ist ganz in Ihrer Nähe. Sie können mich hier  
persönlich sprechen, wenn Sie Fragen haben oder Hilfe  
brauchen. Ich freue mich auf Ihren Besuch.

Vermittlung durch:

**Tim Jostmann**, Hauptvertretung

Freistr.3, D-33829 Borgholzhausen

tim.jostmann@allianz.de, www.allianz-jostmann.de

Tel. 0 54 25.93 02 21, Fax 0 54 25.93 02 23

Allianz 

Hoffentlich Allianz.



## 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

LC Solbad Ravensberg präsentiert

# 35. Nacht von Borgholzhausen

Deutschlands ältester Straßen-Citylauf  
Jetzt über 3 und 6 englische Meilen



Sa.  
19. Juni  
2010

## Liebe Sportsfreunde

Die „Nacht“ lebt weiter. Das ausgearbeitete neue Konzept liegt vor, wir sind alle gespannt, wie es angenommen wird und funktioniert. Es geht daher mit frischem Elan an die 35. Auflage.

Kernstück ist die „neue Nacht“ mit **einem** Start um 21:45 Uhr, 6 Meilen -Meilen Strecke für regionale, nationale und internationale Asse, aber auch für alle trainierten Läufer und die Teilnehmer des „Night-Cups“

Die Inliner starten um **19:00 Uhr**. Wir hoffen hier auf gute Beteiligung vornehmlich der eigenen Skater, da der Wettbewerb sonst künftig ausfallen muß.

Auch in diesem Jahr wird der OWL-Firmenlauf in das Programm integriert. Alle Firmenläufer starten um **20:30 Uhr!** Hier auch für Einzel-Starter im Walking.

Die Handbiker starten separat auch in diesem Rennen zusammen mit den Inlinern. Für den Nachwuchs haben wir den Schullauf, diesmal für die 1. bis 4. Grundschulklassen über 1 Meile, dieses war in den letzten Jahren ein absoluter „Renner“. Bambinilauf, Schnupperlauf und Walking runden das volle Programm ab.

Die Vorbereitungen laufen auf vollen Touren und wir sind der Meinung, dass es mit bewährtem Einsatz auch weitergehen wird mit dem Erfolg. Personell haben wir zum Teil neue Obleute; danke für Euren Einsatz.

Wir rufen an dieser Stelle noch einmal alle Mitglieder und Freunde dazu auf, sich zu beteiligen, damit die Veranstaltung weiterhin den guten Ruf genießt.

Der Organisationsplan wurde durch die Obmänner überarbeitet und wird schon im Vorfeld per Mail oder Post ausgegeben. Wer Fehler entdeckt, Verbesserungsvorschläge hat oder vielleicht kurzfristig verhindert ist, möge sich sofort bei dem entsprechenden Obmann oder in der Geschäftsstelle melden.

Freiwillige Helfer werden darüber hinaus immer noch benötigt. **Helfermeldungen: Geschäftsstelle: 05425 - 7135**

Der neue Festausschuss tritt natürlich erneut mit einer großen Kaffee- und Kuchentheke, diesmal allein auf dem Kirchplatz direkt an der Strecke auf den Plan und sucht Freiwillige, die einen Kuchen backen. Bitte liefert den Kuchen auf Papptellern an bzw. – ganz wichtig – kennzeichnet Eure Kuchenbleche, damit sie hinterher auch zurückgegeben werden können. Kuchenmeldungen oder sonstigen Kontakt bitte an - neu – Andrea Kahl! 05425 - 930 103

Wir rufen alle Solbader auf, die letzten Teilnehmer/innen zu motivieren. Besonders für die Laufanfänger ist der Schnupperlauf um 18 Uhr über 4,8 km im Programm zu empfehlen.

LC-Orga-Team „Nacht“

### Die Väter der „Nacht“

Sie dürften in Ostwestfalen eindeutig die Hitliste der Laufsportvereine anführen, diese schnellen wie unermüdeten Leute aus der Lebkuchenstadt Borgholzhausen. Nicht allein die zahlenmäßige Größe des LC Solbad Ravensberg sondern auch sein Aktivitäten-Angebot, seine Laufveranstaltungen und ganz besonders seine Historie mit den immer wieder zündenden Ideen rechtfertigen dieses Urteil. Will man nachvollziehen und erklären, wie es zu der heutigen Entwicklung des LC Solbad gekommen ist, dann muß man in die Pionierjahre des ostwestfälischen Langstrecken- und Volkslaufes zurückblicken und das damalige laufsportliche Gedankengut noch einmal in die Erinnerung zurückerufen.

Den ausführlichen Bericht über **Volkslauf kontra traditionelle Leichtathletik** könnt ihr in der Broschüre „Laufgruppen Ostwestfalen“ nachlesen, ([finnenbahn-meeting.de](http://finnenbahn-meeting.de)) ich möchte mich auf die Nacht beschränken.

### Die „Nacht“ brachte den Durchbruch



Als Friedhelm Boschulte und seine Gefährten 1979 erstmals die Idee der „Nacht von Borgholzhausen“ publizierten, hörte schon keiner mehr auf irgendwelche verbandsseitigen Skeptiker. Statt dessen schrieb die Laufzeitschrift SPIRIDON bereits vor dem ersten Lauf begeistert von diesem sicherlich erfolgreich werdenden Gedanken, den Lauf aus den Wäldern immer wieder mal präsentierend in die Innenstädte zu holen. Die Solbader wie auch SPIRIDON behielten Recht. Die bald nur noch „Nacht“ genannte abendliche Laufveranstaltung in der Lebkuchenstadt wurde ein „Knaller“, der nicht nur die damalige deutsche Laufprominenz wie u.a. den heutigen ZDF-Chefredakteur Wolf Dieter Poschmann in seinen Siegerlisten hatte, sondern allgemein etwas ins Leben rief, was heute als Selbstverständlichkeit zum Laufen gehört- die Stadtläufe. Überall im Land entstanden nun ähnliche Stadtläufe, zuerst in kleinen und dann auch in großen Städten. Die heutigen großen Stadtmaraathonläufe wurden bei uns im Land u.a. auch deshalb durchsetzbar und schnell beliebt, weil die erfolgreichen Stadtläufe in den Kleinstädten die Motivation und den Beweis für den Erfolg geschaffen hatten. Die Ehre, hier die Ideengeber und ersten mutigen Pioniere gewesen zu sein, wird den Borgholzhausenern niemand mehr nehmen können. Die „Nacht“ als Einzellauf platze bald aus allen Nähten. Ein Volkslauf wurde vor den nächtlichen Eliteläufen geschoben, Kinderläufe, Skater- und Handbiker-Rennen komplettierten die Laufveranstaltung und machten daraus mehr und mehr das Volksfest, welches es heute zweifellos ist. Internationale und deutsche Elite rennt dort zusammen mit Oldies und Trimmern. **Es macht einfach Spaß, bei der „Nacht von Borgholzhausen“ mit dabei zu sein.**

Peter Gehrman



## Leserservice

### Torten von cremig bis fruchtig



Himmlich, sahnig, unwiderstehlich – mit diesem Backbuch zaubern Sie kleine Kunstwerke für Auge und Gaumen. Vom beliebten Klassiker bis hin zur Modetorte findet sich für jeden Anlass genau das Richtige.

Hardcover, 64 Seiten,  
Format: 23 x 24,5 cm

€ 4,95

### Mein großes Apfelbuch



Köstliche alte Apfelsorten - die gibt es noch und es gibt auch Menschen, die sie pflegen und dafür sorgen, dass sie nicht ganz vergessen werden.

Eckart Brandt führt den Leser in diesem Buch durch seinen bunten Apfelbaumgarten, weist dem Hobbygärtner den Weg zum eigenen Apfelbaum, erzählt Geschichten rund um diese gesunde Frucht und nennt überlieferte, verführerische Koch- und Backrezepte.

Gebunden, 4-farbig, 128 Seiten

€ 9,95



### Radwanderführer 18 Touren rund um Werther

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

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

€ 7,50

### Von Apfeltarte bis Zwiebelkuchen



Der ideale Begleiter für gesellige Stunden: Quiches und Tartes sind einfach zuzubereiten, sie schmecken warm und kalt und lassen sich auf die abwechslungsreichste Art zubereiten.

Von Apfeltarte bis Zwiebelkuchen - in diesem Buch finden Sie 65 erprobte Rezepte für diese Ofenspezialität, die auch ungeübten Bäckern gelingen.

€ 6,95

### 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

**Büro und Schule Leidinger**, 33803 Steinhagen, Brinkstraße 7

**Büro und Schule Leidinger**, 33824 Werther, Ravensberger Straße 37



Die Heimatzeitung!

### Sportabzeichen-Sondertermine 2010

#### Radfahren

**Samstag 26.06.2010 09:30Uhr**  
Treffpunkt: Bostik-Verwaltung  
(an der B 68), Borgholzhausen

**Samstag 31.07.2010 09:30 Uhr**  
Treffpunkt: Bostik-Verwaltung  
(an der B 68), Borgholzhausen

**Samstag 11.09.2010 09:30 Uhr**  
Treffpunkt: Bostik-Verwaltung  
(an der B 68), Borgholzhausen

#### Schwimmen

**Freitag 25.06.2010 19:30 Uhr** Treffpunkt:  
Haupteingang Lindenbad, Halle

**Freitag 30.07.2010 19:30 Uhr** Treffpunkt:  
Haupteingang Lindenbad, Halle

**Freitag 11.09.2010 19:30 Uhr** Treffpunkt:  
Haupteingang Lindenbad, Halle

#### Inlineskaten

**Samstag 26.06.2010 11:00 Uhr**  
Treffpunkt: Parkplatz d. Firma Specht,  
Borgholzhausen-Casum

**Samstag 31.07.2010 11:00 Uhr**  
Treffpunkt: Parkplatz d. Firma Specht,  
Borgholzhausen-Casum

**Bitte meldet Euch unbedingt zu den Terminen an!!**

### Sportabzeichenwettbewerb

Im Sportabzeichenjahr 2009 erreichte der LC Sollbad Ravensberg bei einer Beteiligung von 21,25 % mit 177 Verleihungen den **3. Platz** in der Vereinskategorie der Vereine bis zu 1000 Mitgliedern.

Herzlichen Glückwunsch an den Sportabzeichen-Obmann **Wilhelm Habighorst** mit seinem Team.

**LC von Ravensberg**

## Café mit Gartenterrasse

Nach Laufen 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**

# Wenn du bereit bist, kann kommen was will.

**Öffnungszeiten**

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

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

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



## Besuch in De Lutte

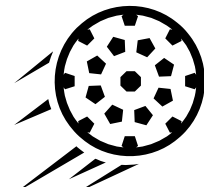
### Lauf des Monats J u l i : 27e Dorpsloop DE LUTTE

Wir rufen alle Solbader Lauffreunde auf, dieses Jahr am Samstag, 3. Juli unsere niederländischen Sportfreunde in De Lutte zu besuchen. De Lutte ist leicht und schnell über die A 1 Richtung Rheine zu erreichen und liegt unmittelbar hinter der Grenze. Wir empfangen immer reichlich Besuch von unseren Freunden der „Loopgroep“ und möchten daher zahlreich zum Gegenbesuch antreten. Eine willkommene Gelegenheit, entspannt und locker bei diesem Lauf mitzumachen.

Am Sonnabend, den 3. Juli findet wieder der Dorpsloop statt.  
Folgende Wettbewerbe bieten unsere holländischen Freunde an :

**Wegen der Fußball-WM Übertragung sind die Startzeiten dieses Jahr früher angesetzt worden.**

2,5 km	für Schüler bis 12 J.	Start: 17:30 Uhr
5 km	- als sogenannter Schnupperlauf	Start: 18:00 Uhr
10 km	Hauptlauf	Start: 18:45 Uhr



Bitte nutzt die Voranmeldungen an die Geschäftsstelle. Der LC übernimmt für die Voranmelder die Startgebühren.  
Bitte verabredet Euch wegen der Hin -u. Rückfahrt zu Fahrgemeinschaften.

Vorläufer Treffpunkt für Gemeinschafts-Abfahrt: Sa. 3. Juli , 16:30 Uhr ab Ravensberger Stadion.

Infos auch unter: [www.loopgroep.nl](http://www.loopgroep.nl)

## ●●●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)

### EISCAFÉ LA PIAZZA

Sie finden uns in der  
Kaiserstraße 8  
33829 Borgholzhausen  
Telefon (0 54 25) 95 44 49

Mit  
**24 Eissorten**

schenken wir Ihrem Gaumen  
**eisige Freuden**

und  
freuen uns auf Ihren Besuch  
von  
**Mo. - So. 10 - 21 Uhr**



**BARMER  
GEK** die gesund  
experten

LC Solbad Ravensberg präsentiert das

## 6.Piumer Sportabzeichen-Camp

Das Sportabzeichen einmal anders! Für Schüler und Schülerinnen  
verwandelt sich das Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

vom 6. auf den 7. August 2010



#### Programm:

- Freitag 6. Aug. 2010      ab 15:00 Uhr Aufbau und Bezug der Zelte  
   ab 16:30 Uhr Sportabzeichentraining und Abnahme  
   ab 19:00 Uhr Abendessen  
   ab 21:00 Uhr Abendprogramm
- Samstag 7. Aug. 2010    ab 8:30 Uhr Frühstück im Ravensberger Stadion  
   10:00-13:00 Sportabzeichentraining und Abnahme
- 14:00 Uhr Ende der Veranstaltung

Die Teilnahme am Sportabzeichencamp ist kostenfrei.  
Es stehen je 10 Plätze für Mädchen und 10 Plätze für Jungen in einem  
Mannschaftszelt zur Verfügung! Bitte rechtzeitig anmelden!!

**Auskünfte und Anmeldungen: Cordula Reinhardt 05203/881393 oder  
[cordula.reinhardt@online.de](mailto:cordula.reinhardt@online.de)**

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

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!*

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



### Wir waren in Neuhaus bei Thüringen beim 38. Rennsteiglauf

Zum ersten Mal haben wir bei dem Rennsteiglauf die Tour Neuhaus bis Blankenstein über 50 km gewählt.

Viele Teilnehmer wunderten sich, dass erstmals auch Gehörlose mitgemacht haben. Es war eine schöne Abenteuerstrecke und das Wetter war gut.

Start war um 7 Uhr morgens, ca. 100 Frauen und Männer machten sich auf den langen Weg.

Die Verpflegung und Getränke waren ausreichend. Die Wege waren, bis auf die vielen Baumwurzeln, gut begehbar. Lothar hat immer geschaut, wo ich (Regina) war. Kurz vor dem Ziel haben wir uns dann endlich getroffen und die letzten drei Kilometer zusammen zurückgelegt.

Es war ein langer Weg und es gab auch Blasen für Lothar am rechten Fuß, Muskelkater in den Beinen hatten wir beide. Wir haben uns gefreut, daß wir diese lange Strecke geschafft haben.

Wir, als Gehörlose, wurden besonders von den Hörenden mit Applaus bedacht. Zum Schluß gab es Bratwurst und Getränke und dann fuhren wir mit dem Bus zurück nach Neuhaus.



Start der Walker beim Rennsteig-Lauf, vorne Lothar und Regina Schäfer

REISEN



LAUFSHOP



TRAINING

### Laufreise zum Halbmarathon Palma de Mallorca vom 18.03.-23.03.2011



Vergessen Sie die nasse, kalte Jahreszeit zu Hause und genießen Sie für einige Tage das milde frühlingshafte Wetter im Süden. Mallorca zählt zu den beliebtesten Urlaubsinseln im Mittelmeer und wird von ihren Bewohnern liebevoll "Insel der Sonne und des Friedens" genannt. Die schönste Zeit, das beschauliche Mallorca zu erleben, ist im Frühjahr.

Teilnahme Halbmarathon oder Funlauf (3km), After Race Party, Ausflug, leichte bis mittlere schwere Wanderung „Serra de Tramuntana“, Rennrad-Tour (mit ewy), Radtour (Kaffeetour mit Britta) und mehrmaliges Jogging am Meer (30 min.); Hotel mit HP; Flug mit Airberlin ab Münster / OS  
Bundesweite Anreise auf Anfrage möglich (alle Flughäfen Airberlin zu Tagespreisen)



Mittelstr. 3 | 33829 Boraholzhausen FON 05425/7228 [www.ewy.de](http://www.ewy.de)

### Lauf- und Walking Termine Juni 2010

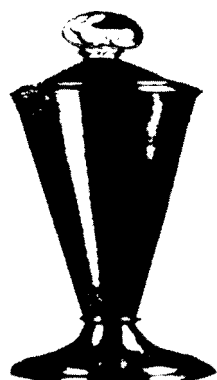
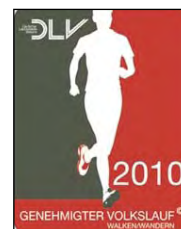
Fr. 04.06.	Oelder Citylauf	<a href="http://www.oeldersparkassencitylauf.de">www.oeldersparkassencitylauf.de</a>
Fr. 04.06.	Nacht von Hasbergen mit Walking	<a href="http://www.laufen-os.de">www.laufen-os.de</a>
Sa.05.06.	Fort Fun Westernlauf mit Walking	<a href="http://www.tus-valmetal.de">www.tus-valmetal.de</a>
Sa.05.06.	Isselhorster Nacht	<a href="http://www.isselhorster-nacht.de">www.isselhorster-nacht.de</a>
Sa.05.06.	Walkingday am Möhnesee	<a href="http://www.walkingtrff-moenesee.de">www.walkingtrff-moenesee.de</a>
Sa.05.06.	Volkslauf Altenrheine	<a href="http://www.sc-altenrheine.de">www.sc-altenrheine.de</a>
05.-12.06.	EWE Nordseelauf mit Walking	<a href="http://www.nordseelauf.de">www.nordseelauf.de</a>
So.06.06.	Rintelner Volksbanklauf mit Walking	<a href="http://www.rintelner-volksbanklauf.de">www.rintelner-volksbanklauf.de</a>
So.06.06.	Rund ums Lotter Kreuz mit Walking	<a href="http://www.sf-lotte.de">www.sf-lotte.de</a>
So.06.06.	OWL Schüler/innen Meisterschaften in Gütersloh	<a href="http://www.flvw-bielefeld.de">www.flvw-bielefeld.de</a>
So.06.06.	Meller Volkstriathlon	<a href="http://www.scmelle.de">www.scmelle.de</a>
Mi.09.06.	Team Run Marienfeld	<a href="http://www.nightrun.info">www.nightrun.info</a>
Fr. 11.06.	Meller Berglauf	<a href="http://www.scmelle.de">www.scmelle.de</a>
Sa.12.06.	Möhnesee – Pokal – Lauf mit Walking	<a href="http://www.lg-deiringsen.de">www.lg-deiringsen.de</a>
Sa.12.06.	OWL Meisterschaften M/F/Jg. In Minden	<a href="http://www.flvw-bielefeld.de">www.flvw-bielefeld.de</a>
<b>So.13.06.</b>	<b>Meldeschluss : Nacht von Borgholzhausen</b>	<b><a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a></b>
<b>Sa.19.06.</b>	<b>OWL Firmenlauf in Borgholzhausen mit Walking</b>	<b><a href="http://www.active-sportshop.de">www.active-sportshop.de</a></b>
<b>Sa.19.06.</b>	<b>Nacht von Borgholzhausen</b>	<b><a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a></b>
19.06./ 20.06.	Westfälische A + B Jg. Meisterschaften in Gladbeck	<a href="http://www.flvw.de">www.flvw.de</a>
Mi. 23.06.	1. Abendsportfest Minden	<a href="http://www.eintracht-minden.lan">www.eintracht-minden.lan</a>
26.06.27.06.	DM Senioren I in Kaiserslautern	<a href="http://www.leichtathletik.de">www.leichtathletik.de</a>
Sa. 26.06.	1. Schüler Duathlon in Dissen	<a href="http://www.laufen-os.de">www.laufen-os.de</a>
So. 27.06.	Westdeutsche Meisterschaften in Duisburg	<a href="http://www.flvw.de">www.flvw.de</a>
So. 27.06.	Willinger Panoramalauf mit Walking	<a href="http://www.willinger-panoramalauf.de">www.willinger-panoramalauf.de</a>

### Vorankündigung Juli

Fr. 02.07.	Bad Essener Abendlauf	<a href="http://www.laufen-os.de">www.laufen-os.de</a>
02.- 04.07.	DM Senioren II in Kevelar	<a href="http://www.leichtathletik.de">www.leichtathletik.de</a>
03.- 04.07.	Westf. Mehrkampfmeisterschaften in Lage	<a href="http://www.flvw.de">www.flvw.de</a>
So. 04.07.	Münster City Run	<a href="http://www.Lsf-muenster.de">www.Lsf-muenster.de</a>
<b>Mi. 07.07.</b>	<b>Großer Preis der Solbad Nachrichten</b>	<b><a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a></b>
Mi. 07.07.	Abendsportfest Espelkamp	<a href="http://www.atsv-espelkamp.de">www.atsv-espelkamp.de</a>
<b>Fr. 09.07.</b>	<b>Feuerwehrlauf in Versmold Oesterweg</b>	<b><a href="http://www.lz-oesterweg.de">www.lz-oesterweg.de</a></b>
Mi. 14.07.	2. Abendsportfest in Minden	<a href="http://www.eintracht-minden.lan">www.eintracht-minden.lan</a>
Do. 15.07.	Ferienbeginn NRW	



Aufgeführt sind Laufveranstaltungen,  
die beim Verband angemeldet sind,  
sowie reine Nordic – Walking  
Veranstaltungen.



Bevor Sie etwas kaufen, sprechen Sie  
mit uns, es lohnt sich!

Wir liefern:  
Pokale, Plaketten,  
Embleme, Ehrenpreise aller Art  
Eigene Gravierung

“WK-Sportehrenpreise”

## Kres

33790 Halle / Westf.  
Schmisingstraße 36a  
Telefon: 05201 / 10444

### LEICHTATHLETIK: Den Vorjahrsieg wiederholt/Erfolgreiche Marathonstaffel



Beckum/Borgholzhausen (cwk). Bei der Beckumer Marathonstaffel wiederholte das Frauenteam des LC Solbad Ravensberg seinen Vorjahrsieg. Marathon geteilt durch fünf: **Annemarie Bluhm-Weinhold, Christine Diekhaus, Martina Kölsch, Cordula Reinhardt und Sabine Engels** liefen je zwanzig Prozent der klassischen 42,195-km-Distanz und benötigten insgesamt 3:07:43 Stunden; Zweiter mit gut vier Minuten Rückstand wurde der LV Oelde (3:11:58) vor der LG Ahlen.

Schlussläuferin und W40-Seniorin Sabine Engels konnte zudem einen individuellen Erfolg verbuchen: Die Ergebnisliste der Einzelzeiten zeigt, dass sie mit 34:20 Min. die **zweitbeste Zeit aller Läuferinnen** (einschließlich der Mixed-Teams) erzielte; eine einzige Sekunde schneller war die dreizehn Jahre jüngere Ahlenerin Sina Horsthemke.

Zwei Solbaderinnen starteten zusammen mit **Holger Beck** (32:55 Min.), **Franz Dammann-Kölsch** (M50, 36:26) und **Reinhard Stricker** (M50, 36:59) in der Mixed-Staffel, die unter 22 Mannschaften den 5. Rang erreichte: **Siggi Rüter** als insgesamt zweitschnellste

LC-Läuferin (35:45 Min./5.) und – ganz knapp hinter ihr – **Adelheid Grumbach** (35:48/6.). Die weiteren Einzelzeiten aus der Frauenstaffel: Cordula Reinhardt 37:23 Min., Annemarie Bluhm-Weinhold 37:32, Christine Diekhaus 38:49, Martina Kölsch (W50) 39:39.

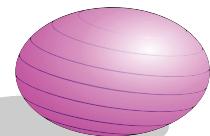


## Physiotherapiepraxis

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

## 4. Platz Herren Elite beim Waldhessen Marathon - Platz 7 in der Gesamtwertung!

Am Sonntag den 16.5. ging es um 5.45 Uhr von Bielefeld aus ins hessische Ronshausen bei Rotenburg a.d. Fulda zum Waldhessen Mountainbike Marathon. Start und Ziel lagen etwas entfernt auseinander, so dass ich mich nach der Ankunft vom Parkplatz am Startbereich schon auf dem Weg zur Nummernausgabe im Zielbereich etwas warmfahren konnte. Startschuss war bei kühlen Temperaturen um 10 Uhr. Das Rennen startete direkt mit sehr hohem Tempo. Da der erste Streckenabschnitt fast ausschließlich über technisch einfache und breite Waldwege führte, war hier ein taktisches Fahren besonders wichtig um nicht zu viel Kraft im Wind zu verlieren. Bis etwa Km 20 fuhr ich in einer schnellen 6er Gruppe, bis ein Fahrer am steilsten Berg des Rennens zum Angriff ansetzte. Diesen konnte ich mitgehen und so konnten wir uns zu zweit von der Gruppe absetzen. Bis zum Ziel gab es noch einige enge und schnelle Abfahrten in denen aufgrund der schmierigen Bodenverhältnisse hohe Konzentration gefordert war. 2 Km vor dem Ziel konnte ich dann noch auf einen Fahrer meiner Klasse aufschließen und den Zielsprint für mich entscheiden. Nach 41 Km und gut 1000 Höhenmetern kam ich dann als 4. der Herren Elite Klasse mit nur 24 Sekunden Rückstand auf den Dritten und als Gesamt 7. (121 Finisher) ins Ziel (1:44:23Std)!

So hat sich auch das CrossCountry Rennen des NRW Cups am Wochenende zuvor in Oelde (Platz 8) wie geplant als gutes Training erwiesen.

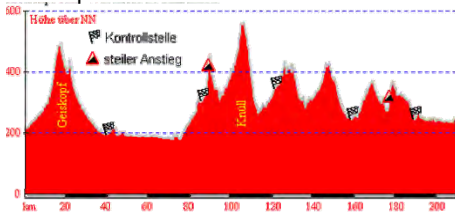


## Handbike - Erlebnis Rund um den Neusiedler See

Nun haben Mark und ich mal ein Langstreckenrennen ausprobiert. Rund um den Neusiedler See gibt es ein Fahrradrennen, an dem auch Handbiker teilnehmen können. Am So. den 25.5.10 gings in Mörbisch los. Zunächst eine irre Steigung schon nach 2 Km. Dann geht es über schöne Wege nach Ungarn rüber. In Sopron haben wir uns dann verfahren und sind nach irrer Kurbelei fast wieder am Ausgangspunkt gewesen. Der Schweinehund hat irre geschrien aber wir haben umgedreht und sind wieder zurück auf die Rennstrecke gefahren. Es ging dann ca. 30 KM durch Ungarn und dann weiter über eine lange flache Strecke bis Neusiedel. Ab da waren es dann nach ca 30 KM über leicht welliges Gelände bis zum Ziel nach Mörbisch. Insgesamt zeigte unser Tacho 150 KM an und wir waren abends um 19.30 Uhr im Ziel. Alles war bereits geschlossen und abgebaut. Bei 9 1/2 Stunden Fahrzeit ganz normal. Bei mir krampften die Muskeln und es kam nur noch eine große Müdigkeit. Aber es war ein einmaliges Erlebnis, in traumhafter Landschaft und bei wunderschönem Wetter.

Georg Drees/Marc Verhaert

### Höhenprofil



- 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@elektrocitry.de · [www.etb-elektrotechnik-baecker.de](http://www.etb-elektrotechnik-baecker.de)



Der LC Solbad Ravensberg

präsentiert den



### 6. Piumer Ausdauer-Fünfkampf

1. Disziplin: **400 m Schwimmen**



Termin: 30.07.2010 19:00 Uhr im Freibad Vermold (bei schlechtem Wetter im Hallenbad)

---

2. Disziplin: **20 KM Radfahren**



Termin: 31.07.2010 09:30 Uhr auf dem Parkplatz der Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

---

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

Termin 02.08.2009 20:15 Uhr im Ravensberger Stadion Borgholzhausen

---

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

**Inlineskaten 10.000 für Jungen und Männer**

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

Termin: 04.08.2010 19:00 Uhr auf dem Parkplatz der Firma Specht in Borgholzhausen-Casum



5. Disziplin: **3.000 m Bahnlauf**



Termin 06.08.2010 17:45 Uhr im Ravensberger Stadion, Borgholzhausen

---

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

Das Ergebnis wird unter der Berücksichtigung des Jahrganges ermittelt.

Die Siegerehrung erfolgt am 06.08.2010 im Ravensberger Stadion.



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

Anmeldung und Auskünfte: [WilhelmHabighorst@t-online.de](mailto:WilhelmHabighorst@t-online.de) oder 05428 929680

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

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

Höchstteilnehmerzahl: 20

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



### VIKTORIA e.V.

**Vereinigung von Selbsthilfe- und Sportgruppen nach Krebs**  
Karin Schewe Kölner Straße 15 33647 Bielefeld Tel. 0521 445484 [info@laufen-fuer-das-leben.de](mailto:info@laufen-fuer-das-leben.de)  
*Laufen für das Leben am 13 Juni 2010*

In diesem Jahr findet der 5. Bielefelder Spendenlauf für Krebsbetroffene statt. 5000 m durch die schönsten Grünanlagen Bielefelds um den Schlosshof herum.

Die VIKTORIA e. V., die Vereinigung von Selbsthilfe und Sportgruppen nach Krebs, organisiert die Veranstaltung in Kooperation mit dem Klinikum Bielefeld. Der TSVE 1890 richtet den Lauf aus.

**Start und Ziel ist der Hartplatz an der Schüco-Arena**  
Anmeldung für den Lauf am 13 Juni ab 9.00 Uhr an der **Almhalle**

Wir beginnen um 10.00 Uhr mit dem Bambinilauf, der einmal um den Hartplatz führt. Schüler von 6 bis 14 Jahren starten um 10.30 Uhr zum 1500 m Lauf. Die Teilnahme ist für Bambinis und Schüler kostenlos. Läufer, Wanderer und Walker, einzeln oder im Team, starten um 11.00 Uhr. Für sie führt der 5000 m lange Weg durch die Schlosshofanlagen. Natürlich findet vor den Läufen auch wieder ein Aufwärmen statt.  
**Keine Zeitnahme!**  
Alle Läufer zahlen 5,00 € Startgeld für den guten Zweck. Der Erlös kommt ausschließlich von Krebs Betroffenen zugute.

Man kann auch im Memoriam laufen. Also in Gedenken an einen lieben Menschen den man verloren hat. Oder für jemanden dem man Mut machen möchte. Die entsprechenden Lätzchen kann jeder am Lauftag selbst beschriften.

Laufen oder Wandern im Team macht noch mehr Spaß!  
Also, Klasse für Familien, Kollegen, Sportfreunde.

Wieder findet eine große Tombola statt. Besonders freuen wir uns auf **die Mädchen der Rhythmischen Sportgymnastik**, die mit ihrem Auftritt beim Feuerwerk der Turnkunst ein Zeichen gesetzt haben. Dann sehen wir in der großen Halle noch eine griechische Volkstanzgruppe. Wieder gibt es eine kleine Gesundheitsmesse unter Mitwirkung des Klinikums und der Buschapotheke. Dazu passend auch ein Hörtest und ein Haut Screening.

Spiele für Kinder, die Hüpfburg zum Austoben, Torwandschießen mit Armina Bielefeld.  
**Und vieles Andere mehr!**  
Für das leibliche Wohl sorgen die Frauen der VIKTORIA e. V.

Die VIKTORIA e. V. wird in Zusammenarbeit mit dem Bielefelder Gesundheitsport im Klinikum Bielefeld ein Bewegungsangebot in Kleingruppen für Krebspatienten nach ihrer stationären Aufenthalt starten. Hier bieten wir Betroffenen Hilfe an, denn durch moderaten Sport gesunden man an Leib und Seele.

Weitere Einzelheiten können Sie unserer Website entnehmen.  
[www.laufenfuerdasleben.de](http://www.laufenfuerdasleben.de)

www.aok.de/wl

**Jetzt anmelden!**

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

**Ich bin dabei**

AOK Westfalen-Lippe – Gesundheit in besten Händen

**AOK**  
Die Gesundheitskasse

**Qualität steht im Vordergrund**  
Welpinghus steht für eine jahrhundertelange Tradition im Backgewerbe. Das Unternehmen wird heute, inzwischen in der 6. Generation, von Ulrich und Beate Welpinghus geführt. Heute, wie damals, prägt die handwerkliche Backkunst den Erfolg des Unternehmens. Welpinghus ist es gelungen das Unternehmen zu einem modernen Handwerksbetrieb auszubauen und traditionelle, handwerkliche Backkunst mit moderner Technik und Unternehmensführung zu verbinden.

**Attraktionen für den Kunden**  
Für 2010 hat Welpinghus noch eine ganze Vielzahl attraktiver Aktionen geplant, die dem Kunden, neben den Qualitätsbackwaren auch stets einen Zusatznutzen liefern sollen. So wie die Prämienaktion „Treue wird belohnt“, die ab dem 4. Januar 2010 beginnt und bis zum 30. Juni 2010 laufen wird. Für jeden vollen Euro Umsatz erhält der Kunde in den Verkaufsstellen von Welpinghus in Borgholzhausen und Steinhagen einen Treuepunkt sowie das dazugehörige Sammelheft. Neben den attraktiven Prämien, die bereits feststehen – siehe Anzeige – hält Welpinghus noch weitere Überraschungsprämien bereit. Diese sollen während der Aktion noch ergänzend angeboten werden.

**Unterstützung für Kindertagesstätten**  
Die Prämienaktion hat Welpinghus einem guten Zweck gewidmet. Alle Kunden, die die Treuepunkte nicht sammeln, können sie in den Verkaufsstellen in eine Spendendose stecken. Auf diese Weise werden regionale Kindergärten beziehungsweise Kindertagesstätten in Borgholzhausen und Steinhagen unterstützt. Für Welpinghus ist wichtig, dass das Geld in der Region bleibt. Zum Ende der Prämienaktion sollen den Institutionen dann die gesammelten Spenden zur Verfügung gestellt werden. Ulrich Welpinghus betont: „Wir wollen einen Beitrag leisten, den Kindern einen Einstieg in eine bessere Zukunft zu ermöglichen.“

Bäckerei Konditorei  
**WELPINGHUS**

**Punkten Sie mit Genuss!**

**AB MONTAG, 04.01. 2010!**

Handgemachte Qualität seit 1770.

**MACHEN SIE MIT BEI UNSERER GROSSEN TREUEPUNKT-AKTION!**

Sammeln Sie bei jedem Einkauf bei uns Treuepunkte, die Sie gegen attraktive Prämien einlösen können.

**Konditorei Welpinghus Hauptgeschäft**  
Kaiserstraße 4  
33829 Borgholzhausen

**Caféhaus Steinhagen**  
Woerdener Straße 3  
33803 Steinhagen

[www.konditorei-welpinghus.de](http://www.konditorei-welpinghus.de)

### LEICHTATHLETIK: Bernd Nedderhoff Sieger über 10 km beim Volkslauf Oetinghausen



#### Lauf-Splitter

Altkreis Halle (cwk). Beim Kattenstrother Stadtteillauf in Gütersloh wurde **Reinhard Stricker** Drittbester M50-Senior (LC Solbad Ravensberg, 42:40).

LC-Nachwuchstalant **Lena Kombrink-Lübbe** avancierte beim Neuenkirchener Abendlauf zur schnellsten Frau im 5-km-Jedermannwettbewerb. Die A-Schülerin kam nach 21:14 Min. ins Ziel.

A-Schüler **Patrick Meyer** vertrat den LC beim Läuferabend im Dortmunder Stadion Rote Erde. Über 1000 m wurde er in einem starken M14-Feld Siebter und verfehlte mit 3:07,04 Min. seine kürzlich in Bad Salzuflen aufgestellte Bestzeit (3:03,73).

Solbads W45-Seniorin **Doris Potthoff** beendete die »Riesenbecker Six Days« (140 km in 6 Ta-gen) mit einer Gesamtzeit von 10:55:55 Std. als Klassensiebte und belegte den 19. Rang in der Frauen-Gesamtwertung. Weitere LC-Ergebnisse: **Bernhard Potthoff** (13.M50) 9:50:19, **Andreas Wend** (73.M45) 10:50:40, **Jürgen Siltmann** (32.M50) 10:50:43.

**Ausgebucht:** Der Volksbanken-Nightcup 2010, zu dem wieder zwei Altkreis-Events (Nacht von Borgholzhausen und Oesterweger Feuerwehrlauf) zählen, hat das Limit von 300 Meldungen erreicht. Vom LC Solbad sind u.a. die Senioren-Asse **Bernd Nedderhoff**, **Richard Schürmann** und **Marianne Niemann** dabei.

Die Handbiker **Marc Verhaert** und **Georg Drees**, engagierte Behindertensportler des LC Solbad, teilten sich beim Dämmer Marathon in Mannheim mit 1:56:39 bzw. 1:56:41 Std. die Plätze 50 und 51.



#### Verhaltener Auftakt Jedermannsportfest in Bielefeld

/Altkreis Halle (cwk). Beim »Jedermannsportfest« des VfB Fichte Bielefeld im Stadion Rußheide eröffnete A-Schülerin **Friederike Schick** (W15) ihre Freiluftsaison mit 13,36 Sek. über 100 m. Das war zwar Tagesbestzeit knapp vor der Herforderin Rebecca Schröder (13,37), lässt aber noch viel Spielraum nach oben.

Insgesamt machte sich der Altkreis rar bei dieser Mehrkampf-Traditionsveranstaltung. Dritter wurde **Frederik Lüdorff** (LC Solbad, 767 Pkt.). Weitere Teilnehmer vom LC: 9. **Lars Lüdorff** 802 Punkte. **Svea Lüdorff** 1202. – Vierkampf: 3. **Chiara Sochart** u.a. Hochsprung 1,30 m)



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

www.telecomfort.de

33775 Versmold  
Münsterstr. 23

Tel. 05423/474593

info@telecomfort.de

## Wir bedrucken, beflocken:



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

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



Fon 0172/5 37 00 15  
oder 0171/7 93 23 70  
Fax 054 25/74 04

- ⇒ Muldenservice von 3 m<sup>3</sup> bis 20 m<sup>3</sup>
- ⇒ keine Standgebühr bis zu 6 Wochen
- ⇒ kostenlose Schrottsortierung
- ⇒ Minibaggerverleih
- ⇒ schnell und
- ⇒ zuverlässig

Friedrich Elbracht  
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen



Wer  
weiß,  
was er  
will,  
will ihn.



GEBR | **SPECKMANN**

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



Danke!!!

Wir danken allen Helfern und Kampf-richtern, die sich beim Werfertag des LC im Ravensberger Stadion am 8. Mai engagiert haben. Besonders kam es ja dem Nachwuchs zugute.



Gegrillt wurde auch (Danke an den Profi Herrn Husmann) Die fleißigen Helferinnen an der Kaffee- und Kuchentheke waren Cornelia Oldemeyer, Sabine Engels und Ilona Pfeiffer.

**Liban**

Neu: Klimatisierte Räume

Bistro • Bar • Restaurant

**Alle Gerichte auch zum mitnehmen!**

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

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802

**Öffnungszeiten:**

Mo. - Fr. 11.30 - 14.30 Uhr und 17.00 - 23.00 Uhr

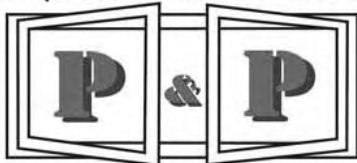
Di.: Ruhetag

Sa.: 17.00 - 23.00 Uhr

So. u. Feiertage 11.30 - 23.00 Uhr

Fenster Türen Rolläden  
Vordächer Überdachungen  
Wintergärten Garagenrolltore  
Markisen Insektenschutz

Reparaturservice



**BAUSYSTEME**

Inh. D. Prause 33803 Steinhagen

Tel. 05204/7545

Fax: 05204/887120

Internet: [www.pp-bausysteme.de](http://www.pp-bausysteme.de)

email: [p-p.bausysteme@t-online.de](mailto: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!

### LEICHTATHLETIK: 1. TRAILRUNNING CUP: Dirk Strothmann Zweiter hinter Lundström

Altkreis Halle (cwk). Mit dem Hermannslauf endete die erste Trailrunning-Cupserie. Gesamtsieger wurden zwei Favoriten, die beim Finale zwischen Detmold und Bielefeld nicht punkteten, das aber auch nicht mehr nötig hatten: Der Ex-Solbader Ingmar Lundström und die im Cup ebenfalls für das Team des Veranstalters Active Sportshop startende Franzi Schmidt hoben sich ihr »Streichresultat« bis zum Schluss auf.

Dass der LC Solbad Ravensberg nicht leer ausging, war einmal mehr das Verdienst der »Strothmänner«: **Dirk Strothmann**, der sich beim Teutolau die Idealpunktzahl 1 gesichert hatte und beim Böckstiegeellauf wie beim Borgholzhausener Weihnachtscross Zweiter wurde, konnte den dreifachen Einzelsieger Lundström nicht mehr von der Spitze verdrängen, wurde aber Gesamtzweiter vor dem starken Bielefelder Volkmar Rolfes. Außerdem holte er souverän den Klassensieg in der M40.

Sein Bruder **Jörn**, während des gesamten Cups von Hüftschmerzen geplagt, kam als Neunter immerhin noch unter die Top Ten, hätte sich in Normalform aber wohl fünf Plätze besser platziert. Bei den M65-Senioren unterlag **Richard Schürmann** nur dem für Gütersloh startenden Briten John Wishart.

In der endgültigen Rangliste des Frauen Cups sucht man Solbad-Langstrecklerinnen vergeblich – und das, obwohl drei der fünf Wertungsrennen (Böckstiegeellauf, Weihnachtscross, Luisenturmlauf) vom LC im Altkreis veranstaltet wurden. Dieses Fazit dürfte auch die Cup-Initiatoren kaum zufrieden stellen. Gesamtzweite hinter Franzi Schmidt (6 Pkt.) wurde die Bielefelder W45-Seniorin Beatrice Tappmeier (12), Rang 3 ging an Michaela Zwiener vom TSV Schloß Neuhaus (15).

Insgesamt kamen 191 Männer und 48 Frauen in die Serienwertung. Die große Siegerehrung ging beim Active Sport-shop am Ulmenwall über die Bühne – im Rahmen der »1. Bielefelder Running Night«.

#### Cup-Endstand 2009/10

Männer: 1. Ingmar Lundström (Active Sportshop Team, 1.M35) 5 Pkt., 2. Dirk Strothmann (LC Solbad, 1.M40) 8, 3. Volkmar Rolfes (Eintracht Bielefeld, 2.M35) 9, 4. Torsten Krüger (Die Luschen, 1.M30) 19, 5. Olaf Kreuzberg (Eintracht Bielefeld, 1.M45) 24, 6. Raoul Kempmann (Werther/TSVE Bielefeld, 2.M40) 29. Weitere Altkreis-Platzierungen bis Rang 100 : 9. Jörn Strothmann (5.M35) 40 Pkt., 19. Chris Bossow (Active Sportshop Team/LC Solbad, 5.M45) 68, 26. Gerd Strathkötter (10.M45) 100, 60. Heiko Redecker (Kegelclub Höllentier, 14.M35) 243, 73. Konrad Gwinner (TG Hörste, 22.M40) 305, 92. Richard Schürmann (2.M65) 365.



#### Schülermehrkämpfe mit drei Altkreis-Vereinen/Ex-Europameister als Trainer beim Werfertag

Borgholzhausen (cwk). Im Dreikampf-Rahmenprogramm des Schülernachwuchses kamen ordentliche Felder zusammen; aber der eigentliche Werfertag des LC Solbad fand im Ravensberger Stadion eine enttäuschend schwache Resonanz und brachte auch kaum überdurchschnittliche Ergebnisse.

„Ich weiß nicht, woran es liegt, dass unsere und auch alle anderen Sportfeste derzeit nicht wie erhofft angenommen wer-

den“, rätselte der LC-Vorsitzende und Veranstaltungsleiter Friedhelm Boschulte. Man könne ja die Athleten nicht hinterm Ofen hervorholen, lasse sich aber nicht entmutigen und werde weitermachen, versicherte er.

Fest in Solbad-Hand waren die Wurfwettbewerbe der Frauen. Hier zeigte sich auch Diskus-Altkreisrekordlerin **Jana Sarina Ruhe** mal wieder, unterlag aber ihrer jüngeren Schwester **Fabia** (29,70 m) um 35 Zentimeter. Für die beste Leistung sorgte die 20-jährige **Jasmin Kreiensiek**. Bei ihrem sportlichen Ausflug vom Fußball zur Leichtathletik dominierte sie den Speerwurf mit 33,25 m.

Apropos Speerwurf: Die Veranstalter freuten sich über einen prominenten, jetzt als Trainer bei Victoria Clarholz engagierten Gast: **Michael Wessing**, inzwischen 57 Jahre alt, zählte in den »Siebzigern« mit einer Bestweite von 94,22 m zur absoluten Weltspitze, war 1976 Olympiateilnehmer und wurde 1978 in Prag Europameister. 1980 brachte ihn der deutsche Boykott der Olympischen Spiele von Moskau um eine große Chance. Vorgestern gewann sein Schützling Jan Mathmann den B-Jugendwettbewerb.

Erfreulich, dass sich drei heimische Vereine – neben dem Gastgeber LC Solbad die Spvg. Vermold und der TV Werther – an den Schülermehrkämpfen beteiligten und auch das »Treppchen« erreichten. Besonders knapp ging es in der Klasse M9 zu, wo Tom Haßheider (Spvg.) den Sieg nur um zwei Punkte verpasste. Zweite Plätze für den LC holten Julian Hoffmann (M11) und Charlotte Lampe (W10); in der jüngsten Schülerinnenklassenklasse W8 siegte die Wertheranerin Annalena Großewächter.



### TRIATHLON: Saisonstart gelungen Steuer M40-Klassenzweiter

Steinfurt/Borgholzhausen (cwk). Starkes Saisondebüt auf der Olympischen Distanz: Holger Steuer (LC Solbad Ravensberg) behauptete sich beim 1. Steinfurter Volksbank-Triathlon im Spitzefeld und belegte unter 166 gewerteten Teilnehmern den 15. Rang. In seiner Altersklasse M40, die allein 42 Finisher zählte, wurde er hervorragender Zweiter.

Mit 2:00:02 gegenüber 2:01:42 Std. lag hier nur der Bielefelder Christian Terstesse am Ende vor ihm. Steuer erzielte in den beiden ersten Disziplinen Zeiten, mit denen er viele der insgesamt vor ihm platzierten Athleten hinter sich ließ: Den Schwimm-Kilometer legte er in 16:41 Min., die 40 km lange Radstrecke in 1:03:53 Std. zurück.

Beim abschließenden 10-km-Lauf aber konnte der Solbader mit 41:08 Min. nicht so gut mithalten. Hier lag die Stärke des zweiten LC-Starters: **Jürgen Bischof** (2:18:37/79.), Vierzehnter bei den ebenfalls zahlreich vertretenen M45-Senioren, blieb mit seiner Laufzeit (39:18) unter den gemischten 40 Minuten.

### LEICHTATHLETIK:

#### Bestmarken in Lemgo Meyer streift die 3 Minuten

Altkreis Halle (cwk). Das Lemgoer Abendsportfest im Stadion Walkenfeld bot endlich gute Bedingungen: Bis zum Untergang der intensiv strahlenden Sonne war es warm und nur schwach windig. A-Schüler Patrick Meyer vom LC Solbad Ravensberg (M14) lief ein couragiertes 1000-m-Rennen und wurde als Klassenzweiter mit der neuen persönlichen Bestzeit von 3:01,14 Min. belohnt.

„Vielleicht bleibt er heute erstmals unter 3 Minuten“, hatte Trainer **Andreas Ewert** gehofft. Die »Drei« fiel noch nicht; aber die Traumgrenze rückte wieder ein Stückchen näher. In der B-Jugend war der LC durch **Isabel Dickob** vertreten. Die Mittelstrecklerin testete sich erneut über 400 m und ließ den 67,21 Sek. von Bad Salzuflen hier 66,46 folgen (Rang 2).

#### Nedderhoff konstant Zweiter in Bad Oeynhausen

Borgholzhausen (cwk). Bernd Nedderhoff hielt auch in Bad Oeynhausen mit der jüngeren Konkurrenz mit: Beim 27. Stadtlauf gab sich der M50-Senior vom LC Solbad nur dem Hermannslauf-Vierten Volkmar Rolfes (Eintracht Bielefeld, M40) geschlagen – mit genau einer Minute Rückstand. Für Rolfes wurden 34:24, für Nedderhoff 35:24 Min. gestoppt. Wie einen Tag später in Harsewinkel gewann der Solbader seine Altersklasse mit dem Riesenvorsprung von rund viereinhalb Minuten.

#### Altkreis-Erfolge in Harsewinkel Nedderhoff wird Dritter

Harsewinkel/Altkreis Halle (cwk). Der für Tri-Speed Marienfeld startende Triathlonspezialist Heiko Lewanzik (28) aus Steinhagen dominierte den Harsewinkeler Nightrun über offiziell vermessene zehn Kilometer. Nach 33:24 Min. lief er mit 71 Sekunden Vorsprung ins Ziel; am Nightcup 2010 nimmt er aber nicht teil. Für die Serie erwischte Top-Seniorenläufer **Bernd Nedderhoff** (LC Solbad Ravensberg) als Gesamtdritter einen glänzenden Start.

Der 50-Jährige streifte als hoch überlegener Klassensieger die 35 Minuten und unterbot mit 35:04 die westfälische M50-Bestzeit 2009. Der zweitplatzierte Bielefelder Frank Stenzel lag hier mehr als viereinhalb Minuten zurück. Seine anhaltend gute Form unterstrich auch **Jens Erik Bergmann**, der als zweitschnellster Solbader in 35:29 Min. die Klasse M45 souverän gewann und insgesamt den 6. Rang herauslief. Dreizehnter in 37:42 Min. wurde **Kay Leuteritz** (LC Solbad). Marco Niermeyer (Volksbank Halle, 39:41), im Vorjahr noch mit 41:50 notiert, durfte sich über einen Leistungssprung um mehr als zwei Minuten freuen. Klassensiege holten die LC-Oldies **Ralf Hübner** (M60) und **Richard Schürmann** (M65). Für einen weiteren Altkreis-Erfolg sorgte Sebastian Mescher (Elektro Sötebier), der als schnellster von fast 300 Firmenläufern die 5 km in 17:26 Min. absolvierte.

Im 10-km-Frauenrennen lief **Victoria Willcox-Heidner** (LC Solbad) nach 41:37 Min. als Fünfte ins Ziel; bald wird die zweifache Mutter und frühere deutsche Spitzendläuferin wieder unter dem 40-er Limit

bleiben. Ihre Vereinskollegin **Marianne Niemann**, schnellste W55-Seniorin in 45:32 Min., unterbot sogar ihre letztjährige Bestzeit. Und mit deutlichen Steigerungen gegenüber dem Nightrun 2009 überraschten Ulrike Hübner aus Werther und W65-Klassensiegerin Annemarie Henkel.



## 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**



## «SIECKENDIEK» Reisebüro & Omnibusverkehr

### KURZREISEN

Entdecken · bewegen · begeistern!



#### Berlin – Minimax

20.-22.08.10/  
15.-17.10.10  
3\* Hotel Arena Berlin  
inkl. Frühstück, Stadtrundfahrt, Kuppelbesichtigung, uvm. **159,00 €**

#### Königliches Holland

23.-25.07.10/13.-15.08.10/  
24.-26.09.10  
4\* NH Hotel Den Haag inkl. Royal Tour,  
Grachtenrundfahrt, Frühstück, uvm. **219,00 €**

#### Bremerhaven-Helgoland

20.06.-21.06.10/11.-12.07.10/  
15.-16.08.10  
4\* Atlantic Hotel Sail City Bremerhaven  
inkl. Frühstücksbuffet, Tagesausflug nach  
Helgoland **165,00 €**

#### Stade – Das Alte Land

25.-27.06.10/20.-22.08.10/  
24.-26.09.10  
4\* Ramada Hotel Stade inkl. Halbpension,  
Radtour, Schifffahrt, Panorama-Rundfahrt uvm. **259,00 €**

#### Elbflorenz Dresden

15.07.-18.07.10/12.-15.08.10  
4\* Maritim Hotel Dresden **329,00 €**  
16.-19.09.10/07.-10.10.10  
Westin Bellevue First Class Hotel Dresden **359,00 €**  
inkl. Frühstücksbuffet, Stadtführung, Führung  
Semper-Oper, uvm.

#### Papenburg mit Meyer-Werft

03.07./01.08./09.10.  
inkl. Stadtführung, Werft-Führung, Mittagessen  
uvm. **45,00 €**

#### Gartenparadiese in den Niederlanden

14.07./15.09.  
Landgut de Wiersee und de Rosenhaege  
inkl. Führungen **49,00 €**

*Best of Bus!*

Nähere Informationen erhalten Sie hier: **Fritz Sieckendiek GmbH & Co. KG**  
Reisebüro Peckeloh, Tel. 0 54 23 94 14-30 - Reisebüro Warendorf, Tel. 0 25 81 63 32 96  
[www.sieckendiek.de](http://www.sieckendiek.de)  
**HOLIDAY LAND**

Ergebnisse zusammengestellt von Peter Polomsky

### 10.04. Houston / Texas, 400 m Finale

1. Markus Potthast 52:66 Min.

### 18.04. Flensburg Duathlon

5 -27 – 2,5 km

3. Lukas Wilms 1:13,55 Std.

### 24.04. Rund um den Neusiedler See

#### 150 km Handbiker

Georg Drees 9:30 Std.

Mark Verhaert 9:30 Std.

### 25.04. Hermannslauf der Walker

Schlie, Michael 4:20 Std.

Bredenbals, Gaby 4:24 Std.

Suchomel, Ulrike 4:38 Std.

Weber, Karola 4:49 Std.

Schlie, Cornelia 4:49 Std.

Kahmann, Elke 4:56 Std.

Lucas, Nicole 4:58 Std.

Uthmann, Britta 4:58 Std.

Henkel, Klaus 4:58 Std.

Schäfer, Regina 5:10 Std.

Klein, Juliane 5:15 Std.

Licher- Eversmann, Gaby 5:18 Std.

### 01.05. Spexarder Volkslauf, 1.000 m

8. Wiebke Säuberlich 1. W 11 4:39,3 Min.

14. Michel Säuberlich 1. M 7 5:00,6 Min.

### 10 km

6. Kai Leuteritz 3. M 40 37:40 Min.

12. Gerd Strathkötter 3. M 45 38:43 Min.

33. Reinhard Stricker 1. M 50 42:15 Min.

64. Christian Schmidt 11. M 45 44:38 Min.

106. Andreas Klose 11. M 50 48:06 Min.

### 01.05. Bahneröffnung Bad Salzuflen, 800 m

1. WJB Jenny Ewert 2:36,72 Min.

2. MJB Maximilian Köhne 2:06:39 Min.

### 400 m

1. WJB Isabel Dickob 67,21 Sek.

### 01.05. Fichte Jedermannsportfest

#### Dreikampf 100 m - Weit – Ball

1. W 15 Friederike Schick 855 Punkte

1. W 14. Svea Lüdorff 1202 Punkte

9. M 11 Lars Lüdorff 802 Punkte

### Dreikampf 50 m – Weit – Ball

3. M 9 Frederik Lüdorff 767 Punkte

### Vierkampf 75 m – Weit – Ball – Weitsprung

3. W 13 Chiara Sochart 1500 Punkte

### 02.05 Hannover Marathon

1351. Eckhard Stücker 72. M 55 5:06:00 Std.

### 10 km

752. Christopher Wolf 52:50 Min.

### 10 km Nordic Walking

Günther Weber 1:17:36 Std.

### 02.05. Düsseldorf Marathon

#### 42,1 km Handbiker

42. Mark Verhaert 1:39:30 Std.

54. Georg Drees 2:05:39 Std.

### 08.05. Volkslauf Clarholz

#### 5 km

8. M Thorsten Mathiak 19:00 Min.

10. M Holger Beck 19:25 Min.

6. W Ilka Brinkmann 22:52 Min.

7. W Martina Kölsch 23:04 Min.

### 10 km

19. Holger Beck 3. M 40 41:35 Min.

42. Franz Dammann Kölsch 6. M 50 44:35 Min.

54. Christian Schmidt 13. M 45 45:42 Min.

96. Werner Kampwerth 1. M 60 52:37 Min.

### 07.05. Dütelauf Kloster Oesede

#### 10 km Männer

4. Jens Erik Bergmann 1. M 45 35:49,5 Min.

10. Stefan Kleinschmidt 3. M 45 37:43,3 Min.

34. Hans Jürgen Zielke 10. M 40 43:49,4 Min.

59. Siegfried Kemper 3. M 55 48:05,4 Min.

#### 10 km Frauen

18. Katharina Kemper 3. W 20 60:03 Min.

#### 4,7 km Frauen

1. Lena Kombrink – Lübbe 19:27 Min.

### 08.05. Rennsteiglauf

#### 21,1 km Frauen

666. Friederike Säuberlich 151. W 40 2:11:40 Std.

707. Birgit Diekmann 129. W 45 2:12:49 Std.

742. Heike Kappler – Deppe 81. W 50 2:13:41 Std.

794. Ursula Johanning 82. W 50 2:15:12 Std.

820. Andrea Kahl 155. W 45 2:15:45 Std.

820. Marion Stolpmann 107. W 35 2:15:45 Std.

849. Gabriele Röthemeyer 182. W 40 2:16:25 Std.

885. Marion Heptner 95. W 50 2:17:26 Std.

984. Elke Tiemann 114. W 50 2:19:53 Std.

1097. Christa Studt 130. W 50 2:23:26 Std.

1252. Susanne Lilge 252. W 45 2:28:03 Std.

1269. Martina Mathiak 253. W 45 2:29:03 Std.

1576. Wiltrud Hönings 17. W 65 2:46:55 Std.

### 21,1 km Männer

563. Frank Dorn 76. M 40 1:41:26 Std.

622. Ralf Hübner 9. M 60 1:42:38 Std.

980. Gerd Vornholt 83. M 50 1:47:45 Std.

3022. Kay Leuteritz 481. M 40 2:11:39 Std.

3067. Heinz Warning 115. M 60 2:12:35 Std.

3082. Thomas Vogt 512. M 45 2:12:48 Std.

3306. Kurt Hönings 70. M 64 2:16:19 Std.

3308. Markus Baranski 525. M 40 2:16:20 Std.

3476. Günter Schwab 43. M 70 2:19:53 Std.

3623. Jochen Studt 279. M 55 2:23:26 Std.

### Marathon

741. Rainer Mathiak 175. M 45 4:03:01 Std.

1340. Wilhelm Hawer 195. M 50 4:31:23 Std.

### 50 km Nordic Walking

35. Lothar Schäfer 8:51:45 Std.

37. Regina Schäfer 8:53:13 Std.

### 08.05. Werfertag Borgholzhausen

#### Kugel

1. W 14 Jessica Geisemeier 5,90 m

2. W 14. Janna Geisemeier 4,76 m

2. M 14 Jan Geisemeier 5,43 m

1. WJB Karen Selchert 6,83 m

2. WJB Alexandra Gierschner 5,75 m

1. Frauen Jana Sarina Ruhe 9,46 m

2. Frauen Jasmin Kreiensiek 9,34 m

3. Frauen Fabia Ruhe 8,35 m

#### Speer

1. M 14 Jan Geisemeier 11,95 m

1. W 14 Janna Geisemeier 12,07 m

2. W 14 Jessica Geisemeier 11,80 m

Fremdgehen ist out.

Treue wird belohnt...

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

Handeln Sie jetzt!

Von Menschen...  
...für Menschen

Hotline: 05241/104-105  
www.volksbank-guetersloh.de/vertrauen

1. WJB Karen Selchert 22,60 m  
 2. WJB Alexandra Gierschner 18,73 m  
 1. Frauen Jasmin Kreiensiek 33,25 m  
 2. Frauen Fabia Ruhe 28,60 m

## Diskus

2. M 14 Jan Geisemeier 12,25 m  
 1. Frauen Fabia Ruhe 29,70 m  
 2. Frauen Jana Sarina Ruhe 29,35 m  
 3. Frauen Jasmin Kreiensiek 23,67 m

## Mehrkampf

### 50 m - Weit - Ball

7. W 9 Anna Retthofer 626 Punkte  
 2. W 10 Charlotte Lampe 771 Punkte  
 4. W 11 Zora Husmann 824 Punkte  
 1. M 7 Tarik Schiller 656 Punkte  
 5. M 8 Timon Kleine 609 Punkte  
 3. M 9 Robin Engelbrecht 726 Punkte  
 4. M 9 Frederik Lüdorff 709 Punkte  
 9. M 9 Nils Brinkmeier 394 Punkte  
 7. M 10 Eric Bossow 726 Punkte  
 2. M 11 Julian Hoffmann 847 Punkte  
 4. M 11 Lars Lüdorff 703 Punkte  
 6. M 11 Nik Wildmann 668 Punkte

### 08.05. Citylauf Espelkamp

1. Bernd Nedderhoff 1. M 50 34:23,42 Min.

### 09.05. Lage Hörsterberglauf

- 10 km Nordic Walking  
 6. Günther Weber 1:21,41 Std.

### 5,7 km

1. M 55 Günther Hartke 33:06 Min.

### 09.05. Birklon Duathlon

- 3 km - 21 km - 3 km  
 4. Lukas Wilms 3. MHK 50:08,3 Min.

### Riesenbecker Six Days

#### 140 km in 6 Tag

#### Männer

124. Bernhard Potthoff 13. M 50 9:50,19 Std.  
 250. Andreas Wend 73. M 45 0:50,19 Std.  
 251. Jürgen Siltmann 32. M 50 10:50,43 Std.

#### Frauen

19. Doris Potthoff 7. W 45 10:55,55 Std.

### 13.05. Beckumer Marathon Staffel

1. Frauen Ladykracher LC Solbad  
 Sabine Engels, Martina Kölsch,  
 Annemarie Bluhm - Weinhold, Cordula Reinhard  
 3:07:43 Std.

5. Mix LC Solbad Always Ultra  
 Reinhard Stricker, Holger Beck, Siggi Rüter,  
 Adelheid Grumbach, Franz Dammann - Kölsch  
 2:57:53 Std.

### 13.05. Oetinghauser Volkslauf, 10 km

1. Bernd Nedderhoff 1. M 50 35:20 Min.  
 26. Reiner Vemmer 2. M 55 41:47 Min.

### 13.05. Minden

#### Offene Westf. Seniorenmeisterschaften

#### 800 m

5. M 55 Günther Hartke 2:56,19 Min.

### 13.05. Dortmund, Rapid Sportfest, 1.000 m

7. M 14/15 Patrik Meyer 3:07,04 Min.

### 14.05. Kattenstrother Stadtteilauflauf, 10 km

48. Christian Schmidt 10. M 45 42:20 Min.  
 53. Reinhard Stricker 3. M 50 42:40 Min.  
 129. Andreas Klose 13. M 50 47:51 Min.

### 14.05. Schloß Neuhaus, Residenz Abendlauf, 10 km

34. Gunnar Feicht 7. M 45 41:25,7 Min.  
 90. Hans Dieter Wierum 7. M 55 45:26,2 Min.  
 274. Sandra Rostek 5. W 20 55:02,2 Min.  
 275. Peter Rostek 26. M 35 55:03,0 Min.

### 14.05. Neuenkirchner Abendlauf, 5 km

1. W. Lena Kombrink - Lübbe 1. W 14 21:14 Min.

### 15.05. Mannheim Marathon, Handbiker

50. Marc Verhaert 1:56:39 Std.  
 51. Georg Drees 1:56:41 Std.

### 15.05. Georgsmarienhütte

#### Turm zu Turm Lauf, 21,1 km

1. Jens Erik Bergmann 1. M 45 1:22:13,9 Std.  
 6. Udo Bonin 2. M 45 1:27:05,5 Std.  
 88. Ulrich Schöwerling 20. M 40 2:06:54,4 Std.  
 99. Werner Kampwerth 3. M 60 2:12:23,2 Std.

#### 10 km

1. Frau Sigrid Rüter 1. W 40 49:35,0 Min.  
 27. Bernhard Hippler 2. M 55 1:06:42,5 Std.

### 15.05. Bödefeld, 21 km Hollenlauf

1. M 55 Eckhard Stücke 2:41:28 Std.

### 16.05. Volkslauf Pr. Oldendorf, 12,4 km

62. Wilhelm Ellermann 4. M 60 1:06:33 Std.  
 84. Friedhelm Boschulte 4. M 65 1:14:36 Std.

#### 20 km

1. Bernd Nedderhoff 1. M 50 1:15:35 Std.  
 36

### 16.05. Welveraner Buchwald Volkslauf

#### 10 km Nordic Walking

9. Günther Weber 1:18:32 Std.

### 16.05. Gladbeck ELE Triathlon

#### 1.000 m - 37 km - 10 km

44. Reiner Döpke 8. M 45 2:06:42 Std.

### 16.05. Steinfurt Triathlon

#### 1.000 m - 40 km - 10 km

15. Holger Steuer 2. M 40 2:01:42 Std.  
 79. Jürgen Bischof 14. M 45 2:18:37 Std.

### 21.05. Bad Oeynhausen, 10 km

2. Bernd Nedderhoff 1. M 50 35:24 Min.

### 21.05. Altstadtlauf Lippstadt, 10 km

311. Eckhard Stücke 9. M 55 1:00:32,5 Std.

### 21.05. Abendsportfest Lemgo, 1.000 m

1. M 14 Patrick Meyer 3:01,14 Min.

#### 400 m

2. WJB Isabel Dickob 66,46 Sek.

### 22.05. Nightrun Harsewinkel, 10 km Frauen

5. Victoria Wilcox - Heidner 2. W 40 41:37 Min.  
 11. Marianne Niemann 1. W 55 45:32 Min.  
 30. Kerstin Blomeier 7. W 35 50:37 Min.  
 36. Mechtild Böhme 12. W 40 52:01 Min.  
 37. Friederike Säuberlich 13. W 40 52:01 Min.  
 51. Gabriele Röthemeyer - Kreiensiek 16. W 40 55:07 Min.  
 54. Andrea Kahl 7. W 45 56:19 Min.  
 57. Annemarie Henkel 1. W 65 56:50 Min.  
 60. Katharina Kemper 9. W 20 58:42 Min.  
 69. Monika Stahnke - Bartodziej 3. W 55 1:01:30 Std.

#### 10 km Männer

3. Bernd Nedderhoff 1. M 50 35:04 Min.  
 6. Jens Erik Bergmann 1. M 45 35:29 Min.  
 13. Kay Leuteritz 3. M 40 37:42 Min.  
 39. Michael Blomeier 6. M 35 41:09 Min.  
 45. Christian Dupré 14. M 40 41:27 Min.  
 49. Ralf Hübner 1. M 60 41:36 Min.  
 63. Frank Dorn 19. M 40 42:34 Min.  
 67. Wilfried Möller 2. M 55 42:53 Min.  
 90. Mijo Hasambosic 20. M 45 44:14 Min.  
 92. Holger Beck 28. M 40 44:20 Min.  
 93. Reinhard Stricker 6. M 50 44:24 Min.  
 96. Hans Jürgen Zielke 29. M 40 44:43 Min.  
 105. Frank Großheimann 30. M 40 45:08 Min.  
 111. Wilfried Krüger 6. M 55 45:39 Min.  
 122. Richard Schürmann 1. M 65 46:20 Min.  
 130. Christian Schmidt 32. M 45 46:47 Min.  
 152. Siegfried Kemper 8. M 55 48:14 Min.  
 176. Dettlef May 14. M 50 50:55 Min.  
 186. Christopher Wolf 24. M 20 51:53 Min.  
 200. Horst Günther Brune 3. M 65 52:52 Min.  
 203. Volker Tarrach 50. M 45 53:10 Min.  
 214. Friedhelm Boschulte 5. M 65 54:24 Min.

#### 5 km

12. M Holger Beck 19:33 Min.  
 104. M Andreas Metten 24:27 Min.

### 24.05. Gütersloher Pfingstlauf

#### 10 km

71. Christian Schmidt 12. M 45 48:35 Min.

### 10 km Nordic Walking

2. M Michael Schlie 1:12:34 Std.  
 5. W Karola Weber 1:26:49 Std.  
 6. W Cornelia Schlie 1:26:50 Std.



# Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen  
 Bodenverlegung | Laminat & Parkett  
 Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

**Oliver Damme**

**Haller Weg 7**

**33829 Borgholzhausen**

**Tel + Fax: 05425/955318**

**Mobil: 0171/3781461**

**E-Mail: Oliver-Damme@web.de**

**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. 0 52 33 / 94 05 - 0



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)

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

*C14*



**C14 TIME TRIAL "Custom"**  
Carbon Monocoque



**C14 Speed Pro "Custom"**  
Carbon Monocoque

**[www.bluschke.com](http://www.bluschke.com)**

Sa.  
19. Juni  
2010

35. Nacht von Borgholzhausen  
**SCHOOLRUNNING**



Wer wird die  
**lauffreudigste**  
**Schulklasse**  
im Altkreis Halle?



**Jede/r Läufer/in  
erhält ein  
Teilnahme Geschenk!**



Weitere Infos bekommt Ihr bei eurem/eurer Klassenlehrer/in  
oder im Internet unter [www.haller-kreisblatt.de](http://www.haller-kreisblatt.de)

- Wertvolle Klassenpreise (Plätze 1-3 aller Klassen)  
und Einzelpreise für die 3 schnellsten Läufer/innen
- Start: 17.00 Uhr (1. + 2. Klasse), 17.30 Uhr (3. + 4. Klasse)
- Teilnahmegebühr: 4,- €  
Bei Online Anmeldung nur 3,50 €

Präsentiert von



Die Heimatzeitung!



Kreissparkasse  
Halle (Westf.)