

# Solbad Nachrichten

**LC Solbad  
Ravensberg**

www.LCSOLBAD.de

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

Nr. 308 August 2010



Erstellt mit  
Kreisch Bürotechnik GmbH & Co. KG  
Carl-Zeiss-Str. 4  
33334 Gütersloh

www.kreisch.com

Telefon: 05241/9308-0 | Telefax 05241/9308-28 | E-Mail: Info@kreisch.com

**KREISCH  
KREISCH**





**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. Böckstiegeellauf, Werther, 02. Oktober 2010; 18 km
2. Teutolauf, 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, 17. 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 August 2010

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-9
RADSPORT: RTF-Termine/Bericht von Simon Bartelsmeier .....	10
TRIATHLON: Ironman Frankfurt und mehr/Berichte u. a. von Holger Steuer..	11/13
AUSSCHREIBUNG: Sportabzeichenaktionstag u. Münster.....	15
SKATING: Berichte .....	16-17
ARCHIV: Lang, lang ist es her.....	18
BÖCKSTIEGEL: Trainingstermine.....	19
HITZE UND LAUFEN: Antje Strothmann gibt Tipps.....	20-23
LA-TERMINE: August, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	24
WALKING: Sommerprogramm/Cheruserkerwalk.....	25
VEREINSREKORDE: Notiert von Friedhelm Boschulte.....	26/27
AUSSCHREIBUNG: 6. Volksbank-Bever-Lauf.....	28
PRESSESPLITTER: Oesterweg.....	29-30
WIR WERDEN 40: Einladung/Bitte Voranmeldung beachten.....	31
PRESSESPLITTER: Triathleten weiter auf Erfolgskurs.....	32-33
ERGEBNISSE: Juli.....	34-35
DIE NACHT: Rückblick und Ausblick.....	36

TITELFOTO: Zwischen Gestern und Heute. Fotos:(Archiv)

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)**







01. 08. Markus Baranski  
 01. 08. Jörg Eggers  
 01. 08. Ralf Gerke  
 01. 08. Birgit Weinhorst  
 04. 08. Tim Albersmann  
 04. 08. Bernhard Röndigs  
 04. 08. Maria Gladitz  
 05. 08. Anne Dreier  
 05. 08. Heike Hohnhorst  
 05. 08. Volker Meise  
 05. 08. Bettina Scheller  
 06. 08. Svenja Prochnow  
 07. 08. Claudia Hagemann **50 Jahre**  
 07. 08. Bernd Heilmann  
 07. 08. Andrea Kahl  
 07. 08. Helga Henkenjohann  
 08. 08. Werner Kampwerth

09. 08. Christiane Brune  
 09. 08. Simon Lange  
 10. 08. Jörg Ermshausen **60 Jahre**  
 10. 08. Susanne Lilge  
 10. 08. Max Szymanski  
 12. 08. Lasse Buschmaas  
 12. 08. Doris Kleine-Tebbe  
 12. 08. Hartmut Splett  
 13. 08. Heide Graef  
 13. 08. Stefanie Schadt  
 14. 08. Herbert Höke  
 14. 08. Stuart McLean  
 15. 08. Ute Knollmann  
 16. 08. Johannes Reinhardt  
 16. 08. Kathrin Schwarzer **40 Jahre**  
 16. 08. Mareike Tilch  
 17. 08. Werner Kloß  
 18. 08. Elmar Hälbig  
 18. 08. Jan Meyer  
 19. 08. Karoline Brömmelsiek  
 19. 08. Ines Dickob  
 19. 08. Erika Potthoff  
 20. 08. Klaus Nienaber  
 21. 08. Hannes Hohnhorst **10 Jahre**  
 22. 08. Gunnar Feicht  
 22. 08. Hella Nolkemper  
 22. 08. Annette Bossow  
 23. 08. Thomas Maisel  
 23. 08. Ingrid Rademacher

23. 08. Erwin Ringhoff  
 24. 08. Roland Pahnke  
 24. 08. Susanne Wenzel  
 25. 08. Frank Großheimann **40 Jahre**  
 25. 08. Horst Huxohl  
 25. 08. Sieglinde Langner **70 Jahre**  
 25. 08. Armin Ruhe  
 27. 08. Katharina Dissmann  
 27. 08. Margret Meistowitz **60 Jahre**  
 27. 08. Markus Riecke  
 28. 08. Michael Strunk  
 28. 08. Malte Kleine-Brockmann  
 29. 08. Gabriela Hanneforth  
 29. 08. Matthias Meibes  
 29. 08. Andreas Metten  
 29. 08. Sarah Strothmann  
 30. 08. Dagmar Beune  
 30. 08. Reinhard Büscher **60 Jahre**  
 30. 08. Georg Drees  
 30. 08. Juliane Ermshausen  
 30. 08. Manfred Hubrig  
 30. 08. Georg Pieczonka-Herz  
 30. 08. Jakob Panhorst  
 30. 08. Aurelius Kapp  
 31. 08. Friedhelm Boschulte **65 Jahre**  
 31. 08. Alina Diekmann  
 31. 08. Jenny Ewert  
 31. 08. Gerd Strathkötter

### Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 802

Ellen Sauerbier	Jg. 1966	Walking	Auf der Horst 4	33829 Borgholzhausen
Rene Ballay	Jg. 1991	Leichtathletik	Sandkamp 5	33790 Halle
Wiebke Säuberlich	Jg. 1999	Leichtathletik	Wichlinghauser Weg 46	33829 Borgholzhausen
Michel Säuberlich	Jg. 2003	Leichtathletik	Wichlinghauser Weg 46	33829 Borgholzhausen
Marion Hainke	Jg. 1975	Leichtathletik	Wichlinghauser Weg 46	33829 Borgholzhausen
André Sosnowski	Jg. 1989	Skater	Beim Schlinghause 82	33106 Paderborn

### Austritte:

Berenice Schwarz Borgholzhausen  
 Doris Bolmer Steinhagen



## LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

**Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !**



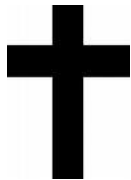
**Fleischermeister  
Bernd Goldbecker**  
 Inh. A.+B. Goldbecker

Am Uphof 9 | 33829 Borgholzhausen | Fon 0 54 25 / 933 158 | Fax 933 742 | Mo. bis Fr. 7-19 Uhr | Samstag 7-14 Uhr



**Redaktionsschluss für die Ausgabe  
September  
ist am 25.08.10**

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



### Trauer um Alfred Kaschub

Alfred Kaschub, langjähriger Geschäftsführer des Haller Kreisblattes, verstarb am 3.7. nach kurzer schwerer Krankheit im Alter von 71 Jahren.

Seit 1975 war A. Kaschub beim HK in Halle als Vertriebsleiter tätig und hat in all den Jahren auch durch die Kontakte mit dem LC Solbad Ravensberg diesen bei seinen Veranstaltungen mit Rat und Tat unterstützt. Insbesondere hat er sich auch große Verdienste um die Förderung der „Nacht von Borgholzhausen“ und der Altkreis-Sportlerwahl erworben.

Wir werden sein Andenken in Ehren halten.

LC Solbad Ravensberg

Der Vorstand

### Schuh- & Sporthaus Reichelt erneut ausgezeichnet

Halle (nic). Manfred Reichelt und Doris Pläßmann haben nachgelegt: Zum zweiten Mal in Folge wurde das Unternehmer-Ehepaar für sein Haller Schuh- und Sporthaus vom Düsseldorf Branchenfachblatt »markt intern« mit dem Prädikat »1a Fachhändler« ausgezeichnet. Damit kann das inhabergeführte Geschäft in der Bahnhofstraße auch nach außen hin dokumentieren, dass die Kunden hier auf besondere Leistungsstandards sowie qualifiziertes und fundiertes Fachwissen treffen. Wieder gab es übrigens zwei Plaketten – eine für den Bereich Sport, eine für die Sparte Schuhe. **Und das ist nach wie vor einmalig.**



Schuhe + Sport

# Reichelt

Im Herzen von Halle!

Unser kostenloser Service für Sie:

Laufbandanalyse  
Elektronische Fußvermessung  
Erstellung einer Belastungsdiagnose  
Aushändigung des Fußpasses

unsere Schuhmarken:



unsere Sportmarken:



Schuhe Equipment und Textil



unser Markenangebot  
auf 400 m<sup>2</sup>  
Verkaufsfläche:

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.

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



Ausgezeichnet: Doris Pläßmann und Manfred Reichelt haben für ihr Schuh- und Sporthaus in der Bahnhofstraße erneut das Prädikat »1a Fachhändler« erhalten.



### Resultate an die Geschäftsstelle

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

**An dieser Stelle auch nochmals der Dank an unseren Peter Polomsky, der die Recherche und Aufbereitung des Ergebnisteils übernommen hat.**

Und bitte immer daran denken: vollständigen Vereinsnamen angeben bei den Anmeldungen! Ansonsten hat auch Peter seine Schwierigkeiten, Euch im Internet und den Listen zu finden.

### Eine Sache auf Gegenseitigkeit

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

### Westdeutsche und Westfälische Berglaufmeisterschaften

In Lennestadt-Bilstein finden am

**4. September**

die westdeutschen und westfälischen Berglaufmeisterschaften statt.

Länge 7,5 km, Höhendifferenz 295 m

Start am 4.9. um 14:30 Uhr in Lennestadt/Bilstein, Schützenhalle/Freibad.

Meldungen für die Meisterschaften müssen über den Verband bis zum **23. August** erfolgen. LC-Interessierte melden daher bis spätestens **20.8. an die Geschäftsstelle.**



Mehr Info:  
tus.bilstein.de

4

**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**

### 5000 m Läuferabend dieses Jahr am 13. August

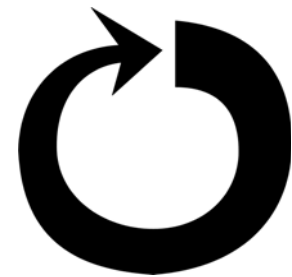
Der Mittsommer-Läuferabend findet in diesem Jahr am Freitag, den 13. August im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen statt.

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

Wir werden eine vorläufige Laufeinteilung der geplanten zwei Zeitläufe vornehmen.

Meldungen bitte bis zum 30. Juli an die Geschäftsstelle des LC Solbad oder per Mail [bo-schulte@lcsolbad.de](mailto:bo-schulte@lcsolbad.de).

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



# SCHAEFER

## KURIERDIENST & LOGISTIC

### 33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

[info@kurierdienst-schaefer.de](mailto:info@kurierdienst-schaefer.de) - [www.kurierdienst-schaefer.de](http://www.kurierdienst-schaefer.de)

# Wir gratulieren



Wir haben  
uns getraut!

Yulia  
&  
Christoph  
Schieb

Halle,  
den 9. 7. 2010

*„Wenn nicht jetzt, wann dann? Wenn nicht wir, wer sonst?  
Denn es wird Zeit; komm wir nehmen das Glück in die  
Hand“ -*



Nach diesem Motto trauten sich unsere langjährigen Mitglieder Wolfgang Neugrewe und Gabi Ortner und heirateten am 16. Juli vor dem Standesamt in Halle. Gefeierte wurde stimmungsvoll beim Gartenfest im eigenen Haus in Halle-Hesseln.

Alle Solbader gratulieren Gabi und Wolfgang auf diesem Wege nochmals recht herzlich und wünschen für die weitere Zukunft alles Gute.

Vor allen Dingen auch noch schöne gemeinsame Erlebnisse bei Ultra-Läufen im In- und Ausland.



## Steffi Vergin und Bernd Nedderhoff gewinnen 10. Volksbanken-Nightcup

Steffi Vergin und Bernd Nedderhoff stehen als Sieger der 10. Auflage des Volksbanken-Nightcups fest. Der LC Solbad-Läufer gewann mit der Platzziffer 7 (vier gewertete Läufe) vor dem Bielefelder Thorsten Krüger (9 Punkte) und dem Wiedenbrücker Murat Bozduman (10 Punkte). Steffi Vergin triumphierte mit der Platzziffer 5 vor Victoria Wilcox-Heidner (9 - LC Solbad Ravensberg) und Christina Lueck (10 - DJK Gütersloh). Herzlichen Glückwunsch! Die Siegerehrung für alle Finisher findet am Freitag, 10. Sept. (19.30 Uhr) im Bistro der Hohenfelder Brauerei statt.

Die Endresultate: [cupauswertung-2010-endstand1.pdf](#)

## Christopher Wolf bei den „Special Olympics“

Bei den in Bremen ausgetragenen „Special Olympics“, für Teilnehmer mit Handicaps aus ganz Deutschland, war auch Christopher Wolf vertreten. Christopher wohnt in der Odilia-Gemeinschaft auf dem Laibachhof in Halle-Gartnisch und startete im 10.000 m und 1500 m Lauf. Dazu die Presse: „**Ein herausragendes Beispiel für Leistungsbereitschaft und Talent ist der 23-jährige Christopher Wolf.** Er wurde in seiner Altersklasse im 10.000 m-Lauf Erster in 49:59 Minuten. Auch über 1500 m schnitt er hervorragend ab. Kein Wunder, denn Christopher Wolf trainiert auch regelmäßig mit anderen Läufern vom LC Solbad“.



### 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/Moun- tain-Bike:

**Günter Schillings**  
(0173/8686665)

#### Ergebnisse

**Peter Polomsky**  
(05429 – 929554)  
mail: peter.polomsky@osnanet.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-doepke.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)



# Car Clean



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

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



Einladung und Ausschreibung zum  
**Jubiläumssportfest**  
am Sonntag, 19. September 2010



**Veranstalter/**

**Anlage:**

LC Solbad Ravensberg. Ravensberger Stadion (Kunststoffbahn, Spikelänge 6 mm, elektr. Zeitmessung) Umkleiden und Duschen im Stadionbereich.

**Bestimmungen:**

Die Wettbewerbe werden nach den IWR und der DLO ausgetragen und stehen unter amtlicher Aufsicht. Teilnahmeberechtigt sind Männer, Frauen, Jugendliche der Jahrgänge 1991 bis 1994, sowie Schüler/innen der Jahrgänge 1995 und jünger.

**Startgeld:**

Männer/Frauen 3 €, Jugend 2 €, Schüler 1,50 € je Wettbewerb. Nachmeldegebühr 2 €.

**Meldungen:**

Meldungen bis zum 15. September 2010 an

**LC Solbad Ravensberg, Postfach 1236, 33826 Borgholzhausen**

**Fax: 05425 – 933124, E-Mail: [boschulte@lcsolbad.de](mailto:boschulte@lcsolbad.de)**

**Für Stabhoch bitte (ungefähre) Einstiegshöhe angeben**

**Auszeichnungen:**

Urkunden für alle Teilnehmer. Siegprämie für Stabhoch ab einer Sieghöhe von 5,30 m (Männer) und 4,20 m (Frauen), Siegprämie für Hoch ab einer Sieghöhe von 2,20 m (Männer) und 1,80 m (Frauen).

**Nachmeldungen:**

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

**Haftung:**

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art.

### Trail-Cup

#### Jetzt Startplätze sichern

Erfreulich gestaltet sich das Anmeldewesen für die 2. Auflage des ACTIVE-Trail-Cups 2010/2011. Über 230 Läufer haben sich schon angemeldet.

Die Laufserie mit 6 Top-Landschaftsläufen der Region mit einem Wertungsmodus von vier aus sechs Läufen. U.a. dabei der Auftakt am 2. Oktober mit dem Bockstiegel-Lauf in Werther, der Teuto-Lauf in Lengerich, der Weihnachtscross in Borgholzhausen, der Luisenturmlauf und mit dem Abschluß des Hermannslaufes am 17.4. 11. Mit einer Anmeldung gleich alle Start-Nummern sichern! Anmeldungen am besten Online unter [www.sensito.de](http://www.sensito.de)



# STECKBRIEF

<b>Name:</b>	Bernd Nedderhoff
<b>Geburtsdatum:</b>	8. Dezember 1959
<b>Geburtsort:</b>	Minden
<b>Beruf:</b>	Techniker und Ausbilder
<b>Familienstand:</b>	geschieden, zwei Kinder
<b>Größe:</b>	1,82 m
<b>Gewicht:</b>	73 kg
<b>Lieblingessen:</b>	italienisch und griechisch
<b>Getränk:</b>	alkoholfreies Weizenbier
<b>Hobbys:</b>	Ski laufen, Inlineskaten, Triathlon

Er wohnt im Handballdorf Nettelstedt am Wiehengebirge, aber seit er für den LC Solbad Ravensberg startet, hat sich Bernd Nedderhoff in der Langstreckenszene am Teutoburger Wald schnell einen Namen gemacht. Mit erstaunlichen Zeiten, aber auch als sympathischer Gesprächspartner beim Fachsimpeln nach dem Zieleinlauf. **Der Deutsche Marathon-Vizemeister der Altersklasse M50 von 2009 (2:41:40 Std. in Mainz) hat sich diese Saison mit 34:45 Min. über 10 km für Platz eins in der westfälischen Bestenliste seiner Altersgruppe empfohlen.**

**Spätstarter:** Als Bundeswehrsoldat mit 20 war ich bei den Ausdauereinheiten ganz vorne mit dabei. Aber dann habe ich ganz andere Sportarten betrieben: Tischtennis, Handball, auch Badminton auf ganz gutem Niveau. Dieter Hohmeier von der Laufgruppe Lübbecke Bergglöwen hat mich dann immer wieder angepiekt, doch 'mal mitzumachen. Zum Wartturm, der von Lübbecke aus 14 km durchs Wiehengebirge führt, habe ich mich dann mal aufgegrafft und bin im Mittelfeld gelandet – nach nur einmal Training pro Woche. Von da an bin ich dabei geblieben, weil es richtig Spaß gemacht hat. Da war ich schon 40.

**Naturtalent:** Sicherlich habe ich ganz gute Anlagen, aber ohne gezieltes Training geht nichts. Nach zwei Jahren Jogging habe ich mich intensiver mit Trainingslehre befasst, am Mittelland-Kanal meine ersten Tempoeinheiten gemacht und schnell festgestellt: Da geht richtig was. Die Zeiten wurden sprunghaft besser: von 38, 39 Minuten über 10 km ging es bald auf 36 runter. Da waren dann auch gute Marathonzeiten drin: In all' meinen 14 Wettkämpfen über 42,2 km bin ich unter drei Stunden geblieben.

**M50-»Senior«:** Dass ich mit 50 Jahren bei Volksläufen noch mit erheblich Jüngeren im Vorderfeld mithalten kann, ist schon eine besondere Motivation und eine Triebfeder, konsequent zu trainieren. Manchmal denkt



Auch beim Marienfelder Klosterlauf vorneweg: Bernd Nedderhoff (Mitte) in seinem Element.

**Foto:**  
Westfalen -Blatt



**Sportnahrung  
aus Halle**



**ViBo**  
**SPORTS**®  
N U T R I T I O N



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

**Über 3.000 Produkte im Online Shop**





man: Was wäre drin gewesen, wenn Du mit 25, 30 Jahren leistungsorientiert trainiert hättest? Aber wie viele haben sich in dem Alter kaputt gelaufen und sind jetzt gar nicht mehr aktiv? Wahrscheinlich ist es ganz gut so. Ich achte auch jetzt schon auf die nötige Regeneration, muss mich aber in zwei, drei Jahren darauf einstellen, dass die Leistungskurve runter geht.

**Trainingspläne:** Früher habe ich selbst viel gebastelt und auch die Vorgaben der Langstrecken-»Gurus« wie Herbert Steffny oder Peter Greif ausprobiert. Dann habe ich das Vicsystem des Schweizer WM-Dritten im Marathon, Viktor Röthlin, entdeckt und bin sehr gut damit gefahren, weil es nicht so starr ist, sondern sich flexibel an die individuelle und aktuelle Leistungsfähigkeit anpassen lässt. In der Marathonvorbereitung trainiere ich fünfmal die Woche, insgesamt bis zu 100 km, wobei eine lange Einheit von fast 40 km dazu gehört. Wichtig ist auch mindestens eine dreiviertel Stunde Stabi-Training pro Woche, um die Rumpf- und Oberkörpermuskulatur zu stärken.

**Die Lübbecker Berglöwen:** ... sind eine vereinsübergreifende Laufgruppe, in der ich mich seit Jahren zuhause fühle. Wir verfolgen mit Ehrgeiz sportliche Ziele, wichtig ist es aber auch, zu feiern oder gemeinsame Unternehmungen zu organisieren wie die alljährliche Fahrt zum Syltlauf auf die nordfriesische Insel. Auf den 33 km von Hörnum nach List bin ich schon dreimal Zweiter geworden. Da wird aber auch immer ordentlich Party gemacht.

**Der LC Solbad Ravensberg: ... ist ein sehr gut organisierter Verein mit vielen starken Läufern.** Deshalb habe ich mich vor geraumer Zeit entschieden, für den LC zu starten, nachdem ich den Vorsitzenden Friedhelm Boschulte schon lange kannte. Beindruckend, wie viele Sportveranstaltungen der LC Jahr für Jahr auf die Beine stellt. In dieser Größenordnung gibt es das im Kreis Minden/Lübbecke nicht.

**Mein größter Erfolg:** ... sind zwei Deutsche Vizemeistertitel in meiner Altersklasse: vor einigen Jahren bei der Crosslauf-DM in Bremen in der M45 und 2009 über die Marathonstrecke in der M50. Einen hohen Stellenwert hat für mich auch die persönliche Marathonbestzeit von 2:39 Std. beim Mindener Rose-Marathon 2007 – zumal es da ziemlich warm war.

**Meine schlimmste Niederlage:** ... habe ich beim Rose-Marathon 2006 erlebt, als ich nur gut einen Kilometer vor dem Ziel zusammengeklappt bin. Kreislaufversagen bei großer Hitze. Das war so lehrreich, dass ich nur jedem raten kann: Bei hohen Temperaturen von vornherein die Ziele runterschrauben und genau auf die Warnsignale des Körpers hören.

**Was mich ärgert:** Wenn man spürt, dass manche Laufveranstalter immense Startgebühren verlangen, aber für sie fast nur noch die Elite zählt, während die einheimischen und die Altersklassenläufer für ihre Leistungen nicht gewürdigt werden. Beim Paderborner Osterlauf gibt es meines Erachtens leider eine Tendenz in diese Richtung.

**Was mich freut:** Wenn ich über den Sport sympathische Leute kennenlerne, mit denen man sich über die sportlichen Hobbys austauschen kann.

**Meine wichtigsten Ziele:** Ich hoffe, bis ins hohe Alter gesund und sportlich fit zu bleiben und wünsche meinen beiden Kindern, die jetzt 16 und 20 Jahre alt sind, dass sie im Leben einen guten Weg gehen. Das nächste sportliche Ziel ist, beim Berlin-Marathon im September noch einmal die 2:40-Stunden-Grenze anzugreifen, wenn das Wetter mitspielt.



Foto: Archiv

Inh. Thomas Windhager

## Gaststätte & Pizzeria

# 'Am Uphof'



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

<b>Öffnungszeiten:</b>		
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				
August	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
01.08.	Radfüchse Büren	OWL	1-2-3-4	<a href="http://www.Radfuchs.de">www.Radfuchs.de</a>
07.08.	TSG Rheda	OWL	1-2-3-4	<a href="http://www.tsg-rheda.de">www.tsg-rheda.de</a>
15.08.	Zugvogel Bielefeld	OWL	1-2-3-4	<a href="http://www.rc-zugvogel.de">www.rc-zugvogel.de</a>
21.08.	RRG Osnabrück	NDS	1-2-3-4	<a href="http://www.radrenngemeinschaft-osnabrueck.de">www.radrenngemeinschaft-osnabrueck.de</a>
29.08.	RWTF Geseke	OWL	1-2-3-4	<a href="http://www.rwtf-geseke.de">www.rwtf-geseke.de</a>
September	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
04.09.	RV Teutoburg Brackwede	OWL	1-2-3-4	<a href="http://www.rv-teutoburg.de">www.rv-teutoburg.de</a>
11.09.	Tus Wagenfeld	NDS	1-2-3-4	<a href="http://www.radsportwagenfeld.de">www.radsportwagenfeld.de</a>
12.09.	RSC Rietberg	OWL	1-2-3-4	<a href="http://www.rsc-rietberg.de">www.rsc-rietberg.de</a>
12.09.	RC Aschen	NDS		<a href="http://www.radclubaschen.de">www.radclubaschen.de</a>
18.09.	Marathon Ibbenbüren	NW	1-2-3-4	<a href="http://www.marathon-ibbenbueren.de">www.marathon-ibbenbueren.de</a>
25.09.	TuS Bramsche	NDS	1-2-3	<a href="http://www.tus-bramsche.de">www.tus-bramsche.de</a>
	Radmarathon-			<a href="http://www.radmarathon.com">www.radmarathon.com</a>



Simon Bartelsmeier (ganz links) bei der Siegerehrung in Altenau.

### Platz 3 - MTB Marathon

Am 27. Juni ging die Reise ins hessische Bischhausen zum Mountainbike Marathon. Gemeldet hatte ich die Sprintdistanz mit 34Km und 850 Höhenmetern. Bei echtem Kaiserwetter fiel pünktlich um 10 Uhr der Startschuss. Gleich auf den ersten Kilometern, die in der prallen Sonne über Feld- und Wiesenwege führten, hatte ich das Gefühl, dass dies nicht mein Tag werden würde. Ich hatte merklich mit den heißen Temperaturen zu kämpfen, die Beine wollten nicht richtig und ich bekam schlecht Luft. Am ersten langen Anstieg im schattigen Wald wendete sich das Blatt dann jedoch und ich konnte das Tempo zunehmend steigern. Der Kurs wahr sehr verwinkelt und bot einige technische Anforderungen, sowie Laufpassagen. Am letzten langen Anstieg konnte ich mich von einem Elite Fahrer, der mir sehr lange folgte, erfolgreich absetzen und konnte sogar fast noch bis zur Spitzengruppe aufschließen. Schlussendlich konnte ich den 3. Platz in der Elite Klasse (1:29:38 Std.) mit nur 18 Sek. Rückstand auf den Sieger einfahren.

Simon Bartelsmeier

# Zweirad Thomas

## Fahrräder & Zubehör Handel & Service




**Giant, Schauff, Kreidler, Da Silva, Batavus, Pucky**  
**Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz**  
**Hesseler 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>**



### Ironman Frankfurt

v. Holger Steuer

Mensch wie vergeht die Zeit.

2007 habe ich im Fernsehen das Herzschlagfinale des Ironman Frankfurt gesehen und war fasziniert von dem Duell zwischen Nicole Leder und Andrea Brede. Sofort beschloss ich: Das will ich auch machen und meldete mich für 2008 an, ohne jemals Triathlon oder Marathon gemacht zu haben. Fortan richtete ich alles auf dieses Ereignis aus.

Heute - 2010 habe ich bereits meinen 3. Ironman gefinisht. Es ist immer noch so schön wie beim ersten Mal.

Da ich unheimlich gern früh am Ort des Geschehens bin, reisten wir erneut schon am Mittwoch an. Wir nutzen auch dieses Jahr die Möglichkeit, eine geführte Radrunde auf dem original Radkurs zu absolvieren. Ich kenne die Radstrecke zwar mittlerweile gut, doch es macht einfach Spaß und wann bekommt man schon Polizei- Begleitung, um die Strassen freizuhalten.

Donnerstag dann die Startunlagen abgeholt, ein bisschen laufen und schwimmen im Langener Waldsee. Die Temperaturen waren bereits um 35 Grad, was recht sicher auf ein Neoprenverbot für den Sonntag schließen ließ. Ab 24,5 Grad Wassertemp. darf der Neo nicht mehr verwendet werden. Freitag dann Athletenbesprechung auf der das Neoverbot ausgesprochen wurde sowie Pastaparty in der Eissporthalle, danach früh ins Bett.

Am Samstag nutzten wir erstmals den angebotenen Shuttleservice vom Römerberg zum Radeinchecken am Langener Waldsee. Das ist schon super, keine Hektik, alles easy, mache ich nun immer. Nun mussten wir noch einen geeigneten Ort fürs Fußballspiel Deutschland –Argentinien auswählen und wurden direkt am See fündig. Anschließend zurück ins Hotel, soweit das durch die völlig ausflippenden Fußballfans möglich



Holger Steuer

war. Da ging in der Innenstadt nichts mehr.

Sonntag klingelte der Wecker um 3:15 Uhr, ich hatte aufgrund der Hitze nicht viel geschlafen. Ein wenig aufgeregt war ich nun doch. Wir machten uns rechtzeitig auf den Weg und fuhren auch an diesem Tag mit dem Shuttlebus. Um 6:45 starteten die Profis sowie 200 Altersklasseathleten. Die restlichen 2000 um 7:00 Uhr. Ich ging sehr früh ins Wasser, wollte mich eher vorne orientieren um dem größten Geprügel nach dem Start aus dem Weg zu gehen und auch etwas Wasserschatten zu bekommen.



## 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**



Durch das Neoverbot erhoffte ich mir einen Vorteil, da ich eher zu den guten Schwimmern zähle. Als der Startschuss fiel, ging es gleich ordentlich zu Sache, ich versuchte sämtlichen Geprügel aus dem Weg zu gehen, wollte einfach nur locker schwimmen. Bis zur ersten Wendeboje hatte ich auch ganz guten Wasserschatten, danach hatte ich für den Rest des Schwimmens zwar schön Platz, aber direkt vor mir war niemand an den ich mich ein wenig hängen konnte.

So stieg ich nach 1h:09min das erstmal überhaupt völlig entspannt aus dem Wasser und konnte sogar den steilen Hang diesmal hochlaufen, statt zu gehen. Ein wenig schneller hätte ich das schwimmen doch erwartet, denn immerhin war ich bereits letztes Jahr 9min schneller, dafür aber auch mit Neo. Im Nu saß ich auf dem Rad und sah das mein Puls dem Gefühl entsprechend niedrig war. Meine stärkste Disziplin begann also und so musste ich sogar ein wenig Gas geben, obwohl ich das diesmal gerade am Anfang eben nicht machen wollte. Aber es war alles entspannt und ich konnte für einen Ironman ein recht hohes Tempo von 37 km/h bei sehr niedrigem Puls fahren. Die ganze - diesmal wegen einer Baustelle auf 185km verlängerte Radstrecke war ich komplett locker und hätte deutlich schneller fahren können. Doch genau damit hatte ich bisher auf der Ironmandistanz im Hinblick auf den noch bevorstehenden Marathon keine gute Erfahrung gemacht. Alles sollte sich diesmal auf den Marathon ausrichten und so fuhr ich nach 5h07min in die 2. Wechselzone.

Der Marathon konnte beginnen. Es war zum Glück nicht ganz so heiß wie noch am Vortag, aber 32 Grad waren es bestimmt. Genau nach Plan lief ich mein Tempo los,



doch nach 100m musste ich unbedingt aufs Dixiklo, was bei diesen Temperaturen nochmals schlimmer ist. Bis Halbmarathon lag ich noch auf 3:40 Marathonzeit was zwar geplant war, aber auch für mich eine wirkliche Sensation gewesen wäre. So vergingen die km und mein Tempo pendelte sich bei 5:15/km ein. In der letzten Runde waren dann doch 2-3 kleinere Gehpausen an den Verpflegungsstellen dabei, die Sonne knallte nun auch wirklich heftig auf die Laufstrecke, die nur wenige 100m Schatten pro Runde bietet. Ich kämpfte gegen mich und dem Wunsch anzuhalten. Ich sah auf die Uhr und rechnete kurz vor Ziel noch mal nach. Zunächst sah es nach einer Punktlandung mit 10:15 aus, doch irgendwann war klar, das ich das nicht ganz schaffe. Jetzt überquerte ich ein letztes Mal die eigentlich eher flache Brücke, die aber am Ende des Marathon gefühlte 300hm hat. Letzte Verpflegungsstelle, noch schnell einmal Alles in und über den Kopf, die Anfeue-

rungsrufe der Zuschauer tragen mich, endlich darf ich in den Zielkanal einbiegen. Der Jubel wird größer und lauter. Der rote Teppich bereits unter mir, 100te Hände werden mir entgegen gestreckt. Ich klatsche alle ab, sehe das große Ziel vor Augen, halte kurz bei meiner Familie an und bedanke mich bei Ihnen. Dann ist es soweit, ich laufe nach 10h:18min durchs Ziel.

Im sogenannten Athletengarten stelle ich mich erst mal in eine Tonne mit Eiswasser und will da gar nicht mehr raus. Die Strapazen stehen mir ins Gesicht geschrieben, aber ich bin glücklich und zufrieden.

Später erfahre ich, das meine Zeit nur etwa 20min über der begehrten Hawaii Quali lag. Wenn's drauf angekommen wäre, hätte ich das auch noch geschafft.

Hawaii Quali und ein Start bei der WM auf Hawaii ist dann auch für 2011 vorgesehen. Nun regeneriere ich ein wenig und dann geht's wieder voll los.

### 27. Edersee-Triathlon, Waldeck

v. Reiner Döpke

Knapp eine Woche nach dem IM bin ich gestern beim "27. Edersee-Triathlon" über die Olympische Distanz gestartet.

1,5 KM neoprenfreies Schwimmen in der mit Trinkwasserqualität gefüllten Edertalsperre, 44,5 KM sehr profiliertes Gelände mit einigen Anstiegen über 9/10% auf dem Rad und als Garnitur ein 10 KM-Hitzelauf bei "stehender Luft" und 36°C in auf der überwiegend schattenfreien, und über ca 6 KM grob geschotterter Wege warn zu bewältigen.

In der letzten Startgruppe in der offenen Wertung gestartet (zuvor waren über dieselbe Distanz die Frauen und die Athleten der hessischen Meisterschaft ins Wasser gegangen) kam ich nach knapp 30 Minuten als 19. von später 74 Finishern dieses Wettbewerbs aus dem Wasser.

Ein relativ schneller Wechsel und eine Radzeit von 1:35:23h inklusive beider Wechsel brachten mich auf Platz 20 liegend auf die Laufstrecke.

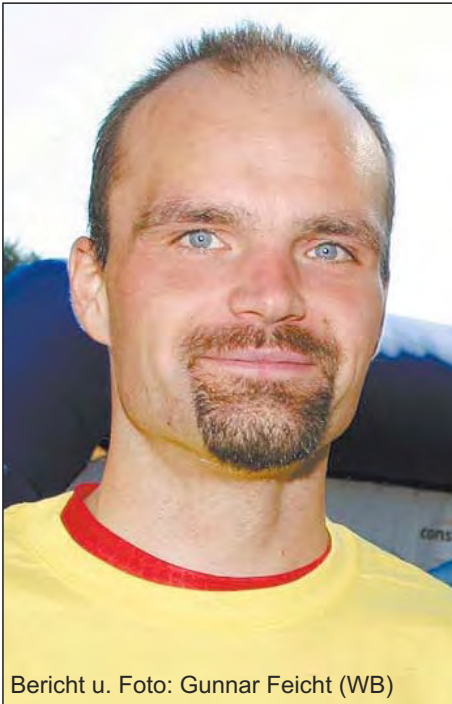
Zur Radstrecke (44,5KM) ist anzumerken, dass diese, abgesehen von den ersten absolut flachen Kilometern am See sehr profiliert ist. 3-4 Anstiege mit 9/10% trieben den Schweiß schnell aus den Poren. Unter dem Strich hatte ich ich sehr wenig Probleme damit - geholfen haben mir definitiv meine Trainingsaufenthalte auf Mallorca und im Sauerland. Gerade da bin ich zufällig einen Teil der Radstrecke abgefahren. Das bei vielen Wettbewerben wengleich verbotene aber dennoch vorhandene Windschattenfahren wurde durch das Gelände, und vielleicht auch durch die Hitze von bis zu 36°C, zunichte gemacht,.

Die 11.-schnellste Laufzeit im Feld von 45:32 Minuten brachte mir noch 6 Plätze im Gesamtklassement und den 4. in der AK M45. In der Ausschreibung wurde die Laufstrecke als "Überwiegend flach, auch Wald-ecker Niveau" beschrieben. In der Realität ging es mehr bergan, als bergab. Dazu kamen, dass rund 6 KM der überwiegend schattenfreien Wechsellpunktstrecke nur grob geschottert waren.



Platz 14 insgesamt, Platz 4 in der AK M45  
Wirklich nicht übel, so eine Woche nach dem Ironman in Frankfurt. Eine schöne Veranstaltung mit Super -Strecken.





Bericht u. Foto: Gunnar Feicht (WB)

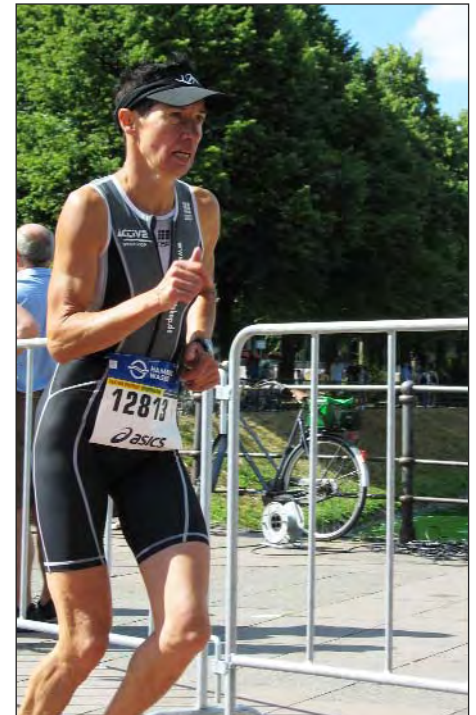
Debütant Esselmann mit starker Rad-Zeit Altkreis (guf). Allen Horrormeldungen über das Hitze-Wochenende zum Trotz: Drei Triathleten vom LC Solbad haben die Ironman-Europameisterschaft in Frankfurt glänzend gemeistert und über 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad fahren und 42,2 km Laufen hervorragende Resultate erzielt. Überglücklich im Ziel war Debütant Tim Esselmann: Der Vermolder hatte viele Stunden Training, aber auch etliche Euro in Vorbereitung und Ausrüstung für seine Premiere bei der Triathlon-Königsdisziplin investiert. Der 32-Jährige erreichte nach 10:29:36 Std. das Ziel am Frankfurter Römer, belegte damit Platz **353 unter 2000 »Finishern«** und **Rang 78** in der Altersklasse M30. Zwar war er mit dem Schwimmresultat (1:11:26 Std. ohne Neopren-Anzug im 26 Grad warmen Langener Waldsee) nicht ganz zufrieden. Umso besser dafür das Rad-Resultat. Denn durch die Tatsache, dass die Streckenlänge wegen einer Baustellen-Umleitung in Bad Vilbel sogar rund 185 km betrug, werden die 5:06:54 Std. zusätzlich aufgewertet. Beim Marathonlauf, als die Temperaturen gegen Ende auf gut 30 Grad stiegen, musste sich Esselmann durchbeißen: »Die Versuchung, bei den vielen Verpflegungsstellen längere Strecken zu gehen, war groß«, gestand Esselmann. Doch er schaffte es in 4:03:02 Std., erzielte damit eine prima Endzeit.



### Weiter in der Erfolgsspur/TRIATHLON: Albersmann Gesamtdritte (HK)

Dortmund/Borgholzhausen (cwk). Standesgemäßer Altersklassensieg: Beim 9. Dortmunder Westfalentriathlon gewann die Deutsche Seniorenmeisterin Annegret Albersmann nicht nur konkurrenzlos die Wertung »Seniorinnen 3« (W50), sie ließ auch sämtliche Starterinnen der Klassen 2 und 1 hinter sich.

Erstaunlich vor allem, dass sie sich auf der Olympischen Distanz (1500 m Schwimmen, 40 km Rad, 10 km Lauf) sogar den Bronzerang in der Gesamtwertung aller 26 Frauen sicherte. Sie schwamm 28:51 Min., war 1:10:38 Std. auf dem Rad und 47:05 Min. auf der Laufstrecke unterwegs. Nach dem Radfahren lag die 53-Jährige noch insgesamt an fünfter Stelle, schob sich dann aber durch ihr gutes Laufergebnis, mit dem sie selbst die wesentlich jüngere Gesamtzweite klar übertraf, noch um zwei Plätze nach vorn. Ihre Endzeit betrug 2:26:35 Std.



Die Bilder zeigen Anne beim Hamburg-Triathlon

# 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)



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

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

Friedrich Elbracht  
Kleekamp 137 a · 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)



### Sportabzeichen-Sondertermine 2010

#### Radfahren

**Samstag 11.09.2010 09:30 Uhr**

Treffpunkt: Bostik-Verwaltung  
(an der B 68), Borgholzhausen

#### Schwimmen

**Freitag 11.09.2010 19:30 Uhr** Treffpunkt:

Haupteingang Lindenbad, Halle

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



### Westdeutsche Meisterschaften im Marathon am 12. Sept. in Münster

Die diesjährigen Westdeutschen Meisterschaften im Marathon finden im Rahmen des Münster-Marathon am 12. September statt.

Einzel- und Mannschaftswertung über alle Klassen.

**Start: 9:00 Uhr in Münster.**

Einlauf und Zeitnahme mit Champion-Chip.

**Meldeschluss über den Landesverband am 30. August.**

Einzel und Mannschaftsmeldungen für den LC bitte bis spätestens **25. August** an die Geschäftsstelle.

Wenn die Meldungen nicht über den Verband erfolgen, kann keine Wertung für die Meisterschaften erfolgen. Der Verein übernimmt bekanntlich die Startgebühren für diese Meisterschaften.

Weitere Hinweise:

[www.volksbank-muenster-marathon.de](http://www.volksbank-muenster-marathon.de)

### Der LC Solbad Ravensberg präsentiert:



## Sportabzeichentag

**Samstag, 7. August von 15:00 bis 17:30 Uhr**  
Ravensberger Stadion, Borgholzhausen



**Zum Mitmachen empfohlen!!**

#### Was erwartet Sie/Euch?

Die Begegnung mit Kugel, Hochsprunglatte und Laufbahn, dazu viele nette Gleichgesinnte!

Das Sportabzeichen und das Training dorthin ist ein Gradmesser der eigenen körperlichen Fitneß, nicht umsonst auch Fitneß-TÜV genannt.

Das Deutsche Sportabzeichen ist die wichtigste sportliche Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports – einzigartig durch seine Vielseitigkeit in den Leistungsanforderungen, Kategorien und Disziplinen. Ideal für alle, die aus dem aktiven Wettkampfsport ausscheiden und sich weiter fit halten wollen, aber auch für Einsteiger und Wiedereinsteiger. Die Sportabzeichengruppen bieten moderates Training unter Berücksichtigung der unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen des Einzeln.

**Das Sportabzeichen – Sport und Spaß in lockerer Gemeinschaft!**

#### Programmablauf:

Ab 15:00 Uhr gemeinsames Trainieren an den verschiedenen Anlagen mit Prüfungsmöglichkeiten für die Disziplinen der Leichtathletik (Hoch- und Weitsprung, Sprint, Langstrecke, Ballwurf, Schleuderball und Kugelstoß).

Zusätzlich kann das Freibad zum Erwerb des Sportabzeichens an diesem Tage kostenlos genutzt werden.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt!



Vor einem Zeckenbiss  
können wir Sie nicht  
schützen.  
Vor den finanziellen  
Folgen schon.

Das Risiko eines Zeckenbisses steigt stetig. Deshalb deckt die Allianz Unfallversicherung jetzt auch Infektionen durch einen Zeckenbiss ab. Somit sind Sie auch im Invaliditätsfall finanziell abgesichert. Ich berate Sie gerne zur Allianz Unfallversicherung.

Vermittlung durch:

**Tim Jostmann**, Hauptvertretung

Freistr.3, D-33829 Borgholzhausen

[tim.jostmann@allianz.de](mailto:tim.jostmann@allianz.de), [www.allianz-jostmann.de](http://www.allianz-jostmann.de)

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

**Hoffentlich Allianz.**

**Allianz**

### Hella Halbmarathon

Beim Skater-Rennen im Rahmen des Hella Halbmarathons in Hamburg waren auch eine Dame und 5 Herren des LC Solbad dabei. Gab es im Vorjahr noch einen Doppelsieg durch **Karolina Kierzkowski** und **Markus Pape** zu vermelden, zeigte sich diesmal in Abwesenheit der Titelverteidiger einmal mehr **Patrick Naerger** als **bester NRW Skater auf Gesamtplatz 7**. Der Führungsgruppe mit den beiden neuseeländischen Weltklasseskatern Kalon Dobbin und Scott Arlidge konnten nur Lokalmatador Sören Harder und der routinierte Sebastian Rehse folgen. Naerger und Teamkollege **Marc Roos** als Elfter kamen mit der Verfolgergruppe ins Ziel.

**Jan Grimmelt** wurde Dritter in der Altersklasse Jun B, während **Baldur Schlingemann** die **AK 60 gewinnen konnte**. Im Damenrennen erreichte **Marie Christin Siedenhans** den **15. Platz**.

Nachzutragen noch zwei Ergebnisse vom 19.06., die im Schatten der Nacht von Borgholzhausen bisher keine Würdigung fanden:

**Tobias Kaehne** wurde in 18:01 min Dritter über 10 km beim Volkslauf in Uedem, **Marc Roos** kam als 14. beim Lechtinger Speedskate Event über 30 km ins Ziel. Sein Bruder **Leon** holte sich bei den B-Junioren im 6 km Rennen die **Bronzemedaille**.

Eine besondere Ehre wurde derweil zwei weiteren Solbadern zuteil: Der Deutsche Rollsport- und Inlineverband DRIV hat Abteilungsleiter **Johannes Gerhards** und NRW Landesfachwart **Henning Roos** mit der Leitung der Deutschen Meisterschaft über die Einzelstrecken beauftragt.

### Ergebnisse und Zeiten im Detail:

#### Lechtinger Speedskate Event:

14. Marc Alexander Roos 53:52,85 über 30 km  
3. Jun B Leon Sebastian Roos 12:12,65 über 6 km

#### Hella Halbmarathon:

15. SIEDENHANS Marie Christin 44:49,61  
07. NAERGER Patrick 37:23,73  
11. ROOS Marc Alexander 37:29,57  
27. GRIMMELT Jan 40:41,31  
46. SCHLINGEMANN Baldur 42:51,02  
91. ROOS Henning 47:40,49

#### Hitzeschlacht in Prezelle

Zu einer wahren Hitzeschlacht entwickelte sich bei tropischen Temperaturen die Deutsche Meisterschaft im Doppelmarathon im Wendland unweit des umstrittenen Atom-  
müllendlagers Gorleben. Als Titelverteidiger ging **Markus Pape** ins Rennen, musste aber in der Endphase den Bedingungen Tribut zollen und landete mit Magen- und Muskelkrämpfen auf dem 15. Gesamtplatz. Kurz vor ihm rollte **Marc Alexander Roos** als Zwölfter ins Ziel. Die beiden mussten kurz vor Schluss die Spitzengruppe ziehen lassen.

Zahlreiche Sportler beendeten wegen der Hitze ihr Rennen nicht.

Demzufolge ist die Zahl der Finisher - vor allem im Damenfeld - geringer als in den Vorjahren. **Marianne Niemann** verteidigte in der AK 50 ihren Vizetitel aus dem Vorjahr und steigerte gar noch ihre persönliche Bestzeit, **Manuela Azzolini** verpasste als Vierte der AK 40 eine Medaille.

Die AK 40 Senioren **Markus Schniedermeyer** und **Ralf Niemann** platzierten sich im Mittelfeld auf Rang 72 und 73.

Es gibt allerdings auch einen Sieg zu melden: **Leon Sebastian Roos** gewann das **Rennen über 19,5 km**. **Marie Christin Siedenhans** beendete den Marathon als achte, **Henning Roos** und **Norbert Hartig** landeten hier auf den Plätzen 12 und 13.

### Ergebnisse und Zeiten im Detail:

#### DM Doppelmarathon

12. Marc Alexander Roos (7. MHK) 2:30:12,85  
15. Markus Pape 2:30:40,70 (8. MHK)  
72. Markus Schniedermeyer (30. M40) 3:02:49,70  
73. Ralf Niemann (31. M40) 3:02:49,95

11. Manuela Azzolini (4. W40) 3:07:34,45  
18. Marianne Niemann (2. W50) 3:07:50,65

#### Marathon

8. Marie-Christin Siedenhans 1:32:26,70  
12. Henning Roos 1:33:22,05  
13. Norbert Hartig 1:33:22,05

#### Rennen über 19,5 km

1. Leon Sebastian Roos 38:32,20

#### LC-Doppelsieg

##### Kositzke und Musielak vorn

(cwk). „Jörg Wecke wird wohl vor Matthias Kositzke gewinnen“, hatte LC-Coach Johannes Gerhards vorausgesagt, „ihm geht es um einen Härtetest vor der Doppelmarathon-DM.“ Dass die beiden Favoriten keinen Zweikampf auf Biegen und Brechen austragen wollten, demonstrierten sie »händchenhaltend« eingangs der Zielgeraden. Dann aber wurde doch dem Solbader **Jungsenior Kositzke** mit einer halben Sekunde Differenz der Sieg über den sieben Jahre älteren Lübecker zuerkannt. Als Dritter auf der 9,2 km langen Distanz

# Heinrich Barteldrees

## FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern  
die Gesundheit!*



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



überzeugte ein wirklicher Oldie des LC: **Christian Heise** (M50) erreichte wie das Spitzenduo eine 17-er Zeit und bestätigte einmal mehr sein gehobenes Leistungs-niveau. Im vierköpfigen Mini-Feld der Frauen wiederholte die langjährige Solbader Top-Skaterin **Christina Musielak** ihren Vorjahrs-sieg über Vereinskollegin **Janine Vetter**, die aber den Rückstand erheblich verkürzte – auf dreizehn Sekunden. Erfreulich, dass beide unter der 2009 noch deutlich verfehlten Zwanzig-Minuten-Marke blieben. Im Inline Bambini Rennen gab es einen Solbader Dreifach Triumph zu verzeichnen: hier gewann **Charlotte Wend** vor **Vincent Elbracht** und **Matthias Haase**.

Gesamtergebnisliste - 10 km Inline-Skating  
**Herren:**

1. Kositzke, Matthias	17:13,7
2. Wecke, Jörg	17:14,2
3. Heise, Christian	17:44,0
5. Roos, Leon Sebastian	19:03,7
6. Gerhards, Johannes	19:06,3
7. Schlingemann, Baldur	19:07,1
8. Roos, Henning	22:03,9
11. Metten, Andreas	23:01,5
15. Wolf, Christopher Andreas	30:29,2

**Damen:**

1. Musielak, Christina	19:33,5
2. Vetter, Janine	19:46,8

**Inline Bambini Rennen über 1,2 km:**

1. Charlotte Wend	03:24,37
2. Vincent Elbracht	03:56,33
3. Matthias Haase	04:12,57



Tobias Kaehne

### Bremen Challenge der Speedskater

Eigentlich fühlte er sich nach einem einwöchigen Kurzurlaub noch "gar nicht so richtig fit" und fuhr vollkommen ohne Erwartungen zum 3. Wertungsrennen des German Inline Cup nach Bremen. Am Ende stand eine Marathon-Zeit von 1:02:27,08 für **Patrick Naerger** in den Ergebnislisten. Er konnte sich - wie Vereinskollege und Teamkapitän **Markus Pape** - über die gesamte Renn-dauer im internationalen Spitzenfeld incl. der gesamten deutschen Nationalmannschaft aufhalten - die Frage muss erlaubt sein: wo wäre er gelandet, wenn er denn

"richtig" fit gewesen wäre...

Naerger finishte zwar "nur" auf Platz 40, Pape kam als 20ster ins Ziel, dennoch boten die beiden vom team der-rollenshop.de zusammen mit **Tobias Kaehne** auf Rang 54 eine bemerkenswerte Leistung und festigten ihre Position in der GIC-Gesamtwertung. Für das kommende Wochenende, wenn in Wedel die Deutsche Meisterschaft im Marathon ausgetragen wird, scheinen unsere Spitzenskater gut gerüstet zu sein. Da die Nationalmannschaft dann wegen der Europameisterschaft schon in Italien weilt, ist eine Überraschung wie im vergangenen Jahr nicht gänzlich ausgeschlossen, zumal dann auch noch **Marc Alexander Roos** das Team unterstützend verstärken wird.

Beim Damenrennen der "Bremen Challenge 2010" war auch **Manuela Azzolini** als einzige Solbaderin dabei: sie landete am Ende auf Platz 27

Zeiten im Detail:

20. PAPE Markus	1:02:08,14
40. NAERGER Patrick	1:02:27,08
54. KAEHNE Tobias	1:08:31,40

27. AZZOLINI Manuela	1:27:01,68
----------------------	------------

# der-rollenshop .de

# AM-WING

## Das gelbe Gold



[www.der-rollenshop.de](http://www.der-rollenshop.de)

☎ 05206-91740-10

✉ [info@der-rollenshop.de](mailto:info@der-rollenshop.de)

## Aus dem Archiv

(v. Eckhard Kleine-Tebbe)

**25. April 1970:** Friedhelm Boschulte startete beim Marathonlauf „Quer durch den Kreis Halle“ und erreichte die Zeit von 3:32:37,0 Std. Reinhold Brast (verst.) lief in seinem ersten Marathonlauf glänzende 2:53:00,0 Std. Eckhard Kleine-Tebbe noch für Eintracht Minden startend, musste sich mit der Zeit von 2:56:39,0 begnügen. Boschulte und Brast wurden mit der Mannschaft vom TV Werther Fünfter bei der Westfalen- und Dritter bei der Ostwestfalenmeisterschaft.

**27. Juli 1970 :** Der Tus Solbad Ravensberg beschloß auf der Jahreshauptversammlung am Freitag, dem 24. Juli 1970, eine Leichtathletikabteilung zu gründen. Bereits beim 10-jährigen Bestehen sollten LA-Disziplinen für Jugend und Schüler angeboten werden.

### Der 24. Juli 1970 ist somit der offizielle Gründungstag der LA-Abteilung.

Es gab noch keinen Abteilungsleiter. Dies sollte Friedhelm Boschulte werden. Die Sportskam. Brast und Boschulte, die Gründer und Initiatoren der Abteilung starteten bis Herbst 1970 noch für den TV Werther.

**27. Juli 1970 (WB):** Der Tus Solbad Ravensberg feiert in diesem Jahr sein 10-jähriges Jubiläum und veranstaltet aus diesem Anlaß vom 8.-16. August 1970 eine Sportwerbeweche. Während dieser Zeit kommen nicht nur alle Fußballmannschaften zu Wort, sondern es finden außerdem noch einige sehr interessante Veranstaltungen statt.

**31. Juli 1970 (WB:)** Reinhold Brast und Friedhelm Boschulte (TV Werther, später Tus Solbad) starteten im Mindener Weserstadion am 29. Juli 1970 zu ihrem ersten Bahnlauf über 5.000 Meter. Während Reinhold Brast in dem Feld von 20 Teilnehmern in 17:33,0 Min. im Mittelfeld landete, erreichte „Volksläufer“ Friedhelm Boschulte die Zeit von genau 20:00 Min.

Beim gleichen Sportfest startete Claus-Werner Kreft (CVJM Halle) im Weitsprung. Die Anlaufbahn war sehr hart und der Absprungballen lag tiefer. So sprang Kreft von der Bahn ab und erreichte immerhin 6,93 Meter.

**14. August 1970 (WB):** Beim Sportfest des CVJM Halle auf der Steinhagener Aschenbahn erreicht Reinhold Brast (TV Werther) über 1.000 Meter die Zeit von 2:57,6 Min. und belegte damit Platz 7.

**17. Oktober 1970:** Friedhelm Boschulte übernimmt die Leitung der Leichtathletikabteilung des Tus Solbad Ravensberg.

**22. Oktober 1970 (WB):** Erstmals gingen Aktive der neuen Leichtathletikabteilung des Tus Solbad Ravensberg an den Start. Beim 3. Intern. Volkslauf in Bielefeld am 18. Oktober an den Kasernen an der Detmolder Str. ging Reinhold Brast zu schnell an, erreichte aber unter 350 Teilnehmern in 39:34 Min. über 10 km einen 19. Platz. Horst Rieke (+) kam auf Rang 79 in seinem ersten Rennen nach seinem Comeback, nachdem er jahrelang dem Handballeder nachgelaufen war. Im Gehen, welches es damals mit hohen Teilnehmerzahlen noch gab, kam Eckhard Kleine-Tebbe (TV Werther) in 1:01 Std. für die 10 km auf Platz 15.

**21. November 1970:** Die neu gegründete LA-Abteilung des Tus Solbad Ravensberg e.V. startet ein ersten Testlauf. Auf dem Sportplatz in Kleekamp, wo sich Start und Ziel befinden, treffen sich ca. 20 Läufer, um auf eine Wendepunktstrecke Richtung Bockhorst zu laufen. Nach einem packenden Endkampf siegte Werner Ahlemeyer (CVJM Halle) in 33:49 Min. vor seinem Vereinskameraden Helmut Schmitz, der auf 33:53 Min. kam. Sehr stark der dritte Rang vom Solbader Reinhold Brast in der Zeit von 35:31 Min. Weitere Ergebnisse: 11. Friedhelm Boschulte (Tus Solbad Ravensberg) 40:01 Min., 12. Eckhard Kleine-Tebbe (TV Werther 04) 40:22 Min., 15. Horst-Günter Brune (Hesselteich) 42.03 Min.

Für die Strecke und die Organisation gab es sehr viel Lob. Alle Teilnehmer erhielten eine Urkunde. Das war der Anfang einer großen Serie von Läufen.



## Altkreis News

### das Online-Abo vom Haller Kreisblatt



Willkommen bei den Altkreis News

[Hilfe / Anleitung] - [Benutzerzentrum]



**Kostenlose Online-Probe für 3 Tage!**

### Nutzen Sie die Vorteile:

- Umfassendes Archiv
- Ansicht nach Ressorts
- Downloadmöglichkeit
- Schneller und einfacher Zugriff



**Jetzt bestellen:**  
**Lokalnachrichten** bereits  
ab **2,80 € monatlich!**\*

\* Für Nichtleser. Abonnenten bekommen bereits für nur 2,- € den vollen Zugriff.

Nähere Infos bekommen Sie im Internet oder per Telefon unter:  
[www.haller-kreisblatt.de](http://www.haller-kreisblatt.de) · (0 52 01) 15-115



**Die Heimatzeitung!**





**7. Bockstiegel Lauf**  
**Samstag, 2. Oktober**  
**Werther 2010**

**Liebe Läufer/innen,**

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

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

**Sonnabend, 14. August**

14:30 Uhr Treffen Venghauss-Platz

15:00 Uhr Beginn des Trainingslaufes Peter auf'm Berge

**Sonntag 29. August**

09:00 Uhr Treffen Venghauss-Platz

09:30 Uhr Beginn des Trainingslaufes Peter auf'm Berge

sowie als Abschlusstraining am

**Sonnabend 18. September:**

14:30 Uhr Treffen Venghauss - Platz

15:00 Uhr Beginn des Trainingslaufes Peter auf m Berge

Jeweils **Bus-Shuttle zum Start** – Erfrischungsstation am „Bergfrieden“ und im Ziel. Kostenbeitrag 1,50 € (Sparschwein steht bereit!)

*Wer möchte noch helfen?  
Info: Seite 31*



**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

### Trainingsalternativen zum Laufen im Hochsommer

Laufen kann man zu jeder Jahreszeit. Allerdings nicht in jeder Jahreszeit zu jeder Tageszeit gleichermaßen gut. Während im Winter Kälte und früh einsetzende Dunkelheit das Training erschweren, ist es im Sommer zwar viel länger hell, doch macht zumindest an manchen Tagen die Hitze das Laufen zu einer besonders schweißtreibenden Angelegenheit. Natürlich gibt es auch im Sommer ein paar Trainingsalternativen, die das Lauftraining bereichern können und unter bestimmten Bedingungen mehr als nur Alternativen sind. Besonders dann, wenn der nächste Wettkampfhöhepunkt (z.B. Marathon) erst im Herbst ansteht oder keine besonderen Leistungsziele verfolgt werden.

Wer sein Training ins Wasser verlegen möchte, hat die Wahl zwischen Schwimmen und Aqua Jogging. Je nach Schwimmbad gibt es für sportliche Schwimmer reservierte Zeiten oder abgetrennte Bahnen – diese liegen aber nicht selten so früh oder so spät, dass man zur gleichen Zeit ebenso gut laufen könnte. Solange keine akute Not (z.B. durch eine Verletzung) besteht, verzichten viele Läufer noch immer auf das Schwimmvergnügen, obwohl der Auftrieb und die sanfte Massagewirkung des Wassers durchaus positive Effekte auf die Regeneration hat, und man mit sportlichem Schwimmen, seine Kondition steigern kann. Im Schwimmbad sorgen Intervalle für Abwechslung, aber auch gleichmäßige Dauerbelastungen sind möglich.

An heißen Sommertagen sind die Bäder oder auch Badeseen oft so voll, dass sport-



liches Schwimmen kaum möglich ist. Genau hier sticht der Trumpf der „Aqua Jogger“, die angesichts der aufrechten Position (mit Auftriebsgürtel) und der geringen Geschwindigkeit auch mit „flüssiger Bewegung“ durch proppevolle Bäder manövrieren können. Die Blicke derjenigen Badegäste, die noch immer nichts von diesem Fitnesstrend mitbekommen haben, sind immer noch amüsant ;-) Lauf-Programme (auch Intervalle) lassen sich 1:1 ins Wasser übertragen, wobei die dort erreichten Pulswerte erfahrungsgemäß rund zehn Prozent niedriger liegen als an Land.

Da höhere Geschwindigkeiten mit mehr Fahrtwind und damit mehr Kühleffekt verbunden sind, gehören Inline Skating sowie Rad fahren zu den beliebten Trainingsalternativen. Beides macht natürlich besonders viel Spaß, wenn schöne verkehrsarme

v. Antje Strothmann

bzw. verkehrsfreie Strassen und Wege genutzt werden können.

Insofern ist das Mountainbike in unserer Gegend ein ideales Sommer-Trainingsmittel. Man kann den Schatten des Waldes nutzen, um noch etwas mehr Kühlung zu erhaschen. An den Anstiegen kann man sich auch mal richtig austoben und dann wieder rasante Abfahrten erleben. So kann eine MTB-Tour ein Fahrtspiel oder ein extensives Intervalltraining ersetzen. Und nicht zu unterschätzen ist, dass das MTB nach einer Sommertour durch den Wald allenfalls etwas staubig ist – kein Vergleich mit dem Matsch, der in feuchteren Jahreszeiten am „Bike“ hängen bleiben kann.

Auch Rennradfahren macht bei Wärme richtig Spaß. Um lange Einheiten in der Vorbereitung auf einen Marathon im Sommer erträglich zu machen, kann man anstelle eines 2-3 Stunden langen Dauerlaufes auch an eine zweistündige Radtour noch einen (kürzeren) Lauf (30-60min) in den kühleren Abendstunden dranhängen. Je näher der Marathon rückt, desto stärker kann man den Laufteil akzentuieren bzw. verlängern, aber umso kühler wird es mit Blickrichtung Herbst ja meistens auch. Das Rennrad ist besser als das MTB für gleichmäßige Dauerbelastungen geeignet, zumindest in eher flachem Gelände. Natürlich kann man mit dem Rennrad auch im Berg etwas für die Kraftausdauer tun (z.B. auf der Peter-Eggermont-Straße bis zu den Windrädern hinauf) oder in der Ebene Intervalle fahren, aber man muss bei schneller Fahrt auf die übrigen Verkehrsteilnehmer

## ●●●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



achten (Helm nicht vergessen!).

Außerdem hat das Rad natürlich auch einen hohen Nutzwert als alternatives Verkehrsmittel. Im Sommer eine echte Alternative zum Auto, aber auch viel flexibler als der Fahrplan des öffentlichen Nahverkehrs. Man ist auf kürzeren Strecken kaum länger unterwegs als mit dem Auto, muss nicht lange nach einem Parkplatz suchen und tut auf dem Weg von A nach B auch noch etwas für die eigene Fitness.

Wer es im Sommer etwas ruhiger angehen lassen möchte, kann bei Wanderungen (nicht nur im Hochgebirge) eine gewisse Grundkondition erhalten und in der Natur herrlich entspannen. Wer mehr Spannung sucht, der ist in einem Kletterpark oder Hochseilgarten gut aufgehoben. Davon gibt es in der Nähe von Borgholzhausen einige empfehlenswerte Anlagen, z.B. auf dem Bielefelder



Training auf der Slackline.

Dr. jur. Holger Rostek  
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose  
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Torsten Giesecke  
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek

**Dr. Rostek  
Dr. Klose  
Partner GbR**

**Rechtsanwälte**

*Laufend gut beraten!*

August-Bebel-Str. 223-225 - 33602 Bielefeld - Tel. 0521/ 96 41 20 - [www.kanzlei-rostek.de](http://www.kanzlei-rostek.de)

SIMPLY CLEVER



Der neue **Škoda**Superb

**ERLEBEN SIE IHN LIVE !**



Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

**Škoda**Superb. Mehr Raum, Eleganz und viele innovative Ideen: Der neue Superb überzeugt auf ganzer Linie. Modernste Technik, edle Materialien und die effiziente Raumnutzung begeistern ebenso wie das patentierte Heckklappen-Konzept TwinDoor oder der optionale Parklenkassistent. Einfach Superb! Buchen sie jetzt Ihre persönliche Probefahrt bei uns!

Kraftstoffverbrauch für den 2,0 l TDI (DPF) Motor, in l/100 km nach Grundrichtlinie 80/1268/EWG: kombiniert (6,1), innerorts (7,8), außerorts (5,1). CO<sub>2</sub>-Emissionen in g/km: 159.



**Autohaus**  
**BRINKER**

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

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

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



Johannisberg. Hier kommt man nicht unbedingt konditionell an seine Grenzen, muss sicher aber gewiss das eine oder andere Mal überwinden und Vertrauen in Kletterpartner und Material aufbringen. Das Klettern ist dabei eher als Ergänzung denn als Ersatz für ein Lauftraining zu sehen, schult aber auf jeden Fall auch Balance und Körperspannung, was durchaus positive Effekte auf die Lauftechnik haben kann.

Wer zwar die Balance schulen möchte, aber weniger hoch hinaus will, kann sich auf eine „Slack line“ wagen. Die „Spanngurte“ werden beispielsweise zwischen Bäumen gespannt und dann in Seiltänzermanier überquert. Für Anfänger ist jedoch bereits der sichere einbeinige Stand bereits ein erstes Erfolgserlebnis und die ersten Schritte schafft nicht jeder schon beim ersten „Slacklinien“. Um noch einmal auf das Thema „Wasser“ zurückzukommen: Wasserski-Fahren ist im Hochsommer natürlich auch ein Vergnügen, sobald die Starts halbwegs sicher klappen. Und als Läufer spürt man mitunter am nächsten Tag Muskeln im Oberkörper, über deren Existenz man sich vorher noch keine Gedanken gemacht hatte ;-). Mag sein, dass mancher dies später zum Anlass nimmt, spätestens im nächsten Winter etwas mehr Ganzkörperkräftigung zu betreiben.

Wer im Sommer eine interessante Wettkampfalternative zu Läufen sucht, sollte unbedingt mal einen Triathlon ausprobieren. Die Sprint- oder Volksdistanzen (ca. 500m Schwimmen, 20km Radfahren, 5km Laufen), sind ein machbarer Einstieg. In der Umgebung gibt es da einige interessante Rennen im Sommer: der Triathlon in Exter (bei Vlotho) bietet mit 400 Meter Schwimmen im Freibad eine relativ kurze Schwimmdistanz bei bergigen Rad- und Laufstrecken. Am Feldmarksee in Sassenberg wird im Freiwasser geschwommen (was mitunter gewöhnungsbedürftig ist), dafür sind Rad- und Laufstrecke topfeben. Beim Sonnensee-Triathlon in Bissendorf wird ebenfalls im See geschwommen, Rad- und Laufstrecke sind aber etwas profiliert und parallel wird auch ein Duathlon (5km Lauf, 23km Rad, 5km Lauf) gestartet. Der vereinsinterne „Ausdauer-Fünfkampf“ ist als etwas anderer Wettkampf ebenso zu empfehlen wie der „Große Preis der Solbad Nachrichten“ (neuer Termin: 22. September 2010), wo für Multisportler Inline Skaten, Mountainbiken und Laufen auf dem Programm stehen und dies für die Staffeln noch um Walking ergänzt wird. Ein hervorragender Vielseitigkeitstest ist nach wie vor das „Deutsche Sportabzeichen“, wo nicht nur Ausdauer sondern auch

Schnellkraft (beim Springen und Werfen/Stoßen) und Schwimmfähigkeit unter Beweis gestellt werden müssen. Freitags um 17.15 Uhr ist übrigens Sportabzeichen-Treff im Ravensberger Stadion. Dort gibt es alljährlich auch einen internen „Vielseitigkeitspreis“ bei dem es darum geht, in möglichst vielen der für die eigene Altersklasse angebotenen Disziplinen die Norm zu erfüllen.



REISEN



LAUSHOP



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 mittelschwere 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)



**ewy**<sup>®</sup>  
sports

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

## Lauf- und Walking Termine August 2010

zusammengestellt von Peter Polomsky

Mi. 04.08.	3. Mindener Abendsportfest	<a href="http://www.eintracht-minden.lan">www.eintracht-minden.lan</a>
<b>06.0.8. / 07.08.</b>	<b>Piumer Sportabzeichen Camp + Sportabzeichen Aktionstag</b>	<a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a>
06.08. / 08.08.	DM Jugend A + B in Ulm	<a href="http://www.leichtathletik.de">www.leichtathletik.de</a>
Fr. 06.08.	Ibbenbürener Abendlauf	<a href="http://www.marathon-ibbenbueren.de">www.marathon-ibbenbueren.de</a>
Sa. 07.08.	Beverlauf in Ostbevern mit Walking	<a href="http://www.beverlauf.bsvoostbevern.de">www.beverlauf.bsvoostbevern.de</a>
So.08.08.	Bad Driburger Brunnenlauf mit Walking	<a href="http://www.tv-jahn-bad-driburg.de">www.tv-jahn-bad-driburg.de</a>
<b>Fr. 13.08.</b>	<b>5.000 m Stadion Meeting</b>	<a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a>
Sa.14.08.	Lutterlauf in Mariefeld mit Walking	<a href="http://www.lg-mariefeld.de">www.lg-mariefeld.de</a>
Sa.14.08.	Aueseelauf in Espelkamp	<a href="http://www.atsv-espelkamp.de">www.atsv-espelkamp.de</a>
14.08. / 15.08.	DM Junioren in Regensburg	<a href="http://www.leichtathletik.de">www.leichtathletik.de</a>
Sa. 14.08.	Sundershäuser Besenbinderlauf mit Walking	<a href="mailto:pbeulke@web.de">pbeulke@web.de</a>
So. 15.08.	Volkslauf Wünnenberg mit Walking	<a href="http://www.tus-bad-wuennenberg.de">www.tus-bad-wuennenberg.de</a>
Mi. 18.08.	1. Meller Abendsportfest	<a href="http://www.scmelle.de">www.scmelle.de</a>
Mi. 18.08.	Lagener Ziegler Strassenlauf	<a href="http://www.lg-lage-detmold.de">www.lg-lage-detmold.de</a>
Fr. 20.08.	EMS Lauf Müssingen	<a href="http://www.sc-muessingen.de">www.sc-muessingen.de</a>
Sa. 21.08.	Osnabrücker Landmarathon	<a href="http://www.laufen-os.de">www.laufen-os.de</a>
Sa. 21.08.	Oelder Burggrafenlauf mit Walking	<a href="http://www.lvoelde.de">www.lvoelde.de</a>
Mi. 25.08.	2. Meller Abendsportfest	<a href="http://www.scmelle.de">www.scmelle.de</a>
Fr. 27.08.	Holzhausener Citylauf	<a href="http://www.laufen-os.de">www.laufen-os.de</a>
Sa. 28.08.	Mindener Volkslauf	<a href="http://www.eintracht-minden.de.lan">www.eintracht-minden.de.lan</a>
<b>Sa. 28.08.</b>	<b>LC Schüler Meerkampf Meeting</b>	<a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a>
Sa. 28.08.	Gütersloh läuft	<a href="http://www.djkguetersloh.de">www.djkguetersloh.de</a>
So. 29.08.	Porta Schülersportfest	<a href="http://www.lg-porta.de">www.lg-porta.de</a>
So.29.08.	E N Bürgermeistertag mit Walking	<a href="http://www.sportfreunde-ennepetal.de">www.sportfreunde-ennepetal.de</a>

### Vorankündigungen September

Mi. 01.09.	Mittwoch Volkslauf Bockhorst <b>fällt aus !</b>	<a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a>
<b>Sa. 04.09.</b>	<b>LC Jubiläumsfeier "Wir weden 40"</b>	<a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a>
Sa. 04.09.	Berg Stadt Lauf Oerlinghausen	<a href="http://www.lg-oerlinghausen.de">www.lg-oerlinghausen.de</a>
Sa. 04.09.	Rheiner Strassenlauf + 5 x 5 km Staffel	<a href="http://www.lg-rheine-elite.de">www.lg-rheine-elite.de</a>
Sa. 04.09.	Warendorfer Emssee Volkslauf mit Walking	<a href="http://www.wsuonline.de">www.wsuonline.de</a>
Sa. 04.09.	Volkslauf St. Vit	<a href="http://www.laufenundgutestun.de">www.laufenundgutestun.de</a>
Sa.04.09.	Westd. / Westf. Berglaufmeisterschaften In Bilstein	<a href="http://www.flvw.de">www.flvw.de</a>
Fr. 10.09.	Siegerehrung Night Cup 2010	<a href="http://www.volksbanken-nightcup.de">www.volksbanken-nightcup.de</a>

**Weitere Termine, TV Tipps und vieles mehr findet Ihr auch auf unserer Homepage:**

[www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de) **Terminkalender**

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

Laufen in den Niederlanden <http://www.meijco.nl/loopagenda.htm>



**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](mailto:info@olafs-laufladen.de) | [www.olafs-laufladen.de](http://www.olafs-laufladen.de)



## Cheruskerwalk 2010

am Sonntag, den **5. September 2010** ist es wieder soweit. Holzhausen-Externsteine wird erneut zum Mekka des Nordic Walking-Sports werden.

### Vier neue Strecken

- Kidswalk-Strecke
- Cheruskerwalk-Strecke 6km
- Cheruskerwalk-Strecke 10 km
- Cheruskerwalk-Strecke 15 km
- Cheruskerwalk-Strecke 21km

### Attraktives Rahmenprogramm

Mehr Info:  
cheruskerwalk.de

**Eilt!!!**

**GERRY WEBER WORLD**

## GERRY WEBER SPORTPARK

TENNIS · SQUASH · BADMINTON · KINDERGEBURTSTAGE  
INDOOR SOCCER und vieles mehr...



Gausekampweg 2 · 33790 Halle/Westfalen · Telefon: 05201/818-890  
 info@sportpark-halle.de · [www.sportpark-halle.de](http://www.sportpark-halle.de)  
 Wilson · K-Swiss · Dunlop · Nike · Adidas · Babolat · Prince

## Sommerprogramm 2010 der Walking-Gruppen im LC Solbad

**Bitte beachten :** Dienstags - Beginn bereits um 9.00 Uhr an den jeweiligen Treffpunkten !  
Mittwochs - 19.00 Uhr ebenfalls an den jeweiligen Treffpunkten !

Für aktive Mitglieder des LC's ist die Teilnahme kostenlos. Passive

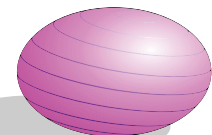
Mitglieder / Nichtmitglieder zahlen € 1,- pro Teilnahme.

Tag	Datum	Ort
Di	03.08.2010	Pfaffenkammer, Parkplatz Stadion
Mi	04.08.2010	Pfaffenkammer, Parkplatz Stadion
Di	10.08.2010	Hasequelle, gemeinsam ab Stadion Borgholzhausen
Mi	11.08.2010	Hasequelle, gemeinsam ab Stadion Borgholzhausen
Di	17.08.2010	ab Stadion Borgholzhausen
Mi	18.08.2010	Wertherberg - ab Parkplatz Sportplatz Meyerfeld (Schützenhaus), Teutoburger - Wald-Weg, Werther
Di	24.08.2010	Tatenhausen, großer Parkplatz am Schloß
Mi	25.08.2010	Tatenhausen, großer Parkplatz am Schloß
Sa	28.08.2010	<b>Gemeinsamer Abschluß - Ziel und Uhrzeit werden noch bekanntgegeben !</b>

## 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



Zum 40-jährigen Vereinsjubiläum hat der LC durch seinen Vorsitzenden eine Vereinsrekordliste aller bisherigen Leichtathletik-Jahre auf die Beine gestellt. Einige Rekorde haben dabei schon etliche Jahre überdauert, andere sind sehr neu und aktuell aufgestellt worden.

Die Rekordliste erhebt keinen Anspruch auf Richtigkeit und Vollständigkeit. Wer bessere Leistungen aus den LC-Jahren kennt oder Fehler entdeckt, möge sich bitte melden, damit die Rekordliste richtiggestellt wird.

## Vereinsrekorde LC Solbad Ravensberg (seit 1970)

### Männer

100 m	Sascha Greshake	11,40 sec	23.06.2007	Ahlen
200 m	Sascha Greshake	22,83 sec.	20.05.2007	Paderborn
400 m	Henk Snepvangers	50,8	20.06.1975	Burg Gretesch
800 m	Henk Snepvangers	01:56,0	22.06.1975	Bielefeld
1000 m	Nils Milde	2:31,74 min	11.06.2008	Melsungen
1500 m	Nils Milde	4:03,03 Min	29.06.2008	Kevelaer
3000 m	Ingo Sievers	8:35,86 min.	29.08.1990	Menden
5000 m	Henk Snepvangers	14:55,4 min	26.08.1975	Kassel
3000 m Hind.	Nils Milde	9:04,34 Min	12.06.2000	Rehlingen
10.000 m	Steffen Dittmann	29:22,58 Min.	25.05.1995	Blankenburg
110 m Hü.	Sascha Greshake	15,01 sec.	28.06.2009	Göttingen
Hochsprung	Sascha Greshake	2,13 m	15.08.2009	Borgholzhausen
Stabhochspr.	Sascha Greshake	3,70 m	30.08.2009	Lage
Weitsprung	Sascha Greshake	6,21 m	18.08.2007	Borgholzhausen
Kugelstoß	Dennis Hofbücker	11,51 m	05.05.2007	Borgholzhausen
Diskuswurf	Sascha Greshake	31,64 m	26.10.2008	Everswinkel
Speerwurf	Gregor Winkler	47,37 m	06.05.2006	Borgholzhausen
Dreisprung	Marco Maallem	12,58 m	31.08.1997	Dortmund
Zehnkampf	Sascha Greshake	6304 Pkte.	16.08.2009	Borgholzhausen
10 km Straße	Steffen Dittmann	29:02 Min	15.04.1995	Paderborn
25 km	Rainer Potthast	1:25:47 Std.	06.04.1985	Paderborn
1/2-Marath.	Steffen Dittmann	1:04:11 Std.	01.10.1995	Mont Belfort
Marathon	Steffen Dittmann	2:14,53 Std.	25.09.1994	Berlin
20 km Gehen	Dieter Koch-Hartke	01:48:54	06.10.1974	Borgholzhausen
100 km	Günther Wierum	7:37,50 Std.	31.10.1987	Rodenbach
3 x 1000 m	Ciesla/Maisel/Sievers	8:17,52 min	01.06.1990	Hamm



		Frauen		
100 m	Friederike Schick	12,74 sec.	13.06.2010	Recklinghausen
200 m	Jasmin Kreiensiek	27,08 sec.	19.06.2005	Gütersloh
400 m	Heike Engler	60:02 sec.	23.07.1995	Bad Oeynhausen
800 m	Heike Engler	2:17:04 Min.	16.07.1995	Hagen
1500 m	Maria Pautmeier	4:35,29 Min.	25.07.1990	Menden
3000 m	Maria Pautmeier	9:31,59 Min.	14.07.1990	Recklinghausen
5000 m	Maria Pautmeier	16:32,90 Min.	03.08.1990	Menden
10000 m	Maria Pautmeier	34:31,13 Min.	10.08.1990	Düsseldorf
10 km	Ilona Pfeiffer	34:54 Min.	07.03.2009	Bentfeld
1/2-Marath.	Antje Pohlmann	1:17:16 Std.	13.09.1997	Traben-Trarbach
25 km	Helga Spiller	1:43:29 Std.	02.11.1985	Oelde
Marathon	Ilona Pfeiffer	2:44:58 Std.	26.04.2009	Enschede/NL
100 km	Gabi Ortner	10:41 Std.	7./8.6.1991	Biel/CH
Weitsprung	Ronja Schlink	5,28 m	20.05.2007	Paderborn
Hochsprung	Jasmin Kreiensiek	1,60 m	11.09.2005	Lage
Kugelstoß 4 kg	Karin Brodt	15,04 m	18.06.1992	Minden
Speerwurf 600 g	Ronja Schlink	36,04 m	14.10.2007	Lippstadt
Diskuswurf	Jana-Sarina Ruhe	38,59 m	05.08.2006	Bielefeld
100 m Hü.	Jasmin Kreiensiek	16:66 sec.	02.08.2008	Borgholzhausen
7-Kampf	Jasmin Kreiensiek	4109 Pkte.	2./3.8.2008	Borgholzhausen
Stabhoch	Imke Rolf-Kiel J	2,70 m	28.09.1996	Hamburg
Dreisprung	Imke Rolf-Kiel J	10,99 m	25.06.1996	Bielefeld

### Panoramalauf

#### Bluhm-Weinhold W40-Zweite

Willingen/Borgholzhausen (cwk). Beim 5. Willinger Panoramalauf stand der Landschaftsgenuss im Vordergrund; aber in der zwölfköpfigen Teilnehmergruppe vom LC Solbad Ravensberg gab es auch sportlichen Erfolg. So wurde Annemarie Bluhm-Weinhold unter **112 Halbmarathonläuferinnen Achte und gewann zudem »Silber« in der W40.**

Die durch 321 Höhenmeter und Temperaturen um 30 Grad im Schatten erschwerte Strecke legte sie in 1:46:04 Std. zurück.



- **Elektroinstallationen**
- **EIB**
- **E-Check**
- **Telekommunikation**
- **Kundendienst**

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

## Einladung zum 6. Volksbank - Bever - Lauf am 07. August 2010

Die Lauf- und Walkingabteilung des BSV Ostbevern lädt alle LäuferInnen und WalkerInnen des LC Solbad zu der 6. Ausgabe des Volksbank-Bever-Laufs am 07. August 2010 in Ostbevern ein.

**NEU in diesem Jahr ist der 1. Halbmarathon über 21,1 km auf einer sehr, sehr schnellen Strecke, die amtlich vermessen wurde und somit bestenlistentauglich ist! Weitere Informationen stehen unter: [www.beverlauf.bsv-ostbevern.de](http://www.beverlauf.bsv-ostbevern.de) !**

**Im Rahmen der neu geschaffenen Volksbank-Laufcup-Serie 2010 findet der 1. Lauf über 10 KM in Ostbevern statt. Weitere Cup-Läufe finden in Warendorf-Einen, Telgte und Everswinkel statt. Informationen und Anmeldungen für die Volksbank-Laufcup-Serie unter: [www.laufcup-warendorf.de](http://www.laufcup-warendorf.de) !**

Unsere Veranstaltung mit Herz ist für ambitionierte Läufer, die schnelle Zeiten laufen wollen und für Laufanfänger sehr gut geeignet. Im Ziel stehen kostenlose Massageplätze und alkoholfreie Getränke nach der Anstrengung zur Verfügung!

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir viele Solbäder am Start begrüßen können.

Euer ehemaliger Solbader  
Bernd Lüdemann, BSV Ostbevern

Zeitplan		
14:45	2.000 m	WN - Schülerlauf
15:15	400 m	Bambinilauf
15:45	5.000 m	Volksbank-Lauf
	5.000 m	Walking/Nordic Walking
	10.000 m	Walking/Nordic Walking
17:30	10.000 m	Volksbank-Straßenlauf - 1. Lauf Volksbank-Cup
17:30	21.100 m	1. Volksbank-Halbmarathon

### LEICHTATHLETIK: Gelungene Rückkehr Siemke Lüdorff DM-Sechste

(HK)

Kaiserslautern/Borgholzhausen (cwk). Siemke Lüdorff vom LC Solbad Ravensberg, durch den in der Halle erlittenen Bänderriss in ihrer Saisonvorbereitung zurückgeworfen, erreichte bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften in Kaiserslautern ihre beiden Ziele: „Ich wollte die 800 m unter 2:30 Minuten laufen und nicht Letzte werden.“



Im leistungsstarken Achterfeld ihrer neuen Altersklasse W40 belegte sie den 6. Rang und erzielte mit 2:28,69 ihre bislang zweitbeste Zeit nach den 2:25,60 Minuten, mit denen sie vor zwölf Monaten in St.Wendel W35-Vierte geworden war. Unter dem 2:20-er Limit blieb in der Pfalz nur die Düsseldorferin Bettina Deußen (2:19,47); die aus Russland stammende Detmolderin Alla Reinke wurde mit 2:25,10 Vierte.

„Die weite Anreise hat sich gelohnt und ich bin wieder auf dem aufsteigenden Ast“, freute sich die Solbaderin. Während des Rennens herrschten Temperaturen von 28 Grad Celsius im Schatten. Siemke Lüdorff absolvierte die erste 400-m-Stadionrunde – viel zu schnell – zwischen 68 und 69 Sekunden und denkt jetzt darüber nach, auch mal einen Wettkampf über 400 m zu bestreiten.

Bäckerei · Konditorei  
**WELPINGHUS**

## Genießer gesucht.

Für handgemachte Backwaren, herzhafte Snacks, traumhaftes Frühstück, süße Köstlichkeiten, besondere Kaffeespezialitäten und mehr bei Welpinghus in Borgholzhausen und Steinhagen.

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

- ✓ Traditionelle Herstellungsverfahren und lange Teig-Reifezeiten
- ✓ Ausgewählte hochwertige Zutaten für besonderen Geschmack
- ✓ Reichhaltiges Naturland-zertifiziertes Biosortiment

**Konditorei Welpinghus Backstube**  
Kirchstraße 11  
33829 Borgholzhausen  
Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

**Hauptgeschäft**  
Kaiserstraße 4  
33829 Borgholzhausen  
Tel. 0 54 25 / 94 41 - 0

**Caféhaus**  
Woerdener Straße 3  
33803 Steinhagen  
Tel. 0 52 04 / 92 56 - 55

Handgemachte Qualität seit 1770.



### Leichtathletik-Informationen

Altkreis Halle (cwk). Auch beim zweiten Abendsportfest des TuS Eintracht Minden fand **Sascha Greshake** (LC Solbad Ravensberg) noch nicht zur Hochsprung-Bestform zurück: Er überquerte 1,92 m und teilte sich den Sieg mit dem Paderborner Nils Kappeller. Trotz der sommerlichen Wärme wagte seine LC-Vereinskollegin **Siemke Lüdorff** (W40) einen Doppelstart. Zunächst wurde sie mit 2:31,86 Min. auf ihrer Erfolgsstrecke 800 m als beste Seniorin Fünfte; später beendete sie die 5000 m in 21:27,64 Min. als Klassenzweite.

M65-Senior **Horst Hammer**, der sich auch als Lauftrainer im LC Solbad engagiert, ist infolge eines lange zurückliegenden Arbeitsunfalls als Behindertensportler startberechtigt. In Kamen, wo er jetzt an den Offenen NRW-Landesmeisterschaften teilnahm, gewann er in seiner Alters- und Schadensklasse zwei Titel – Im Kugelstoß (4 kg) mit 9,54 m und im Diskuswurf (1 kg) mit 24,10 m. „Weil ich nur noch aus dem Stand stoßen und werfen kann, bin ich mit meinen Ergebnissen recht zufrieden“, erklärte er. Hinzu kam noch ein 2. Rang im Standweitsprung (1,98 m).



Einfach großartig, die Leistungen von Annemarie Henkel.

### Start-Ziel-Triumph für Dirk Strothmann/10 KILOMETER: Victoria Willcox-Heidner nutzt ihre Cup-Chance

Versmold-Oesterweg (cwk). Ein extremes Hitzerennen, das dem Publikum dennoch ein großes Teilnehmerfeld und überzeugende Leistungen bot. Bei den Männern dominierte Ex-Sieger **Dirk Strothmann** (LC Solbad Ravensberg) den »Zehner« mit weit mehr als einer Minute Vorsprung und kehrte in die Erfolgsspur zurück, nachdem er sich zuletzt – vor zwei Jahren – mit dem 5. Rang hatte begnügen müssen. Nicht ganz so überlegen, aber ebenfalls souverän lief Melanie Genrich (DJK Gütersloh) zum Frauensieg.

„Ich habe mich gut gefühlt und gleich zu Beginn abgesetzt“, berichtete Dirk Strothmann, „schwer wurde es erst auf den letzten drei Kilometern.“



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

Er habe eigentlich unter 33 Minuten bleiben wollen, verriet er. Immerhin, fünf Tage nach seinem 41. Geburtstag war er mit 33:25 Min. schneller als bei seinem letzten Oesterweger Start (33:46 Min./2008).

„Bei diesem Wetter ist entscheidend, dass man vorher die Einstellung findet“, meinte der Routinier, der wegen relativ vieler Wettkämpfe nur zwei- bis dreimal pro Woche ein Lauftraining absolviert hatte. Nach dem Rennen kühlte er sich übrigens auf einer Radrunde ab. Sein Hauptkonkurrent Thorsten Krüger (SV Brackwede), schon im Vorjahr Zweiter, wartete vergeblich auf einen Einbruch des Solbaders, hielt aber den Berliner Holger Leidig sicher in Schach.

Auch ohne Normalform reichte es für **Jörn Strothmann** noch zu einer einstelligen Platzierung. Zum ersten Dutzend zählten mit 37-er Zeiten auch der laufstarke Schwimmer Sebastian Mescher (SCSA Steinhagen) und der wieder gut in Schwung gekommene Solbader M40-Senior **Kay Leuteritz**. Trotz der Hitze erreichte Marco Niermeyer (Volksbank Halle) fast seine Vorjahrszeit; **Holger Beck** (LC) konnte sich

sogar deutlich steigern.

Die beiden Nightcup-Spitzenreiter traten nicht mehr an; somit steht **Bernd Nedderhoff** (LC Solbad) jetzt endgültig als Gesamtsieger fest. Seine letzte Chance auf den Nightcup-Klassensieg nutzte **Ralf Hübner** (LC, M60). Mit ihrem 3. Platz hinter zwei nicht am Cup beteiligten Läuferinnen verteidigte die Gütersloherin Stefanie Vergin den Spitzenplatz. Als beste Altkreis-Vertreterin reichte **Victoria Willcox-Heidner** (LC Solbad, 41:37/5.) ihr viertes Cup-Ergebnis nach und schob sich mit Platzziffer 9 noch auf den 2. Gesamtrang. Hervorzuheben auch die respektablen 59:32 Minuten der ältesten 10-km-Starterin **Annemarie Henkel**: Die fast 68-jährige Solbaderin machte damit noch ihren Klassensieg im Cup perfekt.

„Um schnelle Zeiten geht es heute nicht“, hatte Trainer Hansi Böhme schon vorher betont. Sein Schützling Melanie Genrich, im Altkreis auch durch ihre Siege in Brockhagen bekannt, blieb zwar über vierzig Minuten, ließ aber der Hermannslauf-Vierten Marion Wittler keine Chance.



Ralf Hübner



Neu: Klimatisierte Räume

Bistro • Bar • Restaurant

**Alle Gerichte auch zum mitnehmen!**

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

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802

Öffnungszeiten:

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

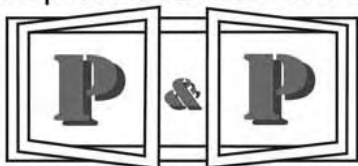
Di.: Ruhetag

Sa.: 17.00 - 23.00 Uhr

So. u. Feiertage 11.30 - 23.00 Uhr

Fenster Türen Rolläden  
Vordächer Überdachungen  
Wintergärten Garagenrolltore  
Markisen Insektenschutz

Reparaturservice



**B A U S Y S T E M E**

Inh. D. Prause 33803 Steinhagen

Tel. 05204/7545

Fax: 05204/887120

Internet: [www.pp-bausysteme.de](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!



**Einladung**  
zur großen Jubiläumsfeier  
40 Jahre „LC Solbad Ravensberg“  
an alle  
*Mitglieder, Familienangehörige und Freunde*  
**4. September 2010 / ab 19.00 Uhr**  
Hof Grewe in Borgholzhausen-Barnhausen

**Was erwartet Euch:**  
Leckeres Essen und Trinken  
Flotte Musik  
Prominenz, wer? Überraschung!!!!  
Viel Spaß bei der Dia-Show "History"  
...und vieles mehr!

Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich. (boschulte@lcsolbad.de)  
bei einem der Zusammenkünfte oder auch beim Festausschuss.

Kein Eintritt!

**Anmeldungen bitte bis zum 15.08.2010 an [boschulte@lcsolbad.de](mailto:boschulte@lcsolbad.de) oder 05425/7135.**

**Helfer für Bockstiegel-Lauf bitte melden!!!!**

In den vergangenen Jahren ist unser Aufruf, dass sich möglichst viele Freiwillige vom LC Solbad Ravensberg, insbesondere von Wertheranern, für Helferdienste zur Verfügung stellen sollten, sehr gut angekommen. Wir haben für die Veranstaltung, die dieses Jahr am Sonnabend, 02. Oktober stattfindet, auch schon wieder Zusagen erhalten.

Wer am **Sonnabend, den 2.10.** noch in den vielfältigen Aufgabenbereichen der Organisation mithelfen möchte, sollte sich zur Sicherstellung einer sorgfältigen Lauf-Vorbereitung schon jetzt beim LC in der Geschäftsstelle (05425 – 7135) melden.

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

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

**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



## TRIATHLON: Vier Medaillenplätze/LC mischt in Steinbeck mit

Steinbeck/Borgholzhausen (cwk). Für den Steinbeck-Triathlon im nördlichen Münsterland ließen sich auch vier »Schwimmläufer« vom LC Solbad motivieren. Und ausnahmslos wurden sie mit einem Medailenrang in ihrer jeweiligen Altersklasse belohnt. Beim Shortman (0,5 – 14 – 5 km) holte sich **Tobias Limberg** sogar den M30-Sieg.

Auch im Männer-Gesamtfeld (96 Finisher) mischte der 30-Jährige als Vierter mit 1:14:24 Std. ganz vorn mit; seine beste Einzelplatzierung erreichte er beim 5-km-Lauf, den er mit der drittbesten Zeit von 18:52 Min. abschloss. **Kay Leuteritz** (1:23:59/20.), über 5 km genau eine Minute langsamer als sein Vereinskollege, sicherte sich den 3. Rang in der M40.

Auf der Olympischen Distanz machten zwei Solbader M45-Senioren, **Reiner Döpke** (2:30:38 Std.) und **Jürgen Bischof** (2:31:53), die Gesamtplätze 18 und 19 unter sich aus. Sie waren auch dicht dran am Klassensieg, den ihnen dann aber doch der Willicher Georg Schulz (2:29:18.) wegschnappte. Im abschließenden Lauf nahmen sie ihm allerdings noch viel von seinem Vorsprung: Bischof (42:55 Min.) erzielte die viertbeste, Döpke (44:57) die zwölftebeste Zeit des gesamten Feldes.

## Grün im Anzug, Gold um den Hals Annegret Albersmann und Reiner Vemmer feiern Altersklassensiege in Hamburg

Borgholzhausen/Hamburg (ais). Beim Hamburger Triathlon trumpfte jetzt ein Trio des LC Solbad Ravensberg groß auf. **Annegret Albersmann** und **Reiner Vemmer** siegten im Jedermann-Wettbewerb über die olympische Distanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen) in ihren Altersklassen. **Marina Vemmer**, Schwimmtrainerin im LC, war die schnellste Schwimmerin der über 500 Starterinnen.

Mit den Folgen hatte Annegret Albersmann noch am Tag danach zu kämpfen. „Meinen Rennanzug habe ich schon zwei Mal gewaschen, und er ist immer noch grün von den vielen Algen“, sagte die Borgholzhausenerin und fügte hinzu: „In einem so trüben Wasser bin ich noch nie geschwommen.“ Schwimmen in der Alster, Radfahren über die berühmten Einkaufsstrassen der Hansestadt, Laufen rund um die Binnenalster und Zieleinlauf im Stadion vor der historischen Kulisse des Rathauses – mit vielen neuen Eindrücken kehrte die Deutsche Altersklassenmeisterin von ihrem ersten Hamburg-Triathlon zurück. Der fünftschnellsten Schwimmzeit (29:46) der Altersklasse W 50, ließ sie jeweils die zweitschnellste Zeit auf dem Rad (1:15:36) und im Laufen (45:38) folgen.

Am Ende distanzierte Albersmann in 32



Tobias Limberg



Reiner Vemmer

## «SIECKENDIEK» Reisebüro & Omnibusverkehr

### Gönnen Sie sich einen schönen Tag!

#### Papenburg mit Meyer-Werft

01.08./09.10.  
inkl. Eintritt u. Führung Meyer-Werft, Stadtführung,  
Mittagessen 45,00 €

#### Hannoversch Münden

24.07./18.09.  
inkl. Stadtführung, Mittagessen,  
Schiffahrt 59,00 €

#### Autostadt Wolfsburg

18.09./02.10.  
inkl. Eintritt, Übersichtsführung,  
Panoramafahrt 49,00 €

#### Bremerhaven

28.08./24.10.  
inkl. Eintritt Klimahaus 45,00 €

#### Fröhliche Weserfahrt

15.08./09.10.  
inkl. Kanalkreuzfahrt,  
Mittagessen

54,00 €

*Best of Bus!*

#### Gartenparadiese in den Niederlanden

Landgut de Wiersse und de  
Rosenhaege  
15.09. inkl. Führungen 49,00 €  
Jan Boomkamp und der  
Wassergarten von Ada Hofmann  
24.07./29.07. inkl. Führungen  
49,00 €

#### Queen Mary 2 in Hamburg

16.08.10  
inkl. Hafenrundfahrt 55,00 €

#### Helgoland und Cuxhaven

07.08./22.08./10.10.  
Busfahrt inkl. Katamaran-  
Überfahrt 69,00 €  
Nur Busfahrt bis Cuxhaven  
33,00 €

#### Radreisen

Ootmarsum im  
Wassermühlenland  
21.08.10 39,00 €

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



2:39:37 die Konkurrenz um knapp fünf Minuten und kam mit dieser Zeit unter 539 Finishern bei den Frauen auf den 45. Gesamtrang. Beeindruckt zeigte sich die 53-Jährige von der Stimmung an der Strecke – zumindest von dem, was sie davon mitbekam. „Ich musste sehr konzentriert fahren. Deshalb habe ich während des Rennens nur wenig wahrgenommen. Vielleicht werde ich dort noch einmal starten, um es dann richtig zu genießen“, sagte sie.

Ein alter Hase in Sachen Hamburg-Triathlon ist Reiner Vemmer, der bereits zum dritten Mal in Folge seine Altersklasse M 55 gewann. „Trotzdem freut es mich riesig“, sagte er. Bei optimalen Bedingungen kam Vemmer nach 27:48 Minuten aus dem Wasser. In 1:09:10 Stunden absolvierte er die 40 Radkilometer und war anschließend mit 42:42 Minuten schnellster Läufer seiner Altersklasse über die zehn Kilometer. Der Lohn: **Vemmer kam unter 2862 Finishern auf Platz 285.**

### Marina Vemmer schnellste Schwimmerin im Gesamtfeld

Nur **21:57 Minuten** benötigte seine Tochter Marina Vemmer für die 1 500 Meter in der Alster und ging damit als erste Frau, 1:38 Minuten vor der späteren Siegerin, auf die Radstrecke. Am Ende belegte sie im Feld Platz 126. Annegret Albersmann war indes schon wieder schwimmen. Nach den Alster-Algen genoss sie die freie Sicht im Freibad. „Herrlich, dieses klare Wasser“, sagte sie.



Marina Vemmer



Annegret  
Albersmann



Kay Leuteritz

### Triathlon: Landesliga Starkes Finale der Steuer-Crew

Borgholzhausen (ais). Während die Triathlon-Oldies in Hamburg Erfolge feierten, rundete das Landesligateam in Verl die Erfolgsbilanz des LC Solbad Ravensberg ab: **Im letzten Wettkampf erreichte der LC als Vierter das beste Saisonergebnis und verbesserte sich im Gesamtklassament auf Rang sechs.**

Bester Einzelstarter des LC über 1,2 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren und zehn Kilometer Laufen war **Holger Steuer**: Trotz der Nachwirkungen vom Ironman in Frankfurt kam er 2:02:18 Stunden auf Platz sieben ins Ziel und sicherte sich nebenbei den Klassensieg in der M40. **Tim Esselmann** (14./ 2:06:16), **Jürgen Bischof** (22./2:10:22) und **Joerg Hinrichs** (35./2:13:14) komplettierten das starke Mannschaftsergebnis. Holger Steuer, der beim LC zugleich als Ligawart fungiert, war hochzufrieden mit dem Saisonverlauf: „Ein Podestplatz lag in Reichweite. Wir sind super happy mit diesem tollen Ergebnis“, sagte er und blickte zuversichtlich auf die Saison 2011.

Im offenen Triathlon (0,6/0/5 km) belegten die Solbader **Kay Leuteritz** (M 40) in 1:08:23 und **Andreas Klose** (M 50) in 1:15:44 jeweils Platz sieben ihrer Altersklasse. Leuteritz wurde 26., Klose 69. des Gesamtklassements.

## Peter Bollmeyer



**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***

## Ergebnisse zusammengestellt von Peter Polomsky

### 01.07. Kölkencup 21 km Einzelzeitfahren

#### Männer

4.	Dirk Strothmann	1. M 40	28:37 Min.
26.	Jörn Strothmann	12. M 30	30:47 Min.
59.	Louis Zwaan	19. M 30	32:07 Min.
109.	Mario Höcker	28. M 30	34:06 Min.
150.	Jens Meyer	60. M 40	36:56 Min.

#### Frauen

3.	Antje Strothmann	1. W 40	33:20 Min.
5.	Ilona Pfeiffer	1. W 30	33:26 Min.

### 03.07. Dorpsloop de Lutte / NL

#### 2,5 km

7.	Lisa Strothmann		15:05 Min.
----	-----------------	--	------------

#### 5 km Männer

	Elmar Remus	2. Sen.	16:54 Min.
	Rene Ballay	24 Sen.	24:02 Min.
	Günther Hartke	9. M 50	25:00 Min.
	Michael Schlie	16.M 50	27:01 Min.

#### 5 km Frauen

6.	Antje Strothmann		20:44 Min.
13.	Malin Schürfeld		22:41 Min.
67.	Cornelia Schlie		33:33 Min.

#### 10 km

	Dirk Strothmann	2. M 40	33:34 Min.
	Frank Dorn	14. M 40	42:25 Min.
	Friedhelm Boschulte	5. M 50	54:53 Min.

### 04.07. Münster 10 km City Run

242.	Ian Mathewson	13. M 50	50:18 Min.
------	---------------	----------	------------

### 04.07. Ironman Frankfurt

272.	Holger Steuer	60. M 40	10:18,37 Std.
353.	Tim Esselmann	78. M 30	10:22,26 Std.
591.	Reiner Döpke	82. M 45	10:58,11 Std.

### 04.07. Dortmund

#### Westfalen Triathlon 1,5 - 40 - 10 km

3.	Annegret Albersmann	1.Sen.3	2:26:35 Std.
----	---------------------	---------	--------------

### 04.07. Saerbecker Triathlon

#### Landesliga Nord

18.	Wolfgang Flottmann		1:04:25 Std.
36.	Jürgen Bischof		1:06:54 Std.
47.	Manfred Riecke		1:09:44 Std.

### 09.07. Feuerwehrlauf Oesterweg

#### 6 km, Männer

6.	Beckwermerth, Nils	2. M JA	23:06 Min.
8.	Meyer, Patrick	1. M SA	23:45 Min.
9.	Strathkötter, Gerd	2. M 45	23:56 Min.
11.	Meyer zu Rahden, Gerke	2. M JB	24:21 Min.
18.	Gontek, Florian Malte	3. M JB	24:51 Min.
28.	Barkey, Lutz	2. M 40	25:57 Min.
32.	Häusler, Ralf	6. M 45	26:39 Min.
36.	Dammann Kölsch, Franz	2. M 50	27:02 Min.
60.	Heptner, Jürgen	10. M 45	28:57 Min.
62.	Beck, Holger	9. M 40	29:03 Min.
67.	Studt, Jochen	2. M 55	29:24 Min.
91.	Schöwerling, Ulrich	13. M 40	31:10 Min.
115.	Rostek, Peter	13. M 35	32:26 Min.
116.	Esselmann, Tim	15. M 30	32:26 Min.
118.	Ellermann, Friedrich-W.	1. M 60	33:26 Min.
126.	Mussgung, Hermann	1. M 70	33:58 Min.
134.	Bensieck, Manfred	1. M 65	35:21 Min.
151.	Heptner, Dieter	9. M 50	37:58 Min.
152.	Meyer, Jens	20. M 40	38:52 Min.

#### Frauen

2.	Kombrink-Lübbe, Lena	1. W SA	27:15 Min.
5.	Reinhardt, Cordula	2. W 40	28:09 Min.
6.	Ewert, Jenny	1. W JB	28:18 Min.
8.	Schürfeld, Malin	2. W JB	28:22 Min.
9.	Kölsch, Martina	1. W 50	28:53 Min.
10.	Potthoff, Doris	1. W 45	28:54 Min.
14.	Diekhaus, Elke	3. W 45	30:49 Min.
21.	Brinkmann, Ilka	2. W 35	31:49 Min.
24.	Rostek, Sandra	2. W 20	32:25 Min.
32.	Dorn, Carmen	3. W 35	34:45 Min.
42.	Heptner, Marion	5. W 50	37:31 Min.
43.	Heptner, Lena	6. W 20	37:39 Min.
49.	Schlie, Cornelia	8. W 40	44:09 Min.
50.	Schulte, Anne	11. W 30	46:18 Min.

#### Team

LC Solbad Ravensberg		01:34:42 Min.
Maximilian Koehne - 22:24 / Nils Beckwermerth - 23:06 / Gerke Meyer zu Rahden - 24:21 / Florian Malte Gontek - 24:51		

LC Solbad Ravensberg		01:53:33 Min.
Lutz Barkey - 25:57 / Franz Dammann Kölsch - 27:02 / Jochen Studt - 29:24 / Ulrich Schöwerling - 31:10		
LC Solbad Ravensberg		02:15:11 Min.
Peter Rostek - 32:26 / Friedrich-W. Ellermann - 33:26 / Hermann Mussgung - 33:58 / Manfred Bensieck - 35:21		
LC Solbad Ravensberg		01:52:04 Min.
Lena Kombrink-Lübbe - 27:15 / Cordula Reinhardt - 28:09 / Jenny Ewert - 28:18 / Malin Schürfeld - 28:22		

#### 10 km, Männer

1.	Strothmann, Dirk	1. M 40	33:25 Min.
9.	Strothmann, Jörn	2. M 35	37:16 Min.
12.	Leuteritz, Kay	5. M 40	37:56 Min.
30.	Beck, Holger	10. M 40	40:38 Min.
53.	Dorn, Frank	16. M 40	43:16 Min.
68.	Hübner, Ralf	1. M 60	44:44 Min.
97.	Schürmann, Richard	1. M 65	46:47 Min.
111.	Kemper, Siegfried	7. M 55	48:18 Min.
129.	Mathewson, Ian	9. M 50	51:05 Min.
132.	Schmidt, Christian	29. M 45	51:39 Min.
169.	Schlie, Michael	169. M 50	58:41 Min.
170.	Schwab, Guenter	1. M 70	58:41 Min.
184.	Knaust, Peter	13. M 55	1:05:06 Min.

#### Frauen

5.	Wilcox-Heidner, Victoria	3. W 35	41:37 Min.
39.	Akkermann, Beatrix	7. W 45	58:36 Min.
41.	Henkel, Annemarie	1. W 65	59:32 Min.
43.	Kahl, Andrea	8. W 45	1:00:55 Std.
48.	Kemper, Katharina	2. W 20	1:06:02 Std.
50.	Van Dijk, Brigitte	2. W 60	1:06:12 Std.

#### Skating

1.	Kositzke, Matthias	1. M 35	17:13,7 Min.
3.	Heise, Christian	1. M 50	17:44,0 Min.
5.	Roos, Leon Sebastian	1. M SA	19:03,7 Min.
6.	Gerhards, Johannes	1. M 55	19:06,3 Min.
7.	Schlingemann, Baldur	1. M 65	19:07,1 Min.
8.	Roos, Henning	2. M 50	22:03,9 Min.
11.	Metten, Andreas	2. M 40	23:01,5 Min.
15.	Wolf, Christopher Andreas	1. M 20	30:29,2 Min.
1.	Musiellak, Christina	1. W 20	19:33,5 Min.

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



2. Vetter, Janine	2. W 20	19:46,8 Min.
Schnupperlauf, 2,5 km		
5. Kinner, Dominik	2. M SB	10:14,0 Min.
13. Strothmann, Lisa	5. W SD	16:21,7 Min.

## 11.07. Edersee Triathlon

### 1,5 - 44,5 - 10 km

14. Reiner Döpke	4. M 45	2:55:51 Std.
------------------	---------	--------------

## 11.07. Sonnensee Triathlon Bissendorf

### 0,6 - 22,8 - 5,5 km

5. Tobias Limberg	1. M 30	1:07:20 Std.
7. Jörn Strothmann	1. M 35	1:10:09 Std.
58. Michael Blomeier	8. M 35	1:24:59 Std.
62. Volker Barmeyer	9. M 35	1:25:44 Std.
69. Ulrich Schöwerling	16. M 40	1:27:07 Std.
14. F Kerstin Blomeier	3. W 35	1:33:26 Std.

## 11.07. Kamen - Landesmeisterschaften NRW

### Behindertensport

#### Kugel 4 kg

Horst Hammer	1. M 65	9,54 m
--------------	---------	--------

#### Diskus 1 kg

Horst Hammer	1. M 65	24,10 m
--------------	---------	---------

#### Standweitsprung

Horst Hammer	2. M 65	1,98 m
--------------	---------	--------

## 14.07. Abendsportfest Minden

### Hochsprung

1. Sascha Greshake		1,92 m
--------------------	--	--------

### 800 m

Simke Lüdorff	2. W 40	2:31,86 Min.
Günther Hartke	17. M 55	3:00,00 Min.

### 5.000 m

Simke Lüdorff	2. W 40	21:27,64 Min.
---------------	---------	---------------

## 16.07. Gütersloh Lauf im Park

### 8,3 km Männer

9. Gerd Strathkötter	3. M 45	32:28 Min.
41. Reinhard Stricker	1. M 50	37:22 Min.
51. Christian Schmidt	11. M 45	38:04 Min.
66. Ian Mathewson	6. M 50	40:15 Min.
71. Andreas Klose	8. M 50	40:55 Min.
106. Michael Schlie	13. M 50	47:11 Min.

### 8,3 km Frauen

19. Friederike Säuberlich	2. W 40	45:45 Min.
27. Marion Hainke	4. W 35	48:35 Min.
35. Cornelia Schlie	8. W 40	56:45 Min.

### 5 km NordicWalking

6. Günther Weber		37:26 Min.
------------------	--	------------

## 18.07. Rund um Bexterhagen

### 15 km

Ian Mathewson	9. M 50	1:15,34 Std.
---------------	---------	--------------

### 5 km

Günther Hartke	1. M 55	25:48 Min.
----------------	---------	------------

## 17.07. Salzdettfurth

### MTB Cross Country

Kai Engels	3. Sen.2	1:03:54,3 Std.
------------	----------	----------------

## 18.07. Bremerhaven City Marathon

2. Frau Anne Marie Calder	1. W 50	3:33:19 Std.
---------------------------	---------	--------------

## 18.07. Hamburg Triathlon Olympische Distanz

### Frauen

45. Annegret Albersmann	1. Sen.3	2:39:37 Std.
126. Marina Vemmer	31 AK 2	2:49:02 Std.

### Männer

285. Reiner Vemmer	1. Sen. 4	2:27:54 Std.
--------------------	-----------	--------------

## 18.07. Triathlon Verl

### Landesliga Nord 1,2 - 40 - 10 km

7. Holger Steuer	1. M 40	2:02:18 Std.
14. Tim Esselmann	4. M 30	2:06:16 Std.
26. Jürgen Bischof	5. M 45	2:11:23 Std.
47. Jörg Hinrichs	10. M 40	2:17:38 Std.

### Mannschaftswertung

4. LC Solbad Ravensberg		
-------------------------	--	--

### 0,6 - 20 - 5 km

26. Kay Leuteritz	7. M 40	1:08:23 Std.
69. Andreas Klose	7. M 50	1:15:44 Std.

## 18.07. Altastenberg 11 km

Martina Kölsch	3. W 50	58,05 Min.
Franz Dammann Kölsch	4. M 50	52:45 Min.

## 18.07. Münster City Triathlon

### Olympische Distanz

46. Reiner Döpke	5. M 45	2:18:04 Std.
------------------	---------	--------------

## 23.07. 10 km Lemgoer Hanselauf

76. Ian Mathewson	8. M 50	49:20 Min.
-------------------	---------	------------

## 24.07. Rinkeroder Volkslauf

### 21,1 km

12. Norbert Molsbeck	2. M 50	1:26:09 Std.
54. Franz Dammann	8. M 50	1:43:56 Std.
55. Andreas Wend	8. M 45	1:43:56 Std.

### 10 km

54. Martina Kölsch	1. W 50	48:48 Min.
--------------------	---------	------------

### 6 km Nordic Walking

11. Günther Weber	2. M 60	45:23 Min.
-------------------	---------	------------

## 24.07. Bielefelder Sudbracklauf

### 5 km Männer

3. Elmar Remus	1. M 30	17:11 Min.
49. Ian Mathewson	7. M 50	23:45 Min.

### 10 km Frauen

3. Stefanie Schadt	1. W 25	41:57 Min.
15. Carmen Dorn	2. W 35	56:24 Min.

### 10 km Männer

30. Frank Dorn	5. M 40	42:11 Min.
66. Christian Schmidt	10. M 45	46:26 Min.
92. Ian Mathewson	12. M 50	51:06 Min.
103. Friedhelm Boschulte	1. M 65	56:24 Min.

**Anne-Marie Calder** (53), Langstreckenläuferin des LC Solbad Ravensberg, zählt den Bremerhaven-City-Marathon weiterhin zu ihren absoluten Lieblingsrennen. Nach ihrem Gesamtsieg im Vorjahr kam Calder jetzt auf der leicht veränderten Strecke nach 3:33,19 Stunden als Gesamtzweite ins Ziel. Schneller war nur Mirja Rönner aus Kührstedt (3:26,33). „Damit bin ich sehr zufrieden“, sagte Calder, die sich nebenbei den Sieg in der Altersklasse W 50 sicherte.



## Erst der Winter, jetzt die Hitze

Der Wettergott meint es in diesem Jahr offensichtlich nicht so gut mit den Ausdauersportlern und den Laufveranstaltern. Zunächst der lange und strenge Winter, der manchen Läufer doch ins Hintertreffen gebracht hat. Dazu viele Laufveranstaltungen, die komplett abgesagt werden mussten wegen der Schnee- und Eisglätte oder die unter veränderten Bedingungen soeben noch ausgetragen werden konnten. Davon konnten wir aus eigener Erfahrung mit den Komplikationen für den Luisenturmlauf im März sprechen.

Ist es nun die Hitze oder die Fußball-WM gewesen, die uns Läufer danach im Griff hatte?

Die Veranstaltungen seit dem 11. Juni – also dem Beginn der WM in Südafrika – weisen bundesweit ein Minus von ca. 7 % der Teilnehmerzahlen aus. Bei manchen Läufern ging es abwärts. Einige Läufe mussten vor der WM kapitulieren, aber dann hatte im Juli auch noch das heiße Wetter seinen Anteil. Unsere Nacht von Borgholzhausen war von der WM gottlob nicht so betroffen, auch kein deutsches Spiel, aber im Gegensatz zu den späteren hohen Temperaturen war es beim uns Mitte Juni doch so kalt, dass zwar gutes Wetter für den Teilnehmer bedeutete, bei der „Nacht“ die Zuschauer aufgrund der kühlen Temperaturen aber wegblieben. Wir konnten allerdings dem Trend entgegenwirken und hatten wieder steigende Teilnehmerzahlen.

Einige Läufe mussten bundesweit wegen Hitze und hoher Ozonwerte abgesagt werden.

Nun ist die WM zu Ende und wir hoffen alle, dass auch der Wetterbericht keine neuen Hitzewellen verheißt.



# 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](mailto:Oliver-Damme@web.de)



## Rückblick und Ausblick

auf die „Nacht“ in 2011 -

Mitarbeiter gesucht!

(v. Ingeborg Vogt)



Über die erfolgreiche „Nacht“ 2010 ist schon einiges gesagt und geschrieben worden, das ich hier auch nicht wiederholen möchte.

**Positiv hervorheben** möchte ich allerdings, dass die Struktur im Orgateam sich wirklich bewährt hat:

An der Spitze der Lauforganisation stehen viele Obleute, die verantwortungsvoll und engagiert ihren Teilbereich organisieren und gleichzeitig mit den anderen in gutem Kontakt stehen und sich gegenseitig helfen.

Die Obleute suchen sich ihre Mitarbeiter, weisen sie auch in den Aufgabenbereich ein und Dank vieler tatkräftiger Helfer können alle anfallenden Tätigkeiten erledigt werden.

Die Besprechungen der Obleute verlaufen diskussionsfreudig, aber auch mit Respekt und zielgerichtet, wir wollen gemeinsam an Bewährtem festhalten und dennoch offen sein für sinnvolle Veränderungen, sei es in der Zeitplangestaltung oder dem Rahmenprogramm.

Leider gab es in diesem Jahr hier recht kurzfristige Ausfälle beim Torwandschießen, der Riesenrutsche, Karaoke, Tanzvorführungen und den Cheerleadern, sodass eine gewisse Empfindung von Langeweile nicht zu verhindern war.

Genau hier hat sich gezeigt, dass über die reine Organisation der Läufe hinaus noch dringend Mitarbeiter benötigt werden. Natürlich stehen auch weiterhin die Läufe und die sportliche Seite im Vordergrund, aber gerade z.B. für die 600 Kinder beim Schoolrunning wäre ein attraktives Rahmenprogramm sinnvoll, um die Wartezeit zur Siegerehrung zu verkürzen.

Auch für die Erwachsenen ist ein bisschen „Drumherum“ natürlich nicht abzulehnen und lädt zum längeren Verweilen bei der Veranstaltung ein.

**Wer möchte sich beim Rahmenprogramm der Nacht 2011 kreativ mit Ideen oder auch tatkräftiger Mithilfe engagieren? Ich freue mich auf Euren Anruf unter 05201/16328 oder Eure mail: Ingeborgvogt@t-online.de**



## Die Sieger der "Nacht 2010" !

Feine Detmolder Bierspezialitäten

Exklusiv erhältlich  
in der 0,33 l  
Bügelverschlussflasche

Detmolder Pilsener

Detmolder Pilsener

Detmolder Pilsener

Detmolder Pilsener

Detmolder Pilsener

Detmolder Pilsener

Detmolder Pilsener

Detmolder Pilsener

Privat-Brauerei Strate Detmold

Palaisstraße 1-13 • 32756 Detmold • Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an: info@brauerei-strate.de



**M**  
**Graf Metternich**  
**QUELLEN**

Natürlich-GLASklarer Genuss!

Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste 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. 052 33/94 05 - 0

Für die Umwelt  
 WEHRWEG

[www.laufend-in-form.de](http://www.laufend-in-form.de)

**Laufend in Form**  
 mit dem AOK-Onlineprogramm

**AOK**

**Ich bin dabei**  
 AOK Westfalen-Lippe – Gesundheit in besten Händen

**AOK**  
 Die Gesundheitskasse.

[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)



# vitalobla Wellnessoase

„Am Puls des gesunden Lebens“



Ergänzen Sie Ihr Fitnessprogramm mit  
**dem Vibrationstrainer**  
Board 3000 von Feel Well  
und dem  
**Entspannungssystem**  
von brainLight  
oder mit den

## Multifunktions-Massageliegen

Buchen Sie Ihren individuellen **Gruppen-**  
**besuch** mit Gruppenrabatten!

Informieren Sie sich unverbindlich am

**Freitag, 06.08.2010**

in der Gaststätte „Am Uphof“ um  
19.00 Uhr beim **Infoabend**  
oder am

**Samstag, den 07.08.2010**

beim **Infotag** in der  
**Vitalobla-Wellnessoase**  
von 9.00 Uhr – 20.00 Uhr.

## Öffnungszeiten



Montag und Mittwoch  
9.00 - 17.00 Uhr

Dienstag, Donnerstag,  
Freitag und Samstag  
9.00 - 20.00 Uhr

### Vitalobla Wellnessoase

Inh. Sandra Leitz  
Kaiserstr. 6  
33829 Borgholzhausen  
Tel. 05425 - 954900  
[www.vitalobla.de](http://www.vitalobla.de)

