

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensberg

www.LCSOLBAD.de

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

Nr. 309 September 2010



...WO WIRD ER
LANDEN?

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



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



Die Heimatzeitung!



Da steckt mehr für Sie drin, als Sie denken: die Allianz RiesterRente.

Bei der Allianz RiesterRente zahlt der Staat für Ihre Altersvorsorge mit. Und zwar durchschnittlich 40% der Beiträge. Fragen Sie mich, wie viel Sie dazubekommen. Ich berate Sie gerne.

Vermittlung durch:

Tim Jostmann, Hauptvertretung

Freistr.3, D-33829 Borgholzhausen

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

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

Hoffentlich Allianz.

Allianz

vitalobia Wellnessoase

„Am Puls des gesunden Lebens“

Auftanken und gewinnen in der

Vitalobia-Wellnessoase

Die vitalobia-Wellnessoase hat während des Kartoffelmarktes geöffnet und befindet sich direkt in der Kernstadt neben der Bäckerei Welplinghus. Beim Kartoffelmarkt präsentieren Mitarbeiter der Wellnessoase an dem Stand direkt vor den Ladenräumen das Angebot und laden ein, sich bei einer Verlosung zu beteiligen. Viele attraktive Gewinne werden am Sonntagabend, den **19. September** verlost. Zu den Preisen gehören **Wellness-Gutscheine im Wert zwischen 50.-€ und 10.-€**, Aminos-Vitalkost, Trinkmanager und weitere attraktive Preise, welche die Gesundheit fördern. Ein Los kostet 1.-€ und **der gesamte Erlös kommt dem Projekt „Ein Topf“ für Kita-Kinder zu Gute**. In Zusammenarbeit mit Frau Sigrid Heidebrede werden finanzschwache Familien mit Kita-Kindern in Borgholzhausen mit einem Zuschuss zum Essensgeld unterstützt.

Vorausschauend auf das dritte Wochenende im Oktober finden von **Freitag, den 15. Oktober** bis **Sonntag, den 17. Oktober** weitere **Infotage zum Thema: Vitalität und Vitalstoffanalyse statt**. Anmeldungen für eine Vitalstoffanalyse können ab sofort oder beim Kartoffelmarkt angenommen werden. Diese kostet 19.-€ und dauert 45 Min. Wie bisher bietet die vitalobia-Wellnessoase ein vielseitiges Angebot für jedermann an und ist am Dienstag, Donnerstag und Freitag von 9.00 – 20.00 Uhr geöffnet sowie samstags zwischen 10.00 und 18.00 Uhr. Es lohnt sich beim Kartoffelmarkt einmal alles unverbindlich anzuschauen.

Verlosung beim Kartoffelmarkt der vitalobia-Wellnessoase

Kosten 1.-€

Erlös für das Projekt „Ein Topf“ für Kita-Kinder in Borgholzhausen

Attraktive Preise wie Wellness-Gutscheine im Wert von 50.00€.

Bitte füllen Sie die Pflichtfelder aus. Daten werden vertraulich behandelt und selbstverständlich nicht an Dritte weitergegeben.

Name: _____ (Pflichtfeld)

Vorname: _____ (Pflichtfeld)

Strasse: _____ (freiwillig)

Ort: _____ (freiwillig)

Tel.-Nr. _____ (Pflichtfeld)

e-mail: _____ (freiwillig)

Die Lose sind ab sofort in der Wellnessoase erhältlich.

Solbad Nachrichten September 2010

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-9
RADSPORT: RTF-Termine.....	10
LAUFBERICHT: Jens Erik Bergmann mit Begleitung x-trem-Lauf.....	11
NEUE SERIE: Die großen Erfolge der LC-Veteranen.....	12/13
ZELTLAGER: Auch 2010 wieder ein voller Erfolg	15
SKATING: Große Ehre für Johannes Gerhards.....	16/17
DAVOS: Zum dritten Mal Dritter.....	18
WELCHER SEE RUFT IM OKTOBER?: Baldeneysee in Essen.....	19
WALKING: Mein Weg zum Instructor von Karola Weber.....	20-23
LA-TERMINE: September, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	24
SCHLUCHTENLAUF: Jens Erik Bergmann war mit Anhang dabei	25
BÖCKSTIEGEL: Letzte Infos.....	27
PRESSESPLITTER: Ostbeverlauf.....	28
TRAIL-TOLERANZ: Gibt es die?.....	29
PRESSESPLITTER: Von den wenigen Höhepunkten in den Ferien.....	30-32
GEMISCHTES: Großer Preis/Sportabzeichen u. mehr.....	33
ERGEBNISSE: Juli/August.....	34-35
AUSSCHREIBUNG: Mini-Mehrkampf im Oktober.....	36
TITELFOTO: Johannes Reinhardt beim Sportabzeichen-Aktionstag Foto: (Haller Kreisblatt)	

Wir bedanken uns beim Haller Kreisblatt und beim Westfalen-Blatt für Berichte und Fotos in dieser Ausgabe.

Impressum:

Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg
Postfach 1236
33826 Borgholzhausen
Redaktionsanschrift:
Schlehenstr. 7
33803 Steinhagen
Tel.: 05204/920785



e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de

Redaktion:

Friedhelm Boschulte (05425/7135)
Sabine Lünstroth (05204/920785)

Herausgeber:

DIGITAL PRINT Sabine Lünstroth
Tel.: 05204/920785
Schlehenstr. 7, 33803 Steinhagen

Vertrieb:

Christiane Meier- Flottmann
LC-Geschäftsstelle

Anzeigen:

Sabine Lünstroth (05204/920785)
e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de

Für den Inhalt verantwortlich:

LC Solbad Ravensberg
Die mit Namen gekennzeichneten Beiträge
geben nicht unbedingt die Meinung der
Redaktion oder des Herausgebers wieder.

Erscheinungsweise: monatlich

Druckauflage: 800

Kostenlose Ausgabe für Mitglieder des
LC Solbad Ravensberg

Die **Homepage** des LC Solbad Ravensberg
finden Sie im Internet unter:
www.lcsolbad.de.
e-mail: markus.pape@lcsolbad.de

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de

AB



02. 09. Michael Dickob
 02. 09. Ralf Hübner **60 Jahre**
 02. 09. Ernst-A. Sandmann **75 Jahre**
 03. 09. Marius Lantzke **10 Jahre**
 04. 09. Petra Pegel
 06. 09. Beate Meyer zu Gottesberge
 06. 09. Elke Tiemann
 07. 09. Manuela Azzolini
 07. 09. Günther Wierum
 08. 09. Torsten Mathiak
 09. 09. Michael Lins
 09. 09. Günter Strüwe
 10. 09. Christoph Beier
 10. 09. Rainer Schirmbeck
 11. 09. David Chatterjea
 11. 09. Gerhard Laib **60 Jahre**
 11. 09. Christa Studt

11. 09. Vanessa Tönjes
 11. 09. Janine Vetter
 12. 09. Barbara Brinkmann
 12. 09. Marc Verhaert
 13. 09. Felix Haschke
 14. 09. Bettina Kaffka
 14. 09. Dieter Heptner
 15. 09. Manfred Bensieck
 16. 09. Renè Deßaules
 16. 09. Britta Ewert
 16. 09. Karl-Heinz Michael
 17. 09. Alexandra Gierschner
 17. 09. Maximilian Lückebergfeld
 18. 09. Tim Gollisch
 18. 09. Jürgen Karsten
 18. 09. Thomas Urban
 18. 09. Frank Buschmaas
 19. 09. Udo Bonin
 19. 09. Christa Halff
 19. 09. Marion Iselt
 19. 09. Michael Kieling
 19. 09. Svea Lüdorf
 19. 09. Fr.-Wilhelm Schütte **60 Jahre**
 20. 09. Heinrich Schengbier
 20. 09. Bernd Hagemeier
 20. 09. Charlotte Lampe **10 Jahre**
 21. 09. Anne Hofmann-Peters
 21. 09. Rita Lange
 21. 09. Siegfried Voßhenrich

22. 09. Klaus-Dieter Henkel
 23. 09. Timon Lepper
 23. 09. Friederike Schick
 24. 09. Friedhelm Kaup
 24. 09. Andreas Klein-Sötebier-Schiel
 24. 09. Jürgen Seidel
 24. 09. Igor Rebkaló
 25. 09. Mathilde Heuing-Binz
 25. 09. Rolf Uhlemeier
 26. 09. Brigitte Brunner
 26. 09. Kerstin Horstmann zum Wentrup
 26. 09. Wolfgang Klein
 27. 09. Ulrich Kansteiner
 27. 09. Baldur Schlingmann
 27. 09. Dietrich Schwanenhorst
 28. 09. Ulla Andersen
 28. 09. Doris Kuzniacki
 28. 09. Steffen Mielke
 28. 09. Christoph Möller
 29. 09. Hendrik Langen
 30. 09. Gabi Köhler
 30. 09. Ulrich Schöwerling



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Elisabeth Winter Jg. 1963
 Ina Bories Jg. 1971

Leichtathletik Auf der Wahme 2
 Leichtathletik Barenhorst 57 B

Aktueller Mitgliederstand: 800

33829 Borgholzhausen
 33824 Werther

Austritte:

Jonas Klack Vermold
 Tom Wedemeyer Hamburg
 Simone Pape Borgholzhausen
 Anke Keppel Steinhagen

Bitte beachten!!!!!!

ab 01.09.2010

Neue E-mail-Adresse

info@lcsolbad.de

(Mehr Info: Seite 7)

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 !



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

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



Redaktionsschluss für die Ausgabe

Oktober

ist am 24.09.10

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

Domitian Ullrich (TSVE) gewinnt Bielefelder Abendlauf

Bei 18 Grad und ohne Regen machten neun Teilnehmer auf der 5 Meilendistanz den Sieg unter sich aus. Die Runde durch den Ravensberger Park und Rochdale Park war fünf Mal zu absolvieren. Gewonnen hat Domitian Ullrich auf 8,045 km mit einer Zeit von 28:26 Min. (TSVE Bielefeld, MH). Zweiter wurde Benjamin Wojtek (Bielefeld, 31:40 Min., MH), Dritter Bernd Killmann (Bielefeld, 36:09 Min., M45).

Auch nächstes Jahr soll es wieder einen Abendlauf geben. Als Termin ist, wie auch in diesem Jahr, der **4. Mittwoch im August vorgesehen**.

LC -Läufer auch im Wasser ausdauernd

Beim 24-Stunden-Schwimmen in Werther im Freibad haben sich auch LC-Läufer durch besondere Leistungen hervor getan. Auch beim Schwimmen bewies **Tobias Limberg** große Ausdauer und legte 10.100 Meter zurück. Noch weiter, ganze 21000 Meter schwamm **Beatrice Akkermann**. **Malte Prochnow** schwamm bei den acht- bis Zwölfjährigen mit 6000 m am Weitesten und **Svenja Prochnow** war beste Schwimmerin bei den 13- bis 17-Jährigen mit 7500 Metern.

Siegerehrung Night-Cup am 10. September

Die Siegerehrung für den diesjährigen Night - Cup findet am Freitag, 10. September, wieder in den Räumlichkeiten der Hohenfelder Brauerei in Langenberg statt. Alle Starter sind herzlich eingeladen.

Schnäppchenmarkt

Kinder -S p i k e s, Gr. 40 (US 7 ½) gegen kleine Spende abzugeben
Geschäftstelle 05425 – 7135



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 m² 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!

Vereinsrekordliste, folgende Korrekturen bzw. Ergänzungen:



Männer:

(3000 m) Berlin	Hallenleistung:	Steffen Dittmann	8:17,64 Min.	10.02.95
Kugel Werther		Dennis Hofbücker	11,51 m	05.05.07

Frauen:

(Hoch) Bielefeld	Hallenleistung:	Jasmin Kreiensiek	1,62 m	18.02.06
Kugel (4 kg) Bad Oeynhausen		Karin Brodt	10,41 m	23.05.94



... und Zuhause hat Pause

Einladung und Ausschreibung zum
Jubiläumssportfest
am Sonntag, 19. September 2010
ab 11:00 Uhr



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

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.

Wir beginnen mit den Vorbereitungen für unser Sportfest mit Hauptaugenmerk Hochsprung und Stabhochsprung. Bitte dafür eifrig in und außerhalb unseres Vereins-Kreises dafür Werbung machen und auch auswärtige Aktive einladen.

Natürlich sind auch alle eigenen Leichtathleten herzlich willkommen, sei es als Aktive oder Kampfrichter. Gern erwarten dafür schon eure Zusage, auch für die Kampfrichter.



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

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

SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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

„Am Puls des gesunden Lebens“

Ergänzen Sie Ihren Sport mit dem Vibrationstrainer



Was passiert beim Training auf dem Board3000?

Die durch die motorische Kippbewegung erzeugten Schwingungen werden durch den menschlichen Körper aufgenommen und durch Muskelarbeit kompensiert. Die dadurch erreichten positiven Wirkungen erreichen den Körper und Geist.

Das Training wird nicht vom Bewusstsein gesteuert, denn die gewünschten Ergebnisse werden durch die Stimulation von Körperreflexen erzielt. Harmonisch laufende, **achtförmige Bewegungen** fördern die Fitness, das Wohlbefinden und lassen Board-Benutzer schon in kurzen Trainingseinheiten beste Resultate erreichen.

Das Board 3000 ermöglicht es durch mechanischer Stimulation *viele Muskelgruppen anzusprechen - nicht nur die, die sich willentlich steuern lassen*, sondern über die Ansprache des Reflexsystemes auch tieferliegende Muskulatur. Der Aufbau der Muskulatur erfolgt durch Reizung von Reflexen und kann mit der Änderung der Körperhaltung oder Spannung in verschiedene Regionen gelenkt werden.

Besonders interessant ist die einfache intuitive Bedienung, eine geringe Betriebslautstärke und eine **sanfte Pendelbewegung durch das Nachahmen einer liegenden Acht**.

Kommen Sie auch spontan ohne Termin, in Alltagskleidung und evtl. Socken zum Probetraining und trainieren Sie regelmäßig zusätzlich.

„Fit in 10 Minuten“ kosten 2,50 € in der vitalobias-Wellnessoase.

Öffnungszeiten

Montag und Mittwoch
9.00 - 17.00 Uhr
Dienstag, Donnerstag
und Freitag
9.00 - 20.00 Uhr
Samstag
10.00 - 18.00 Uhr

Vitalobias Wellnessoase

Inh. Sandra Leitz
Kaiserstr. 6
33829 Borgholzhausen
Tel. 05425 - 954900
www.vitalobias.de



Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

Vorsitzender:

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

Mitgliederverwaltung:

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

Behindertensportbeauftragter:

Georg Drees
drees@tbw-waf.de

Sportabzeichen-Obmann:

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

Radtouristik:

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

Inline:

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

Koordination Radsport/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

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, www.gro-co.de

**Grosse-
Coosmann**
Sportreisen



Lackaufbereitung
Innenreinigung
und mehr....

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



Neues aus der Geschäftsstelle

Mit dem 1. September gibt es personelle Änderungen in unserer Geschäftsstelle.

Friedhelm Boschulte geht mit Erreichen des 65. Geburtstages in den wohlverdienten Ruhestand. Ich, Sabine Lünstroth, schon bekannt als Herausgeberin der Solbad-Nachrichten, werde die Belange der Geschäftsstelle übernehmen und stehe ab sofort als Ansprechpartnerin für alle Mitglieder zur Verfügung.

Die Einarbeitungsphase wird von Friedhelm natürlich noch mit Rat und Tat unterstützt.

Insbesondere übernehme ich auch die Tätigkeiten der Geschäftsstelle des HALLER KREISBLATTES in der bisher gewohnten Form.

Die Geschäftsstelle ist weiterhin unter der Telefon-Nummer 05425 – 7135 zu erreichen.

Die e-mail Adresse der Geschäftsstelle lautet dann: info@lcsolbad.de

Künftige Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9:00 - 12:00 Uhr
Mi. + Do. 14:30 - 16:30 Uhr

Für LC-Mitglieder stehe ich auch mittwochs und donnerstags in der Mittagspause zur Verfügung.

Auf zahlreiche Anrufe und Besuche, freut sich Sabine Lünstroth.

Rietberger Innenstadt-Lauf fällt aus

Der Volkslauf in der Rietberger Innenstadt ist in diesem Jahr abgesagt worden. Eigentlich soll der Lauf am **11. September** stattfinden. Der TuS Viktoria Rietberg als Veranstalter begründet die Absage damit, dass Baumaßnahmen auf der Laufstrecke nicht rechtzeitig abgeschlossen werden. Die Strecke lässt sich dadurch nicht absichern.

Mittwochs-Volkslauf in Bockhorst

Wer es gegebenenfalls noch nicht mitbekommen hat, den Mittwochs-Volkslauf in Bockhorst, der immer Anfang September stattfand, haben wir leider einstellen müssen.

Mini-Mehrkampf für Schüler erst im Oktober

Aus mehreren Gründen haben wir uns zu einer Terminverlegung des Mini-Mehrkampf-Sportfestes für die Schüler entschlossen.

Terminverlegung also vom 28. August auf Samstag, den 9. Oktober.

**Restaurant
Haus Hagemeyer
Singenstroth**

Telefon (05425) 9 20 23, Borgholzhausen
www.haushagemeyersingenstroth.de

Jeden Donnerstag
ab 18.00 Uhr
Grillspezialitäten
zum Festpreis
von 13,30 € pro Person

bei schönem Wetter im Biergarten,
bei Regen auf unserer Terrasse
und im Kellerraum

Tanztee: 12. September
Live mit der Tanzband „SUNNYS“

Reinhard Stricker

Er ist mit 50 seinen ersten „Hermann“ gelaufen – und seitdem ist Reinhard Stricker Feuer und Flamme für die Langstrecke. Das liegt nicht nur an seinem zweiten großen Hobby, der Feuerwehr, für die er ebenfalls einen langen Atem braucht. Jetzt, mit 53 Jahren, hat sich der IT-Techniker (Organisation Netzwerk-Support bei Bertelsmann) den ersten Marathon vorgenommen. Über Erfolge, Vorhaben und vieles mehr gibt der verheiratete Haller im Fragebogen der SOLBAD-NACHRICHTEN Auskunft.

Meine Lieblingsbeschäftigung ist der Dienst in der Freiwilligen Feuerwehr. Das Ehrenamt zu fördern und weiter zu unterstützen, finde ich wichtig.

Mein Motto lautet... Carpe diem, nutze den Tag

Im Fernsehen sehe ich mir am liebsten an...Western (die alten Klassiker)

Mein Leibgericht ist... Nudel in Schinken-Sahne-Soße

Mein schönstes sportliches Erlebnis war.....das Tauchen in Jordanien im Roten Meer. In 40 Metern Tiefe kann man eine wunderschöne Unterwasserwelt erleben.

Wie ich zum Laufen kam: Ein Freund überredete mich vor unserem 50 Geburtstag : „Los, wir machen beim Hermannslauf mit“. Ich habe es geschafft und bin immer noch mit großer Freude am Laufen. Leider musste mein Freund während des Trainings wegen Knieproblemen aufgeben. Schade.

Das wichtigste Ereignis der vergangenen Monate war für mich...beim Spexarder Lauf eine gute Zeit erreicht zu haben.

Besondere bisherige Lauf-Ergebnisse oder Lauf-Veranstaltungen. . . waren auf jeden Fall mein erster Hermannslauf: Im Ziel anzukommen, die vielen Menschen, die uns Läufer unterwegs ansprachen, und die gigantische Atmosphäre in Oerlinghausen und auf der Panzerbrücke zu erleben, war schon toll. Auch meine erste Halbmarathon-Reise in März 2009 mit Andreas (ewy) und Britta nach Mallorca sowie der 3000-Meter-Lauf in Melle werde ich nie vergessen.

Mein besonderes Ziel ist . . .einen Marathon zu laufen.

Reinhard ist seit September 2008 Mitglied in unserem Verein.



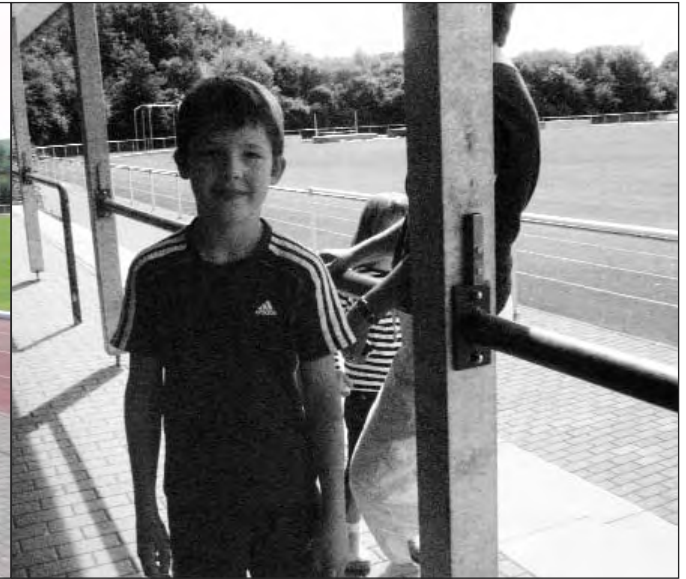
Sportnahrung aus Halle

ViBo SPORTS®

NUTRITION

Online bestellen
www.vibosports.com
Grüner Weg 14 · Halle
Versand & Selbstabholer

Über 3.000 Produkte im Online Shop



Sportabzeichenaktionstag

Es waren zwar nicht die Massen, die am 7. August den Weg ins Stadion fanden, aber mit 30 Teilnehmern konnte Wilhelm Habighorst durchaus zufrieden sein. „60 Teilnehmer waren einmal der Rekord, sagter, aber da waren auch keine Ferien und wettkampffreundlichere Temperaturen.“ Der Aktionstag, wie immer perfekt und liebevoll von Wilhelm organisiert, stellte alle Teilnehmer mehr als zufrieden. „Hochsprung, Weitsprung, das habe ich ja seit meiner Schulzeit nicht mehr gemacht, aber das ist ja richtig toll“, war oft zu hören.

Wer auch dieses Hochgefühl mal wieder genießen möchte: **Jeden Freitag ab 17.15 Uhr im Ravensberger Stadion.**

Gedankt sei an dieser Stelle noch einmal allen Helfern.



Inh. Thomas Windhager

Gaststätte & Pizzeria 'Am Uphof'



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

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



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



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

NRW A - Wertung RTF 2010				
September	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
04.09.	RV Teutoburg Brackwede	OWL	1-2-3-4	www.rv-teutoburg.de
11.09.	Tus Wagenfeld	NDS	1-2-3-4	www.radsportwagenfeld.de
12.09.	RSC Rietberg	OWL	1-2-3-4	www.rsc-rietberg.de
12.09.	RC Aschen	NDS		www.radclubaschen.de
18.09.	Marathon Ibbenbüren	NW	1-2-3-4	www.marathon-ibbenbueren.de
25.09.	TuS Bramsche	NDS	1-2-3	www.tus-bramsche.de
	Radmarathon-			www.radmarathon.com
Oktober	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
09.10.	RSF Ahlen	NW	1-2-3	www.rsfaehlen.de
09.10.	Wanderlust Garbsen	NDS	1-2-3	www.rad-net.de
10.10.	Wanderlust Garbsen	NDS	1-2-3	www.rad-net.de
16.10.	RG Paderborn	OWL	1-2-3	www.RG-Paderborn.de
17.10.	PSV Stukenbrock	OWL	1-2-3	www.psv-stukenbrock-senne.de
	Radmarathon-			www.radmarathon.com
	http://www.rtf-guide.de/			www.rtf-guide.de



Sie waren nicht zu schwach: Ralf Dietrich(!) und Jens-Erik Bergmann

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

Erlebnisbericht von Ralf Dietrich (TUS Borgloh) und Jens Erik Bergmann (LC-Solbad)

Während unseren gemeinsamen Urlaubes in Rein in Taufers (Südtirol) nahm ich mit meinem Schwager am **8. Tiefroschtn X-trem ... ist er zu lang, bist du zu schwach!!! teil.**

Am 10. Juli 2010 ging es mit dem Taxi zum Start am Nevesstausee. Der Weg führte uns über 23 km mit 1.580 Höhenmetern zum Ziel an der Tiefrastenhütte (2.312 Höhenmeter).

Es ist ein Partnerlauf, wo an drei Kontrollpunkten und am Ziel, gemeinsames Ankommen Pflicht ist. Jens Erik hielt sich auf der Flachstrecke am Nevesstausee merklich zurück.

Nach zwei Kilometern kam der 1. Anstieg, wobei wir 700 Höhenmeter überwinden mussten. Die Edelrauthütte auf **2.545 m** war erreicht, jetzt ging es bergab, es war bis auf einige Schneefelder ein angenehmes Traben.

Steiler Anstieg, Jens Erik zog an, ich versuchte zu folgen, ständiges bergauf - bergab. Die Läufer vor uns gaben Gas, wir hielten uns noch zurück, da wir die Strecke nicht gut genug kannten.

Gruipa Alm, Gambishütte 2.200 m, jetzt begann das harte Rennen. Geröll, Steinplatten, steiler Anstieg über Schneefelder, wir rollten das Feld von hinten auf. Jens Erik beschleunigte. Die Hochsägenscharte mit knapp **2.700 m** wurde überquert.

Wir hatten schon vier Läufer überholt, die wir bei der Kuhscharte, wo wir kurz vom Weg abkamen, ziehen lassen mußten.

Sehr "schmale" Wege und extremes Gefälle, Sonnenglut bei bis zu + 30 °C forderten das Letzte. Jetzt kam meine Zeit, knüppelharter Abstieg, ich überholte Jens, die nächsten Läufer konnten wir noch kurz vorm Ziel abfangen.



Im Ziel glücklich mit 4:14:00 und guter Muskulatur angekommen, wußten wir 3:30:00 sind im nächsten Jahr für uns möglich.

Von 74 Teilnehmergruppen haben wir den 66. Platz belegt.

Diesen Lauf können wir auf jeden Fall für "ein bisschen verrückte Sportler" empfehlen.

Es hat riesigen Spass gemacht. Für Interessierte hier die Internet-Adresse:

Internet: www.mackinacki.com

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**

Platzierungen bei Meisterschaften.

Deutsche Meisterschaften.

- 19.9.1992 Herxheim Bronze Marathon M50 2:50,37 h
19.9.1992 " Silber (Voßhenrich-Kerksik-Pohlmann) Mannschaft
15.5.1994 Bertlich Bronze (Voß-Voßhenrich-Wierum) Halbmarathon-Mannschaft
13.3.2005 Ohrdruf Gold (Voß-Voßhenrich-Anwander) M 60 Halbmarathon-Mannschaft
26.3.2006 Bertlich Bronze Halbmarathon M 65 1:29,47 h
8.10.2006 München Gold Marathon M65 3:09,25 h

Westdeutsche Meisterschaften.

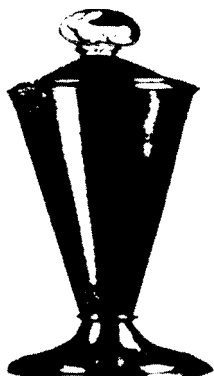
- 27.10.1996 Essen 1. Platz Marathon M 55 2:49,03 h
25.10.1997 " 1. " " " 2:57,12 h
21.03.1998 Steinfurt 1. " " " 2:53,37 h
30.5. 1999 Duisburg 1. " " " 3:02,45 h
27.5. 2001 " 2. " " M 60 3:05,55 h
13.9. 1997 Traben-Trarbach 2. Platz Halbmarathon M55 1:20,35 h
5.11.2006 Verl 1. Platz Halbmarathon M 65 1:28,28 h
5.11.2006 " 1. " " M 60 (Voßhenrich-Voß-Anwander) Mannschaft.

Westfalen Meisterschaften.

- 22.03.1993 Sythen 1. Platz (Voßhenrich-Kerksik-Hirschfeld) Cross-Mannschaft.
19.03.1994 Steinfurt 1. Platz Marathon M 50 2:48,52 h
18.03.1995 " 1. Platz " " 2:52,01 h
01.10.2000 Köln 1. Platz " M 55 3:12,55 h
17.03.1991 Minden 2. Platz Cross-Mannschaft
14.05.2006 Bad Berleburg 1. Platz 10km (Voßhenrich-Voß-Anwander) Mannschaft

Ostwestfalen Cross-Meisterschaften

- 31.01.1993 Borgholzhausen 1. Platz Mannschaft M 50
31.01.1994 Kleinenbremen 1. " " "
29.01.1995 Lühtringen 2. " " "
01.02.1996 Rüthen 3. " " "
26.01.1997 Lühtringen 1 " " " 2. Einzelwertung M 55
25.01.1998 Kleinenbremen 1 " " " 3. " M 55
12.03.2000 Brenken 2. " " "
03.03.2002 Schloss Neuh. 1. " " " 2. " M 60
04.30.2007 Pr. Oldendorf 2. " Einzelwertung M 65



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

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

"WK-Sportehrenpreise"

Kres

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

Marathon-Routinier holt in Burgsteinfurt Westfälischen und Westdeutschen Titel

Siegfried Voßhenrich Doppelmeister

Borgholzhausen/Burgsteinfurt (WB/pa). Ein äußerst erfolgreicher Start in den Marathon-Prüfung gelang Siegfried Voßhenrich (LC Solbad Ravensberg) in Burgsteinfurt: Er passierte als Westdeutscher und Westfälischer Marathonmeister in der Klasse M55 die Ziellinie. Damit wurde der 59-Jährige zum fünften Mal in Folge Landesmeister und gewann seinen zweiten regionalen Titel nach 1996.

Der strahlende Föhnwetter war Siegfried Voßhenrich mit einer Zeit von 2:32:06 Stunden fast vier Minuten schneller als im vorigen Herbst, als er zum Essener Udo Heyse Westfälischen Meisterschaft über die 42,196 Kilometer gewonnen war. Lange stierte der erfahrene Marathonmann im Münsterland sogar auf seine Zeit unter 2:30 Stunden zu, doch ab Kilometer 34 konnte er den Schrittmacher von genau vier Minuten pro Kilometer nicht mehr halten.

Da wollte Siegfried Voßhenrich zum Ende ganz schön kämpfen, wogegen die 2007er-Siegerin in seiner Altersklasse klar zurecht. Drei Minuten trennten den 59-Jährigen am Ende von zweifachstem M55er, einem Läufer aus Hassen. Der Westfale und Westfälische Vizemeister, Heiner Vollbracht (SC Herford), lag zwar sechs Minuten hinter Voßhenrich, der unter rund einstufigem Marathonist auf 34. Platz im Gesamtklassement kam.

Schon am kommenden Wochenende steht Siegfried Voßhenrich wieder an einem Marathon-Start. Mit einer Reisegruppe über die Ostküste des LC Solbad Ravensberg nimmt er am 24. Mai an der 30-Kilometer-Rundlauf (Marathon) teil. Nach seinem erfolgreichen Meisterschaftslauf steht nun allerdings eher eine laufende Staffeln-Wette auf dem Programm: „Das soll für mich ein ein-

zelnic- und Fotomathon werden“, erklärt der fröhlich glühende Westdeutsche Meister. Der bei seinen Marathonläufen nicht immer an die Leistungsgränze gehen lässt, mit zahlreichen weiteren Laufleistungen aus ganz Ostwestfalen, die von den Solbadern Bernd Lüdemann und Heide Schöne begleitet werden, sind in Rom und dem Rudolf Voss, Horst und Wilhelm Röber, Odi, Buzel, Wilhelm Schack und Gerald Grottel am Start. Neben den Marathonläufern stehen viele Duzschätzgen, aber auch Rehling und Kasperitz, nachdem Letzter auf dem Programm.

In Burgsteinfurt feierten viele Siegfried Voßhenrichs auch vier weitere Solbader ins Ziel, die im Marathon nicht für die Meisterschaften sondern ausschließlich für den 13. Internationalen Halbmarathon (Marathon) gemeldet hatten. M55-Läufer Voßhenrich (2:32:06) und M50-Läufer (Freizeitläufer) sind ins Ziel. Seine genaue Zeit mußte zwischen 2:27 und 2:28 Stunden liegen, aber wegen seiner Computerstörung noch nicht digitalisiert. Ohne Leistungsambitionen finstete Günther Wierum (M35) bei diesem Marathon in zwei Stunden. Das Ziel bei ihrem Marathonbericht unter vier Stunden zu bleiben, erreichte Wierum (M35) bei seinem Marathonlauf (2:58:14) begleitet von ihrem Ehemann Jürgen (2:30:14).

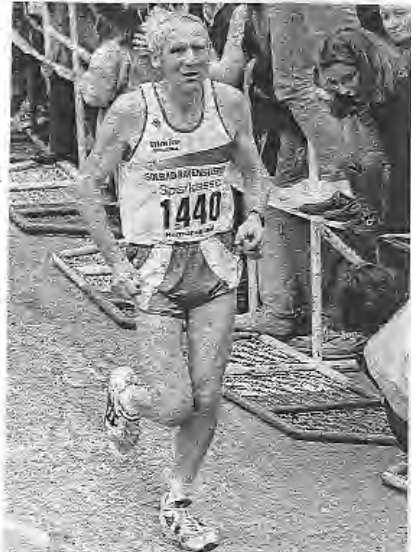


Westdeutscher und Westfälischer Marathonmeister der M55; Solbad Senior Siegfried Voßhenrich (steht) zeigt die Konkurrenz. Foto: Günther Paetz

Voßhenrich verlängert die Superserie

Siegfried Voßhenrich hat es tatsächlich geschafft: Bei den Marathonsenioren in Burgsteinfurt wurde der 59-jährige Langstreckenläufer zum 11. Solbad Ravensberg zum fünften Mal in Folge Senioren-Westfalenmeister und gewann gleichzeitig seinen zweiten westdeutschen Titel nach 1996. Damit bewies er erneut, wie sehr sich auf seinen nächsten Wettkampf konzentriert – und sich dabei doch völlig veranlassen kann. Obwohl bei den Vorwahlen lediglich um ca. sechs Minuten rückwärts, war dieser Marathon ein harts Stück Arbeit. Mit 2:32:06 Std. hat Voßhenrich deutlich schneller als bei seinem letztjährigen Westfalenmeisterschaftslauf am Herings Haldeversee (2:37:11).

Der Solbader gewann übrigens auch die 11. Gesamtwertung des internationalen Steinfur-Marathons, der zum 7. Mal ausgetragen wurde und rund 2000 Teilnehmer am Start sah. Die zweitbeste Laufzeit aller Altersklassen lag rund drei Minuten zurück, wurde als Hesse aber nicht für die Meisterschaften bewertet. Der Vizuzug bei den Oberen kommt ebenfalls aus Ostwestfalen: Heiner Vollbracht (SC Herford), der gerade noch unterhalb der jeweiligen Altersklassengrenze im Ziel, lief im letzten Jahr mit seinen bei der Ravensburger (M) erzielten (2:31:11) Std. schneller als Siegfried Voßhenrich, ist aber vor allem ein renommierter Ultralangstreckenläufer. 1997 wurde er in Leipzig sogar 11-wöchiger M50-Seniorenmeister über 100 km.



Siegfried Voßhenrich hat es geschafft: In Burgsteinfurt wurde der Solbader zum fünften Mal in Folge Senioren-Westfalenmeister. Bild: Kretz

Mit dem Wetter hatte Veranstalter 18 km vor dem Ziel ein Kleinwetter, nach dem viele Renner die verspannten Jahre von Sturm und Regen begleitet worden waren. Der strahlende Föhnwetter gab es im flachen Münsterland aber kaum störenden Wind, so daß man fast von idealen Bedingungen sprechen konnte. Unabhängig der Distanz absolvierte Siegfried Voßhenrich bei 40,6 Kilometern (mit 34 min 40 Sekunden) das Rennen für eine Einzelzeit von 2:50 Std., mehr als 16 Minuten unter 3 Std. überboten und

Kampfrüst durch. Im Gesamtklassement aller Teilnehmer belegte er einen achtbaren 14. Rang. Am nächsten Wochenende in Rom wird er übrigens schon wieder am Marathonstart stehen, allerdings ohne Leistungsambitionen. Das soll für mich nur ein Erlebnis- und Fotomathon werden.“

Mit der fünf weiteren Solbadern, die für den älteren Wettbewerb gemeldet eine Zeit zwischen 3:07 und 3:39 Std. als da der Computer abstürzte, fehlen für das Hauptfeld noch die offiziellen Ergebnisse. Günther Wierum (M 55), sein einziger Zeit nur noch 41 Sekunden ohne gezielte Leistungsambitionen, war noch 3:49:00 Std. am Ziel. Begleitet von Hermann Jürgen (3:50:15), Günter Wierum (3:59:11) bei ihrem Marathonbericht unter vier Stunden. Kolf Kasperitz (3:59:11) bei ihrem Lauf über die

Solbad-Athlet bereits zum 24. Mal am Start

Voßhenrich ist der »Mister Hermannslauf«

Borgholzhausen (WB/pa). Weit mehr als 4 000 Teilnehmer werden kommenden Sonntag zur 26. Auflage des »Hermannslaufes« erwartet. 30,7 Kilometer führt die Strecke vom Fuße des Hermannsdenkmals bis zur Sparenburg. Als einer der zahlenmäßig stärksten Vereine bietet der LC Solbad Ravensberg auch in diesem Jahr wieder mehr als 50 »Hermannsläufer« auf.

»Mister Hermannslauf« ist in Reihen des LC Solbad Ravensberg der Westdeutsche M55-Marathonmeister Siegfried Voßhenrich. Für ihn steht nun schon die 24. Teilnahme beim »Hermann« bevor. Sein Vereinskamerad Günther Wierum, ebenfalls ein langjährig erfahrener Hermannsläufer hat indes in diesem Jahr ein ganz besonderes Ziel: »Ich möchte Rolf Gottenströter zu einer Zeit unter 2:40 Stunden führen«, erklärt der zweite Vorsitzende des LC Solbad. Diesem Vorhaben liegt eine vereinsinterne Wette zugrunde. Immerhin hat Rolf Gottenströter sein Training zuletzt, nicht nur im Trainingslager auf Texel, für den »Hermann« forciert und vertraut dabei auf die Tips seines Laufkollegen Günther Wierum.

Derartige persönliche Herausforderungen machen neben der kräftezehrenden Strecke über die Höhen des Teutoburger Waldes und dem Zuschauerpalier auf den letzten Kilometern entlang der Promenade den Reiz dieses »Landschafts-Erlebnislafes« aus. So auch für Klaus Kramer (Solbad), der nun seine 20. Teilnahme anstrebt. Bernd Lüsemann und Ulrich Schröder wollen zum zehnten Mal

nen Wochen mit 32:57 Minuten über zehn Kilometer in Paderborn und 1:12:06 Stunden beim Halbmarathon in Harsewinkel.

Auch Jörn Strothmann, der nun sein Hermannslauf-Debüt gibt, ist zu beachten. Allerdings hat der 24-jährige durchaus Respekt vor der Streckenlänge. Die Tatsache, daß er gemeinsam mit seinem Bruder Dirk auch dieses Jahr wieder fast



Solbads Siegfried Voßhenrich nimmt Sonntag zum 24. Mal am Hermannslauf teil. Foto: Feicht

340 Kilometer »non-stop« mit dem Rad nach Texel fuhr, dürfte ein psychologischer Vorteil sein. Beim Straßenlauf in Melle war er schnellster Läufer über 15 Kilometer. Michael Rabe (M30), der sogar den Hin- und Rückweg ins Texel-Trainingslager mit dem Rad bewäl-

Siegfried Voßhenrich

ist seit 1986 beim Solbad im Verein und einer der erfolgreichsten Seniorenläufer aus unserem Club mit vielen Meriten; er errang zahlreiche Medaillen und vordere Plätze bei deutschen und internationalen Meisterschaften, allein und mit Vereinskollegen in der Mannschaft (siehe Auflistungen).

Außerdem ist Siegfried ein begeisterter Bergsteiger und hat uns von seinen Ausflügen – sowohl im sportlichen Bereich, als auch von seinen Bergtouren – viele tolle Beiträge geliefert. Leider erlitt Siegfried bei privaten Bauarbeiten an seinem Verler Haus vor 3 Jahren einen bösen Absturz mit ernsthaften Verletzungen, die ihn stark beeinträchtigt haben. So ist Laufen seit dieser Zeit »Sparflamme«; Siegfried hält sich aber weiterhin mit Radtouren etc. fit.





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

- ⇒ Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³
- ⇒ keine Standgebühr bis zu 6 Wochen
- ⇒ kostenlose Schrottsortierung
- ⇒ 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

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

6. Sportabzeichen-Camp

Bei schönem Wetter fand am Freitag, den 6.08 und Samstag, den 7.08.2010 das Sportabzeichen-Camp unter der Leitung von **Cordula Reinhardt** statt. Es kamen ca. 20 Mädchen und Jungen zwischen 7 und 14 Jahren.

Als gegen 15.00 Uhr alle da waren, machten wir mit **Gina Ewert, Johannes Reinhardt** und **Daniel Kühnpast** einige Spiele zum Kennen lernen. Danach teilten wir uns in drei Gruppen auf und absolvierten an den unterschiedlichen Stationen die Sportabzeichen-Disziplinen Weitsprung, Sprint, Hochsprung, Kugelstoßen und Schlagball. Zwischendurch mussten wir die aufgebauten Zelte unter uns aufteilen – was bei der ungleichen Anzahl Jungen zu Mädchen nicht ganz einfach war – und unsere Luftmatratzen und Schlafsäcke ausbreiten.



Vor dem gemeinsamen Abendessen stand bei einigen noch die lange Laufdistanz an, diese wurde von allen Teilnehmern hervorragend bewältigt. Pünktlich um 20.00 Uhr verwöhnte uns Cordula mit herrlichen Pizzen aus der „Pizzeria Uphof“.



Beim großen Abendprogramm, nach dem hervorragenden Essen, konnten wir uns alle noch einmal so richtig austoben. Gina, Daniel und Johannes hatten einen Parcours mit 8-Stationen aufgebaut, an denen wir nochmals unser Geschick, Schnelligkeit und Ausdauer beim Gummistiefelweitschuss, Sandmurmelnbahn bauen, Schiebkarrenrennen und anderen Spiele beweisen mussten.

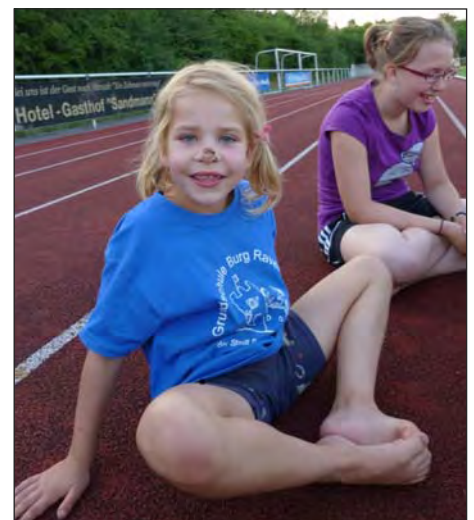


Im Anschluss werteten Johannes und Daniel die Ergebnisse der Spiele aus. Danach war eine Siegerehrung und alle bekamen ihre wohlverdienten Preise. Schließlich begaben wir uns um 22.00 Uhr in unsere Zelte, wo bei einigen trotz der Anstrengungen und erbrachten Leistungen noch lange keine Nachtruhe herrschte.



Am nächsten Morgen aßen wir bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen frische Brötchen, die Cordula extra geholt hatte. Nach dem Frühstück trainierten wir und verbesserten noch unsere Weiten und Zeiten vom Vortag. Um 11.00 gingen wir ins Piumer-Freibad und absolvierten dort die geforderten Disziplinen. Anschließend genossen wir noch das herrliche warme Wasser tobten uns noch etwas aus. Nach dem Schwimmen packten wir unser Gepäck zusammen, räumten die Zelte aus und bauten sie ab. Nach und nach wurden dann alle abgeholt. **Wir möchten uns bei allen bedanken**, die uns auch in diesem Jahr wieder das herrliche Erlebnis 'Sportabzeichen-Camp' ermöglicht haben.

Janna und Jan Geisemeier



Wettkampfrichter auf internationalem Niveau/LC Abteilungsleiter Johannes Gerhards bei DM und EM

Seit zwei Wochen zurück aus Italien: Wo andere ihren Urlaub verbringen, in San Benedetto del Tronto an der Adria, durfte Gerhards als einer von zwei deutschen Schiedsrichtern im Auftrag des Deutschen Rollsport- und Inlineverbandes DRIV an den Europameisterschaften der Speedskater teilnehmen. Bereits Anfang Juli wurde er zusammen mit **Henning Roos** nominiert, auch die deutschen Einzelstreckenmeisterschaften als Oberschiedsrichter zu betreuen.

Beide Ereignisse deuten auf die hohe Anerkennung hin, die die Funktionäre des NRW Landesverbandes RIV inzwischen deutschlandweit genießen. Eigentlich ist Frau Dr. Barbara Fischer für diese Aufgaben prädestiniert und lässt es sich normalerweise auch nicht nehmen, diese wichtigsten Ereignisse im Bereich Inlinespeedskaten persönlich zu leiten. In diesem Jahr machten ihr berufliche Zwänge einen Strich durch die Rechnung.

„Wir fühlten uns natürlich sehr geehrt, als wir mit dieser Aufgabe betraut wurden, hatten aber auch gehöriges Lampenfieber“ geben die beiden unumwunden zu, „doch letztlich hat fast alles optimal geklappt, wir haben als Team mit über 12 weiteren Kolleginnen und Kollegen sehr gut harmoniert.“ Die Tatsache, dass anschließend keine Beschwerden eingingen, ist schon als großes Lob zu bewerten, denn normalerweise sind die Wettkampfrichter die Zielscheibe für den Unmut von Sportlern, Betreuern und Zuschauern. Doch Gerhards spielt den Ball auch zurück zu den Sportlern: „Wir haben uns am Ende des dreitägigen Wettkampfes explizit bei den Athleten für ihr faires und diszipliniertes Verhalten bedankt.“

Die Deutschen Meisterschaften waren aber im Grunde nur ein Testlauf für die Europameisterschaft. Im Mutterland des europäischen Rollsports mit teilweise paradiesischen Bedingungen für Speedskater genießen die Lokalmatadoren seit jeher einen immensen Heimvorteil, der sich durchaus gelegentlich bis ins Wettkampfergericht hinein ziehen kann. Fast ebenso viele italienische Schiedsrichter wie aus dem gesamten europäischen Raum waren aufgeboten, wer der Landessprache nicht mächtig war stand oft genug im sprichwörtlichen Abseits. Besonders am ersten Tag konnte man schon gelegentlich den Eindruck gewinnen, Sanktionen würden in erster Linie nach Farbe des Trikots als nach tatsächlichen Vergehen ausgesprochen.

Die Wettkämpfe selbst sind traditionell zweigeteilt: zunächst drei Tage auf der Bahn, dann vier Tage auf einem Straßenkurs und schließlich der Marathon am Abschlussstag. Die gelaufenen Strecken reichen vom 200 oder 300 m Einzelsprint, über 500 und 1000 m Rennen mit Vorläufen und Qualifikationsmodus bis zu den Lang-



streckenläufen mit Punkte- und Ausscheidungsrunden über 10 – 20 km. Dazu kommen die Staffeltwettbewerbe.

Die Bahn in SanBenedetto hat eine Länge von nur 175 m und verfügt über parabolisch überhöhte Kurven mit dem neuartigen Vesmaco Belag. Es zeigte sich schnell, dass die Skater aus den übrigen 21 teilnehmenden Nationen teilweise große Schwierigkeiten hatten, sich mit den Bedingungen anzufreunden. Bestes Beispiel war Matthias Schwierz: bei der DM in Geisingen lag er über 300 m noch hauchdünn über dem aktuellen Weltrekord, in Italien war er über diese Strecke fast 4 Sekunden langsamer. Zum Glück konnte er sich später auf dem Straßenkurs rehabilitieren und holte Gold über 200 m und Bronze über 500 m.

Auch in Italien hält das Wetter gelegentlich Kapriolen bereit, die dann den Zeitplan empfindlich durcheinander wirbeln können. Bei feuchter Bahn geht nämlich gar nichts, für das Wettkampfergericht sind diese Zwangspausen immer besonders ärgerlich, nervtötend und konzentrationsmindernd. Niemand kann sagen, wann es womit weiter geht, wie lange wo gewartet werden muss, und was man in der Zwischenzeit tun soll...

Einen gewissen Ausgleich bot das hervorragende Essen im Viersternehotel. Doch auch das musste gelegentlich ausfallen, wenn die Wettkämpfe weiter gingen. Anfangs lag das Hotel noch fast in Sichtweite der Arena, bei den Straßenwettbewerben

kam das Transportproblem für die Jury hinzu: es war anscheinend nicht möglich, den Transfer von ca.10 Schiedsrichtern zu organisieren. Täglich warteten neue unangenehme Überraschungen, am dritten Wettkampftag wurde das europäische Wettkampfergericht sogar nachts um halb eins einfach stehen gelassen, weil der Bus angeblich schon voll war...

Die Wettkampfstätte selbst dagegen wieder ein Traum für hiesige Verhältnisse: in einem Vorort San Benedetto wurde ein 400 m langer und 8 m breiter Straßenkurs ausschließlich für Speedskater angelegt, in der Mitte ein malerischer Palmenhain mit Fitnessgeräten und „Trimm dich Pfad“. Dem Rest Europas blieb nur ungläubiges Stauen, und umgehend wurde der Titel „Skater's Paradise“ vergeben.

Ergebnisse sind für Wettkampfrichter im Einsatz eher beiläufig. Sie dürfen bei den Siegerehrungen zwar dekorativ Spalier stehen, dass Deutschland den zweiten Platz im Medaillenspiegel belegte, wurde aber erst klar, als man das ganze Erlebnis zuhause einmal Revue passieren lassen konnte. Katharina Rumpus war gar die erfolgreichste Athletin im Juniorenbereich. Überhaupt sind die deutschen Mädels weit erfolgreicher als ihre männlichen Kollegen. Außer dem schon erwähnten Matthias Schwierz im Sprint blieben letztere weit hinter den Erwartungen zurück.

Einen weiteren Eindruck vom Stellenwert des Inlinesports in Italien boten die zahlrei-



chen Liveübertragungen im Fernsehen. Gelegentlich kamen wir an den Folgetagen in den Genuss von Wiederholungssendungen in der Mittagspause. Auch die Langstreckenrennen wurden komplett gezeigt, verbunden mit kenntnisreichen Kommentaren ehemaliger Spitzensportler.

Das Fazit von zwei Wochen Italien kann nur lauten: sehr anstrengend, sehr schön und höchst interessant. Vor allem die Zusammenarbeit im internationalen Team der Wettkampfrichter, das Meistern der teilweise babylonischen Sprachverwirrungen, die südländische Atmosphäre mit Sonne, Palmen, Meer und Spitzensport überwiegen bei weitem die durchaus vorhandenen negativen Aspekte. Und machen Lust auf mehr: im nächsten Jahr findet die EM im Nachbarland Holland statt, wer dafür als Schiedsrichter nominiert wird, steht allerdings noch in den Skatersternen...

Fotos: Rainer Keppeler, Bericht: Johannes Gerhards

der-rollenshop .de

AM-WING

Das gelbe Gold



www.der-rollenshop.de

☎ 05206-91740-10

✉ info@der-rollenshop.de

LEICHTATHLETIK: Zum dritten Mal Dritter beim Swiss Alpine/ Dirk Strothmann läuft persönliche Streckenbestzeit

Davos/Borgholzhausen (cwk). Dirk Strothmann vom LC Solbad Ravensberg hat es wieder geschafft: Auf der Marathondistanz des renommierten Davoser Berglauf-Klassikers Swiss Alpine sicherte er sich vorgestern zum dritten Mal in Folge Bronze und wiederholte auch seinen Klassensieg in der M40. Nach dem Motto »je oller, desto doler« gelang ihm zeitlich sogar eine erneute Steigerung. Nachdem er sich 2009 bei extrem schwierigen Wetter- und Bodenverhältnissen schon um knapp zwei Minuten auf 3:28:44 Std. verbessert hatte, lief er jetzt nach 3:23:21 Std. ins Ziel. „Damit bin ich natürlich sehr zufrieden“ unterstrich der 41-Jährige. Das 42,195-km-Extremrennen im Hochgebirge bei Davos schließt nicht weniger als 1890 Höhenmeter und 1710 Meter Gefälle ein. Dirk Strothmann hielt sich anfangs zurück und hatte die rund zehnköpfige Spitzengruppe schon nicht mehr im Blick; dann aber begann er seine Aufholjagd. Er nutzte vor allem die steilen Bergaufpassagen, um einen Konkurrenten nach dem anderen zu überholen.

„Am ersten Berg war ich auf Rang 2 vorgerückt und konnte bergab dem Französischen Trail-Champion der letzten Jahre, Thierry Breuil, folgen“, blickt er zurück, „zusammen haben wir dann den vielseitigen Engländer Huw Lobb eingeholt, dessen Bestzeit im flachen Marathon bei 2:14 Stunden steht.“ Doch am zweiten Berg wurde der Solbader leider durch Oberschenkelkrämpfe gebremst und musste das Spitzenduo davonziehen lassen; auf einem 5 km langen Downhill-Abschnitt mit 15- bis 30-prozentigem Gefälle verlor er Lobb (Endzeit 3:16:00 Std.) und Breuil (3:18:25) aus den Augen. 14 km vor dem Ziel versorgte ihn Ehefrau Antje noch mit Extra-Proviant und so stand er das Rennen recht gut durch. Sein Vorsprung vor dem viertplatzierten Franzosen Benoit Laval (3:36:23) betrug mehr als dreizehn Minuten. Erstaunlich auch, dass er den wesentlich jüngeren Marathon-DM-Dritten von 2006, den als Mitfavorit gehandelten Dirk Schwarzbach (3:37:37/5.), so deutlich hinter sich ließ. Insgesamt wurden am Ziel 775 Finisher registriert.

Deshalb ist auch der 21. Rang des verletzungsgeplagten Jörn Strothmann (4:01:25/5.M35) durchaus respektabel. Trotz seines Hüftproblems hatte er den Start gewagt, konnte aber seinen Vorjahrserfolg (Gesamtfünfter und Klassensieger) natürlich nicht wiederholen. Am ersten Berg lag er noch aussichtsreich auf Platz 12; doch bergab wurde das orthopädische Handicap einfach zu groß.

Auf der strapaziösen 78-km-Ultradistanz war der LC durch seinen sehbehinderten Ausdauersportler **Dietmar Beiderbeck** (13:23:26 Std./261.M40) vertreten.

Und die durch großes Gedränge am Start gekennzeichneten Mini-Nachwuchsrennen absolvierten die Töchter von Antje und Dirk Strothmann mit viel Spaß – Lisa bei den 8- bis 11-Jährigen und Sarah bei den Jüngsten (bis 7 Jahre).



Leserservice

je
€ 3,95



Anne George Mörderische Aussichten

Eigentlich wollte Mary Alice zusammen mit ihrer Schwester bloß ein bisschen spionieren, was es mit ihrer neuen Schwiegertochter auf sich hat. Wenn ihr Sohn Ray schon klammheimlich heiratet und dann auch noch eine blonde Schönheit, deren Familienverhältnisse äußerst rätselhaft zu sein scheinen, dann darf man sich doch wohl ein eigenes Bild machen. Dummerweise stolpern Mary Alice und Patricia Anne als Erstes über eine Leiche. Dass Rays Frau im gleichen Moment wie vom Erdboden verschluckt ist, macht die Sache nicht weniger verdächtig ... Anne Georges Krimis sind vielfach ausgezeichnete und gefeierte Bestseller. Fans in aller Welt lachen Tränen und fiebern angespannt mit, wenn die „Southern Sisters“ auf Verbrecherjagd gehen. Hardcover, 304 Seiten, Format: 12 x 20 cm



James Patterson Sonne, Mord und Sterne

Eine Mordserie versetzt Amerika in Angst und Schrecken. „Jack und Jill“, ein Killerpaar, das sich nach einem alten Kinderlied nennt, hat es auf Prominente abgesehen. Botschaften bei den Leichen weisen auf weitere Opfer hin. Plötzlich spricht alles dafür, dass die kaltblütigen Morde von einem Insider verübt werden. Steckt ein Auftragskiller der CIA dahinter? Alex Cross von der Mordkommission wird eingeschaltet. Der ermittelt eigentlich in einem anderen Fall: In seiner Nachbarschaft treibt ein Kindermörder sein Unwesen, der die Leichen bestialisch zurichtet. Sein eigener Sohn Damon könnte das nächste Opfer sein. Für Cross beginnt ein erbitterter Kampf um das Leben seiner Familie, während er versucht, das grausame Treiben von Jack und Jill zu stoppen. Hardcover, 448 Seiten, Format: 12 x 20 cm



Heinz G. Kosalik Liebe ist stärker als der Tod

Pierre legte die Palette zur Seite und trat an das große Fenster. Draußen regnete es noch immer. Ein grauer Himmel, durchsetzt mit Nebel und Dunst der Abgase einer Millionenstadt. Ihr kennt mich alle so gut und wisst doch nichts von mir, dachte er. Und das ist gut so. Es soll so bleiben, bis ihr von einem zum anderen Tag die Wahrheit begreift. Es ist nicht mehr viel Zeit, Eva. Anfang der siebziger Jahre, ein Spätsommer in Paris. Das Schicksal führt den mittellosen Maler Pierre und die verzweifelte Deutsche Eva zusammen. Es entbrennt eine Liebe, so stark und leidenschaftlich, wie zwei Menschen sie nur einmal im Leben erleben dürfen. Doch auch diese Liebe steht dem unerbittlichen Schicksal machtlos gegenüber... Heinz G. Kosalik gehört zu den meistgelesenen deutschen Schriftstellern der Unterhaltungsliteratur. Er veröffentlichte rund 160 Bücher in millionenfacher Auflage. Seine fesselnden Liebes- und Arztromane wurden in 45 Sprachen übersetzt und verhalfen ihm zu Weltruhm. Hardcover, 254 Seiten, Format: 12 x 20 cm

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

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



Die Heimatzeitung!

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



Langstreckler – Marathonläufer: Termin vormerken

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

Der bekannte und traditionsreiche Marathon rund um den Baldeneysee findet in diesem Jahr am **10. Oktober** statt. Viele aus unserem Verein haben hier schon hervorragende Ergebnisse erzielt.

Eine wirklich empfehlenswerte Veranstaltung für den Marathonläufer bei hoffentlich schönem Herbstwetter. Die Strecke ist flach und asphaltiert und führt zwei Mal rund um den Baldeneysee mit einer Schleife in der ersten Runde.

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

Egal, ob es um den Marathon-Neuling oder um den oder die gestandene Läuferin geht. Wir werden auch für viel Begleitung und Betreuung an der Strecke sorgen. **Zudem ist die An- und Abreise in einem Tag zu erledigen.**

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

In Essen sind Brems- und Zugläufer für Richtzeiten vorgesehen.

Es gibt auch den beliebten Marathon-Staffel-Lauf, bei dem wir 2009 als Verein sehr erfolgreich waren. 4 Läufer/innen bilden eine Staffel.

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

Meldeschluss ist am 30. September 2010. Am besten die Interessenten gleich anmelden und bitte in der Geschäftsstelle Bescheid geben, damit wir einen Überblick über die Gemeldeten und die Zusammensetzung der Teams haben. Die Zeitmessung erfolgt mit dem Champion-Chip.



Wenn du bereit bist, kann kommen was will.



Öffnungszeiten

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



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



Altstadt
sauna
 Marktstraße 19a Tel. 05 21 | 9 67 90 00
 33602 Bielefeld www.altstadt-sauna.de

Mein Weg zum Instructor

von Karola Weber

Angefangen mit Basic I, vom 6.03. 7.03., wo Gabi, Elke und Marlen mich begleiteten, sie wollten ihre Übungsleiterlizenz verlängern, hatten wir ein Wochenende mit Tiefschneestapfen vor uns. Es wurde nicht nur Theorie vermittelt, von Willi Hackemack, sondern auch Praxis, die im Schnee bei frostigen Temperaturen stattfand. Es war sehr aufschlussreich was er rüberbrachte und ich hab es aufgesogen wie ein Schwamm. Beim Feedback von jedem kam heraus, dass der Großteil der Gruppe bis zum Instructor weitermachen wollte.

Basic II fand vom 17.04. bis 18.04.2010 statt. Willi ließ uns im Dreieck walken und filmte uns dabei. Bei der Auswertung wurde jeder auf seine Fehler aufmerksam gemacht und man erkannte selbst, was nicht ganz rund lief. Die Theorie bestand aus Anatomie, Ernährung und Erste Hilfe.



●●●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

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



Instructor: Erstes Wochenende am 12.06. bis 13.06.2010

Es wurde alles vertieft und nochmals durchgenommen, was wir bei Basic I und II gelernt hatten. Dann wurde besprochen, wie die Prüfungen ablaufen: Morgens die schriftliche und danach die praktische, auch sonntags noch. Bei 13 Teilnehmern kam ganz schön was auf mich zu.

Willi hatte Prüfungsthemen, die wir aussuchen durften: Meins war „Korrekturen der Technikfehler“. Als erstes musste man die Stunde mit Aufwärmen, Hauptteil und Cool Down zu Papier bringen, was bei mir bis nachts um 23:30 Uhr dauerte.

Am Mittwoch vor meiner Prüfung war Generalprobe mit einigen Freiwilligen meiner Walkinggruppe. Es lief alles zu meiner Zufriedenheit ab und jeder redete mir Mut zu, dass ich es schaffen würde.



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

2tes Instructor Prüfungswochenende
26.06. bis 27.06.2010

Wir waren alle sehr aufgeregt und nervös. Als erstes gaben wir unsere Zettel ab, auf der wir unsere praktische Prüfungsstunde beschrieben hatten.

Dann die schriftliche Prüfung: nix Multiple Choice, ne alles schriftlich beantworten.

Willi schaute während der Zeit die 13 Übungsstundenzettel durch. Als alle fertig waren und abgegeben hatten, gab es 10 Minuten Pause. Danach zählte Willi die Reihenfolge der Prüfungen auf. Ich war sonntags die Zweite. Die Sonne brannte genau wie den Tag davor, ich brauchte nur den Hauptteil absolvieren, also benötigte ich meinen Spickzettel nicht. Willi gab das time out-Zeichen und ich sollte sagen, wie ich mich fühlte. Ich war ja froh, es hinter mir zu haben und es war ein gutes Gefühl. Ich hatte bestanden. Als alle durch diese Prüfung waren, gab er im Gruppenraum bekannt, dass schriftlich auch alle bestanden hatten. Frau Bruck kam, gratulierte uns und wir bekamen ein Instructor T-Shirt und es wurden draußen Fotos mit allen 13 Teilnehmern in ihren Shirts gemacht. Ich habe meine Kamera auch meistens dabei und deshalb konnte ich ein sehr schönes Gruppenfoto vergrößern und rahmen, was wir Willi zum Abschied schenkten.



Die Freude auf seiner Seite war groß und uns die Überraschung gelungen. Danach stießen wir mit alkoholfreiem Sekt an und es ging aufgekratzt nach Hause, um Freunde, Bekannte und dem Verein zu verkünden:

Ich bin jetzt Nordic Walking Instructor.



REISEN



LAUFSHOP



TRAINING

Laufreise zum Halbmarathon Palma de Mallorca vom 18.03.-23.03.2011



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

Teilnahme Halbmarathon oder Funlauf (3km), After Race Party, Ausflug, leichte bis mittlere 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[®]
sports

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

Gemütliches Beisammensein am 06.10.2010 ab 19:00 für alle Walker

Liebe WalkerInnen,

wieder neigt sich eine spannende Walking-Saison dem Ende zu. Es gibt sicher viel zu erzählen und zu berichten. Bestimmt möchten auch insbesondere unsere neuen Walking-Freunde die Gelegenheit zum Plaudern nutzen.

Wir wollen uns deshalb am

Mittwoch, dem 06. Oktober 2010,
um 19:00, im Gerhold' s,
Alte Dorfstr. 3, 33790 Halle-Hörste

in gemütlicher Runde treffen.

Speisen und Getränke sucht sich jeder selber an Ort und Stelle aus. Was es alles so gibt, könnt ihr im Vorfeld auf www.gerholds.de nachlesen.

Eine gute Anfahrt und viel Spaß wünschen
die Planer Karola und Ute



Hier gibt es alkoholfreien Sekt zur bestandenen Prüfung



Wir waren in Köln, beim „Womensrun“

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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

Lauf- und Walking Termine

September 2010

zusammengestellt von Peter Polomsky

Mi. 01.09.	Mittwoch Volkslauf Bockhorst findet nicht statt	www.info@lcsolbad.de
Sa. 04.09.	LC Jubiläumsfeier "Wir werden 40"	www.lcsolbad.de
Sa. 04.09.	Berg Stadt Lauf Oerlinghausen	www.lg-oerlinghausen.de
Sa. 04.09.	Gütersloh läuft - mit Walking	www.guetersloh-laeuft.de
Sa. 04.09.	Rheiner Strassenlauf + 5 x 5 km Staffel	www.lg-rheine-elte.de
Sa. 04.09.	Warendorfer Emssee Volkslauf mit Walking	www.wsuonline.de
Sa. 04.09.	Volkslauf St. Vit mit Walking	www.laufenundgutestun.de
Sa. 04.09.	Westd. / Westf. Berglaufmeisterschaften in Lennestadt-Bilstein	www.flvw.de
Sa. 04.09.	Warburger Walking Tag	www.lg-bauernschaft.de
So. 05.09.	Langenberglauf mit Walking	www.hs-laufcup.de
Fr. 10.09.	Siegerehrung Night Cup 2010	www.volksbanken-nightcup.de
Fr. 10.09.	Westenholzer Abendlauf	www.delbrueck-sport.de
Sa. 11.09.	Lauf Rietberg – fällt aus - !!!!!!!!!!!!!!!	http://www.viktoria-rietberg.de
Sa. 11.09.	Meller Stadtlauf	www.scmelle.de
Sa. 11.09.	WIM Lörmecketurmlauf mit Walking	www.skiclub-warstein.de
So. 12.09.	run + roll day Bielefeld	www.run-and-roll-day.de
So. 12.09.	Münster-Marathon mit Westd. Meisterschaften	www.flvw.de
So. 12.09.	Lippstädter Frauenlauf mit Walking	www.ltv-lippstadt-la.de
Fr. 17.09.	Delbrücker Katharinenlauf	www.katharinenlauf.de
Sa. 18.09.	Training: Böckstiegeellauf	www.boeckstiegel-lauf.de
Sa. 18.09.	Telgter Citylauf	www.citylauf-telgte.de
Sa. 18.09.	Holzhausener Straßenlauf	www.lc92.de
So. 19.09.	Safariparklauf Stukenbrock mit Wandern	www.Stukenbrock.de
Mi. 22.09.	Große Preis der Solbad Nachrichten	www.info@lcsolbad.de
Sa. 25.09.	Citylauf Gütersloh	www.sparkassen-city-classics.de
Sa. 25.09.	Telgte Walk	www.sparkassen-walk-telgte.de
Sa. 25.09.	Blomberger Nelkenlauf mit Walking	www.blomberger-nelkenlauf.de
So. 26.09.	Löhner Wohltätigkeitslauf mit Walking	www.stadtsportverband-loehne.de

Vorankündigungen Oktober

Sa. 02.10.	Böckstiegeellauf mit Walking	www.boeckstiegel-lauf.de
So. 03.10.	Beelener Volkslauf mit Walking	www.blau-weiss-beelen.de
So. 03.10.	Beckumer Herbstwaldlauf mit Walking	www.herbstwaldlauf.info
Sa. 09.10.	Volkslauf in Steinhagen mit Walking	
So. 10.10.	Essen Marathon mit Staffel	www.rwe-marathon.de
Sa. 16.10.	Teutolauf in Lengerich – Hohne mit Walking	www.teutolauf.de

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

www.lcsolbad.de **Terminkalender**



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

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

Hallo Peter!

Ich war Samstag erneut mit meiner Frau **Rosi** und **Bernd Hippler** in den Niederlanden. Diesmal waren wir beim TIB Finishing Ravijnloop (Schluchtenlauf) in Nijverdal.

Es gab einen 5,4 km Lauf (1 Runde), einen 10,8 km Lauf (2 Runden) und den 10 Meilenlauf (16,1 km mit 3 Runden).

Ich hatte mich für den 10 Meilenlauf über 3 Runden entschieden. Schon nach ungefähr 650 Metern gab es zum erstenmal eine ca. 46 stufenlange Holzterrasse in einem Waldgebiet bei drückender Wärme zu bewältigen.

Danach ging es weiter über welligen, teilweise mit Baumwurzeln bedeckten Boden, der aber gut zu Laufen war und einem Sandweg, bevor es über einen Asphaltweg entlang der Bahnschienen weiter in die 2. und 3. Runde ging.

Ich kam als 2. Gesamtsieger und 1. M40/45 in 1:02:35 h ins Ziel. Meine Frau Rosi lief die 5,4 km wieder zusammen in Begleitung von Bernd Hippler. Die Zeit: 34:15:00 h.

Fazit: Ein schöner Landschaftslauf mit immer gut gelaunten Niederländern. Der Sprecher (Henk Borgmeijer); der in De Lutte und Apeldorn auch immer dabei ist, hat Samstag auch wieder für Stimmung (...ho ho ho ho!) gesorgt

Mit sportlichen Grüßen

Jens Erik

(Diese Mail erhielt Peter Polomsky von



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

Wilson · K-Swiss · Dunlop · Nike · Adidas · Babolat · Prince

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 / HeiBluft / 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

SIMPLY CLEVER



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



Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

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

Kraftstoffverbrauch für den 2,0 l TDI (DPF) Motor, in l/100 km nach Grundrichtlinie 80/1268/EWG: kombiniert (6,1), innerorts (7,8), außerorts (5,1). CO₂-Emissionen in g/km: 159.



**Autohaus
BRINKER**

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst
Tel: (0 52 41) 9 60 10, Fax: (0 52 41) 96 01 11
info@autohaus-brinker.de, www.autohaus-brinker.de

Abläufe, Zeitplan und letzte Infos für den Bockstiegel-Lauf

Wir hoffen auf gute Aussichten für den Bockstiegel-Lauf am Samstag den 2. Oktober.

Freuen tun wir uns über viele kurzentschlossene Walker und Läufer, die sich noch zum Mitmachen entschließen. **Herzlich willkommen in der Bockstiegel - Stadt.** Auch hier bieten wir ideale Bedingungen für alle Zuschauer an der Strecke und im Ziel.

Erwartet werden auch dieses Jahr wieder mehr als 1000 Teilnehmer.

Absoluter Meldeschluß am 24. September.

Danach noch Nachmeldungen nur möglich am Freitag 1. Okt. und Sonnabend 2. Okt.

Das Wettkampfbüro ist jetzt in der Grundschule Mühlenstraße. (neben dem Rathaus)

Die Meldestelle ist ab Freitagabend 17 Uhr für das Abholen der Start-Nr. und für Nachmeldungen geöffnet. **Öffnungszeiten am Sonnabend ab 11 Uhr!**

Hinweis an alle Teilnehmer: Nutzen Sie am Sonnabend **frühzeitig** die **Pendelbusse** zum Start auf dem Parkplatz Peter auf'm Berge. Wir bieten im Startgelände kostenlos Getränke an, Toiletten sind vorhanden. Dort auch die Kleiderabgabe!

Zeit- und Ablaufplan:

Freitag, 1. Oktober:

Ab 17 Uhr, Grundschule Werther, Mühlenstraße; Abholen der Startunterlagen und Nachmeldungen möglich (bis 19 Uhr)

Sonnabend 2. Oktober

Ab 11:00 Uhr: Öffnung des Wettkampfbüros in der Schule Mühlenstr. (neben Rathaus) Werther. Abholen der Startunterlagen, Chip usw.

Ab 12:00 Uhr: Pendelverkehr der Busse zum Startplatz Peter auf'm Berge
Letzte Abfahrt 13:30 Uhr!

Ab 13:45 Uhr Startaufstellung Parkplatz Peter auf'm Berge
Startreihenfolge nach 10 km – Zeiten – Walker am Ende !

14:00 Uhr Start zum Bockstiegel-Lauf
Kurz - Strecke: 10 km

14:00 Uhr Start des Schüler-Laufes über 3 km
(Nähe Fa. Rosen-Steffen)

14:10 Uhr Start 18 km Bockstiegel-Lauf

14:15 Uhr Start 10 km Walking / Nordic-Walking

ca. ab 14:25 Uhr Zieleinläufe Schüler-Lauf

ca. ab 14:35 Uhr Zielankünfte 10 km-Lauf

ca. 15:10 Uhr Zieleinlauf Bockstiegel-Lauf 18 km (bis ca. 16:30 Uhr)

16:00 Uhr Siegerehrung Schüler-Lauf Venghauss-Platz

ab 16:30 Uhr Siegerehrungen Hauptlauf Venghauss-Platz

Ergebnisse unter: www.lcsolbad.de

Homepage: www.boeckstiegel-lauf.de

Auch hier automatischer Urkundendruck verfügbar.

Fotogalerie beim Haller Kreisblatt: www.haller-kreisblatt.de/Fotogalerie



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!)



Erfolgreiche Teilnehmer des Bockstiegel-Laufes 2009:

Katharina und Siegfried Kemper

- 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@elektrocity.de · www.etb-elektrotechnik-baecker.de

Leichtathletik: Volkslauf in Ostbevern/Molsbeck Vierter bei der Premiere

Mit einem stattlichen Aufgebot sind die Langstreckler des LC Solbad dem Ruf ihres ehemaligen Vereinskameraden Bernd Lüdemann gefolgt: Er organisiert an seinem jetzigen Wohnort Ostbevern seit einigen Jahren den Beverlauf, der sich mit wachsenden Teilnehmerzahlen prächtig entwickelt hat. Beim erstmals ausgetragenen Halbmarathon lieferte **Norbert Molsbeck** die Leistung mit dem höchsten Stellenwert ab. Trotz schwülwarmer Witterung schaffte er die 21.1 km fast exakt im Vier-Minuten-Schnitt pro Kilometer und belegte in 1:24:59 Std. Platz vier (1. M50). Zwei weitere heimische Teilnehmer liefen unter die Top 20: 19. (6. M45) Ralf Häusler (Lauftreff Versmold) 1:38:15. 20. (3. M50) Uwe Bröggerhoff (LC Solbad) 1:38:49. Kerstin Vahrenborst (LT DisselVersmold) brauchte als zweitschnellste Frau 1:51:48 Std. Beim 10-km-Lauf, den Thomas Böckenholt vom SC Müssingen in 34:40 Min. gewann, war **Gunnar Feicht** schnellster Solbader und belegte in 41:53 Min. Platz 18 (6. M45) unter 185 Startern. **Benjamin Riecke** lief nach längerer Volkslaufpause wegen eines USA Aufenthalts 43:02 (23. Männer gesamt/4. der Hauptklasse).

Bericht: Westfalen-Blatt, für die schönen Fotos bedanke ich mich bei **Bernhard Pott-hoff**.



Foto links: Lässig grüßt die Presse: Gunnar Feicht
Foto rechts: Benjamin Riecke, aus Amerika zurück.



Beide wieder flott unterwegs: Norbert Molsbeck und Annemarie Henkel.



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

- ✓ 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.

Trail-Toleranz: Wie Wanderer und Mountainbiker friedlich miteinander auskommen

v. Antje Strothmann

Während daheim im Sommerloch mal wieder das miese Image der Mountainbiker in der Lokalpresse gepflegt wurde, und ausführlichst begründet wurde, warum die schweiß-triehenden, bunten Radfahrer mit ihrer körperbetonten Kleidung an der Burg Ravensberg nicht gepflegt werden, zeigen die Menschen in den Schweizer Alpen, dass ein friedliches Zusammenleben von Wanderern und Bikern durchaus möglich ist.

„Trail-Toleranz“ heißt das Zauberwort, dass auf bestimmten Wegen Fußgänger und Mountainbiker als gleichwertige Wegnutzer zulässt. Für beide Seiten gibt es dabei ein paar Regeln zu beachten und das ist gar nicht so schwer.

Mountainbiker bremsen beim Überholen von Wanderern auf Schrittempo ab, im Gegenzug geben diese den Weg wo immer sinnvoll und nötig für die Radler frei. Es wäre doch gelacht, wenn dies mit etwas gutem Willen nicht auch im Teutoburger Wald möglich wäre. Unsere Walking-Gruppe habe ich kürzlich bei einer Begegnung im Wald in dieser Hinsicht als vorbildlich erlebt. Oder haben die sich wie ich mich darüber gefreut, überhaupt mal wieder jemanden im Wald zu treffen, denn so überfüllt, wie manchmal behauptet erlebe ich die Waldgebiete rund um Pium weder beim Laufen noch beim Mountainbiken.

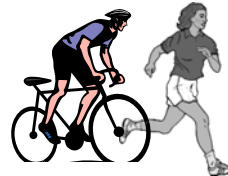
Wie dem auch sei: Toleranz und entsprechende Rücksichtnahme helfen sicher mehr als pauschale Vorurteile und Sippenhaft für alle Radler, die für rücksichtsloses Verhalten Einzelner mit „bestraft“ werden, indem ihnen der Zugang mit dem Rad zu bestimmten „touristischen Zielen“ verwehrt wird.

Ich hoffe natürlich, dass unter den Solbad-Mitgliedern keine „MTB-Rüpel“ sind, und insofern setzen die unten vorgestellten „Regeln“ möglicherweise an der falschen Stelle an, aber ich möchte euch trotzdem nicht vorenthalten, wie „Trail-Toleranz“ in der Schweiz erreicht wird.

Trail-Regeln für die Mountainbiker: (Quelle: www.bike-davos.de)

1. Trage immer Handschuhe und einen Helm.
2. Fahre nur mit technisch einwandfreiem Bike, überprüfe dein Material regelmäßig.
3. Halte dich fit und überschätze niemals deine Fähigkeiten.
4. Nimm Rücksicht auf Tiere und Pflanzen, benutze nur bestehende Straßen und Wege. Fahre nie querfeldein.
5. Hinterlasse keinen Abfall in der Natur.
6. Nimm Rücksicht auf Wanderer und Fußgänger, sei freundlich und steige wenn nötig vom Bike ab.
7. Rase nie tollkühn bergab. Kommen Wanderer entgegen, reduziere die Geschwindigkeit auf ein angemessenes Tempo.
8. Schließe stets die Gatter und Weidezäune hinter dir zu.
9. Befolge Anweisungen und Beschilderungen von Polizei, Militär, Forst- und Bahnpersonal.

In besonders frequentierten Bereichen werden die Wanderer durch entsprechende Beschilderung darauf aufmerksam gemacht, dass die Wege auch von MTBs genutzt werden, und es wird für Trail-Toleranz geworben. Ob das wohl auch etwas für Pium wäre ?



...nicht in die Hacken fahren...!



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

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

.....T.....

Partner

33829 Borgholzhausen
Freistr. 14
Tel. 05425/954088-0
www.telecomfort.de

33775 Versmold
Münsterstr. 23
Tel. 05423/474593
info@telecomfort.de

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

LC-Laufsplitter

Borgholzhausen (cwk). Solbader Klassensieg am »Ring«: **Marianne Niemann** war die mit Abstand schnellste W55-Seniorin beim 30. Hochwald-Nürburgring-Lauf über 24,4 km. Mit 2:06:14 Std. distanzierte sie die Zweite um gut 15 Minuten und erreichte zudem eine respektable Gesamtplatzierung – als Fünfte von 237 Frauen. Ihre LC-Vereinskollegin **Gabi Ortner** (2:33:29/87.) wurde Zwölfte in der W50. Auf der 10,3-km-Strecke holte **Wolfgang Neugrewe** (54:37 Min./83.) »Bronze« in der M60.

Solbader W55-Power auch im ostfriesischen Schortens: Den 24. Jever Fun Lauf über 10 km schloss **Heide Graef** (54:47 Min.) als Klassenzweite ab; insgesamt hatte sie nur 29 von 164 gewerteten Läuferinnen vor sich.

Spitzenplatz beim Müssinger Ems-Lauf: Auf der 20-km-Distanz sprang für den LC Solbad ein Bronzerang durch **Gerd Strathkötter** heraus, der mit 1:27:26 Std. zugleich Zweiter in seiner Altersklasse M45 wurde.

Bestätigung konstanter Form: LC-Senior **Norbert Molsbeck** (M50) mischte auch beim Oelder Burggrafenlauf vorn mit, wurde in 1:32:07 Std. Klassenzweiter hinter dem Lokalmata-dor Manfred Grünebaum und platzierte sich als Gesamtneunter ebenfalls einstellig.

Wettkampf-Ausflug zum Müritzsee: Dort starteten die Solbader Behindertensportler **Marc Verhaert** und **Georg Drees** (beide M55) im Handbiker-Rennen über 76,7 km, belegten die Gesamtplätze 6 und 9 und wurden in ihrer Altersklasse Dritter bzw. Vierter.



Gerd Strathkötter



Im Herzen von Borgholzhausen

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

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

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

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

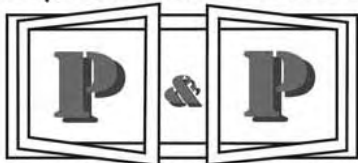
33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802



Fenster Türen Rolläden
Vordächer Überdachungen
Wintergärten Garagenrolltore
Markisen Insektenschutz

Reparaturservice



BAUSYSTEME

Inh.D.Prause 33803 Steinhagen

Tel.05204/7545

Fax:05204/887120

Internet:www.pp-bausysteme.de
email:p-p.bausysteme@t-online.de

Vordächer

Aluminium oder Edelstahl
in vielen Formen u. Varianten



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

LEICHTATHLETIK: Bahndebütant Mescher ganz vorn/ Steffi Schadt siegt am Geburtstag

Borgholzhausen (cwk). Dass mitten in den Ferien und ohne Einbindung in eine Cupserie die riesigen Teilnehmerzahlen früherer Jahre nicht erreicht werden konnten, war den Verantwortlichen um Friedhelm Boshulte vorher klar. Dennoch boten sie das 5000-m-Stadionmeeting erneut an. Es brachte spannende Rennverläufe und am Ende einen Altkreis-Doppelerfolg durch den aufstrebenden Sebas-ian Mescher (SC Steinhagen-Amshausen) und Solbads Lokalmatadorin **Stefanie Schadt**.



Letztere hatte sich – übrigens an ihrem 27. Geburtstag – für den insgesamt schwächer besetzten ersten Zeitlauf entschieden. Ohne Tempo-Unterstützung war die Junglehrerin, die in dieser Saison nicht ausreichend trainieren konnte, weitgehend auf sich allein gestellt und kämpfte sich in 19:38,16 Min. durch – deutlich vor der W40-Seniorin Magdalena Przybilla (19:55,18). Die Frage war: Würde sie im zweiten Lauf überholt werden? Postbotin Stefanie Vergin aus Gütersloh schaffte es nicht ganz und verpasste den Gesamtsieg um etwas mehr als fünf Sekunden.

Bezogen auf ihr Alter, lieferten zwei weitere Solbaderinnen ansprechende Zeiten ab: A-Schülerin **Lena Kombrink-Lübbe** (W15, 20:44,49) blieb klar unter 21 Minuten; Seniorin **Marianne Niemann** hätte mit ihren 21:45,39 Min. sogar einen Top-Ten-Rang in der deutschen W55-Bestenliste 2009 erreicht. Dabei hatte sie noch Pech: Aufgrund eines irritierenden Zurufs wähnte sie sich nach 4600 m schon im Ziel und musste dann noch eine Runde dranhängen. „Das

An advertisement for 'Café mit Gartenterrasse' at 'H. Schulze Ladencafé GmbH'. The ad features a background image of a crowd of people. At the top, there are two green and white sneakers flanking a logo for 'von Ravensberg'. The text reads: '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', 'Öffnungszeiten: täglich von 8.30 - 18.30 Uhr, Samstag 8.30 - 13.00 Uhr, Sonntag 14.00 - 18.00 Uhr'. At the bottom, it says: 'Bei Einkäufen im Laden erhalten LC-Mitglieder bei Vorzeigen der Mitgliedskarte 5% Rabatt'.

war schon hart, sich noch mal aufzuraffen“, so die 56-jährige Bahndebütantin.

Im Männer-Hauptlauf hatte sich ein Gast aus Niedersachsen, Daniel Ulbrich, schon ein wenig abgesetzt, als Sebastian Mescher seine Chance witterte und zur Aufholjagd startete. Vor der Schlussrunde klebte er noch an Ulbrichs Fersen, erwies sich dann aber als spurtstärker und brachte gut zwei Sekunden Vorsprung ins Ziel. „Das war mein erster Bahnlauf überhaupt“, strahlte er nach dem Sieg in 16:22,40 Min.

Der 25-Jährige, lange als Schwimmer im SCSA erfolgreich, will sich künftig ambitioniert dem Laufen widmen und die 5000 m in den Mittelpunkt stellen. „In Düsseldorf, wo ich im fünften Semester das Fach Pädagogik der Kindheit studiere, fehlen mir leider die Berge zum Training.“ Vor Jahren hat ihn der Harsewinkeler Firmenlauf motiviert; für eine Triathlonkarriere ist dem Schwimm- und Lauftalent der Aufwand zu hoch. Als nächste Herausforderung wartet der Bockstiegeellauf.

Einen Doppelstart im Ravensberger Stadion wagte LC-Nachwuchshoffnung **Patrick Meyer** (M14). Nachdem er über 1000 m nicht gefordert wurde, trat er noch über 5000 m an, übernahm in der Anfangsphase sogar mutig die Führung und wurde mit einer Zeit unter 19 Minuten belohnt.



21-km-Erfolg beim Lutterlauf

Marienfeld/Altkreis Halle (cwk). Bei dem in 33. Auflage ausgetragenen Marienfelder Lutterlauf erreichten Teilnehmer aus dem Altkreis einstellige Platzierungen – die meisten auf der Halbmarathondistanz. Im Frauenrennen gab sich Jela Esselmann vom LiVe Laufftreff Vermold (1:34:53 Std.) nur ihrer favorisierten W30-Klassenkollegin Melanie Genrich (1:33:51) geschlagen.

Mit größerem Abstand folgten auf den Plätzen 3 und 4 **Adelheid Grumbach** (W45) und **Sabine Engels** (W40) vom LC Solbad Ravensberg; in 1:39:31 bzw. 1:40:11 Std. sicherten sie sich jeweils den Klassensieg. Das LC-Trio komplettierte **Sigrid Rüter** (1:46:02, 2.W40) als Gesamtsiebte eines kleinen Feldes. Unter den Top Ten des Männerrennens behaupteten sich die M30-Klassenbesten Karsten Grube (LC Solbad, 1:25:49/5.) und Marco Niermeyer (Volksbank Halle, 1:27:57/8.). Ralf Häusler vom Vermolder Laufftreff (1:35:03/4.M45) belegte den 16. Gesamtrang.



Sigrid Rüter



Am selben Tag bewies der Solbader M50-Senior Bernd Nedderhoff einmal mehr seine Klasse, als er die 21,6 km beim Espelkamper Auesee-Volkslauf in 1:21:27 Std. als Gesamtzweiter hinter einem früheren Vereinskollegen, dem vier Jahre jüngeren Mindener Michael Schirmacher (M45, 1:19:59), beendete.

« **SIECKENDIEK** »
Reisebüro & Omnibusverkehr

URLAUBSLUST

im September!

Käsemarkt Enschede

28.08./09.10.
inkl. Mittagessen, Führung und
Eintritt Burg Bad Bentheim
48,00 €

Willingen-

Partyspaß im Sauerland

04.09./02.10.
inkl. Brauherren-Buffer,
reservierte Plätze Willinger
Brauhaus 59,00 €

Dorf Münsterland-Sause

18.09./09.10./30.10./13.11.
inkl. Eintritt, 33,00 €

Zauber der Mittelrhein-Lichter

03.-05.09.10
4* Hotel Hilton Mainz
inkl. Frühstück, 1x Abendessen,
Schiffahrt, Stadtführung, uvm.
279,00 €

Best of Bus!

Timmendorfer Strand

03.-05.09./17.-19.09./08.-10.10.
Maritim Clubhotel
inkl. Halbpension, Schiffahrt,
Stadtrundgang uvm.
279,00 €

Brügge-Gent-Antwerpen

17.-19.09./01.-03.10.
4* Hotel Aragon in Brügge
inkl. Frühstücksbuffet,
Stadtführungen
ab 259,00 €

Bremerhaven

18.-19.09./02.-03.10./16.-17.10.
Comforthotel Bremerhaven
inkl. Halbpension, Schaufenster
Fischereihafen, Hafenbus, uvm.
159,00 €

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

HOLIDAY LAND

TRIATHLON: Harter Halb-Ironman

Zwei Solbader in Wiesbaden (HK)

Borgholzhausen (cwk). „Der härteste halbe Tag“ – unter diesem Motto stand der zugleich als EM ausgetragene Wiesbadener Halb-Ironman »70.3«. Zwei M40-Triathlon-senioren vom LC Solbad Ravensberg waren dabei, hatten gegen Top-Konkurrenz aber einen schweren Stand.

LC-Ligawart **Holger Steuer** trat zudem gehandicapt an: „Seit dem Frankfurter Ironman macht mir das Laufen sehr zu schaffen, abgesehen von zwei Wettkämpfen konnte ich nicht trainieren.“ Die erste Enttäuschung musste er schon beim Schwimmen über 1,9 km hinnehmen, hier benötigte er rund 32 Minuten. Extremer Regen machte das von ihm in 2:57 Std. bewältigte 90-km-Radfahren (1500 Höhenmeter!) zur Mutprobe mit riskanten Abfahrten. Den abschließenden Halbmarathon hielt er nur mit Gehpausen durch; hier holte sein laufstarker Vereinskollege **Jörg Hinrichs** (1:41 Std.) auf und war rund 14 Minuten schneller. Die Gesamtplatzierungen unter 1622 »Finishern«: 422. Steuer (82.M40) 5:31:49 Std., 661. Hinrichs (136.M40) 5:47:50.

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

Inlineskaten

Neu!

Samstag 11.09.2010 11:00 Uhr

Treffpunkt Parkplatz d. Firma Specht,
Borgholzhausen-Casum

Bitte meldet Euch unbedingt zu den Terminen an!!

Die Sportabzeichensaison 2010 geht auf die Zielgerade! Voraussichtlich noch bis einschließlich zum **8. Oktober** besteht die Möglichkeit im Ravensberger Stadion die Anforderungen des Fitneß-TÜV zu erfüllen.

Es wäre schön, wenn diejenigen unter Euch, die noch nicht eingestiegen sind, sich auch in diesem Jahr beteiligen würden. Verglichen mit den Vorjahren liegen wir in diesem Jahr noch deutlich zurück, was die Beteiligung angeht. Für das Jubiläumsjahr (40 Jahre LC (bzw. TuS) Solbad hatte ich mir eigentlich gewünscht, die Schallmauer von **200 Abzeichen** zu durchbrechen!

Bitte mobilisiert noch Freunde, Nachbarn, Kollegen und Verwandte!

Über viele erfolgreiche Sportabsolventen freut sich
Wilhelm Habighorst



**Großer Preis der
Solbad
Nachrichten**
am
22.09.2010

Bitte voranmelden!
Nachmeldungen nur
begrenzt möglich!

Meldeschluss:
20.09.

Borgholzhausen
Ravensberger Stadion
Start: 18:30 Uhr
Startgeld: 2.-€

Spaß - Staffel aller Abteilungen
....unter der Regie von Sabine und John

Alle Teilnehmer nehmen an einer Verlosung teil!!!!

Aus den verschiedenen Abteilungen erklären sich jeweils 6 - 10 Sportlerinnen und Sportler bereit. Es werden Teams ausgelost, bestehend aus jeweils einem(r) Läufer(in), einem(r) Walker(in), einem(r) Radfahrer(in) und einem(r) Skater(in). Läufer und Walker absolvieren noch festzulegende Strecken im Stadion, Biker und Skater fahren jeweils eine Barenbergrunde. Wechselzone ist auf dem Parkplatz am Stadion. Einzelstart in den drei Disziplinen (Skaten, Rad, Laufen = Polyathlon Startgeld 5.-Euro) möglich, um den Titel des "Solbad-Allrounders" bzw. der Solbad Allrounderin zu erlangen. Ausserdem wird die originellste Teamkleidung prämiert...!

Anmeldungen: dpl.luenstroth@t-online.de
info@lcsolbad.de
john@loveandskate.de
oder: 05425/7135



Peter Bollmeyer

dena
Deutsche Energie-Agentur

**Freier Sachverständiger für Bauschäden
staatl. geprüfter Gebäudeenergieberater (HWK)
Deutsche Energieagentur
Ausstellernummer 331375
Dachdecker- und Klempnermeister**

Mozartstraße 21 · 33829 Borgholzhausen
Telefon 0 54 25/72 11 · Mobil 01 60/5 25 04 49

**Bedachungen, Fassaden, Wärmedämmung,
Energieausweise, Thermografie, Blower Door,
Ursachen von Schimmelpilzen, Sanierungskonzepte für Wohnhäuser, Wirtschaftlichkeitsberechnungen, Fördermittel und Zuschüsse, regenerative Energien,
Bauwerksdiagnostik, Überprüfung der Bauqualität, Energieberatungen**

Ergebnisse zusammengestellt von Peter Polomsky

31.07. swiss alpine davos

Minilauf bis 7 Jahre

64. Sahra Strothmann 3:42 Min.

8 - 11 Jahre

140. Lisa Strothmann 7:09 Min.

42 km

3. Dirk Strothmann 1. M 40 3:23:24 Std.

21. Jörn Strothmann 5. M 35 4:01:25 Std.

78 km

1205. Dietmar Beiderbeck 261. M 40 13:23:26 Std.

31.07. Bad Pyrmont

10 km

93. Ian Mathewson 11. M 50 52:25 Min.

10 km Nordic Walking

19. Günther Weber 2. M 60 1:20:58 Std.

33. Manfred Radtke 1. M 80 1:27:39 Std.

31.07. Greven

10 km

91. Michael Schlie 13. M 50 58:00 Min.

39. Cornelia Schlie 10 W 40 1:07:19 Std.

01.08. Vinsebeck 5 km

Günther Hartke 2. M 55 26:22 Min.

01.08. Feldmark Triathlon Sassenberg

1,7 - 69 - 15 km

113. Ulrich Schöwerling 31. M 40 4:16:33 Std.

1,3 - 46 - 10 km

36. Holger Steuer 10. M 40 2:20:19 Std.

136. Kay Leuteritz 19. M 40 2:35:30 Std.

208. Hubert Kaiser 60. M 40 2:46:22 Std.

650 m - 23 - 5,4 km

5. Tobias Limberg 3. M 30 1:08:06 Std.

51. Reiner Vemmer 3. M 55 1:16:14 Std.

18. Doris Potthoff 2. W 45 1:27:42 Std.

04.08. Abendsportfest Minden

400 m Frauen

2. Siemke Lüdorff 67:24,2 Sek.

1.500 m Frauen

3. Siemke Lüdorff 5:24,42 Min.

6. Lena Kombrink - Lübbe 5:30,10 Min.

07.08. Beverlauf Ostbevern

5 km

2. Doris Potthoff 1. W 45 22:53 Min.

20. Bernhard Potthoff 2. M 50 22:53 Min.

10 km

18. Gunnar Feicht 6. M 45 41:53 Min.

24. Benjamin Riecke 4. MHK 43:02 Min.

81. Ralf Henkel 16. M 40 49:18 Min.

86. Franz Dammann 10. M 50 49:50 Min.

67. Martina Kölsch 1. W 50 49:50 Min.

121. Britta Ewert 5. W 45 55:15 Min.

138. Michael Schlie 16. M 50 57:16 Min.

144. Annemarie Henkel 1. W 65 58:17 Min.

21,1 km

4. Norbert Molsbeck 1. M 50 1:24:59 Std.

20. Uwe Bröggelhoff 3. M 50 1:38:44 Std.

10 km Nordic Walking

17. Klaus Dieter Henkel 1. M 70 1:27:59 Std.

08.08. Bielefelder Triathlon

53. Dario Anselmetti 2. M 45 1:12:10,2 Std.

117. Olaf Strothmann 9. M 45 1:19:32,9 Std.

13.08. Stadion Meeting Borgholzhausen

5.000 m Männer

Jörn Strothmann 1. M 35 17:27,70 Min.

Tobias Limberg 1. M 30 17:32,40 Min.

Kai Leuteritz 1. M 40 17:42,35 Min.

Patrick Meyer 1. M 14 18:50,58 Min.

Gerd Strathkötter 1. M 45 18:51,13 Min.

Torsten Mathiak 2. M 35 18:54,87 Min.

Frank Dorn 2. M 40 19:44,43 Min.

Peter Knaust 1. M 55 23:32,99 Min.

Christopher Wolf 7. M 20 24:36,47 Min.

5.000 m Frauen

Stefanie Schadt 1. F 19:38,16 Min.

Lena Kombrink - Lübbe 1. W 15 20:44,49 Min.

Marianne Niemann 1. W 55 21:45,39 Min.

Jenny Ewert 1. WJB 21:59,62 Min.

Marlin Schürfeld 2. WJB 23:13,46 Min.

Britta Ewert 3. W 45 23:57,03 Min.

Elisabeth Winter 4. W 45 24:03,33 Min.

Beatrice Akkermann 5. W 45 26:01,56 Min.

1.000 m Schüler

Patrick Meyer 1. M 14 3:11,86 Min.

1.500 m

Igor Rebkalov 1. M 50 5:20,23 Min.

1. M 20 5:51,25 Min.

14.08. Lutterlauf Marienfeld

21,1 km Männer

57. Ian Mathewson 11. M 50 1:51:29 Std.

65. Christian Schmidt 21. M 45 1:53:09 Std.

21,1 km Frauen

3. Adelheid Grumbach 1. W 45 1:39:31 Std.

4. Sabine Engels 1. W 40 1:40:11 Std.

7. Sigrid Rüter 2. W 40 1:46:02 Std.

10 km

17. Tim Esselmann 1. M 30 43:20 Min.

28. Jürgen Schönke 1. M 60 46:45 Min.

86. Michael Schlie 10. M 50 57:42 Min.

5 km

18. Günther Heptner 2. M 50 23:24 Min.

14.08. Espelkamp 21,6 km

2. Bernd Nedderhoff 1. M 50 1:21:26 Std.

14.08. Köln World Women's Run, 8 km

199. Gabi Ortner 43:24 Min.

330. Heike Kappler Deppe 45:26 Min.

494. Marion Stolpmann 47:29 Min.

506. Annemarie Henkel 47:38 Min.

616. Karin Brodt 48:47 Min.

726. Lena Heptner 49:42 Min.

727. Marion Heptner 49:42 Min.

728. Christiane Meier - Flottmann 49:42 Min.

1303. Brigitte van Dijk 56:44 Min.

1304. Anke Handelsmann 56:44 Min.

1305. Cornelia Schlie 56:44 Min.

1306. Brigitte Schwarz 56:44 Min.

5 km

636. Gabi Ortner 35:27 Min.

717. Friederike Säuberlich 36:23 Min.

718. Marion Hainka 36:23 Min.

719. Wiebke Säuberlich 36:24 Min.

8 km Walking

20. Karola Weber 1:06:06 Std.

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

15.08. Oldenzaal /NL

5 km	Bernhard Hippler	127. M	28:53 Min.
		20. F	28:54 Min.

10 km	4. Jens Erik Bergmann	4. M 40/45	36:46 Min.
--------------	-----------------------	------------	------------

15.08. Halb- Ironman Wiesbaden

Holger Steuer	82. M 40	5:31:48 Std.
Jörg Hinrichs	136. M 40	5:47:49 Std.

18.08. Abendsportfest Melle

2.000 m Schüler A	1. Patrick Meyer	7:02,68 Min.
--------------------------	------------------	--------------

1.500 m	Günther Hartke	1. M 55	6:11,95 Min.
----------------	----------------	---------	--------------

5.000 m	Stefanie Schadt	1. WHK	19:41,33 Min.
	Elmar Remus	3. M 30	16:52,01 Min.

20.08. Müssingen

10 km	60. Siegfried Kemper	4. M 55	49:27 Min.
	116. Michael Schlie	18. M 50	58:32 Min.
	153. Cornelia Schlie	9. W 40	1:12:23 Std.

20 km	3. Gerd Strathkötter	2. M 45	1:27:26 Std.
--------------	----------------------	---------	--------------

21.08 Burggrafenlauf Oelde 21 km	9. Norbert Molsbeck	2. M 50	1:32:07 Std.
---	---------------------	---------	--------------

21.08. Jever Fun Lauf Schortens 10 km	30. Heide Graef	2. W 55	54:47 Min.
--	-----------------	---------	------------

21.08. Nürburgringlauf 24,4 km	15. Marianne Niemann	1. W 55	2:06:14 Std.
	87. Gabi Ortner	12. M 50	2:33:29 Std.

10,3 km	83. Wolfgang Neugrewe	3. M 60	54:37 Min.
----------------	-----------------------	---------	------------

21.08. Müritzseelauf Handbiker 76,7 km	6. Marc Verhaert	3. M 55	3:26:11 Std.
	9. Georg Drees	4. M 55	4:44:27 Std.

21.08. Ravijnloop Nijerdal / NL 16,1 km	2. Jens Erik Bergmann	1. M 40	1:02:35 Std.
--	-----------------------	---------	--------------

5 km	Rosemarie Bergmann	17. F	34:15 Min.
	Bernhard Hippler	20. Sen.	34:15 Min.

21.08. Bissendorf 21,1 km	49. Karl Friedrich Anwander	2. M 65	1:47:11,8 Min.
----------------------------------	-----------------------------	---------	----------------

22.08. Bärentriathlon Oldenburg 0,75 - 27,0 - 5,4 km	7. Tobias Limberg	1:20:47 Std.
---	-------------------	--------------

25.08. 2. Meller Abendsportfest. 1.000 m	Günther Hartke	1. M 55	3:47,46 Min.
---	----------------	---------	--------------

2.000 m	Lena Kombrink – Lübbe	1. W 15	7:37,06 Min.
	Jenny Ewert	1. WJg. B	7:47,38 Min.

10.000 m	Stefanie Schadt	1. WHK	39:58,19 Min.
-----------------	-----------------	--------	---------------



Stefanie Schadt beim 2. Abendsportfest in Melle über 10.000 m vor Anja Bitter (SC Melle 03)

Feine Detmolder Bierspezialitäten

Exklusiv erhältlich in der 0,33 l Brügelverschlussflasche

Detmolder Pilsener
Detmolder Weizen
Detmolder Helles
Detmolder Dunkel
Detmolder Märzen
Detmolder Kölsch

ALCOHOLFREI

Privat-Brauerei Strate Detmold

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



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



Einladung und Ausschreibung zum 5. Piumer Mini-Mehrkampf-Meeting

Neu: Terminverlegung

Drei- und Vierkampf der Schülerinnen und Schüler am Samstag, 9. Oktober 2010

Veranstalter: LC Solbad Ravensberg

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

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

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

Meldungen: Meldungen bis zum 4. Okt. 2010 an
LC Solbad Ravensberg
Postfach 1236
33826 Borgholzhausen
Fax: 05425 – 933124
E-Mail: boschulte@lcsolbad.de

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

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

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

Wettbewerbe:

**Schüler/
Schülerinnen A**
Jahrg. 1995/1996
Vierkampf

**Schüler/
Schülerinnen B**
Jahrg. 1997/1998
Vierkampf

**Schüler/
Schülerinnen C**
Jahrg. 1999/2000
Dreikampf

**Schüler/
Schülerinnen D**
Jahrg. 2001 u.j.
Dreikampf



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

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!!

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



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

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

C14



C14 TIME TRIAL "Custom" Carbon Monocoque

C14 Speed Pro "Custom" Carbon Monocoque

www.bluschke.com



ACTIVE



Trailrunning-Cup 10/11

**Anmeldeschluss:
17. September!**

Die Herausforderung:

Der Trailrunning-Cup

Laufserie mit 6 Top-Landschaftsläufen der Region vom ACTIVE Sportshop

NEU: Wertungsmodus 4 aus 6 Läufen

1. Bockstiegeellauf, 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

Krombacher
ALKOHOLFREI

 **Sparkasse
Bielefeld**

SALOMON 

 **SUUNTO**

