

Solbad Nachrichten





Laufgenuss für alle:

Der Trailrunning-Cup

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

- 1. Der Prolog – Bielefelder Run & Roll Day, 09. September 2012; 10km**
- 2. Böckstiegeauf, Werther, 29. September 2012; 18km**
- 3. Teutolaufl, Lengerich, 20. Oktober 2012; 29km**
- 4. Weihnachts-Crosslauf, Borgholzhausen, 16. Dezember 2012; 16km**
- 5. Luisenturmlauf, Borgholzhausen, 03. März 2013; 21,1km**
- 6. Hermannslauf, Detmold – Bielefeld, 28. April 2013; 31,1km**

Alle Infos und Anmeldung unter: www.active-sportshop.de

SALOMON 



 **Sparkasse
Bielefeld**

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

 **Stadtwerke
Bielefeld**

AUGUST 2012



Solbad Intern S. 1-7
 Ultralanglauf S. 8-10
 Traurige Entwicklung S. 11-12
 Bestenliste S. 21
 Sportabzeichen-Aktionstag S. 22
 LC-Termine S. 24
 Böckstiegel-Lauf S. 29-30



Presse:
 Sudbracklauf S. 13
 Swiss Alpine S. 26
 Elmar startet in Süddeutschland S. 28



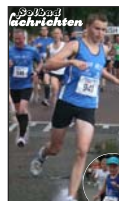
Radsport S. 17
 RTF-Termine S. 17
 MTB. - Berichte S. 25



Oesterweg S. 20
 Münster S. 21



Frankfurt Ironman S. 14-15
 Triathlon in Saerbeck u. Verl S. 15-16



Das Titelbild
 ...zeigt Bilder aus DeLutte

Fotos: Antje Strothmann
 Montage: Sabine Lünstroth



Ergebnisse S. 31-32



Sommerprogramm S. 18
 Ein Männlein.. S. 19

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

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

Teutoburger Straße 27
 33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de

AB



01. Aug. Jörg Eggers
 01. Aug. Ralf Gerke
 01. Aug. Birgit Weinhorst
 01. Aug. Amadeus Hegenbarth
 02. Aug. Karola Brinkmann
 03. Aug. Ina Bories
 04. Aug. Maria Gladitz
 05. Aug. Anne Dreier **50 Jahre**
 05. Aug. Heike Hohnhorst
 05. Aug. Volker Meise
 05. Aug. Bettina Scheller
 06. Aug. Svenja Prochnow
 07. Aug. Claudia Hagemann
 07. Aug. Bernd Heilmann
 07. Aug. Andrea Kahl
 07. Aug. Helga Henkenjohann **30 Jahre**
 08. Aug. Werner Kampwerth
 09. Aug. Simon Lange
 09. Aug. Linus Ernst

10. Aug. Jörg Ermshausen
 10. Aug. Max Szymanski
 10. Aug. Petra Doht
 10. Aug. Susanne Lilje **50 Jahre**
 11. Aug. Louisa Michel
 12. Aug. Lasse Buschmaas
 12. Aug. Doris Kleine-Tebbe
 13. Aug. Stefanie Schadt
 14. Aug. Herbert Höke
 15. Aug. Ute Knollmann
 15. Aug. Greetje Stockhecke
 16. Aug. Johannes Reinhardt
 16. Aug. Kathrin Schwarzer
 17. Aug. Werner Kloß
 18. Aug. Elmar Hälbig
 18. Aug. Jan Meyer
 18. Aug. Thanakorn Songkhrohart
 18. Aug. Massimo Fink
 19. Aug. Karoline Brömmelsiek
 19. Aug. Ines Dickob
 19. Aug. Erika Potthoff
 20. Aug. Klaus Nienaber
 21. Aug. Willy Schütter
 21. Aug. Hannes Hohnhorst
 21. Aug. Heike Bommersheim
 22. Aug. Gunnar Feicht **50 Jahre**
 22. Aug. Hella Nolkemper **75 Jahre**
 22. Aug. Annette Bossow
 23. Aug. Thomas Maisel **40 Jahre**
 23. Aug. Ingrid Rademacher

23. Aug. Silas Klaucke
 23. Aug. Smilla Klaucke
 24. Aug. Roland Pahnke
 25. Aug. Sieglinde Langner
 25. Aug. Armin Ruhe
 25. Aug. Mika Fynn Uthman **10 Jahre**
 26. Aug. Lukas Riepe
 27. Aug. Katharina Dissmann
 27. Aug. Margret Meistrowitz
 27. Aug. Markus Riecke
 28. Aug. Michael Strunk
 28. Aug. Malte Kleine-Brockmann **10 Jahre**
 29. Aug. Gabriela Hanneforth
 29. Aug. Matthias Meiwes
 29. Aug. Andreas Metten
 29. Aug. Sarah Strothmann
 30. Aug. Dagmar Beune
 30. Aug. Reinhard Büscher
 30. Aug. Georg Drees **60 Jahre**
 30. Aug. Juliane Ermshausen
 30. Aug. Manfred Hubrig
 30. Aug. Georg Pieczonka-Herz
 30. Aug. Aurelius Kapp **10 Jahre**
 30. Aug. Anja Busch
 31. Aug. Friedhelm Boschulte
 31. Aug. Alina Diekmann
 31. Aug. Jenny Ewert
 31. Aug. Gerd Strathkötter

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

	Abteilung
Andreas Stockhecke	Leichtathletik
Dieter Gorges	Leichtathletik
Familie Anders	Leichtathletik




Austritte:

Björn Hellfeld, München
 Marianne Hellfeld, Halle
 Hartwig Riesenbeck, Dissen
 Annkatrin Mammel, Melle
 Jürgen u. Elke Reinold, Halle
 Margitta u. Eberhard Schöpe, Steinhagen

Aktueller Mitgliederstand: 790

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

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



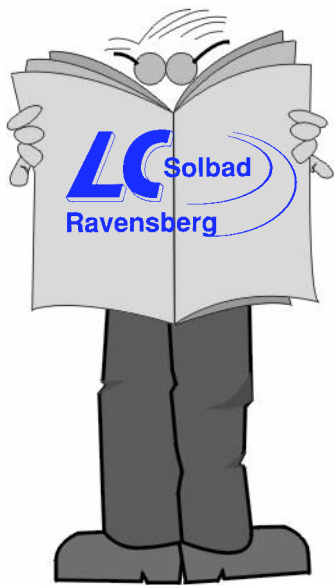
- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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



Redaktionsschluss für die Ausgabe

September

am 23. August

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



Freundlich-kompetentes Team

Schuh- und Sporthaus Reichelt setzt auf individuelle Beratung und guten Service

■ Halle (BNO). Seit über 75 Jahren ist das Schuhhaus Reichelt eine führende Adresse für elegante bis sportliche Fußbekleidung. Zum vierten Mal in Folge ist das Traditionsgeschäft mit dem Siegel »IA Fachgeschäft« ausgezeichnet worden.

Ganz besonders freut sich Manfred Reichelt, dass für die Auszeichnung, die sowohl für den Schuh- als auch für den Sportbereich gilt, ganz entscheidend das Votum der Kunden war, die dem Schuh- und Sporthaus beste Noten ausstellten. „Wir sind uns bewusst, dass wir uns als Kleinstadtgeschäft gegen die Ketten-Konkurrenz in Großstädten nur durch Freundlichkeit, eine Top-Beratung und besten Service behaupten können“, sagt Manfred Reichelt, der dies durch und durch als alltäglichen Ansporn sieht.

Denn seit 45 Jahren steht Manfred Reichelt für seine Kunden bereit, hilft ihnen bei der Auswahl, sucht mit ihnen

gemeinsam die passenden Modelle aus: „Für mich ist das Faszinierende nach wie vor der Umgang mit den Menschen, sie individuell zu beraten, in fachlicher und modischer Hinsicht“, betont der Inhaber, der das Geschäft gemeinsam mit seiner Frau Doris Plaßmann-Reichelt führt.

Gerade erst hat das kompetente Team, zu dem vier weitere Mitarbeiter gehören, mit neuen Regalelementen für ein freundlicheres und helleres Shopping-Ambiente im Geschäft gesorgt.

Impressum:

Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg
Klingenhagen 1
33826 Borgholzhausen

Redaktionsanschrift:
Schlehenstr. 7
33803 Steinhagen
Tel.: 05204/920785

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

Redaktion:
Sabine Lünstroth (05204/920785)
Friedhelm Boschulte (05425/6287)

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 e. V.
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



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!

Nachwuchstraining beginnt wieder eine Woche vor Ende der Ferien Sportabzeichen Camp am 10. August

Das Schüler- und Jugendtraining ruht während der Sommerferien. In der Woche vom 13. bis 18. August starten wir aber wieder frisch erholt nach den Ferien mit den Trainingsstunden. Während der Ferien findet aber weiterhin der Lauftreff am Mittwoch und Freitag (jeweils 19 Uhr) im Ravensberger Stadion statt, so dass interessierte Schüler auch hieran immer teilnehmen können.

Von Interesse ist aber, insbesondere für alle Schüler und Schülerinnen das Sportabzeichen-Camp vom 10. bis 11. August. Anmeldungen können hierfür erfolgen (siehe auch hierzu Anzeige in dieser Ausgabe).

Westd. u. Westfälische Berglauf- meisterschaften

Etwas für Bergziegen: Am **2. September** finden in Bad Berleburg die Westdeutschen und Westfälischen Berglaufmeisterschaften statt. Die Strecke beträgt 8 km mit einer Höhendifferenz von 312 m. Start ist um 14:30 Uhr. Die Meisterschaften sind offen für alle Männer-Frauen und Seniorenklassen. Internet: www.flvw.de – dann unter Wettkämpfe.

Meldungen für diese Meisterschaften müssen bis zum **20. August** erfolgen. Alle Interessenten bitte rechtzeitig an unsere Geschäftsstelle mitteilen. DLV-Startpaß ist für eine Meldung erforderlich.

Zwei Abendsportfeste in Melle

Im Monat September finden wieder die beliebten Abendsportfeste im Stadion in Melle statt.

Wegen der Nähe und der Freundschaften zum Nachbarverein in Niedersachsen hoffen wir hier auf zahlreiche Interessenten aus dem Läuferlager unseres Vereins. Beim ersten Abendsportfest am **5. September** kommen vornehmlich die **5000 m** zur Austragung, beim 2. Sportfest am **12. September** die **10.000 m**.

Ferner in beiden Austragungen Schüler- und Jugendwettbewerbe. Auswertung mit elektronischer Zeitmessung.

Wir bitten alle Solbader, sich rechtzeitig darauf einzustellen, Nachmeldungen zu vermeiden und bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung ihre Startwünsche schriftlich an die Geschäftsstelle zu äußern.

Sportabzeichen-Aktionstag

Wir weisen insbesondere auf den vom LC organisierten Sportabzeichen-Aktionstag am Sonntag den 18. August im Ravensberger Stadion hin (siehe Anzeige in dieser Ausgabe).

Suchen ein Zuhause! - „Wer nimmt uns?“



Hallo liebe LC- Mitglieder,

wir haben junge Katzen in liebevolle Hände abzugeben. Bei Interesse bitte ab 20 Uhr unter 05423/42517 melden oder eine E-Mail an fritz.geisemeier@t-online.de schreiben

Für den Nachwuchs:

gebr. Asics-Spikes Gr. 6 ½ weiß/rot
gebr. Asics-Spikes Gr. 7 weiß/schwarz

gegen kl. Spende für Förderverein abzugeben.

Info: Geschäftsstelle 05425-7135



Schnäppchenmarkt

Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**
Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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



Was macht eine Läuferin im Urlaub?

natürlich laufen.....hier an der Küste von Mali Losinj, Kroatien... und schwimmen..... hier in der Adria, Kroatien. Anmerkung des Fotografen: hier schwimmt man und frau mit Badeschuhen, wegen der Felsen und Seeigel.



Herzlich willkommen
in meinem Bücherland!

Olve
Marina Beermann

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr, Sa. 10 – 14 Uhr
33829 Borgholzhausen · Freistraße 10
Telefon (0 54 25) 9 53 78 90

Vor den Sommerferien kamen die Leichtathletik-Nachwuchsgruppen unserer Trainer **Cordula Reinhard** und **Igor Rebkal** zu einem Abschluss-Training - es gab eine Stadt-Rallye - zusammen. Gegrillt wurde natürlich auch.

Außerdem galt es, Trainer Valentin Reinhard zu verabschieden, der für einen Auslandsaufenthalt nach Vancouver/Canada aufbricht.



Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

Vorsitzender:

Friedhelm Boschulte
(05425/6287)
mail: boschulte@lcsolbad.de

Geschäftsstelle

Sabine Lünstroth
05425/7135
info@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:

Günter Schillings
(0162-3267597)
mail:LCracer@web.de

Inline:

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

Koordination Radsport

Mountain-Bike:

Günter Schillings
(0162-3267597)

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

Walking

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

Elke Kahmann

05421/4698



Gemeinsam mehr erleben.

In unserem LC Solbad Ravensberg trifft man immer nette Leute, teilt gemeinsame Interessen und setzt sich füreinander ein. Wenn Sie einmal fachlichen Rat brauchen, bin ich gern für Sie da.

Vermittlung durch:

Lars Lehmann, Allianz Hauptvertretung
Freistr.3, D-33829 Borgholzhausen
lars.lehmann@allianz.de, www.allianz-lars-lehmann.de
Tel. 0 54 25.93 02 21, Fax 0 54 25.93 02 23

Hoffentlich Allianz.

Allianz 



Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Malermeister
Oliver Damme
Haller Weg 7
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425/955318
Fax: 05425/9338931
Mobil: 0171/3781461

E-Mail: Oliver-Damme@web.de

Nichts zu lachen? - Bei uns schon!!!

Besuchen Sie uns auch in diesem Jahr wieder und genießen einen fröhlichen und zugleich spannenden Abend auf der wunderschönen Natur- und Freilichtbühne in Borgholzhausen an der Bergstraße mit der Kriminalkomödie:

„ Daude laupt nich wech“

Wor cheit dat ümme in düssen Stücke:

Putzfrau Gerda Kungelmann findet den Chef des Bankhauses Meyerbrinck & Abendroth eines Morgens mit einem Messer im Rücken tot auf. Die umgehend alarmierte Kripo findet am Tatort zwar Spuren einer Bluttat, jedoch keine Leiche mehr vor. Als dann auch noch der tot geglaubte Chef im Büro erscheint, ist die Verwirrung groß. Aber wer war dann der Tote? Und wo ist die Leiche geblieben.....

Aufführungstermine:

Mittwoch, den 22.08.2012	um 19.30 Uhr
Freitag, den 24.08.2012	um 19.30 Uhr
Sonntag, den 26.08.2012	um 15.00 Uhr
Mittwoch, den 29.08.2012	um 19.30 Uhr
Freitag, den 31.08.2012	um 19.30 Uhr



Der LC, besonders alle Triathleten, gratulieren Dagmar & Dominik Watty, die am 14. Juli geheiratet haben.



Blütenzauber

Inh. Anja Haase



Ziegelstr. 1
33829 Borgholzhausen
Tel : 05425/3491199
Fax : 05425/3491197

Physiotherapiepraxis

Karin DeGryse & Claudia Egbert-Wickermann

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

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

Mehr Motivation
durch Gruppenkurse

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

Das Therapie-Forum

Ein Treffpunkt zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit

Marathon-Trilogie an einem Tag

v. Matthias Landwehr



Den Triple-Marathon von Eelde (bei Groningen/NL) nach Wardenburg (bei Oldenburg)! Hier die Internet-Seite www.triple-marathon.de

1. Etappe

Heute laufe ich drei Marathons an einem Tag. Start ist in Eelde (bei

Groningen/NL) und Ziel ist Wardenburg. Hier sind wir am Freitagabend gestartet mit dem Bus, der uns nach Eelde gefahren hat. Die Turnhalle ist schön und ich finde schnell meinen Schlaf. Nach einer kurzen Busfahrt geht es los und ich laufe mit Manfred aus GT lange Zeit zusammen. Der Triathletcoach Andreas aus Heilbronn schließt sich uns an. Als Manfred in die Büsche muss, laufen Andreas, Gerd & ich weiter. Wir bleiben bis zum Ende zusammen, machen nur minimale Trinkpausen & beschleunigen am Ende sogar noch richtig um unter 3h50min zu bleiben. Wir laufen alle drei Hand in Hand in Ziel und werden 8., 9. & 10. von der ersten Etappe). Wir erhalten ein orangenes Gummiarmband für die geschaffte erste Etappe- Im Ziel in Blijham bleibt noch genug Zeit, um zu duschen und ein wenig

STOLL

Gebäude-Service

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

auf der Luftmatratze die Augen zu schließen.

Zielzeit: 3h49min

2. Etappe

Nach zwei Stunden Pause geht es weiter von Blijham in Richtung Eesterwegen. Das Laufen fällt mir auf den ersten Kilometern sehr schwer & die Läufer von der erstem Etaüue entfliegen mir ganz schnell. Als ich meinen Rhythmus gefunden habe, laufe ich einige Kilometer mit Marcel, bis es ganz doll anfängt zu regnen und ich an Gerold vorbeilaufe und anschließend beschleunige. Als die Kräfte schwinden überholen mich einige andere Läufer aber ich kann nicht mehr in dem Moment beim besten Willen nicht mehr dagegenhalten & ich mich an ihre Fersen heften. Der Regen setzt mir ordentlich zu. Die Schuhe haben sich inzwischen voll gesaugt & die Füße sind total nass & schrumpelig. Erst als ich meine Musik im Ohr habe & der Günter aus Georgsmarienhütte mich überholt, packt mich erneut der Ehrgeiz und ich gebe wieder richtig Gas. Nach einigen Kilometern ist dieses Strohfeuer auch aufgebrannt und ich laufe zusammen mit Günter Hand in Hand ins Ziel. Wir schaffen es unter 4h30min zu bleiben und nehmen zufrieden unser zweites Gumbdändchen (diesmal grün) entgegen. Hier in Esterwegen ist nicht mehr ganz

so viel Zeit, wie in Blijham und wir müssen uns sputen, dass wir das Duschen, das Massieren lassen & das Nudeln Essen hin bekommen. Ole & Eike kommen kurz vor knapp ins Ziel und lassen sich direkt nach Wardenburg fahren - für heute reicht es ihnen. Hawe hat Probleme mit dem Kreislauf und bricht vernünftigerweise auch ab. Der Rest macht weiter & kämpft sich noch ein letztes Mal über 42km.

Zielzeit: 4h28min

3. Etappe

Auch zur letzten Etappe werden wir mit dem Bus gefahren. Jetzt ist das Wetter wieder ganz schön aber am Horizont sieht man eine dunkle Wolkenfront auf die wir zulaufen werden. Die ersten Kilometer sieht das Vorankommen noch sehr unrund aus. Ich laufe zusammen mit Christian aus Münster, der sich als Ziel gesetzt hat bei Kilometer 10 ordentlich Nudeln zu essen. Kurz vor diesem Verpflegungsstand fängt es wie aus Eimern an zu schütten. Zum Glück ist der VP unter einer Brücke, so dass wir alle trocken bleiben. Ich habe bei den ersten Tropfen schon meinen Regenponcho angezogen und warte einige Zeit, aber es wird nicht weniger also weiter in den Regen.

Ich komme nicht mehr ans Laufen und walke einige Zeit zusammen mit Birte, die mich unter ihren Schirm nimmt.

Als Hansi & Maria von hinten kommen, zieht Birte davon und ich muss auch noch viele andere Läufer an mir vorbeijoggen lassen.

Erst als Andreas von hinten kommt & vom Aufgeben spricht, packt mich der Ehrgeiz und ich laufe los. In der Ferne sehe ich Birte & Maria, aber sie kommen nicht näher. Bei VP bei km 21 kann ich aufschließen und mich wieder mit Cola und Salzttabletten versorgen. Danach läuft es wieder rund & ich jogge leichtfüßig an Birte & Maria vorbei. Dies Tempo kann ich einige Zeit halten, um dann wieder in einen Loch zu fallen. Erst als Maria von hinten angestürmt kommt, kann ich mit ihr zusammen einen guten Rhythmus finden. Wir laufen bestimmt über 8km zusammen bis Gerd wandernd auftaucht und Maria sich ihm anschließt. Ich beschleunige noch einmal und renne immer geradeaus (der Weg ist wirklich wie ein Freeway in den USA). Bei dem letzten VP bei km30 ziehe ich meine Leuchtweste an und renne weiter. Das Tempo immer noch sehr hoch & ich rechne mir aus, dass ich mit diesem Schnitt doch noch die 14 Stunden unterbieten kann. Also immer weiter die Beine fliegen lassen mit Musik auf den Ohren. Erst als 20 Minuten vor dem Zieleinlauf der Akku meiner Uhr den Geist aufgibt, bin ich ein wenig aus dem Konzept. Nach der unendlich langen Geraden nach War-

„So schlau sein wie Papa.“

„Das nächste Urlaubsziel.“

„Mehr Zeit für uns.“

„Den Betrieb in der Familie halten.“


„Eine Surfschule in Kapstadt.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Jetzt beraten lassen!

Wir machen den Weg frei.

Wir stellen Ihre ganz eigenen Wünsche und Ziele in den Mittelpunkt. So finden wir gemeinsam für Sie in jeder Lebenslage und für jedes Bedürfnis die richtige finanzielle Lösung. Besuchen Sie uns in einer Geschäftsstelle in Ihrer Nähe oder auf www.volksbank-guetersloh.de

 Besuchen Sie uns auf Facebook!
facebook.de/VolksbankGuetersloh

 **Volksbank**
Gütersloh eG

denburg hinein, geht es durch einen dunklen Wald mit Pflastersteinen als Untergrund. Ich trabe locker weiter und such die blauen Markierungen auf dem Boden. Erst kurz vor dem Ziel raffte ich mich auf und hole meine Stirnlampe heraus. Als die Zivilisation näher rückt, sehe ich eine Radfahrerin, die mich auf den letzten Metern begleitet. Am Weg steht auch Hawe, den ich im Vorbeilaufen abklatsche. Dann machen die Beine ihr Werk von ganz alleine. Ich fliege durch Wardenburg & schon sieht man rechts die Turnhalle. Mit lautem Freudenschrei geht es über die Ziellinie. Hier bekomme ich mein drittes Bändchen & einen Keramiklaufschuh. Nach einer Dusche und Massage freue ich mich nur noch auf meine Luftmatratze :-D

Zielzeit: 5h38min

Gesamtzeit: 13h55min



Den „ganzen Hermann“ belaufen

Seine ganz besondere Herausforderung plant unser Ultra-Langstreckenläufer Matthias Landwehr aus Werther. Er möchte am 11. August die gesamte Strecke des Hermannsweges von der Velmerstot bei Horn-Bad Meinberg bis nach Rheine in einem Stück und ohne wesentliche Unterbrechung, mit Ausnahme kurzer Verpflegungspausen erlaufen. Die ganze Strecke auf den „Hermannshöhen“ beträgt bekanntlich 156 Kilometer bei insgesamt 2800 Höhenmetern.

Das Unternehmen soll am Morgen des **11. August um 9 Uhr** starten und am darauffolgenden Tag um 10 Uhr morgens enden. Geplant ist eine Laufdauer bzw. Zeit, um das Ziel in 28 bis 29 Std. zu erreichen. Es wird mit einem km-Schnitt von 7 bis 7,5/h gerechnet.

Hier der geplante Zeit- und Durchgangsablauf:

Start 9 Uhr Velmerstot	Ankunft
	Uhrzeit (am hinteren Ort)
Velmerstot – Hermannsdenkmal	12:00 Uhr
Hermannsdenkmal bis zum Eisernen Anton	15:30 Uhr
Eiserner Anton - Sparrenburg	17:00 Uhr
Sparrenburg – Werther (Ascheloh)	19:00 Uhr
Werther (Ascheloh) – Borgholzhausen	20:30 Uhr
Borgholzhausen - Bad Iburg	23:30 Uhr
Bad Iburg - Tecklenburg	2:30 Uhr
Tecklenburg - Bevergern	6:30 Uhr
Bevergern - Rheine	10:00 Uhr

Gibt es interessierte Langstreckler, die diesem Abenteuer beiwohnen oder dabei mitmachen möchten? In erster Linie ist Begleitung auf einigen Streckenteilen erwünscht oder einfach nur an einem Teil vor Ort sein und Verpflegung reichen?

Kontakt: matthias_landwehr@web.de Tel.: 05203-919887

Wir wünschen Matthias alles Gute für die Tour. Komm gut an!

SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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

STROM- UND GASVERSORGUNG
VERSMOLD GMBH

Ihr regionaler Energiepartner –
fair und zuverlässig



Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Leichtathletik: Entwicklung macht mich traurig"

(RP). Interview mit dem Alpener Leichtathletik-Experten Theo Rous. Der 77-Jährige, der 2004 bei den Olympischen Spielen in Athen Mannschaftsleiter des deutschen Verbandes war, wünscht sich, dass die facettenreiche Sportart wieder mehr Aufmerksamkeit bekommt.

Die 77 Lebensjahre sind Theo Rous nicht anzusehen. Der Alpener, seit 2005 Ehrenpräsident des Deutschen Leichtathletik-Verbandes, hat zwei Operationen gut verkräftet und wird immer noch gerne als Festredner oder Referent zum Thema Doping engagiert. Als Kenner der Leichtathletik-Szene hat er sich schon vor langem einen Namen gemacht. Vor den Olympischen Spielen sprach die RP mit dem sympathischen Pensionär über die Chancen der deutschen Mannschaft in London, die Probleme dieser Sportart und Aufgaben der kleineren Vereine auf dem Land.



Herr Rous, wo steht die Leichtathletik in Deutschland derzeit?

Theo Rous: Der Verband hat nach den weniger erfolgreichen Jahren enorme Anstrengungen unternommen. Im Leistungssport macht sich dies bemerkbar. Der erste Platz der Nationenwertung bei der letzten EM spricht für sich. Dies wird der Leichtathletik weiter Auftrieb geben. Man sollte aber die Kirche im Dorf lassen, und nicht davon ausgehen, dass es in London so weiter geht. Bei den Spielen sind die besten Athleten der Welt dabei. Auf dieses Ereignis hat jeder jahrelang hingearbeitet. Das werden ganz andere Wettkämpfe sein.

77 deutsche Leichtathleten werden in London am Start sein. Wie viele Medaillen sind möglich?

Rous: Mit Prognosen sollten Experten, aber auch die allgemeine Öffentlichkeit vorsichtig sein und ein erfolgreiches Abschneiden nicht nur an Medaillen festmachen. 15, 16 Athleten können in London den Endkampf erreichen. Fünf bis acht Medaillen wären eine sehr gute Ausbeute. Ich sehe aktuell keinen deutschen Leichtathleten, der Topfavorit auf Gold ist. Dennoch: Unsere starken Werfer und Springer haben gute Chancen.

Werden Sie die deutsche Mannschaft nach London begleiten?

Rous: Nein. 2004, als ich als Mannschaftsleiter dabei war, wird ein einmaliges Ereignis bleiben. Sportlich lief es allerdings nicht so gut (Rous schmunzelt). Damals gab's für Deutschland nur zwei Medaillen. Das war die schlechteste Bilanz seit 1912. 2008 ging's dann nochmals bergab. In Peking holte nur Speerwerferin Christina Obergföll Silber.

Ist Deutschland denn noch eine Leichtathletik-Nation?

Rous: Im Sektor des Spitzensports sicherlich. Im Medaillenspiegel der Olympischen sehe ich Kenia, Russland, China und die USA vorne. Deutschland streitet sich mit Frankreich und Großbritannien,



Sommerkuchen

Der Sommer bietet eine große Vielfalt frischer Beeren und Früchte, die wie geschaffen sind für leckere Obstkuchen und Torten.

In diesem Buch finden Sie über 50 raffinierte Rezeptvorschläge für jeden Anlass – vom saftigen Erdbeerkuchen über knusprigen Blechkuchen bis hin zur cremigen Himbeertorte.

- Bebilderter Infoteil mit Backtipps
 - Rezepte für jede Gelegenheit
 - Rezeptvarianten und zahlreiche Tipps
- Hardcover, 80 Seiten, Format: 17 x 24 cm



Salate & Sommergemüse

Im Sommer haben frisches Gemüse und Salate Hochsaison und im Handumdrehen lassen sich daraus bunte Sommersalate oder warme Gemüsegerichte zaubern.

In diesem Buch wecken über 50 tolle Rezeptideen sowie Informationen und Tipps die Vorfreude auf den Sommer.

Alle Rezepte lassen sich leicht zubereiten und nach eigenen Wünschen abwandeln.

- Bebilderter Infoteil mit Gemüsekunde
 - Rezepte für jede Gelegenheit
 - Rezeptvarianten und zahlreiche Tipps
- Hardcover, 80 Seiten, Format: 17 x 24 cm

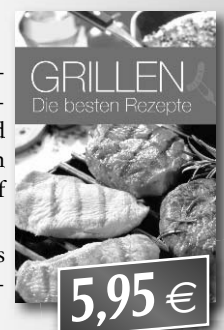


Grillen - Die besten Rezepte

Bunte Grillspieße, leichte Fisch- und Geflügelgerichte, knackig-frisches Sommergemüse, Früchte und dampfendes Brot – duftend gewürzt, fein mariniert oder mit leckeren Dips und Saucen serviert – machen Lust auf mehr!

50 raffinierte Rezepte sowie zahlreiche Tipps und Tricks zu den besten Grilltechniken versprechen grenzenlosen Genuss.

- Mit der richtigen Grilltechnik zum Erfolg
 - Mit Rezepten für fleischloses Grillen
 - Rezeptvarianten und Tipps für Beilagen
- Hardcover, 80 Seiten, Format: 17 x 24 cm



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

Klingenhagen 1, Borgholzhausen | Rosenstr. 15, Halle | Berliner Str. 1, Versmold
und bei Büro & Schule Leiding, Brinkstr. 7, Steinhagen und Ravensberger Str. 37, Werther

vielleicht auch Jamaika mit seinen starken Läufern, um Platz fünf. Um die Entwicklung der Leichtathletik als Breitensport mache ich mir aber seit geraumer Zeit so meine Gedanken.

Können Sie diesbezüglich genauer werden?

Rous: Die Leichtathletik als Volks- oder Schulsport hat gelitten. Man muss sich allein nur die Zahl der Teilnehmer bei Nordrhein- oder Kreismeisterschaften vor Augen führen. Die sind leider seit Jahren rückläufig. Diesem facettenreichen Sport fehlt die Anerkennung in der Öffentlichkeit. 10,8 Sekunden über 100 Meter oder 1:52 Minuten über 800 Meter sind richtig gute Zeiten. Dies wird oft aber nicht wahrgenommen. Und in der Schule ist die Leichtathletik leider zur Randsportart geworden. Die Kenntnisse über die einzelnen Disziplinen lassen stetig nach. Die Entwicklung macht mich traurig.

Wie bewerten Sie die Arbeit der kleinen Vereine in unserer Region?

Rous: Vorstand, Trainer wie Betreuer in Menzelen, Alpen, Sonsbeck oder Xanten leisten wirklich hervorragende Arbeit. Ich bin sehr froh, dass meine beiden Enkel Spaß an der Leichtathletik gefunden haben und bei Viktoria Alpen trainieren. Die kleineren Vereine leisten die Grundlagenarbeit. Die Inhalte der Leichtathletik haben sich allerdings hier verändert. Ziel des DLV ist, das Spielerische und den Mannschaftsgedanken wieder mehr in den Vordergrund zu rücken. Ich habe mich schon 1998 dafür eingesetzt, Startgemeinschaften an Meisterschaften teilnehmen zu lassen. **Das, was die Übungsleiter auf dem Land leisten, muss man hoch anrechnen.**

René Putjus führte das Gespräch.

Zur Person

1993 wurde Theo Rous Vizepräsident des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (bis 2005) und 1994 Dopingbeauftragter. Er ist der siebte Ehrenpräsident des DLV.

Ausgezeichnet wurde Rous als Ehrenpräsident des LV Nordrhein und des Leichtathletikkreises Rhein/Lippe.

2005 bekam der Vater von drei Söhnen und einer Tochter das Bundesverdienstkreuz 1. Klasse verliehen.

Mit einer Unterbrechung bekleidet der gebürtige Oberhausener seit 26 Jahren den Vorsitz des Alpeiner Gemeindefortsportverbandes.

Aktuell ist er mit Ester Fittko beim DLV Ansprechpartner für mögliche Missbrauchsupfer.

...mehr auch unter :
www.leichtathletik.de

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



Zieglersche
APOTHEKE



Inh. Jochen Zinnel



Freistraße 7
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 221

Fax.: 05425 / 930028

<http://www.zieglersche-apotheke.de>
zieglersche-apotheke@t-online.de

LEICHTATHLETIK: Ilona Pfeiffer siegt beim Sudbracklauf

10-km-Spitzenplatz für Kay Leuteritz

Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Ilona Pfeiffer (LC Solbad Ravensberg) stellte ihre derzeit gute Form auch beim Bielefelder Sudbracklauf unter Beweis. Auf der 5-km-Distanz siegte sie in 17:57 Min. überlegen vor dem Gütersloher U18-Jugendtalent Michelle Rannacher (19:40) und hatte im Gesamtfeld nur fünf Männer vor sich.

Ihre Zeit deutet an, dass sie auf gutem Weg zur Senioren-EM in der zweiten Augusthälfte ist. Zwar sind die Strecken am Meier-Teich nicht offiziell vermessen; aber die Ergebnisse der männlichen Konkurrenz um den hier mit 16:23 Min. gestoppten jungen Äthiopier Amanal Petros (auch Sieger in Oesterweg und Borgholzhausen) belegen, dass die erzielten Zeiten ein realistischer Maßstab sind. Die Solbaderin brauchte nur vier Sekunden mehr als der 16-jährige Lars Goecke (TuS Hemmerde), der 2011 mit

siegerin Silke Pfenningsschmidt (SV Brackwede, 36:49 Min.).

Im 10-km-Männerfeld mischte der Solbader **Kay Leuteritz** (M40) ganz vorn mit – als Mitglied einer kleinen Verfolgergruppe, die den Essener Robin Woiwode aber nicht am Start-Ziel-Sieg in 36:01 Min. hindern konnte. Nach 36:16 Min. fehlten Leuteritz nur drei Sekunden zum 2. Rang und auch zum M40-Klassensieger Stephan Schröder (TSVE Bielefeld). Sein Vereinskollege **Mijo Harambasic** absolvierte einen Doppelstart: 5 km 19:59 Min. (22./8.M45) und 10 km 41:47 Min. (30./6.M45).



17:38 Min. zu den schnellsten westfälischen A-Schülern zählte.

„Es lief heute wirklich locker bei mir, ich bin sehr zufrieden“, unterstrich Ilona Pfeiffer, die schon Sudbracklauf-Doppelsiegerin war. Auch Samstag überlegte sie, ob sie nicht auch noch über 10 km antreten sollte, entschied sich aber dann doch dagegen. So kam es nicht zu einem interessanten Duell zwischen ihr und der Hermannslauf-

- Elektroinstallationen • EIB • E-Check
- Telekommunikation • Kundendienst

Meister Service
ELTKAUF



ETB



Elektrotechnik Thomas Bäcker
Elektrotechnikermeister, BdH

Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen

Tel. 0 54 25 / 95 57 55 · Fax 93 39 522 · mobil 01 72 / 528 52 10

Meyerfeld 6 a · 33824 Werther · Tel. 0 52 03 / 88 40 45

etb-th.baecker@elektrocitry.de · www.etb-elektrotechnik-baecker.de

**GETRÄNKEHAUS
STEINER**

BORGHOLZHAUSEN · Bielefelder Str. 25
Tel. 0 54 25 / 2 73

Öffnungszeiten: Mo - Fr. 9.00 - 13.00 Uhr · 14.30 - 18.30 Uhr
Sa 8.00 - 13.00 Uhr

<http://www.getraenkehaus.de>



Hubert und der...



...IRONMAN

Der längste Tag des Jahres oder 226km überwinden !!!

Bericht vom IRONMAN Frankfurt und dessen Vorbereitung von Hubert Kaiser.

Der 8. Juli 2012 sollte der längste Tag des Jahres für mich werden, aber ich fange mal ganz von vorne an.

Am 18. Juli im letzten Jahr habe ich mich zum IRONMAN in Frankfurt angemeldet. Es wurden bestimmt schon einige Berichte darüber abgegeben, aber das war so ein tolles und langes Projekt, dass ich einfach was schreiben möchte.

Im Herbst 2011 fingen dann die Vorplanungen für das Projekt an. Es musste ein Trainingslager gebucht werden, sowie sich um Trainingspläne etc. gekümmert werden. Dabei war die Saison 2011 noch gar nicht abgeschlossen, da ich für Mitte Oktober noch zum Marathon in Köln angemeldet war.

Habe dann den Marathon absolviert, um dann für 4 Wochen die Füße hochzulegen. Mitte November begann schließlich der Trainingsplan für den IRONMAN. Der Plan gliedert sich in mehrere Abschnitte. In den ersten Monaten wird man erst mal vorbereitet, um überhaupt die langen Einheiten im späten Frühjahr ohne Schäden zu überstehen.

Erst mal stand einfaches Grundlagen- Training sowie Techniktraining im Schwimmen auf dem Plan. Ruhetage waren Montag und Dienstag, wo jeweils nur eine kurze Einheit, wie z.B. 1h Schwimmen oder 45 min Laufen auf dem Plan stand. An den anderen Wochentagen waren entweder zwei Einheiten oder eine lange Einheit zu absolvieren. Sogar an Weihnachten standen Einheiten auf dem Plan, welche ich aber nicht gemacht habe. Aber Silvester und Neujahr wurde trainiert. Am 1. Jan bin ich z. B. 3 h Rad gefahren im Regen, glaube war gefühlt 14

der einzige.

Im März ging es dann ins Trainingslager nach Mallorca für 10 Tage. Endlich Sonne und Wärme. Dort haben wir dann gemeinsam unsere Einheiten absolviert. Hauptsächlich wurde Rad gefahren, aber es wurde auch geschwommen und gelaufen. An unseren Ruhetagen wurde nur locker gekurbelt. An den 2. Ruhetag kann ich mich noch gut erinnern, 90 km und 900 HM standen nachmittags auf dem Tacho. Das machen andere als Tagestour. Leider hatte ich seit Mitte Februar immer wieder mit Knieproblemen beim Laufen zu kämpfen.

Anfang April dann die RTF in Mastholte gefahren. Gleich mit dem Rad angereist und schon am Start 50km auf dem Tacho, es war kalt und gleich nach dem Start ein heftiger Schauer aus Hagel, Regen und Graupel. Bin dann die 70km Runde gefahren und mit dem Rad wieder nach Hause. Ich war total fertig von der Kälte. Am Sonntag aber wieder trainiert.

Ende April dann Hermannslauf, bin schon mit dem Rad angereist, habe dann den Hermann ganz locker gelaufen (Achillessehne hat auch gehalten, obwohl ich vorher immer Probleme hatte.) und mal so richtig genossen, dann wieder mit dem Rad nach Hause. Montags war ja „Ruhetag“ (nur 3000 m schwimmen) stand da auf dem Plan. Es gab Tage, da wollte man morgens nicht um 5 Uhr aufstehen, um zu laufen, aber egal, was einem alles weh tat, es ging raus.

Im Mai wurde dann die langen freien Wochenenden zum Minitrainingslager genutzt. Pfingsten z.B. Freitag morgens 3000 m schwimmen, nachmittags mit Radsport Hesselteich auf Pfingstfahrt. Am Freitag und Samstag jeweils ca. 110Km Rad gefahren und danach noch eine kleine Laufeinheit 5-8 km drangehängt. Am Sonntag Rückfahrt, 180 km Rad und die letzten 40 mit Volldampf. Pfingstmontag bin ich dann

am Nachmittag locker 26km gelaufen.

Anfang Juni dann in Harsewinkel der erste Wettkampf und Test für Frankfurt. Mitteldistanz: Das heißt: 2 km schwimmen, 80 km Rad und 20 km laufen.

Leider hat es den ganzen Tag geregnet und wir hatten nur 8 Grad, ja im November 2011 war da Wetter besser als im Juni 2012. Trotzdem in knapp 5 h gefinisht. Ca. 1/3 der Teilnehmer gaben auf wegen Unterkühlung. In Steinbeck sollte 2 Wochen vor dem IRONMAN der letzte Test sein, olympische Distanz (1,5km Schwimmen, 40 km Rad und 10km laufen). Wieder nur Regen und Kälte, ich hatte immer gedacht das Triathlon eine Sommersportart ist.

Endlich war es soweit, nach 7,5 Monaten Training. Es ging nach Frankfurt.

Freitags Anreise, da am frühen Nachmittag schon die Wettkampfbesprechung war.

Dort die anderen Teilnehmer vom LC getroffen, alles erfahrene „Eisenmänner.“

Am Abend dann die Pasta Party, es mussten Kohlenhydrate in den Körper, wie bereits schon die letzten Tage.

Am Samstag mussten das Rad und die Wechselbeutel eingecheckt werden. Da alles dort mit Shuttle Bussen abläuft, dauert das entsprechend. Ansonsten war Ruhe, essen und trinken angesagt.

Am Sonntag morgen war dann um 03:30 Uhr Aufstehen angesagt. Um 4 Uhr dann ein kleines Frühstück. Um 5 Uhr saßen wir bereits im Bus zum See. Dort hat man seinen Platz eingerichtet und die letzten Vorbereitungen getroffen.

Um 7 Uhr dann der ersehnte Startschuss. Jetzt hieß es Rhythmus finden und nicht zu überziehen. Nach ca. 2km hat mir jemand die Brille vom Kopf geschlagen, habe sie erst nicht wieder dicht bekommen. Es fing leicht an zu regnen. Nach 1: 23 h hatte ich die 3,8km abgeschwommen und jetzt folgte der Wechsel auf das Rad. Mittlerweile schüttete es wie aus Eimern, egal es war

IRONMAN. Erst mal war die 12 km lange Anfahrt zur eigentlichen Radrunde über einen Teil der Autobahn zu überwinden.

Dann ging es weiter nach Enkheim, der Regen prasselte auf uns hernieder und es war windig, Erinnerungen an Harsewinkel kamen hoch, nicht schon wieder so ein Wettkampf. Das Wasser lief mir aus den Schuhen. Einige Triathleten kamen zu Fall und stürzten. Ich ließ es dann etwas vorsichtiger angehen. Gegen Ende der ersten Radrunde ließ der Regen nach und es wurde heller. Der Wind blies uns trotzdem weiterhin sehr stark entgegen. Ein Berg hört irgendwann auf, aber der Wind bleibt immer. Nach 181 km war aber auch diese Einheit absolviert, jetzt musste nur noch der Marathon gelaufen werden.

Mittlerweile brannte die Sonne vom Himmel. Also schnell gewechselt und ab auf die Laufstrecke. Die ersten Kilometer liefen ganz gut, dann auf der 2. Runde passierte es, hatte Hunger und habe eine halbe Banane, ein kleines Stück Kuchen sowie einen halben Powerriegel gegessen. Danach wurde mir übel und die Nahrung trat 2x den Weg rückwärts an. In der 3. Runde ging es dann wieder etwas besser, während in der 4. Runde der Mann mit dem Hammer noch mal kam und ich mal wieder ein „DIXI“ aufsuchen musste. Aber auch das ging vorbei und Zieleinlauf auf dem roten Teppich entschädigte für alles. Wer das erlebt, vergisst alles vorher. Nach 12:45:38 h hatte ich es geschafft und ich war ein IRONMAN.

Folgende Splitzeiten wurden gemessen:
3,8km schwimmen 1:23h, 181km Rad fahren mit 1000HM 6:16h, 42,2km laufen 4:54h und der Rest war Wechselzeit.

Seit Anfang des Jahres habe ich 154 km geschwommen, 5500 km Rad gefahren incl. mit dem Rad zur Arbeit, und 690 km gelaufen.

Aber ich denke, ich werde es noch mal tun.

Hubert Kaiser

LC Solbad jetzt Tabellenfünfter Limberg erneut Bester im Verbandsligateam

Saerbeck/Borgholzhausen (cwk). Der Triathlon in Saerbeck bei Emsdetten verband den zweiten Saisonwettkampf der Verbandsliga mit den NRW-Einzelmeisterschaften auf der Sprintdistanz (750 m Schwimmen / 20 km Radfahren / 5 km Laufen). Für das Ligateam des LC Solbad Ravensberg sprang diesmal der 6. Rang heraus.

Der optimal gelungene Auftakt in Harsewinkel hatte sogar den 4. Platz gebracht. Bei Halbzeit – also vor dem dritten Wertungsrennen in Verl (15. Juli) und dem Finale in Sassenberg (5. August) – ist der LC weiterhin frei von Abstiegsorgen und belegt jetzt mit 14 Punkten (Platzziffer 214) den fünften Tabellenplatz hinter den Mannschaften aus Münster (2 Pkt./64), Herne (4/109), Witten (9/197), und Paderborn (9/200), aber vor Löhne (14/231) und Bochum (15/239).

„Es läuft alles nach Plan“, freut sich Solbads Ligawart **Holger Steuer**, „wir halten sogar Anschluss an Platz 3 und sind nach hinten gut abgesichert.“ **Tobias Limberg**, mit seiner Gesamtzeit von 1:01:46 Std. Elfter unter fast 70 Ligastartern, führte wie schon in Harsewinkel das Solbad-Quartett an. Die weiteren Einzelplätze: 22. **Tim Esselmann** (1:03:39), 27. **Amadeus Hegenbarth** (1:04:10), 64. **Jörg Hinrichs** (1:15:03). Letzterer war als M40-Athlet der Senior im Team; Youngster Hegenbarth noch gesundheitlich angeschlagen.

Nach dem Schwimmen verließen Limberg (10:28 Min./14.), Hegenbarth (10:36/16.) und Esselmann (10:44/20.) relativ geschlossen den Saerbecker See und fuhren dann allesamt 32-er Radzeiten heraus. Hier war Tim Esselmann (32:18 Min./13.) am schnellsten; beim Lauf-Finale spielte dann Tobias Limberg (18:23/12.) seinen Trumpf aus und verbesserte seine Position im Li-

gafeld deutlich.

Im wesentlich stärkeren Feld der NRW-Titelkämpfe erreichten die Solbader diese Platzierungen: 23. Limberg (6.M30), 42. Esselmann (10.M30), 52. Hegenbarth (3.Junioren), 188. Hinrichs (18.M40). Trotz nach eigener Einschätzung „schwacher Leistung“ konnte Amadeus Hegenbarth also Klassen-Bronze gewinnen; zum Vizetitel fehlten nur 13 Sekunden. »Vize« in der M45 – mit zehn Sekunden Rückstand auf den Meister – wurde der für den TSVE Bielefeld startende Wertheraner Raoul Kempmann (1:00:37/15.).

Platz 2 für Thieß Saerbecker Kindertriathlon

Borgholzhausen (cwk). Aaron Thieß (LC Solbad Ravensberg, Jahrgang 2001), Hochsprung-Kreismeister der Klasse M12, bewies seine Vielseitigkeit jetzt auch beim Saerbecker Kindertriathlon im Münsterland: In der am stärksten besetzten Wertungsklasse »B-Schüler« wurde er Zweiter hinter dem Bielefelder TSVE-Talent Clemens Erdmann und verwies dessen ein Jahr älteren Vereinskameraden Elias Denzel Lantada auf den 3. Rang.



Zweirad Thomas



Fahrräder & Zubehör
Handel & Service



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

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

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

Hegenbarth führt den LC zum 8. Rang/Ligarunde in Verl / Steuer zweitbesten Radfahrer

Verl/Borgholzhausen (cwk). In erneut veränderter Besetzung bestritt der LC Solbad Ravensberg die dritte Wertungsrunde der Verbandsliga Nord: Beim Verl-Triathlon kam das Quartett **Amadeus Hegenbarth, Holger Steuer, Andreas Korte** und **Jörg Hinrichs** auf den 8. Rang. Damit herrscht weiterhin Entspannung im Blick auf das alleinige Saisonziel – den Klassenerhalt. Vierte und letzte Liga-Station ist in drei Wochen Sassenberg.

LC-Ligawart Steuer stellte sich nur eine Woche nach seinem Start bei der Frankfurter Ironman-EM schon wieder in den Dienst der Mannschaft. Und erneut spielte er seinen Trumpf beim Radfahren über 40 km aus, erzielte mit 57:01 Min. die zweitbeste Zeit des Tages hinter dem Löhner Thorsten Westerholz (56:13) und wechselte als Dritter zum Lauf-Finale über 10 km. Hier büßte er dann mit 44:14 Min. viele Plätze ein. Schnellster Solbader im Wasser und auf der Laufstrecke war Youngster **Amadeus Hegenbarth**. Beim 1200-m-Schwimmen er-

zielte er mit 21:16 Min. die viertbeste Zeit, ärgerte sich aber über die Rücksichtslosigkeit von Konkurrenten: „Manch einer schaltet seinen Kopf beim Schwimmen offenbar aus und agiert völlig respektlos.“ Auf dem Rad verlor Hegenbarth (61:18 Min.) sechs Plätze, begann das Laufen als Zehnter und schloss es mit einer Zeit unter 40 Minuten (39:52) ab. Andreas Korte stieg neun Sekunden nach Holger Steuer aus dem Wasser und zeigte dann auch eine gute Rad-Performance, als er mit 59:24 Min. das Stundenlimit unterbot. Für den 10-km-Lauf benötigte er mit 41:46 Min. genau zwanzig Sekunden mehr als Jörg Hinrichs. Die Gesamtergebnisse der vier Solbader: 14. Hegenbarth 2:02:25 Std., 24. Steuer 2:04:52, 25. Korte 2:04:56, 61. Hinrichs 2:23:42. Einzelsieger in 1:55:02 Std. wurde Achim Klaps vom SC Altenrheine, die beste Mannschaft stellte der SC Aquarius Löhne (47 Pkt.). Dem LC Solbad (124), der sich zwischen Rückenwind Dortmund III und TSVE Bielefeld III ein-



Die Fotos von Henrik Martinschledde zeigen rechts: Amadeus Hegenbarth, oben: Markus Majer.



zielte er mit 21:16 Min. die viertbeste Zeit, ärgerte sich aber über die Rücksichtslosigkeit von Konkurrenten: „Manch einer schaltet seinen Kopf beim Schwimmen offenbar aus und agiert völlig respektlos.“ Auf dem Rad verlor Hegenbarth (61:18 Min.) sechs Plätze, begann das Laufen als Zehnter und schloss es mit einer Zeit unter 40 Minuten (39:52) ab.

Andreas Korte stieg neun Sekunden nach Holger Steuer aus dem Wasser und zeigte dann auch eine gute Rad-Performance, als er mit 59:24 Min. das Stundenlimit unterbot. Für den 10-km-Lauf benötigte er mit 41:46 Min. genau zwanzig Sekunden mehr als Jörg Hinrichs. Die Gesamtergebnisse der vier Solbader: 14. Hegenbarth 2:02:25 Std., 24. Steuer 2:04:52, 25. Korte 2:04:56, 61. Hinrichs 2:23:42. Einzelsieger in 1:55:02 Std. wurde Achim Klaps vom SC Altenrheine, die beste Mannschaft stellte der SC Aquarius Löhne (47 Pkt.). Dem LC Solbad (124), der sich zwischen Rückenwind Dortmund III und TSVE Bielefeld III ein-

43. New York City Marathon

ING  NEW YORK CITY
MARATHON

4.11.2012

**Grosse-
Coosmann**
Sportreisen



Mit attraktiven
Anschlussreisen

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

Weitere Reisen auf
www.gro-co.de

Vorstellung der Radtrikots für das Radrennen am 12. August in Bielefeld



Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. Die Teilnehmer des „Alpecin Cycling Day“ fiebern dem Ereignis erwartungsvoll entgegen. Die Spannung steigt und es wird eifrig trainiert. Die Rennstrecke wurde von einigen Mitgliedern der Radsportabteilung schon unter die Räder genommen, um markante Punkte zu erkunden. Nun hoffen wir auf gutes Wetter, damit die Teilnahme ein guter Erfolg wird. Natürlich wäre es schön, wenn die Radsportler des LC Solbad von einigen Vereinskammeraden/ innen lautstark unterstützt würden. Die Motivation ist groß und so hoffen wir auf ein gutes Gelingen. Die Teilnehmer für dieses Rennen sind:

Manuela Azzolini, Norbert Hartig, Christopher Müllenhof, Tobias Limberg, Elke Vogt und Günter Schillings.

Die Startaufstellung ist morgens um 8 Uhr und der Start um 8:15 Uhr für die

40 Km - Teilnehmer. Am Tag vorher, also am 11. Aug., ist die Startunterlagen Ausgabe. Ich werde dort die Unterlagen für die Radsportler des LC Solbad abholen und verteilen, damit die letzten Vorbereitungen abgeschlossen werden können. Die Fotos zeigen Elke Vogt und Günter Schillings bei der Vorstellung der neuen Radtrikots. Die Radtrikot können aber leider noch nicht käuflich erworben werden, dazu benötigen wir, falls Interesse besteht, eine größere Vorbestellung.

RTF-Termine August

RTF- Nr. Datum LV	Km. Zusatz	Titel , Ausrichter Start / Ort
2451 04.08.12 NRW	151/ 112 81/ 43 S/ GPS	30: Libori-RTF,RMC 1954 Schloß Neuhaus e.V. Sporthalle, Am Merschweg.33104 PB Schloß Neuhaus Startzeit: 9:00 Uhr – 11:00 Uhr
2470 11.08.12 NRW	157/111 73/41 S/GPS	28.Rhedaer Löwentour, TSG Schwarz Gelb Rheda e.V. Schulzentrum, Nonnen-Str./Fürst Bentheim Str.Rheda Wiedenbrück Startzeit: 09:00 Uhr – 11:00 Uhr
2499 19.08.12 NRW	151/111 71/41 S	Teutoburger- Wald-Rundfahrt II, RC Zugvogel Bielefeld e.V. Radrennbahn, Heeper Str. 301, Bielefeld Startzeit:08:00 Uhr -10:00 Uhr
2502 19.08.12 NRW	152/111 71/41/21 S	14: RTF,„Rund um Haus Opherdicke“SG Holzwickede 1920/ 38e.V. Haus Opherdicke, Dorfstr. Holzwickede- Opherdicke Startzeit: 08:00 Uhr – 10:30 Uhr
2507 25.08.12 BRA	151/117 79/38	Quer durchs Havelland, - Rad Team Rathenow; 91 e.V. Grundschule Jahn, Friedrich- Ebert -Ring 107,- 14712 Rathenow Startzeit: 10:00 Uhr – 11:00 Uhr
2511 26.08.12 BRA	151/110 72/39	Zwischen Havel und Elbe, Rad Team Rathenow; 91 e.V. Grundschule Jahn, Friedrich -Ebert -Ring 107,- 14712 Rathenow Startzeit: 09:00 Uhr – 10:00 Uhr
2517 26.08.12 NDS	160/120 80/50 S /GPS	Quer durch den Landkreis Vechta, RSG Lohne Vechta e. V. Kettelerschule, Bruchweg 12, 49393 Lohne Startzeit :8:00 Uhr – 10:00 Uhr
2518 26.08.12 NRW	101/111/75 50/25 M/G/ S /GPS	Radz Fatz durch den Mühlenkreis – Radz Fatz e.V. Grundschule,Benkhauser Str. 26 – 32339 Espelkamp-Fiestel Startzeit:09:00 Uhr – 10:00 Uhr
2520 26:08.12 NRW	151/111 71/41/21 GPS/S	25.Iserlohner Radtouristikfahrt/ Familientour, Polizei SV Iserlohn Grundschule Kalthof, Leckingser Str.226, 58640 Iserlohn Startzeit: 08:00 Uhr-10:00 Uhr

Sommerprogramm 2012

Di. 07.08.12	Steinhagen, Quelle Parkplatz Zweischlingen
Mi. 08.08.12	Steinhagen, Quelle Parkplatz Zweischlingen
Di. 14.08.12	Haus Ascheloh, Wanderparkplatz
Mi. 15.08.12	Haus Ascheloh, Wanderparkplatz
Di. 21.08.12	Amshausen, Parkplatz Friedrichshöhe
Mi. 22.08.12	Amshausen, Parkplatz Friedrichshöhe
Di. 28.08.12	ab 09:30 Uhr, Stadion Borgholzhausen
Mi. 29.08.12	Abschluss



**Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.**



GEBR | SPECKMANN

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

●●● 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

Ein Männlein steht im Walde ...

Auf unserer Sommer-Walking-Test-Runde begegnete uns auf einer Lichtung im schönsten Sonnenschein stehend :

Ein „Weihnachts-Zwerg“...



Wer ihn mit entdecken möchte, ist eingeladen mit uns eine Tour entlang des Hermannsweges zu walken. Sein genaues Versteck wird natürlich nicht verraten, das haben wir unserem Wichtel versprochen.

Ute Rita Hans-Jürgen und Jack und Birgitt

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune 

Glocken-Beune GmbH & Co. // Westfälische Fleischwarenfabrik // Hesselteicher Straße 16 // D-33829 Borgholzhausen

www.glocken-beune.de

Skating in Oesterweg

von John Gerhards



SKATING SKATING SKATING



Foto Bambini Start: zweiter von rechts Aurelius, neben ihm Michel und Greetje

Foto Trio: vorne Farina, dann Ralf Jording und Ralf Niemann

Nach der Nacht von Borgholzhausen fiel auch das Inline Rennen in Oesterweg fast den Witterungsverhältnissen zum Opfer. Immerhin 7 Bambini und 3 Erwachsene ließen sich nicht entmutigen: nicht ganz unerwartet belegten die Skater des LC Solbad jeweils die vorderen drei Plätze. Im Kinderrennen über 1,2 km war **Aurelius Kapp** diesmal der Schnellste, knapp hinter ihm kam **Michel Säuberlich** bei seinem ersten Rennen überhaupt ins Ziel. Michel ist über die Inline AG seiner Schule zum Rollensport gekommen und ist völlig begeistert. Schnellstes Mädchen war **Greetje Stockhecke** auf dem dritten Gesamtplatz.

Das 10 km Rennen gewann **Ralf Jording** vor **Ralf Niemann**. Als Dritte rollte **Farina Jording** über die Ziellinie. Ursprünglich sollten die 10 km als Vorbereitung für das anspruchsvolle WSC Rennen in Lechtingen dienen. Leider hatte der Wettergott kein Einsehen, so dass viele Skater erst gar nicht in Oesterweg auftauchten.

Mit insgesamt 11 Nachwuchsskatern war der LC Solbad am Wochenende in Münster am Start. Bei der 8. Etappe des NRW YoungStarCups ging es für die meisten hauptsächlich darum, Wettkampfluft zu schnuppern und Erfahrungen zu sammeln, denn für viele war es der erste Wettkampf außerhalb des unmittelbaren Einzugsgebiets. Am besten schnitt **Matthias Haase** mit Platz 3 bei den Schülern B ab, aber auch **Greetje Stockhecke** war gut in Form und verpasste das Siegerpodest bei den C-Schülerinnen nur knapp.

In Lechtingen fuhren derweil die Großen um WSC Punkte. Über anspruchsvolle 30 km war **Dirk Rüter** auf Platz 9 der schnellste Solbader, **Karolina Kierzkowski** wurde Vierte im Damenrennen. Bei den Herren verpasste team der-rollenshop zum zweiten Mal in dieser Saison, Punkte für die Mannschaftswertung einzufahren und hat damit keine Chance mehr auf den gewohnten Podestplatz in der Gesamtwertung. Das Damenteam mit Solbadbeteiligung wurde Dritter und liegt nun gemeinsam mit den Speedladies Düsseldorf auf dem zweiten Platz des Klassements.

Die Inlinekinder hatten in Münster einen Dreikampf aus Sprint-, Mittel- und Langstrecke zu absolvieren. Neben **Matthias Haase** zeigte auch Aurelius Kapp nach seinem

Sieg in Oesterweg eine ansprechende Leistung und erreichte bei den Schülern B den 6. Platz. Erstmals wurden auch in den Schülerklassen Ausscheidungsrennen angeboten: ein Rennmodus, den viele als Abschlussrennen aus dem Training kennen: in jeder Runde darf der/die Letzte das Rennen vorzeitig beenden, bis schließlich nur noch drei bis fünf Sportler den Sieg unter sich ausmachen.

Schließlich gab es noch ein Staffelnrennen, das die Solbader als Zweite bei den Jungs beendeten, lautstark angefeuert von den zuschauenden Vereinskollegen, die beim nächsten Mal bestimmt auch dabei sind. Hier hieß aber die Devise zunächst "learning by viewing" (also lernen durch Zusehen) bevor es am Ende doch noch Verletzungen gibt und der Spaß an der Sache verloren geht...

Ergebnisse und Zeiten im Detail

YoungStarCup Münster

Sch D Herren (U8)

6. Haase, Alexander 6. Geschicklichkeit in 10,56; 6. Sprint 30 m in 08,37; 5. über eine Rd in 1:07,16

Sch C Damen (U10)

4. Stockhecke, Greetje (5. über eine Runde in 52,61; 4. über zwei Rd in 1:48,17; 4. über

4 Rd Ausscheidung)

6. Elbracht, Fiona (7. über eine Runde in 55,40; 6. über zwei Rd in 1:58,08; 7. über 4 Rd Ausscheidung)

Sch C Herren (U10)

6. Engelhardt, Nick Joel (6. über eine Runde in 55,71; 6 über zwei Rd in 1:54,08; 6. über 4 Rd Ausscheidung) 7. Säuberlich, Michel (8. 1:01,27; 7. 2:02,46; 7.) 8. Windmann, Lasse (7. 59,83; 8. 2:11,72; 8.) 9. Zimmermann, Max Levi (9. 1:28,63; 9. 2:13,67; 8.)

Sch B Herren (U12)

3. Haase, Matthias (4. über eine Runde in 44,50; 3. über 4 Rd in 3:01,04; 3. über 8 Rd Ausscheidung) 6. Kapp, Aurelius (6. 46,82; 7. 3:08,47; 7.) 8. Constabel, Ian (8. 49,13; 9. 3:15,74; 8.) 10. Elbracht, Vincent-Paul (7. 47,60; 10. 3:18,08; 11.)

WSC Rennen in Lechtingen

30 km Herren

9. Dirk Rüter 51:50,20
29. Matthias Kositzke 55:38,70
45. Leon Sebastian Roos 58:35,35
47. Andre Sosnowski 58:37,50
74. Baldur Schlingemann 1:00:40,55
78. Ralf Jording 1:00:43,50

30 km Damen

4. Karolina Kierzkowski 59:48,25
12. Janine Vetter 1:03:27,60



auf dem Foto sind zu sehen:

hinten v.l.n.r. Alexander Haase, Michel Säuberlich, Lasse Windmann, Max Zimmermann, Fiona Elbracht, Greetje Stockhecke, Nich Engelhardt, vorne: Ian Constabel, Vincent Elbracht, Aurelius Kapp, Matthias Haase

Termine für die Einsteigerkurse werden rechtzeitig hier und in der örtlichen Presse bekannt gegeben.

Zusätzliche Inlinekurse - auch in anderen Städten und Gemeinden finden sich unter

<http://www.loveandskate.de/kurse.html>

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

Die Schnellsten über 5000 m		
»Ewige« Altkreis-Bestenliste		
Männer (Top 20)		
14:51,0	Werner Ahlemeyer	(CVJM, 1974)
14:52,0	Erhard Dingerdissen	(Spvg. Steinhagen, 1973)
14:54,5	Nils Milde	(Solbad, 2001)
14:55,2	Jürgen Olschewski	(CVJM, 1973)
14:59,4	Ingo Sievers	(Solbad, 1990)
15:01,7	Markus Würfel	(Solbad, 2001)
15:08,8	Ralf Gerke	(Solbad, 1989)
15:14,8	Jörg Kreft	(CVJM, 1977)
15:15,7	Dirk Strothmann	(Solbad, 1995)
15:16,7	Elmar Remus	(Solbad, 2000)
15:18,3	Tim Gollisch	(Solbad, 1994)
15:20,5	Jörn Strothmann	(Solbad, 1995)
15:21,0	Uwe Olschewski	(CVJM, 1977)
15:21,0	Andreas Ewert	(Solbad, 1982)
15:21,6	Jürgen Gehring	(Solbad, 1973)
15:21,9	Jörg Olschewsky	(CVJM, 1990)
15:22,6	Helmut Schmitz	(CVJM, 1972)
15:28,45	Tobias Kersten	(CVJM, 1989)
15:39,8	Josef Paul	(Solbad, 1997)
15:41,6	Wilhelm Dißmann	(CVJM, 1973)
Frauen (Top 15)		
16:32,9	Maria Pautmeier	(Solbad, 1990)
17:03,3	Antje Strothmann	(Solbad, 2001)
17:14,5	Ilona Pfeiffer	(Solbad, 2008)
17:17,7	Dorothee Mechau	(CVJM, 1987)
18:22,7	Annegret Albersmann	(Solbad, 1989)
18:26,3	Stefanie Schadt	(Solbad, 2003)
18:26,8	Monika Pautmeier	(Solbad, 1991)
18:46,1	Monika Hirschfeld	(Solbad, 1989)
19:08,4	Antje Brinkmann	(Solbad, 2001)
19:23,6	Ursula Reimann	(Solbad, 1981)
19:23,9	Bettina Geisemeier	(Solbad, 2000)
19:26,7	Sabine Engels	(Solbad, 2011)
19:29,2	Nicole Kerksiek	(Solbad, 1988)
19:55,3	Britta Ewert	(Solbad, 1993)
19:57,7	Annegret Büscher	(Solbad, 2000)

Zwölfeinhalb starke Stadionrunden | Altkreis-Highlights im 5000-m-Lauf

Altkreis Halle (cwk). Der 5000-m-Bahnlauf hat im Altkreis eine lange Tradition – jedenfalls bei den Männern. Hier zählten die zwölfeinhalb Stadionrunden schon immer zum Standardprogramm, während sie für die Frauen erst 1978 als offizielle Wettkampfstrecke eingeführt wurden. Aber schon ein Dutzend Jahre später war der TuS (ab 1996 LC) Solbad Ravensberg durch **Maria Pautmeier** in der nationalen Spitze vertreten.

Der Neuzugang aus Oelde, 1990 auch DM-Sechste über 10 000 m, erzielte im damaligen Läufermekka Menden hervorragende 16:32,90 Min. und hält damit (wie auch mit 34:31,13 Min. auf der doppelt so langen Distanz) noch immer den Bielefelder Kreisrekord. 17-er Zeiten können drei Altkreis-Läuferinnen vorweisen: Dorothee Mechau (CVJM-LC Halle) lieferte 1987 als 18-Jährige 17:17,7 Min. ab – eine Zeit, die 2011 nur von fünf deutschen Jugendlichen unterboten wurde.

2001 streifte die Solbaderin **Antje Strothmann** mit 17:03,3 das 17-Minuten-Limit; für ihren früheren Dortmunder Verein hatte sie 1986 den westfälischen Jugendrekord auf 16:34,19

19 Min. verbessert und wurde erst 14 Jahre später ganz knapp (mit 16:34,02) »enthronet«. Ihre Vereinskollegin **Ilona Pfeiffer** ist mit 17:14,46 Min. sicher noch nicht am Ende ihrer Möglichkeiten angelangt. Erstaunlich, dass sich die inzwischen in die Altersklasse W55 aufgerückte **Annegret Albersmann** mit ihren 1989 erzielten 18:22,7 Min. noch immer auf dem 5. Rang der »ewigen« Altkreis-Bestenliste hält – vor **Stefanie Schadt** und **Monika Pautmeier**, der Zwillingsschwester der Rekordlerin.

Bei den Männern würde wohl **Steffen Dittmann** die Bestenliste anführen, hätte er zu seiner Solbad-Ravensberger Zeit ein 5000-m-Rennen bestritten. Das gilt auch für **Andreas Ewert**, der im Gütersloher Trikot seine schnellsten Zeiten erreichte. So aber bleibt **Werner Ahlemeyer** vom CVJM Halle an der Spitze und kann bald das 40-jährige Rekordjubiläum seiner 1974 in Wunstorf gelaufenen 14:51,0 Min. feiern. Nur eine Sekunde trennt ihn vom Steinhagener Erhard Dingerdissen, der als Youngster 14:52,0 Min. ablieferte und damit bis heute Bielefelder U20-Kreisrekordler ist. Drei weitere Läufer konnten die »14« nach vorn setzen: **Nils Milde** (14:54,5 Min.), von 2000 bis 2008 vielseitig für den LC Solbad erfolgreich; CVJM-Routinier Jürgen Olschewski (14:55,2) und Solbad-Talent **Ingo Sievers**, ein weiterer herausragender A-Jugendlicher (14:59,4). Der Ex-Brackweder **Markus Würfel**, im Millenniumsjahr gemeinsam mit Nils Milde zum LC gestoßen, folgt mit 15:01,7 vor **Ralf Gerke** (15:08,8/1989), der später die Kreisrekordlerin **Maria Pautmeier** heiratete.

Die Top Ten vervollständigen der Hindernislauf-Vereinsrekordler des CVJM-LC Halle, **Jörg Kreft**, sowie die Solbader **Dirk Strothmann** und **Elmar Remus**. Letzterer war an einem außergewöhnlichen 5000-m-Erfolg des LC beteiligt: Bei den Westfalenmeisterschaften 2001 in Bielefeld räumten Milde, Würfel und Remus alle drei Medaillen ab.

Krombacher
ALKOHOLFREI

STORCK®

Der LC Solbad Ravensberg präsentiert:



Sportabzeichentag

Samstag, 18. August von 14:00 bis 17:00 Uhr
Ravensberger Stadion, Borgholzhausen



Zum Mitmachen empfohlen!!

Was erwartet Sie/Euch?

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

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

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

Das Sportabzeichen – Sport und Spaß in lockerer Gemeinschaft!

Programmablauf:

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

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

Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

 **Kreissparkasse
Halle (Westf.)**



**BARMER
GEK** die gesund
experten

Sportabzeichensondertermine 2012

Datum	Tag	Uhrzeit	Disziplin	Treffpunkt
04.08.2012	Sa.	9:30 Uhr	Radfahren	Bostik-Verwaltung, An der Bundesstraße 16, Borgholzhausen
04.08.2012	Sa.	11:00 Uhr	Inline	Parkplatz Fa. Specht, Hesselteicher Str. 81, Borgholzhausen
01.09.2012	Sa.	9:30 Uhr	Radfahren	Bostik-Verwaltung, An der Bundesstraße 16, 3 Borgholzhausen
01.09.2012	Sa.	11:00 Uhr	Inline	Parkplatz Fa. Specht, Hesselteicher Str. 81, Borgholzhausen

Weitere Schwimmtermine werden noch festgelegt und mitgeteilt!

Bitte meldet Euch zu den Sonderterminen an!

Kontakt: Wilhelm Habighorst, Zur Krumke 11, 49326 Melle, Tel.: 05428 929680, Mail: WilhelmHabighorst@t-online.de



4. Active-Trail-Running-Cup Laufgenuss für alle

Die vierte Auflage des Trail-Cups steht in den Startlöchern: Eine Herausforderung für alle, die das Laufen in der Natur lieben. Aber auch, Laufen, wo es nicht immer nur geradeaus geht, wo sich Berge in den Weg stellen wie die Wege auch mal tief und matschig sein können.

6 Top-Landschaftsläufe, wobei der LC Solbad Ravensberg mit seinen drei Top-Veranstaltungen zu der Serie gehört.

Böckstieggelauf in Werther am 29. September – 16 km

Weihnachts-Crosslauf in Borgholzhausen am 16. Dezember 16 km

Luisenturmlauf, Halbmarathon, am 3. März 2013.

Neu in der Serie ist der Prolog mit dem Bielefelder Run & Roll-Day am 9. September über 10 km.

Das Startgeld und das Startrecht beinhaltet alle 6 Läufe, einschl. Hermannslauf 2013. Jeder Anmelder erhält ein Teilnehmergeschenk, Eintritt für die Siegerehrung mit Catering und einen Warengutschein im Wert von 15 EUR. Außerdem gibt es Preise für Sieger und Platzierte und eine Tombola bei der Siegerehrung. Alle Teilnehmer, die mindestens von 4 von 6 Läufen absolvieren, kommen in die Serienwertung.

Die Anmeldegebühr beträgt noch bis zum **31. August 110,00 EUR.**

Anmeldungen sind bis zum 31.8.2012 unter www.active-sportshop.de oder in einer ACTIVE Sportshop-Filiale möglich.

Auf geht's, wir sehen uns bei den Serienläufen im Trail-Cup.



Termine August	
zusammengestellt von Peter Polomsky	
Fr. 03.08.	Ibbenbürener Abendlauf mit Walking
Sa.04.08.	Holzhausener Citylauf bei Osnabrück
So. 05.08.	Training: Böckstieggelauf
Mi.08.08.	Lagener Straßenlauf
10./11.08.	Piumer Sportabzeichen Camp
Fr. 10.08.	Speller Sommernachtslauf
Sa. 11.08.	Volkslauf Hillegossen mit Walking
Sa. 11.08.	Volkslauf Ostbevern mit Walking
Mi.15.08.	3. Mindener Abendsportfest
Do.16.08.	Kölken Cup Einzelzeitfahren
Sa.18.08.	LC Sportabzeichen Aktionstag Ravensberger Stadion
Sa.18.08.	Osnabrücker Landmarathon mit Walking
Sa.18.08.	Burggrafenlauf Oelde mit Walking
Sa. 18.08.	Detmolder Residenzlauf
So.19.08.	Volkslauf Wünnenberg mit Walking
So. 19.08.	Sommersportfest Lemgo
So. 19.08.	Erster Meldeschluss: Böckstieggelauf
Fr. 24.08.	EMS Lauf Müssingen mit Walking
Sa. 25.08.	Lutterlauf Marienfeld mit Walking
Sa. 25.08.	Mindener Volkslauf
Fr. 31.08.	Offene Moonlight Kreismeisterschaften
	Schüler/innen W/M10-11/ 9 – 6 Jahre
	unter Flutlicht auf der Rußheide
Fr. 31.08.	Lemgoer Hanselauf

Vorankündigung: September	
Sa. 01.09.	Training Böckstieggelauf
Sa. 01.09.	Berg - Stadt - Lauf Oerlinghausen
Sa. 01.09.	Warendorfer Volkslauf
Sa. 01.09.	Laufen und Gutes tun St. Vit
So. 02.09.	Westd. Berglaufmeisterschaften in Bad Berleburg
So. 02.09.	Westd. Jugendmeisterschaften U 16 in Bad Kreuznach
Mi.05.09.	1. Meller Abendsportfest
Sa. 08.09.	LC Mini Mehrkampf Meeting
Sa. 08.09.	Meller Stadtlauft mit Walking
So. 09.09.	Run Day Bielefeld mit Walking
	erster Lauf Trail Cup 2012/13

Walkingtermine August	
zusammengestellt von Karola Weber	
Womensrun Köln	www.womensrun.de
Jever-Fun-Lauf	www.jever-fun-lauf.de
Rund um die Aabachtalsperre	www.tus-bad-wuennenberg.de
Widufix	www.widufix-lauf.de
Walking-und Wandertag Gießen	www.giessener-fuenfziger.de
EN-Bürgermeistertag / Wandern + Walking	www.sportfreunde-ennepetal.de

Alle Angaben ohne Gewähr

Link zu diesen Veranstaltungen, weitere Termine, TV Tipps und vieles mehr findet Ihr auf unserer Homepage: www.lcsolbad.de Terminkalender. Klickt euch mal rein !!!!

Sieg beim 14. Allersheimer Mountainbike-Cup

v. Simon Bartelsmeier

Am 01.07. startete ich zum ersten Mal beim Allersheimer Mountainbike-Cup in Neuhaus im Hochsolling.

Für die Teilnahme hatte ich mich nach einer langwierigen Erkältung recht spontan entschlossen. Gemeldet war die Kurzstrecke mit 26Km, welche sich als gutes Tempotraining für das Mitte Juli anstehende Rennen in Bad Goisern anbot.

Die erste Steigung begann unmittelbar nach dem Start und führte über 2Km ziemlich steil in den Wald des Solling-Vogler Naturparks hinauf. Meine Taktik, über diesen ersten Berg zügig rüberzurollen, Sichtkontakt zur Spitzengruppe zuhalten, jedoch nicht direkt zu viel Energie zu verbrauchen, zahlte sich schnell aus. In der ersten Abfahrt ging es zunächst mit guten 60Km/h einen Schotterweg hinab, dann wurde der Weg immer schmaler bis hin zu einem vom Regen aufgeweichten Singletrail. Bereits hier konnte ich einige Fahrer überholen und rangierte nun auf dem vierten Platz. Es folgten einige lange aber eher flachere Berge



und einige verwurzelte Passagen, sowie Wiesenabschnitte. Bei Km 17 konnte ich endlich nach langer Verfolgung auf den Drittplatzierten aufschließen und wir teilten die Arbeit im Wind auf. Nach der finalen fast 5Km langen Abfahrt konnte ich im Sprint einen 3. Gesamtrang und den 1.Platz in der Elite Klasse herausfahren. **Nach zwei 2. und zwei 4. Plätzen nun endlich der erste Sieg in dieser Saison!**

Salzkammergut Trophy in Bad Goisern Platz 5 - schnellster Deutscher

Gestartet wurden die zahlreichen Distanzen zu unterschiedlichen Zeiten am Samstag, den 14.7.

Nach einer langen Anreise von Bielefeld nach Österreich, traf ich mich bereits am Donnerstag Abend mit den anderen Teamfahrern meines holländischen NCB Pronghorn Racing Teams in unserer Unterkunft. Der Freitag war leider sehr verregnet, so dass wir nur unsere Startnummern abholten und abends 1,5 Std die Beine locker gefahren sind.

Der Startschuss für die 38Km Kurzdistanz mit 1114Hm fiel dann am Samstag um 11:45 im Zentrum von Bad Goisern im Salzkammergut. Die Strecke kannte ich bereits vom Vorjahr und konnte mir somit die zwei langen Berge optimal einteilen. Der erste Berg führte über 10Km zunächst auf einem breiten Fahrweg über den Rehkogel und schließlich über schmale alpine Wege durch die ewige Wand, einer fast senkrechten Felswand, die auf halber Höhe gequert wird. Blicke zur Seite und nach unten sollte man sich während des Bikens lieber sparen...Nach einem langen Downhill, in dem ich mich von meiner derzeitigen Gruppe lösen konnte, folgten eine Ortsdurchfahrt durch Weißenbach und eine Flachpassage zum zweiten Anstieg. Hier galt es etwa 12Km hinauf auf den Hochmuthsattel zu pedalieren. Die Streckenerfahrung vom letzten Jahr nutzend, hatte ich am ersten Berg einige Energiereserven gespart und konnte nun den letzten Anstieg in ganz ordentlichem Tempo fahren und weitere Konkurrenten distanzieren. Kurz vor Erreichen der höchsten Stelle fing es dann sinflutartig



an zu regnen, so dass auf der langen Abfahrt zum Ziel ein hohes Maß an Konzentration gefordert war. Leider kamen nicht alle Fahrer gut mit diesen Bedingungen zu recht. Unmittelbar vor mir stürzte ein Fahrer, und für mich gab es leider keine Chance bei hohem Tempo auszuweichen. Also ging auch ich zu Boden und zog mir beim Sturz einen ordentlichen Krampf zu, der mich bestimmt 1 Minute gekostet hat, da ich zunächst nicht wieder aufsteigen konnte. Als die Muskulatur gelockert war, waren es nur noch etwa 5Km bis Bad Goisern. Einen Fahrer, der während des Sturzes aufgeschlossen hatte, konnte ich auf der letzten Flachpassage hinter mir lassen. **Im Ziel kam ich dann nach 1:48:45 Std als 5. der AK Wertung (unter 207 Finishern) und somit als schnellster Deutscher an! Ein super Ergebnis für eine solch harte Kurzdistanz!**



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

mit
vor Ort
Service

- DSL / Festnetz / Mobilfunk
- mobiles Internet
- Freisprecheinrichtungen
- und Zubehör



Partner

33829 Borgholzhausen
Freistr. 14

Tel. 05425/954088-0

www.telecomfort.de

33775 Versmold
Münsterstr. 23

Tel. 05423/474593

info@telecomfort.de

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.



Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

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

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

LEICHTATHLETIK:

Erneut Rang 6 beim »Swiss Alpine«

Dirk Strothmann wiederholt Vorjahrserefolg

Davos/Borgholzhausen (cwk). Die hochalpine Prüfung einmal mehr glänzend bestanden: Beim Berglauf-Klassiker »Swiss Alpine« in Davos gelang Dirk Strothmann (LC Solbad Ravensberg) zum fünften Mal in Folge eine einstellige Platzierung. Mit 3:32:13 Std. im 42-km-Marathon (805 Finisier) wurde er wie im Vorjahr Gesamtsechster.

Hinter dem souveränen Sieger Gion-Andrea Bindi, drei weiteren Schweizern und einem Belgier war Dirk Strothmann der **weitaus schnellste deutsche Teilnehmer**. Den erneuten Klassensieg in der M40 verpasste er nur relativ knapp gegen Koen van Rie (Belgien, 3:30:47/4.). Der Solbader benötigte 3:13 Minuten mehr als vor zwölf Monaten.

Weil aber die Startlinie vorverlegt, die Strecke also ein wenig verlängert worden war, zeigte sich Strothmann recht zufrieden mit seiner Zeit beim höchstgelegenen Marathon Europas. Die schon 2011 belaufene Variante über den Sertigpass (2732 m) schließt 1720 Höhenmeter, aber auch ein Gefälle von insgesamt 1550 m ein – eine große Herausforderung für Bänder und Gelenke.

„Die Passage bergab vom Pass ist wirklich nichts für mich“, betont der Solbader, „da habe ich zu viele Sorgen um meine Knochen und laufe eher vorsichtig.“ Hier nahm ihm der Schweizer Daniel Bolt, Dritter der Langdistanz-Berglauf-WM 2011 und einer der besten Downhill-Spezialisten, rund fünf Minuten ab. „Bergauf hatte ich ihn vorher locker abgehängt“, berichtet Dirk Strothmann. Auf der Zielgeraden eines der strapaziösesten Marathons überhaupt wirkte der 43-Jährige keineswegs erschöpft. Seinen erneuten Erfolg genoss er strahlend – wohl auch deshalb, weil ihn seine beiden Töchter



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**

in die Mitte nahmen und auf den letzten Metern begleiteten. **Lisa**, die ältere von ihnen, hatte im Nachwuchslauf über 1400 m den 5. Platz unter rund 40 Mädchen erreicht; über 900 m wurde **Sarah** in einem ähnlichen großen Feld Vierte.

Jörn Strothmann, im Vorjahr M35-Klassenfünfter im Marathon, wählte diesmal den halb so langen Lauf »K21«, dessen Start auf der spektakulären Sunnibergbrücke in Klosters erfolgte. Als Achter unter knapp 500 Startern lief auch er in die Top Ten und durfte sich zudem über den 2. Rang in der Klassenwertung freuen. Die Ultradistanz »K78« mutete sich der als Solbader Behindertensportler bekannte **Dietmar Beiderbeck** zu. Für den sehbehinderten M45-Senior zählte allein das Durchhalten, er kam nach 13:43:39 Stunden ins Ziel.

Borgholzhausen (cwk). **Elmar Remus** (LC Solbad Ravensberg) nahm an einem weiteren Straßenrennen in Süddeutschland teil. Beim 10. Weiherer Hardtseelauf im Landkreis Karlsruhe wurde der M30-Jungsenior Gesamtzwölfter und Klassendritter über 10 km. Seine Zeit: 36:20 Min.





Mulden- und Baustoffservice



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 Schrottsorgung**

⇒ **Minibaggerverleih**

⇒ **schnell und zuverlässig**

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen



von Ravensberg

Nach Laufen und Wandern.....
....Gemütlichkeit im Café!

H. Schulze Ladencafé GmbH
Freistraße 23, Borgholzhausen, Telefon 05425/4456, Fax 4456
Internet: www.von-ravensberg.de

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

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

Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Torsten Giesecke
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

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

Werther 2012

Schüler *Böckstiegel* Lauf

Samstag, 29 September, 14:00 Uhr

Neben den wertvollen Gruppenpreisen erhalten die jeweils 3 schnellsten Läufer/-innen Einzelpreise!
Und für die Teilnahme bekommt jeder Finisher direkt vor Ort ein Teilnahme-Präsent.
Zusätzlich wird nachträglich eine Urkunde mit der persönlichen Laufzeit überreicht.

Siegerehrung für den Schülerlauf ca. 16:00 Uhr auf der Innenstadt-Bühne in Werther.
Alle Teilnehmer erhalten mit der Startnummer einen Leih-Chip der Fa. Mika-Timing im Wettkampfbüro.
Der Chip ist für die Zeitmessung während des Laufes am Schuh zu befestigen
und nach dem Rennen gegen das Präsent am HK-Veranstaltungswagen
auf dem Venghaussplatz einzutauschen.

ANMELDUNG:

Die Anmeldung sollte gruppenweise bis spätestens zum 18. September 2012
über www.haller-kreisblatt.de erfolgen.
Einzelmeldungen sind ebenfalls möglich.

Nach der Anmeldung wird eine Bestätigung per Email zugeschickt.

Das Startgeld in Höhe von 3,- Euro je Teilnehmer
überweisen Sie bitte in einer Summe an:

Sonderkonto "Böckstiegelauflauf"
Stichwort: „Schülerlauf“ – Gruppenname angeben!!
Ktn.: 357 56 44, BLZ.: 480 515 80, Kreissparkasse Halle

**WICHTIG: eine Wertung für die größte und schnellste Sportgruppe oder
Schulklasse kann nur erfolgen, wenn diese einheitlich mit gleicher Bezeichnung
angemeldet werden.**

Mindeststärke Gruppenanmeldung: 7 Personen



Start frei für Schüler u. Jugendliche beim Böckstiegel-Lauf

Auch die Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit, beim großen Laufereignis durch die Böckstiegelstadt am 29. September wieder dabei zu sein. Die drei km lange Strecke führt über asphaltierte Straßen und bietet sehr viel Abwechslung. Auch in Werther soll das Beispiel der Schulläufe, wie z.B. bei der Nacht von Borgholzhausen, Schule machen und Kinder und Schüler zum Laufen bringen.

Um für die Strecke beim Böckstiegelauflauf gerüstet zu sein, bietet der LC Solbad durch seine Trainer drei Vorbereitungstermine an:

Donnerstag 06. September, 17 Uhr Stadion in Werther

Donnerstag 13. September, 17 Uhr – Treffpunkt Venghauss-Platz

Donnerstag 20. September, 17 Uhr – Treffpunkt Venghauss-Platz

Alle interessierten Schülerinnen und Schüler sind dazu willkommen.

Training für den Böckstiegel-Lauf

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

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

Sonntag, 5. August

09:00 Uhr Treffen Venghauss-Platz

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

Sonntag, 1. September

14:30 Uhr Treffen Venghauss-Platz

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

...sowie als Abschlusstraining – Wiederholung als Termin am Freitagabend.

Freitag, 14. September:

17:30 Uhr Treffen Venghauss-Platz

18 Uhr Beginn des Trainingslaufes Peter auf'm Berge

-mit anschließendem Feierabend-Plausch auf dem Venghauss-Platz -

Jeweils Bus-Shuttle zum Start – Erfrischungsstation am „Bergfrieden“ und im Ziel

Kostenbeitrag 1,50 € (Sparschwein steht bereit!)



Die neue Ausschreibung ist erschienen, eine Online-Anmeldung im Internet ist bereits möglich.

Es gibt in diesem Jahr neben dem Hauptlauf über 18 km wiederum die gut angenommene Strecke von 10 km, die in erster Linie für Laufanfänger und übrige Breitensportler gedacht ist, denen die 18 km noch zu lang sind.

Natürlich gibt es auch wieder einen Schülerlauf über 3000 m

Der Organisations-Stab wird in bewährter Weise durch den LC bestehen bleiben. In diesem Zusammenhang erwarten wir wieder den bewährten Einsatz der Helferschar aus dem vergangenen Jahr, insbesondere natürlich der LC Mitglieder aus Werther.

Zusagen für Helferdienste können schon jetzt erfolgen; für Streckenposten am besten direkt an Wilfried Krüger.

Zusagen für das Wettkampfbüro und weitere kleinere Aufgaben in Werther bitte an Friedhelm Boschulte.

Hoffen wir auf eine ähnlich rekordbringende Resonanz wie im vergangenen Jahr.



Kompetenz in Walking, Nordic Walking, Laufen & Triathlon



Jetzt neu!

BROOKS Pure cadence

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 · 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 · 403 10 45

info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 9.30 – 17.00 Uhr

Ergebnisse Juli
zusammengestellt von peter.polomsky@osnanet.de

Walkingtag Bad Harzburg			
6 km			
15.	Manfred Radtke	1. M 80	1:00,31 Std.
21,1 km			
97.	Wilhelm Hawer	9. M 50	2:14,33 Std.
12 km Walking Day Möhnesee			
	Karola Weber		1:42,15 Std.
30.06. Gutersloh läuft 9,2 km			
Frauen			
2.	Stefanie Schadt	1. WHK	37:55 Min.
Männer			
76.	Christian Schmidt	7. M 50	41:11 Min.
84.	Ralf Niemann	12. M 45	41:52 Min.
91.	Torsten Baltrusch	14. M 45	42:11 Min.
01.07. Triathlon Saerbeck			
Verbandsliga Nord 6. LC Solbad Ravensberg			
600 m - 20 km - 5 km			
11.	Tobias Limberg	1:01,46 Std.	
21.	Tim Esselmann	1:03,39 Std.	
27.	Amadeus Hegenbarth	1:04,10 Std.	
65.	Jörg Hinrichs	1:15,03 Std.	
1,4 - 38 - 10 km			
3. M 50	Jürgen Bischof	2:16,12 Std.	
03.07. Laufabend LG Osnabrück			
800 m			
1. U 16	Pascal Birke	2:17,79 Min.	
06.07. Lauf im Park Gütersloh 8.800 m			
Frauen			
34.	Kathrin Schwarzer	12. W 40	50:09 Min.
44.	Eva Kötter	15. W 40	50:50 Min.
51.	Cornelia Schlie	6. W 45	54:57 Min.
Männer			
53.	Torsten Baltrusch	11. M 45	38:12 Min.
69.	Ralf Niemann	18. M 45	40:06 Min.
72.	Christian Schmidt	8. M 50	40:14 Min.
83.	Matthias Landwehr	19. M 40	41:00 Min.
116.	Udo Albersmann	11. M 55	43:00 Min.
154.	Matthias Kositzke	11. M 35	46:36 Min.
167.	Michael Schlie	25. M 50	50:23 Min.
180.	Rolf Gottenströter	18. M 55	55:49 Min.
07.07. Kindertriathlon Saerbeck			
2. M 12	Aaron Thieß		
07.07. Volkstriathlon Laggenbeck			
400 m - 14,5 km - 5,5 km			
7. M	Elmar Remus	57:52 Min.	
07.07. 5 Seen- Lauf Schwerin 30 km			
67. F	Gabi Ortner	26. W 3 (45 - 54)	3:03,33 Std.
200. M	Wolfgang Neugrewe	21. M 4 (55 - 64)	2:40,04 Std.
08.07. Ironman Frankfurt			
3,8 - 180 - 42,1 km			
155.	Tim Esselmann	37. M 30 - 34	9:41,05 Std.
874.	Holger Steuer	216. M 40 - 44	10:57,05 Std.
1196.	Tobias Limberg	239. M 30 - 34	11:32,41 Std.
1831.	Hubert Kaiser	302. M 45 - 49	12:45,38 Std.
13.07. Läuferabend Borgholzhausen			
1.500 m			
1. U 18	Patrick Meyer		4:25,44 Min.
2. M	Christopher Wolf		5:41,81 Min.
1. M 80	Harry Bunte		7:22,24 Min.
2. M 60	Werner Ahlemeyer		7:22,35 Min.

5.000 m Männer		
1. M 35	Jörn Strothmann	17:04,47 Min.
4. M 45	Mijo Harambasic	19:37,03 Min.
3. M 35	Sascha Skarupke	22:02,81 Min.
1. U 16	Enrico Depta	23:14,15 Min.
5.000 m Frauen		
1. WHK	Stefanie Schadt	19:26,68 Min.
2. W 40	Gabriele Röthemeier - Kreiensiek	24.04,95 Min.
4. W 45	Beatrix Akkerman	24:12,66 Min.
800 m		
1. MJ U 16	Pascal Birke	2:16,59 Min.
2. MJ U 16	Dominik Kinner	2:18,96 Min.
2. MJ U 14	Jonas Schürmann	2:49,70 Min.
3. MK U 12	Aaron Thieß	3:02,41 Min.
4. MK U 10	Joshua Flottmann	3:22,90 Min.
1. WK U 7	Sarah Strothmann	3:33,87 Min.
14.07. Dorpsloop de Lutte/NL		
2,5 km		
10. F	Lisa Strothmann	12:33 Min.
5 km		
7. M	Patrick Meyer	17:34 Min.
46. M	Marwin Wagemann	23:08 Min.
23. M 50	Dieter Gorges	32:04 Min.
10 km Männer		
7. M Sen.	Jörn Strothmann	36:09 Min.
1. M 40	Dirk Strothmann	32:57 Min.
39. M 50	Rolf Gottenströter	60:39 Min.
9. M 60	Friedhelm Boschulte	54:01 Min.

Werbetechnik

Aktuelles Angebot



RollUp Display inkl. Digitaldruck

Werbefläche 2000 x 850 mm

ab 99,- zzgl. MwSt.

bei druckfertiger Vorlage

Wir entwickeln und produzieren:

- Digitaldrucke**
in gigantischen Größen auf verschiedenen Materialien
*PVC-Folien & Banner
Stoffmaterial
Planenmaterial*
- Beschriftungen**
für Fahrzeuge, Schilder, Banner, Fensterscheiben uvm.
- Displays**
zahlreiche Arten von Displays für Messen & Events
- Lichtwerbung**
wir beraten, bauen und installieren Ihre individuelle Lichtwerbeklamme
- Flyer, Textildruck,**
Visitenkarten, Stempel und mehr...

05201 66 85 75
www.schriftart-info.de



schriftart
Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung

13. M 60	Werner Kampwerth	55:21 Min.	
14. M 60	Michael Schlie	55:59 Min.	
10 km Frauen			
13. V 45	Elke Tiemann	56:06 Min.	
17. V 45	Cordula Remmler	58:53 Min.	
18. V 45	Cordula Schlie	60:26 Min.	
15.07. Strassenlauf Bexterhagen 5 km			
1. M 55	Günther Hartke	24:59 Min.	
14.07. Triple-Marathon von Eelde			
3 x 42,2 km			
	Matthias Landwehr	13:55 Std.	
15.07. Verler Triathlon			
600m - 20 km - 5 km			
4. M 40	Kay Leuteritz	1:07,46 Std.	
1,2 km - 40 km - 10 km			
1. W 45	Hilke Engel-Majer	2:26,55 Std.	
5. M 50	Jürgen Bischof	2:17,33 Std.	
10 M 45	Markus Majer	2:20,40 Std.	
Verbandsliga Nord 1,2 km - 40 km - 10 km			
8. LC Solbad Ravensberg			
14.	Amadeus Hegenbarth	2:02,25 Std.	
24.	Holger Steuer	2:04,52 Std.	
25.	Andreas Korte	2:04,56 Std.	
61.	Jörg Hinrichs	2:23,42 Std.	
15.07. Brezelfestlauf Speyer			
8.200 m			
9.	Elmar Remus	3. M 30	29:05 Min.
21.07. Sudbracklauf Bielefeld			
10 km			
2. M 40	Kay Leuteritz	36:16 Min.	
6. M 45	Mijo Harambasic	41:47 Min.	
13. M 40	Matthias Landwehr	47:40 Min.	
1. M 65	Friedhelm Boschulte	55:35 Min.	
5 km			
1. W 35	Ilona Pfeiffer	17:57 Min.	
8. M 45	Mijo Harambasic	19:59 Min.	
3. M 10	Aaron Thieß	24:21 Min.	
12. M 40	Matthias Landwehr	24:21 Min.	
4. W 45	Cordula Remmler	28:06 Min.	
21.07. Atlasterberg			
Nordic-Walking 11 km			
4.	Günther Weber	1:16,56 Std.	

22.07. Weiherer Hardtslauf 10 km			
12.	Elmar Remus	3. M 30	36:19,5 Min.
28.07 swiss alpin Davos			
5. Maxi	Lisa Strothmann	6:27 Min.	
4. Midi	Sarah Strothmann	4:09 Min.	
22,9 km			
8.	Jörn Strothmann	2. M 35	1:42,45 Std.
42,2 km			
6.	Dirk Strothmann	2. M 40	3:32,13 Min.
28.07. Bad Pyrmont			
Marathon			
144.	Matthias Landwehr	17. M 40	4:33,40 Std.
10 km Walking			
17. M	Günter Weber	5. M 60	1:19:59,2 Std.

**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**



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

Falafel - Shawarma -

frische Salate - Pizza

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802

Liban
Bistro · Bar · Restaurant

M
Graf Metternich
QUELLEN

Natürlich-GLAS klarer 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 AOK
WEHRWEG

Bewegung in besten Händen

AOK
 Die Gesundheitskasse.

Auch 2012 kein Zusatzbeitrag!
 Jetzt zur AOK NORDWEST wechseln.

DIE GESUNDHEITSKASSE BEWEGT.
 Machen Sie mit bei der AOK NORDWEST!

www.aok-keinzusatzbeitrag.de

www.C14-bikes.com

C14

C14 TIME TRIAL "Custom" Carbon Monocoque

C14 Speed Pro "Custom" Carbon Monocoque

www.bluschke.com



„Sicherheit garantieren“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Sichere Verbindungen schaffen: Die EDV-Experten der Volksbank Halle, Heinz-Hermann Jerrentrup (54, links) und Markus Harbord (43), sorgen dafür, dass die digitale Technik in allen acht Filialen rund um die Uhr sicher funktioniert. Die Drähte aus fast 150 Computern sowie aus allen Telefon- und Überwachungsanlagen laufen im Haller Serverzentrum zusammen. Jerrentrup und Harbord kümmern sich um Server und Netze, um Hard- und Software, die Internetseite sowie um alle Computerfragen ihrer fast 100 Kolleginnen und Kollegen. Da ist es gut, dass beide nicht nur EDV-fachlich hoch versiert, sondern auch noch erfahrene Bankkaufleute sind.

WIR SIND DIE BANK.



**Volksbank
Halle/Westf. eG**

www.vb-halle.de