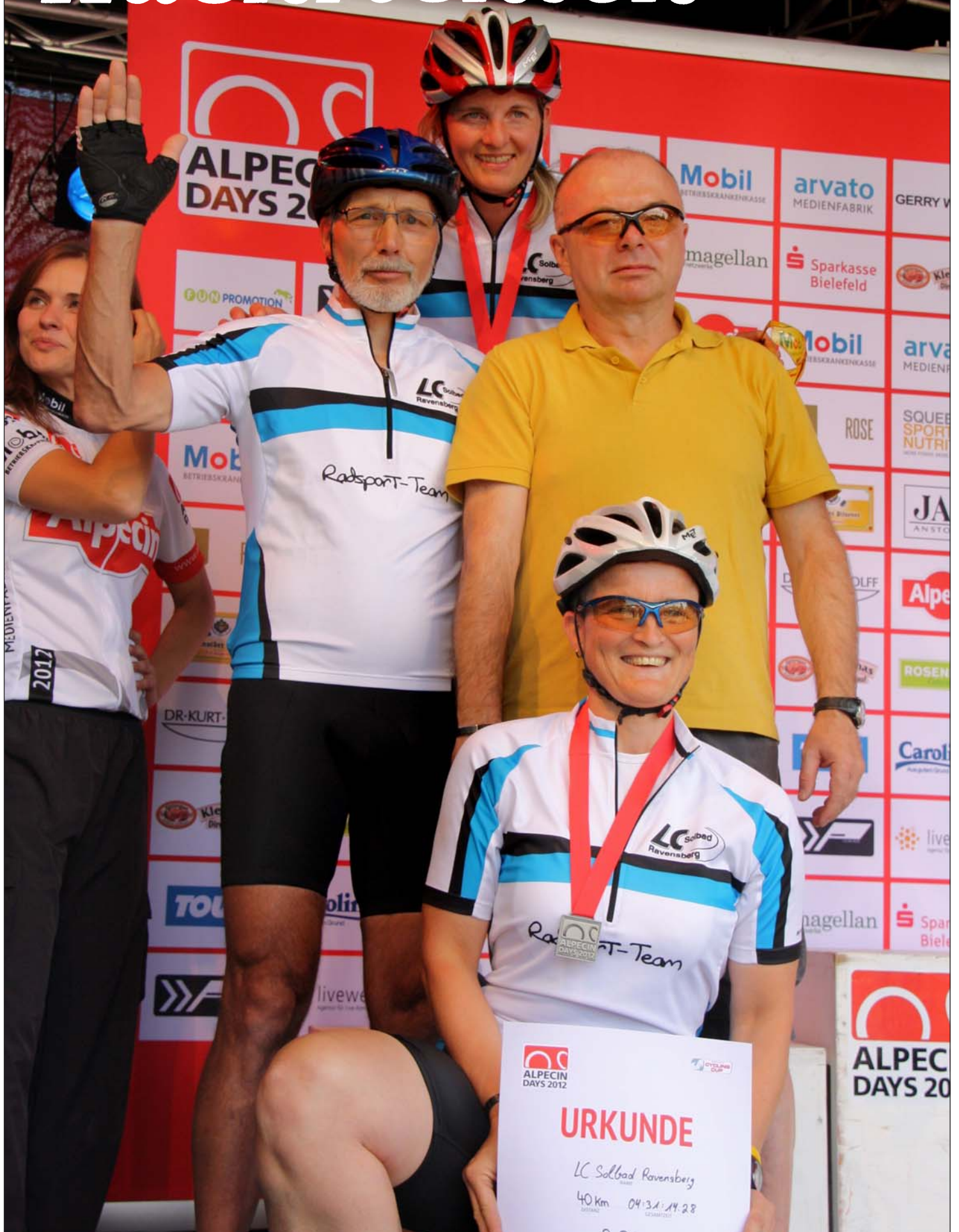


Solbad Nachrichten

September 2012 | Nr. 333



SO LÄUFT'S



- ▶ *Kompetente Beratung*
- ▶ *Video-Laufband-Analyse*
- ▶ *Professionelle Auswertung*

ACTIVE
SPORTSHOP

LEX LaufEXperten

QUALIFIZIERTER
LEX
PARTNER

Bielefeld

Niederwall 51 • Tel. 0 5 21-17 11 16
Mo - Fr 10-18.30 | Sa 10-16

Gütersloh

Münsterstraße 5 • Tel. 0 52 41-21 29 94
Mo - Fr 10-13, 14.30-18.30 | Sa 10-15

Herford

Rennstraße 26 • Tel. 0 52 21-12 15 50
Mo - Fr 10-13, 14.30-18.30 | Sa 10-14

Osnabrück

Bierstraße 13 • Tel. 05 41 - 20 51 95 5
Mo - Fr 10-13, 14-18 | Sa 10-15

SEPTEMBER 2012



Solbad Intern S. 1-11
 Versicherung S. 13
 Mini-Mehrkampf S. 17
 LC-Termine S. 24
 Weihnachtscross S. 25
 Women's-Run S. 28-29
 Böckstiegel-Lauf S. 30-31



Presse:
 Hermannsweg-Bezwingung S. 12
 ...am Rande
 Trost für Elias
 Kommentar von Markus Majer S. 36



Alpecin-Day S. 14
 RTF.-Berichte S. 15
 RTF.-Termine S. 16



Team-DM S. 20
 Piste und Bahn S. 21-22
 Leverkusen S. 23



Sassenberg S. 26
 Powerman S. 27



Das Titelbild
 ...zeigt Elke Vogt, Günter Schillings,
 Manuela Azzolini und Norbert Hartig, bei
 der Siegerehrung bei den Alpecin-Days
 Foto: Gaby König



Ergebnisse S. 32-35



Berichte über das
 Sommerprogramm S. 1-19

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. 09. Martin Krämer
- 02. 09. Michael Dickob
- 02. 09. Ralf Hübner
- 02. 09. Ernst-A. Sandmann
- 03. 09. Marius Lantzke
- 04. 09. Petra Pegel
- 06. 09. Beate Meyer zu Gottesberge
- 06. 09. Elke Tiemann
- 07. 09. Manuela Azzolini
- 07. 09. Günther Wierum
- 07. 09. Christiane Anders
- 08. 09. Torsten Mathiak
- 09. 09. Günter Strüwe
- 10. 09. Rainer Schirmbeck
- 11. 09. Gerhard Laib
- 11. 09. Christa Studt
- 11. 09. Vanessa Tönjes

- 11. 09. Janine Vetter
- 12. 09. Barbara Brinkmann
- 12. 09. Marc Verhaert
- 14. 09. Bettina Kaffka
- 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 Half
- 19. 09. Marion Iselt
- 19. 09. Michael Kieling
- 19. 09. Fr.-Wilhelm Schütte
- 19. 09. Felix Brinkmann
- 20. 09. Heinrich Schengbier
- 20. 09. Bernd Hagemeyer
- 20. 09. Charlotte Lampe
- 21. 09. Anne Hofmann-Peters
- 21. 09. Siegfried Voßhenrich
- 22. 09. Klaus-Dieter Henkel
- 23. 09. Timon Lepper
- 23. 09. Karsten Morisse Dr.

- 24. 09. Andreas Klein-Sötebier **40 Jahre**
- 24. 09. Jürgen Jording
- 24. 09. Igor Rebkaló
- 25. 09. Mathilde Heuing-Binz **60 Jahre**
- 26. 09. Brigitte Brunner
- 26. 09. Kerstin Horstmann zum Wentrup
- 26. 09. Wolfgang Klein
- 27. 09. Ulrich Kansteiner
- 27. 09. Baldur Schlingemann **70 Jahre**
- 27. 09. Dietrich Schwanenhorst
- 27. 09. Melanie Varnholt
- 28. 09. Ulla Andersen
- 28. 09. Doris Kuzniacki
- 28. 09. Steffen Mielke
- 28. 09. Christoph Möller
- 29. 09. Hendrik Langen
- 30. 09. Gabi Köhler



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 784

Abteilung

Bianca Hülsewedde
Dirk Wannke

Leichtathletik
Leichtathletik



Austritte:

Florian Wermeling, Borgholzhausen, Silas Kuss, Borgholzhausen, Ferdi Geceli, Halle, Margret Schirmbeck, Halle
Louisa Michel, Borgholzhausen, Silke, Svenja, Malte Prochnow, Werther, Surftreff, Paderborn, Joachim Hempel, Bielefeld

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



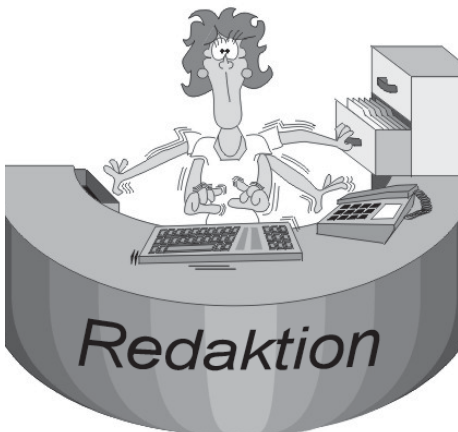
- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

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

**Oktober
am 20. September**

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



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:
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



Am 3. August ~~geben~~
~~gaben~~
wir uns das
Ja-wort!
Melanie Plumpe
und Dirk Varnholt
„Herzlichen Glückwunsch“

LC Solbad bei Facebook

Es ist folgerichtig, dass der LC Solbad immer wieder neue Wege einschlägt und Kontakte aufbaut. So sind auch wir in den virtuellen Dialog getreten. 647 Millionen Menschen auf der ganzen Welt nutzen Facebook. In Deutschland zählt das bisher erfolgreichste soziale Netzwerk 18 Mio. Mitglieder. Jetzt ist der LC auch Teil der weltweiten Community. Unter der Adresse www.facebook.com finde man die LC-Solbad Seiten:

LC Solbad Ravensberg
Sparkassen Triathlon Vermold
und Die Nacht von Borgholzhausen.

Hier kann man mit dem LC auf allen drei Seiten in Echtzeit diskutieren. Also, Solbader und Fans, wenn noch nicht, schaut doch bald mal vorbei. Wir freuen uns über jede Menge neuer Freunde.

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!

X-Co Walking und Running Einführung

Bewegung und Gesundheit

Laufen und klassisches Walken ohne Stöcke kräftigt die Beinmuskulatur und stärkt das Herz-Kreislauf System. Dies führt bei vernünftigem, dem Leistungsstand angepasstem Training auch zu einer Verbesserung des Körperempfindens und der Gesundheit. Leider wird dabei die Oberkörpermuskulatur vernachlässigt. Es wird zwar die Rückenmuskulatur bewegt, aber nicht kräftemäßig ausreichend gefordert, um zum Beispiel Beeinträchtigungen zu kompensieren durch stundenlange Arbeit am Schreibtisch.

Reaktives Training - XCO®-WALKING&RUNNING

Gesucht ist also eine Trainingsform, bei der die positiven Wirkungen des Laufens und Walkens verstärkt und gleichzeitig um den Faktor Rückenstabilisation und Oberkörpertraining erweitert werden. Das ist mit Nordic Walking schon recht ordentlich umgesetzt. Neu hinzu kommt jetzt das sog. reaktive Training für alle Walker und Jogger.

Reaktives Training aus der Physiotherapie

Der Holländer Jan Hermans hat vor wenigen Jahren ein Trainingsgerät entwickelt, mit dem er seine Schulterpatienten erfolgreich therapierte. Sein Ansatzpunkt war dabei, dass ein von außen herbeigeführter Reiz vom Körper eine Reaktion fordert und damit einen Trainingsreiz hervorruft. Das wurde mit dem sog. XCO®-Trainer realisiert. Der XCO®-Trainer ist eine hantelähnliche, 25cm lange und 630g schwere Aluminiumröhre mit Granulatfüllung. Die Granulatfüllung dient als Schwungmasse. Während des Laufens bzw. Walkens wird in jeder Hand eine solche Röhre mitgeführt und mit dem natürlichen Armschwung beschleunigt. Die Handmuskulatur selbst kann durch eine Schlaufe an der Röhre im Bewegungsablauf zeitweise entlastet werden, um Verkrampfungen vorzubeugen.

(Quelle: Badischer Leichtathletik-Verband)

Neu!

Neu!

Am Montag den 15. Oktober 2012 um 18.00 Uhr kommt eine Übungsleiterin, die uns die X-Co Hanteln näher bringt.

Dieses Angebot gilt für Walker und Läufer.

Die Hanteln stehen uns für vier Wochen zur Verfügung.

Bitte meldet euch bei mir bis zum 24.09.2012 an:

Karola Weber
Tel.: 05204 / 88 76 66
Handy: 0172 977 6994
Email: bornscheinweber@t-online.de

Laufen -Wettkampf-Hinweise:



Mittw. 5. Sept.

1. Abendsportfest in Melle
Mit 1500 m – 3000 m und 5000 m
(mit Altersklassenwertg.)

Mittw. 12. September

2. Abendsportfest in Melle
Mit 5000 m und 10.000 m – Haupt- und Altersklassen

- **Wichtig für Bestenlisten** -

Restaurant
Haus Hagemeyer
Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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



Schwitzen für das Sportabzeichen

Fotos: Privat

Borgholzhausen (nils). „Ich wollte mal sehen, wie fit ich noch bin“, erklärt Uwe Hensgens, warum auch er als einer von rund 50 Teilnehmern am Samstag sein Sportabzeichen im Piumer Stadion machte. Dort nämlich hatte der LC Solbad zum Sportabzeichen-Aktionstag eingeladen, der sich trotz extremer Hitze großer Beliebtheit erfreute. Laufen, Werfen, Springen und Sprints mussten alle Teilnehmer können, wenn sie am Samstag im Stadion in Borgholzhausen zu einem der begehrten Sportabzeichen kommen wollten. Je nach Alter und Geschlecht unterschieden sich die Disziplinen, die die Sportler absolvieren, und die Mindestanforderungen, die die Sportler erreichen mussten, um am Ende des Tages, im Angesicht des eigenen Schweißes, ein Abzeichen zu erhalten. „Und das Freibad hat auch geöffnet“, erklärte der Vorsitzende des LC Solbad Friedhelm Boschulte, „auch die Prüfungen im Bahnschwimmen können heute abgenommen werden.“ Bei den Temperaturen am Wochenende war das vermutlich nicht die schlechteste Idee, stand doch als Alternative für die meisten Altersklassen nur ein Ausdauerlauf zur Wahl. Doch auch dieser besonderen Hürde stellten sich zahlreiche Teilnehmer, die mit ihren Läufen über 800, 1000 oder sogar 5000 Meter den Abschluss des Aktionstags einläuteten. „Wem es heute zu heiß war, der kann gern jeden **Freitag ab 17.15 Uhr** vorbeischaun“, so Friedhelm Boschulte und Teilnehmer Volker Barmeyer ergänzte: „Dann entgeht ihm allerdings der Kuchen.“ Den servierte der LC Solbad nämlich zusätzlich zu den üblichen und unbedingt nötigen Erfrischungsgetränken und bot zusätzlich sogar eine Stärkung vom Grill an. An den kommenden Freitagen stehen wie am Samstag die Sportabzeichen-Obmänner **Wilhelm Habighorst, Günter Hartke** und **Karl-Herrmann Kleine** bereit, um auch nach dem Aktionstag des LC Solbad noch das Absolvieren des Sportabzeichens möglich zu machen. Unterstützt hatten die Aktion die **Barmer Gesundheitskasse** und die **Kreissparkasse**, die sowohl als Sponsor der bundesweiten Aktion als auch der des örtlichen Spektakels in Pium in Erscheinung traten. „Dabei sprechen wir natürlich von den örtlichen Filialen und für deren Unterstützung sind wir sehr dankbar, erklärte Friedhelm Boschulte, bevor auch er sich an den Rand der langen Laufbahn stellte, um die Runden und Zeiten der Laufenden zu zählen. (aus dem Haller Kreisblatt, v. N. Bentlage)

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.



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

Jörn Strothmann weilte mit Freundin Daniela Kleie bei den Olympischen Spielen in London



Hier ihr Bericht:

Am Freitag dem 03.08.2012 morgens um 7 Uhr startete unser Flug nach London Stansted mit dem Ziel, ein paar Eindrücke von den olympischen Spielen 2012 in London zu bekommen. Da wir quasi direkt nach einem Polterabend zum Flughafen Hannover durchgefahen sind, hielt sich die Vorfreude auf die nächsten Tage zunächst in Grenzen.

Die erste Veranstaltung, für die wir Karten hatten, startete glücklicherweise erst abends, so dass wir noch genug Zeit hatten, ein paar Stunden auszuschlafen und unsere Fortbewegungsmittel für die nächsten Tage (Fahrräder) abzuholen. Auch wenn ich zwischenzeitlich bedenken hatte... Fahrradfahren geht in London nach anfänglichen Orientierungsschwierigkeiten (Linksverkehr!) wirklich gut! Da Radfahren in London unheimlich populär geworden ist und man mit dem Auto häufig nur im Schnecken tempo vorankommt, haben sich Auto und Radfahrer erstaunlich gut aneinander gewöhnt! Somit hat sich Danielas erster Eindruck, dass man in diesem Urlaub nicht unversehrt davon kommen wird, zum Glück nicht bestätigt.

Am Abend startete dann unser erstes olympisches Event "Beachvolleyball". Trotz intensiver Sicherheitskontrollen wie am Flughafen, herrschte eine sehr entspannte Atmosphäre, da alles großzügig angelegt war, man beim Einlass praktisch nicht warten musste und sich viele freiwillige Helfer um das Wohl der Zuschauer gekümmert haben. Die Spiele Brasilien gegen Spanien (Männer) und Russland gegen Österreich



(Frauen) waren dann wie man es von Beachvolleyball erwartet, mit sehr viel Show verknüpft, trotzdem aber auch spannend. Die Sportarena war, wie wir es zuvor im Fernsehen erahnen konnten, vor den alten beleuchteten Gebäuden und dem London Eye absolut beeindruckend.

Am nächsten Morgen stand dann der Triathlon der Frauen auf dem Programm. Nachdem wir verschlafen hatten, sprinteten wir ohne Frühstück mit unseren Rädern zum Hydepark, um noch einen guten Platz zu ergattern. Obwohl wir keine Karten für die Veranstaltung hatten, ließ sich das Schwimmen, Laufen und Radfahren sehr gut an der Strecke verfolgen. 1 km vor Ende des Rennens konnte man dann schon an der Strecke erahnen, dass es ein knappes Finale geben muss. Am Ende gewann die Schweizerin Nicola Spirig (Schweiz) im Fotofinish.

Nach einer Pause im Hydepark, wo man einfach das olympische Treiben genießen konnte, ging es dann am Nachmittag per Fahrrad direkt weiter zum Fechten in den Excel-Sportpark in den Docklands (Mannschaftsfinale der Frauen im Degen). Die Strecke dorthin war allerdings doch ein bisschen länger als wir zunächst gedacht hatten (18 km), so dass Daniela zwischenzeitlich Bedenken hatte, überhaupt noch pünktlich anzukommen. Das Fechten war wie die Beachvolleyball Veranstaltung mit sehr viel Show drumherum verbunden. Zu Beginn wurde für Laien wie mich erklärt, wie man sich aufspießen muss, damit es Punkte dafür gibt. Das Finale gewannen die Chinesinnen deutlich vor Korea. Im kleinen Finale kamen die USA auf Platz 3 nach einem spannenden Finish. Für uns war es die einzige Veranstaltung, bei der wie ganz nah eine Siegerehrung miterleben konnten, welche natürlich für richtiges Gänsehaut-Feeling sorgte.

Nach dem langen Weg per Rad zurück konnten wir dann am Sonntagmorgen endlich einmal länger schlafen und das erste Mal das Frühstück in unserem Hotel genießen. Für diesen Tag hatten wir uns nur den Marathon der Frauen vorgenommen, der um 11 Uhr startete.

Per Fahrrad ging's dann zum Buckingham Palace, wo wir eine Stunde vorm Start in zwischen bei schon gut gefüllten Besucherreihen einen guten Platz ergatterten. Dann fing es aber zu Regnen an; richtig Regnen! Ich flüchtete mit anderen Zuschauern zunächst unter ein paar Bäume, während Daniela ihren Platz nicht aufgeben wollte. Als es dann noch stärker regnete, erspähte ich eine Reihe Dixi-Toiletten, wo ich die nächste Viertelstunde verbrachte. Der Regen hörte glücklicherweise zum Start wieder auf, und mit einer Mülltüte bekleidet für die nächsten Schauer, konnte ich trocken den Marathon verfolgen, während Daniela noch ein bißchen nachtrocknen musste. Am Ende gewann Tiki Gelana (Äthiopien) in 2:23:07 Stunden, was olympischer Rekord war. Priscah Jeptoo (Kenia) konnte sich mit fünf Sekunden Abstand Silber sichern; die beste Deutsche Irina Miki-tenko (2:26:44) erreichte Platz 14.

Glücklicherweise waren dann die restlichen Tage wie die vorangegangenen regenfrei und recht sonnig.

Am Montag machten wir uns dann in Richtung Eaton Dorney auf, um einige Kanu- und Kajakwettbewerbe zu schauen. Wie auch in der City von London war die Anreise zum Veranstaltungsort perfekt organisiert. An dieser Stelle muss man noch mal erwähnen, dass die zahlreichen Volunteers,



die die Besuchermassen leiteten, unendliche Fragen beantworteten und die Besucher bespaßten, immer ansprechbar, unglaublich freundlich und engagiert waren.

Eaton Dorney hat einfach Spaß gemacht! Wir verbrachten in entspannter Atmosphäre einen schönen Tag bei Sonnenschein und spannenden Kanu-Sprints direkt am Wasser und konnten uns über die deutschen Paddler freuen, die an diesem Vormittag alle Vorläufe positiv abschließen konnten.

Im Earls Court Center fand am gleichen Abend ein Vorrunden-Volleyballspiel der Herren statt. Wir hatten das Glück, Deutschland gegen Brasilien sehen zu dürfen, allerdings war der Ausgang des Spiels dann nicht mehr so glücklich (aus Sicht der deutschen Fans). Brasilien gewann in drei Sätzen. Die Stimmung war sensationell. Allerdings fragten wir uns, woher plötzlich die tausenden brasilianischen Fans kamen, die in ordentlicher Feierlaune die Arena zum Beben brachten.

Am Dienstag ging es dann zu unserem letzten Event in London, dem Triathlon der Männer. Im Gegensatz zum Triathlon der Frauen, war es fast unmöglich, einen guten Platz zu ergattern. Nur das Einfahren auf der Radstrecke vorm Start konnte man noch gut verfolgen. Dann entschlossen wir uns aber, das Rennen auf Großleinwänden im Hyde Park zu verfolgen, weil alle Leute um uns herum scheinbar zu wachsen begannen, so bald sich das Feld näherte. Durch die englischen Topfavoriten hatte man das Gefühl, das halb London (300.000 Besucher) sich aufgemacht hatte, um das Rennen zu verfolgen. Nach einer beeindruckenden Vorstellung gewannen die Brownlee-Brüder Gold und Bronze. Nur der Spanier Gomez konnte auf Platz 2 einigermaßen mithalten.

Mit einer Menge toller Eindrücke von den olympischen Spielen im Gepäck und dem Gefühl, für ein paar Tage wirklich dabei gewesen zu sein, ging es dann am Mittwoch wieder zurück nach Deutschland.



**Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.**



GEBR | SPECKMANN

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen
T. (05425) 62 22 | www.gebr-speckmann.de

Robert Harting kritisiert ARD und ZDF

Diskus-Olympiasieger Robert Harting (SCC Berlin) hat in der Diskussion um die Sportförderung in Deutschland auch die Berichterstattung von ARD und ZDF kritisiert. "Die Kinder und der Nachwuchs müssen Interesse bekommen. Das bekommen sie nicht, wenn im öffentlich-rechtlichen Fernsehen nur noch Fußball gezeigt wird", sagte der 27-Jährige am Donnerstagabend in der ARD-Sendung "Beckmann".

Es gibt ja einen Staatsauftrag. Da fließen Milliarden rein, das sind ja unsere Gelder", führte der erste deutsche Leichtathletik-Olympiasieger seit 2000 weiter aus. „Aber eine breite sportkulturelle Bildung findet nicht mehr statt.“

Das Problem des mangelnden Nachwuchses in den olympischen Disziplinen sei nicht allein finanziell bedingt. Bei der Heranführung der Kinder an den Sport gebe es viele Versäumnisse. Der Nachwuchs würde "Sportarten wie Judo oder Leichtathletik heute oft nicht mehr kennenlernen, weil auch Grundschullehrer im Sportunterricht nur noch Fußball spielen lassen", sagte Robert Harting.

Quelle: Sport-Informations-Dienst (sid)

Ein Kommentar von Lothar Pöhlitz

4 x wöchentlich Schulsport wäre die allerbeste Lösung! Nicht Griechenland, unsere Kinder sind Deutschlands Zukunft: 1 Milliarde für eine Schulsportsanierung

Minister Bahr sagt Übergewicht bei Kindern den Kampf an! Zwei Millionen übergewichtige Kindern!

Der Minister thematisierte in BILD am SONNTAG (29.7.2012):

„In den letzten Jahren hat die Anzahl **übergewichtiger Kinder stark zugenommen** auf jetzt zwei Millionen. Wir dürfen diese Entwicklung doch nicht einfach hinnehmen. Kinder haben eine natürliche **Freude an Bewegung**. Bei ihnen anzufangen, lohnt sich.“

Diese Bahr-Initiative kann man nur begrüßen, sie ist überfällig!

Als Ursache für viele Erkrankungen sieht Bahr auch zu wenig Sport und falsche Ernährung: „Wir haben festgestellt, dass es vier wesentliche Ursachen für Volkskrankheiten gibt: Das sind mangelnde Bewegung und falsche Ernährung, neben Alkohol- und Tabakkonsum. Sport kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und mancher Krebserkrankung senken. Und es gibt sogar Diabetiker, die durch den Sport auf ihre Medikamente verzichten können“

Er will eine bessere Zusammenarbeit von Schulen, Sportvereinen und Krankenkassen. Er fordert: „Die Sportvereine müssen an Schulen und gerade in Problemvierteln verstärkt Jugendliche ansprechen. Und die Krankenkassen sollen die Gesundheitsförderung in Schulen noch stärker anbieten.“

Widerspruch

Eine solche tolle Initiative kann man zwar begrüßen - sicher wird sie auch von der Opposition unterstützt obwohl sie ja sonst gegen alles sind was Deutschlands Modernisierung zum Ziel hat. Man muß aber die Frage stellen dürfen: Wieso Herr Bahr ist es Aufgabe der Sportvereine und Krankenkassen für mehr Bewegung an den Schulen zu sorgen? Die Sportvereine sind doch bereits mangels Personal, Trainer und Finanzen mit ihren Aufgaben in den Regionen, Kreisen und Gemeinden überfordert und Krankenkassen sollen wohl die Versäumnisse der Vergangenheit, die Aufgaben bzw. Arbeit der zu wenigen Sportlehrer,

„Mehr Zeit für uns.“

„So schlau sein wie Papa.“

„Das nächste Urlaubsziel.“

„Den Betrieb in der Familie halten.“

„Eine Surfschule in Kapstadt.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

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



Um den Kopf frei zu bekommen, geht Daniel Bahr (r.) regelmäßig joggen - und läuft auch Marathon. ©BMG

der seit Jahren vernachlässigten Schulsportbedingungen und der fehlenden Sportstunden übernehmen?

Das geht doch in die falsche Richtung Herr Bahr - wieso überträgt man diese Aufgabe nicht einfach den Schulen, warum fällt ihnen im Zusammenhang mit mehr Bewegung unserer Kinder nicht die tägliche Sportstunde, oder eine 4 x wöchentliche Doppelsportstunde (weil bekanntlich von 90 Minuten aus organisatorischen Gründen höchstens 70 Minuten Bewegung übrigbleibt) ein?

Das bietet sich doch im Zusammenhang mit immer mehr Ganztagschulen geradezu an! Wenn Geldmangel und Versäumnisse im letzten Jahrzehnt im reichen Deutschland die Gründe für solche Ideen sind, sollte man vielleicht erst einmal mit den Klassen 1 - 4 mit anschließender systematischer Fortsetzung beginnen? Natürlich weiß man dass dies eine nationale Riesenaufgabe wäre, die sicher nur über die Beförderung zur „Chefsache“ und unter Mithilfe der ganzen Nation zu realisieren ist.

Für mehr leidenschaftliche, gut ausgebildete Sportlehrer und bessere Schulsportbedingungen, Sporthallen, Sportplätze, einer überfälligen Schulsportrenovierung würden viele Eltern - Ärzte - und natürlich die Mehrzahl der Kinder sicher begeistert stimmen, alle wissen mehr Sport bedeutet mehr Bewegung, mehr Gesundheit, mehr Leistungsfähigkeit.

In einer konzertierten Aktion „1 Milliarde weniger für Europa und die Welt, dafür 1 Milliarde für den Schulsport und die Zukunft unserer Kinder“ könnte unsere Regierung endlich einmal ein echtes Zeichen auch für die Zukunft Deutschlands setzen - wir sind sicher dass eine solch bedeutende Aktion unsere Kultusminister, alle Bundestagsabgeordneten, die Wirtschaft, die Ärzte, die Krankenkassen, die vielen Sportinstitute, die Sporthochschule Köln, Universitäten und auch die Eltern oder Großeltern unserer Kinder hilfreich begleiten würden.

Wer ist Lothar Pöhlitz? Lothar Pöhlitz bringt Wissen und Erfahrung aus einer 41-jährigen hauptberuflichen Tätigkeit im Hochleistungssport mit. Er hat, was in der heutigen Zeit fast außergewöhnlich ist, in all den Jahren Sportler/Innen aller olympischen Lauf- und Gehdisziplinen selbst trainiert, hat 8 Jahre als Sportwissenschaftler und Trainingsmethodiker für den Leichtathletik Verband der DDR gearbeitet und war ab 1980 bis zu seiner Pensionierung 18 Jahre lang als Bundestrainer Lauf einschließlich der darin enthaltenen olympischen Vorbereitungen im DLV tätig. Die Trainer Aus- bzw. -fortbildung in Vereinen, Landesverbänden und an der Trainerakademie gehört seit vielen Jahre zu seinen Aufgaben.

Diplom-Sportlehrer für Leistungssport Sportwissenschaftler
Leiter des Wissenschaftlichen Zentrums Lauf / Gehen des DVfL
Langjähriger Leichtathletiklehrer an der Trainerakademie Köln und der DLV-Trainerschule, DLV Bundestrainer Lauf von 1980-98
Olympiatrainer für Deutschland 1984 Los Angeles, 1988 Seoul, 1996 Atlanta



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 Leidinger, Brinkstr. 7, Steinhagen und Ravensberger Str. 37, Werther



Ganz herzliche Grüße aus der atmosphärisch stilvollen Turiststation in Abisko nach einer unbequemen Nacht im Zelt und einem super Frühstück in der Station mit Topausblick, schauen wir uns weiterhin die Ankommenden im Ziel an, bevor wir mit dem Zug nach Kiruna zu unserem Auto zurückfahren. Langsam beginnt unsere Erholungshase und uns wird überhaupt erst bewusst, was wir in den letzten Tagen erlebt haben. Ein hammerharter Wandertrail über 110km in 46 h und 47 min!
Wolfgang und Gabi (Zielfoto)

ndet mit der fotopost24 iPhone App - www.appdiepost.com



Deutsche Post 
FRANKIT 0,45 EUR
16.08.12 2D04250A6C

LC Solbad Ravensberg

Geschäftsstelle

Klingenhagen 1

33829 Borgholzhausen

Deutschland

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Strapazenreiche Hermannsweg-Bezwingung | ULTRALANGLAUF: Landwehr & Co. nach gut 30 Stunden am Ziel

Altkreis Halle (cwk). Was Ultralangstreckler **Matthias Landwehr** gemeinsam mit zwei Begleitern am Wochenende hinter sich gebracht hat, bezeichnet er selbst als Wahnsinnslauf: 156 Kilometer mit insgesamt 2800 Höhenmetern innerhalb von 30 Stunden und 20 Minuten. In einem Tag-und-Nacht-Abenteuer wurde der komplette Hermannsweg »auf einen Streich«, aber mit ein paar unbedingt notwendigen Erholungspausen bewältigt.

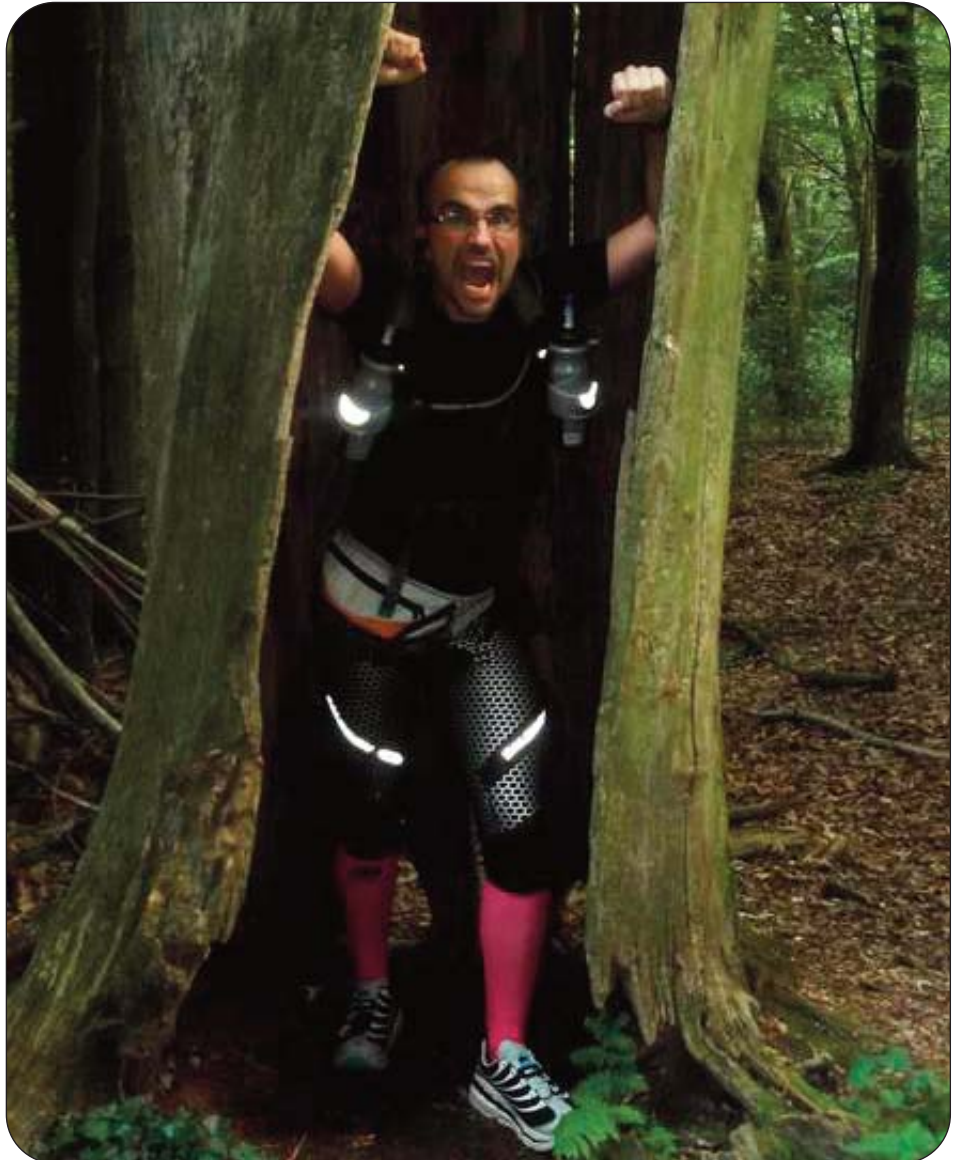
Viele Strapazen waren zu überwinden, doch die Zielankunft Sonntagnachmittag in Rheine setzte euphorische Gefühle frei: „Wir sind überglücklich. Was für ein Erlebnis!“, brachte Landwehr seine Emotionen auf den Punkt. Für den 42-jährigen Wertheraner vom LC Solbad Ravensberg war dieser Extremelauf trotz einschlägiger Erfahrungen (u.a. Berliner Mauerlauf, 24-Stunden-Lauf, Triple-Marathon) etwas ganz Besonderes.

Das Ziel erreichte er zusammen mit Sascha Horn aus Melle; wenig später traf ein zweiter Wertheraner ein: Peter Allenstein, der unterwegs ein wenig hatte abreißen lassen müssen. Dass die 30-Stunden-Zeitgrenze nicht (wie ursprünglich geplant) unterboten wurde, stört den Initiator des »Unternehmens Hermannsweg-Bezwingung« nicht. „Hauptsache angekommen, die Zeit spielt überhaupt keine Rolle“, betont Matthias Landwehr.

Unterstützt wurde er auch von seinen Eltern, die Samstagmorgen den Transfer zum Velmerstot übernahmen und tags darauf das Begleitfahrzeug auf dem asphaltierten Finalkurs nach Rheine steuerten. Unterwegs stießen viele »Streckenabschnittsbegleiter/innen« hinzu, u.a. Sportfreunde vom TSVE Bielefeld, vom Versmolder LiVe-Lauftreff und natürlich von Landwehrs Verein, dem LC Solbad. Dessen Vorsitzender Friedhelm Boschulte besorgte auch ein trockenes T-Shirt und handigte es am Luisenturm aus. „Meins war schon total durchnässt und es begann kalt zu werden“, berichtet Landwehr.

Beim zweiten Verpflegungspunkt in Aschehlo hatte man die mit 35 Minuten längste Pause eingelegt. In Halle schlossen sich **Cordula Reinhardt** und **Matthias Meilwes** vom LC an; eine weitere Solbaderin, **Andrea Kahl**, übernahm die »Führung« durch die Wälder vor Borgholzhausen. „Zum Glück kannte sie sich hier gut aus und nannte uns im Voraus die Länge der nächsten Steigung“, freute sich Matthias Landwehr. Für ihn begann das schwierigste Teilstück des gesamten Laufs rund drei Kilometer hinter dem Luisenturm, als die Stirnlampe bereits aufgesetzt war: „Viele große Steine im Boden wurden zur Stolperfalle.“

In Richtung Hilter verlief man sich, der Umweg kostete mehr als vier Kilometer. 12



„Dann zog sich der Weg nach Bad Iburg hin wie Kaugummi“, fand Landwehr, der anschließend mit Nordic-Walking-Stöcken weiterlief. Der Doppelstockschlag brachte Entlastung, die Arme waren ja noch locker. „Dennoch, in der Schlussphase musste ich wirklich beißen“, gesteht der Extremeläufer, „das ständige Auf und Ab hatte viel Kraft gekostet.“

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

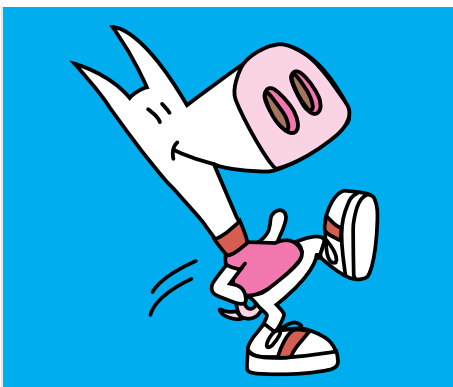
Beim Sport auch Versicherungs-Absicherung wichtig! Empfehlung: Mitgliedschaft

Wir greifen nochmals das Thema Versicherung und Mitgliedschaft im Verein auf. Vor ein paar Jahren passierte es, eine sehr sportliche Dame, kein Mitglied im Sportverein, beteiligte sich am Trainingsbetrieb um das Sportabzeichen abzulegen. Es ereignete sich ein Unfall beim so leicht aussehenden Schlagballwurf. Durch eine unglückliche Drehung erlitt sie eine äußerst schwere Verletzung am Knie. Erhebliche Operations- und Arzt-Behandlungen, langwieriger Krankheitsverlauf, Lohnfortzahlungs-Ansprüche usw. folgten. Die Krankheitskosten wurden leider durch die eigene Krankenversicherung nicht voll abgedeckt, so dass ganz erhebliche Ansprüche zurückblieben, die der verunfallte Sportler in solchen Fällen selbst aufbringen muss.

Was wollen wir an dieser Stelle, den noch nicht dem LC Solbad Ravensberg beigetretenen Läufern, Skatern, Schüler- und Schülerinnen – die sich regelmäßig an unseren Sportangeboten beteiligen – sagen: Aus reiner Vorsorge vor solchen Unfällen ist es dringend angeraten, eine Mitgliedschaft im Verein zu erwerben, um abgesichert zu sein. Für die teilnehmenden Nichtmitglieder empfiehlt sich daher unbedingt eine Mitgliedschaft oder eine Kursgebühr für die Dauer von 6 Monaten zu entrichten, um auf diese Weise vollen Versicherungsschutz bei der sportlichen Ausübung zu genießen. Das gilt auch z.B. für das wöchentliche Bahn-Training.

Wir verweisen auch auf einen früheren Beitrag in den Solb.Nachrichten:

Dort weist auch der Landes-Sport-Bund darauf hin: „Dagegen soll die in wenigen Ausnahmefällen bestehende persönliche Absicherung von Nichtmitgliedern nicht länger zu Lasten der organisierten Sportgemeinschaft stehen, welche die Beiträge an die Sportversicherung aufzubringen haben. Die Verbände und Vereine sollten deshalb bei ihren Veranstaltungen, an denen Nichtmitglieder teilnehmen, mehr als bisher für die Vereinsmitgliedschaft werben, weil Sport im Verein nicht nur am schönsten, sondern auch am sichersten ist. Durch die Mitgliedschaft im Verein wird dem Sportlern Versicherungsschutz zur Verfügung gestellt, der die vorhandenen Risikobereiche weitgehend abdeckt.“



80. Volkslauf

40. Volkslauf in Brockhagen

1. Ostwestfalenmeisterschaft im 10 km-Straßenlauf

Samstag, 6. Oktober 2012

- 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@elektrocitoy.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>

Radsport-Berichte

RTF in Schloß Neuhaus

Am 4. August veranstaltete der RMC Schloß Neuhaus seine 30. Libori RTF. Die Strecke führte durch das Paderborner Land mit zum Teil flachen, aber auch sehr hügeligen und anspruchsvollen Abschnitten. In unserer Region ist diese RTF für jeden Radfahrer eine der landschaftlich und organisatorisch schönsten RTF's. und mit ca. 750 Teilnehmern eine der am meisten gefahrenen Touren. Der LC Solbad war in diesem Jahr nur mit vier Fahrern vertreten. Beim Start, am frühen Morgen, war es noch recht frisch, aber im Laufe des Tages wurde es immer wärmer und man konnte die Tour gut genießen. Nach der Rückkehr wurde noch ,wie soll es auch anders sein , bei Kaffee und Kuchen geplaudert und Neuerungen und Erfahrungen ausgetauscht. In diesem Zusammenhang habe ich auch vom zuständigen Verbandsvorsitzenden im Breitensport, Radfahren und RTF, Herrn Potthoff erfahren, dass es die Möglichkeit gibt, auf einer in früheren Jahren genutzten und dann stillgelegten Radbahn, zu trainieren. Der RSV Gütersloh hat sich zur Neubelebung dieser Bahn sehr stark eingebracht und trainiert dort 2 mal pro Woche. Diese Bahn kann aber auch in Absprache mit dem RSV genutzt werden, dazu muss man sich allerdings anmelden, da das Gelände abgeschlossen ist. Wenn genügend Interesse von Sportlern des LC Solbad vorliegt, so ein Bahntraining zu machen, werde ich mit dem zuständigen Verwalter Kontakt aufnehmen.

Alpecin-Days in Bielefeld

Am Samstag den 11. Aug. konnten im Rahmen der Alpecin-Classic-Days in Bielefeld an der Radrennbahn, viele alte und neue Fahrzeuge bewundert und erworben werden. Der LC Solbad hatte mit einigen Radlern aus der Radsportgruppe gemeldet und so trafen sich die Teilnehmer zur Startunterlagen -Ausgabe am Samstag an der Radrennbahn.

Am Sonntag war nun der „Große Tag“

Elke Vogt und ich fuhren gemeinsam mit dem Rad nach Bielefeld und trafen dann gleich unsere Fotografin **Gabi König**.

Hier möchte ich noch einmal herzlichen Dank an Gabi aussprechen, für die vielen schönen Fotos.

Nachdem alle Vorbereitungen für das Radrennen abgeschlossen waren, warteten wir auf den Startschuss. Vor uns starteten erst einmal die VIP und all die anderen Cup - Fahrer, bevor wir losgelassen wurden. Von der Landschaft her schön, aber von der Streckenführung zum Teil miserabel und eines Radrennen nicht würdig. Durch die zum Teil, schmalen Wege mit den Spitzkehren und den Löchern in den Straßen war die Strecke gerade für die vielen Anfänger gefährlich. Es wurde ja nicht gerade langsam gefahren und so kam was kommen

von Günter Schillings



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

musste, ein Unfall in dem auch unsere beiden Fahrer **Tobias** und **Christopher** verwickelt waren. Beide konnten sich aber noch ohne Verletzungen retten, in dem beide durch den Graben oder angrenzenden Acker fuhren. Meine Taktik war, bis zur Hälfte des Rennens zu warten, um dann schneller zu fahren. Durch die schmalen Wege aber wurde ich so eingekieilt, da war an ausreißen nicht zu denken. Elke hatte sich durch die Gruppe geschlängelt, war am Anstieg stark angetreten und war nun weit vor mir. Ich war in der Gruppe der langsamen Fahrer, die mal links und rechts fuhren und damit nicht die Spur hielten, eingekieilt und kam nicht vorbei. Ich war so wütend und alles was ich an Energie hatte, legte ich in die Kette, um wieder nach vorne zu kommen. Wer einmal erlebt hat, wie schwer es ist bei diesem Tempo eine Aufholjagd erfolgreich zu beenden, der weiß wovon ich rede.

Mit 58Km/h bin ich hinterher und einer gefühlten „Ewigkeit“ habe ich den Anschluss an die Gruppe geschafft. Nun folgten die Attacken der anderen Teilnehmer, die schon etwas Erfahrung im Rennsport hatten. Elke hatte in dieser Ausreißergruppe Führungsarbeit geleistet und sich ein wenig verausgabt, aber kämpfte tapfer weiter. An der letzten Steigung nach Bielefeld hinauf gab sie noch einmal alles und rollte vor mir ins Ziel, wo wir von vielen LC -Mitgliedern jubelnd empfangen wurden. **Norbert und Manuela** kamen dann auch bald, auch sie sind gut gefahren.

Die Leistung aller unserer Fahrer ist beachtlich. Keiner außer mir hatte bisher ein Radrennen bestritten, deshalb sind die Leistungen bemerkenswert und verdienen ein Lob. . Alles in allem war es ein schöner Tag.

Wir haben den 2. Platz in der Team Wertung belegt, womit keiner gerechnet hatte. Eine Zeit von 04:31:14.28 Std. Ein schönes Ergebnis. Jeder Teilnehmer aus der Gruppe



bekommt nun eine Urkunde. Schade, dass einige Fahrer des LC so spät gemeldet haben, sonst hätten wir bestimmt ein noch besseres Ergebnis herausfahren können. Was nicht ist kann ja eventuell noch werden? **Herzlichen Glückwunsch an alle Fahrer !!**

Kölken Cup 2012. Beim „Kölken- Cup“ war der LC Solbad auch in diesem Jahr wieder vertreten. **Holger Steuer, Tim Esselmann, Tobias Limberg, Jörn Strothmann, Elke Vogt und Günter Schillings** nahmen die Zeitfahrstrecke unter die Räder.

Laut Ergebnisliste waren 140 Männer und 15 Frauen am Start. Viele hatten noch die Alpenin Days in den Beinen und das machte sich auch bemerkbar. Das Niveau der Fahrer beim Kölken Cup ist enorm gestiegen (Lizenz Fahrer) der einzelnen Klassen, da hat der normale Hobby Radler keine Chance, vorne mitzufahren. 16 Fahrer blieben unter der 30 Min. Marke. Der Sieger legte eine Zeit von 27:11 Min. vor. Das entspricht einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 46.4 Km/h.

RTF Bielefeld am 19. Aug.

Bei der Herbst RTF in Bielefeld war der LC Solbad gut vertreten. **Dirk Rüter, Hartwig Becker, Manfred und Sieglinde Langner**, machten sich als erste sehr früh um 7:30 auf den Weg, um der Hitze zu entgehen. **Gabi König, Elke Vogt, Sohn Michel, Henning und Leon Roos und Günter Schillings** konnten erst nach einem Pressegespräch in die Pedale treten. Für Michel, Henning und Leon war es die erste RTF. Michel (10) machte seine Sache hervorragend, die 40 Km Runde schaffte er in 1:45 Std, das ist ein 24Km/h Durchschnitt. Klasse gemacht. Auch Henning und Leon hatten sichtlich Spaß an der RTF und fuhren munter drauflos.

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

RTF Termine September 2012

RTF – Nr. Datum LV	Km. Zusatz	Titel/ Ausrichter Startzeit/Ort
2524 01.09.12 NRW	151/124 71/48 S	Schöne-Teuto-Tour, RV Teutoburg Brackwede e.V. Gesamtschule Brackwede, Marienfelder Str.-Bielefeld-Quelle Startzeit: 09:00 Uhr – 11:00 Uhr
2538 02.09.12 NRW	151 / 112 76/46	17. Harsewinkeler RTF, RSG Harsewinkel 1992 e.V. Mehrzweckhalle, Prozessionsweg 2A,- 33428 Harsewinkel Startzeit: 08:00 Uhr – 10:00 Uhr
2539 02.09.12 NRW	151/111 75/42 GPS/S	26. Wellinghofer RTF, RSV Wellinghofen 85 e.V. Gutenberg- Realschule, Am Lieberfeld - 44265Dortmund Startzeit: 08:00 Uhr – 10:00 Uhr
2551 08.09.12 NRW	115/75 43/25 S/GPS	34: Münsterland- Acht, RSV“Lippe23“ Lünen e.V. Sportanlage Cappenberger See, Wehrenboldstr. 44534 Lünen Startzeit:09:00 Uhr – 11:00 Uhr
2562 09.09.12 NRW	155/123 78/49 S/GPS	3. Rietberger Rad Sport Club RTF, RSC Rietberg 1992 e.V. Schul,-und Sportzentrum,Torfweg 63-65, Rietberg Startzeit:8:00 Uhr – 10:00 Uhr
2616 16.09.12 NDS	151/119 85/45 M	10. Lauenauer Weserberglandtour, SV Victoria Lauenau v.1921 e.V. Victoria- Arena, Casalo Gewerbepark, Am Markt- 31867Lauenau Startzeit:8:00 Uhr – 10:00 Uhr
2582 16.09.12 NRW	151/111 71/41/28 S/GPS	Waltroper Münsterlandtour, RC Sprinter Waltrop;81 e.V. Realschule Waltrop, Parkplatz Schützenstr.Ziegeleistr.31,- Waltrop Startzeit:08:00Uhr – 10:00 Uhr
2597 23.09.12 NRW	111/74/43 S	Zur schönen Aussicht, RTC Kirchlengern e.V. Gesamtschule, In der Mark 30 - Kirchlengern Startzeit: 08:00 Uhr – 10:00 Uhr
2606 29.09.12 NDS	152/112 75/41 S/GPS	Zur schönen Aussicht, RTC Kirchlengern e.V. Hauptschule, Maschstr., 49565 Bramsche Startzeit: 10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Achtung!

An alle Wertungskartenfahrer! Bitte überlegt schon mal, ob ihr für 2013 eine Wertungskarte haben möchtet. Sagt mir Bescheid, damit die WK frühzeitig bestellt werden können und es nicht zu Verzögerungen und Nachbestellungen kommt.



Christopher Müllenhof

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

Einladung und Ausschreibung zum

7. Piumer

Mini-Mehrkampf-Meeting



Drei- und Vierkampf der Schülerinnen und Schüler
am **Samstag, 22. September 2012**

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
neue Jahrgänge M/W 10 bis M/W 15

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

Meldungen: Meldungen bis zum 18. Sept. 2012 an
LC Solbad Ravensberg
Klingenhagen 1
33829 Borgholzhausen
Fax: 05425 – 933124
E-Mail: info@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

U 16 Jahrg. 1997/1998

Vierkampf

Schüler/

Schülerinnen B

U 14 Jahrg. 1999/2000

Vierkampf

Schüler/

Schülerinnen C

U 12 Jahrg. 2001/2002

Dreikampf

Schüler/

Schülerinnen D

U 10 Jahrg. 2003 u.j.

Dreikampf

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

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!!



Sommer 2012

Bericht der Dienstagsgruppe
von Birgitt Lange

Unser diesjähriges Sommerprogramm begann mit einer Flachetappe im Tatenhauser Wald. Vorbei an dem großen Angelteich ging es über Stockkämpfen nach gut 1,5 Stunden wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Die zweite Tour führte zur Hasequelle. Vom Parkplatz „Schwarze Welle“ führte uns der Weg in den Wald zur Almequelle. Erstmals wurde nicht der steile Anstieg zum Turm gewählt, sondern eine lockere Runde rund um den Kronensee.

Die nächste Tour führte uns rund um das neue Windrad auf dem Hollandskopf. Über eine Teilstrecke des Wanderweges A 3 gelangten wir nach einem längeren, leichten Anstieg wieder auf den Hermannsweg. Leider war unser „Weihnachts-Zwerg“ nicht mehr an seinem angestammten Ort. Ob es ihm in seinem dicken Mantel doch zu warm wurde?

Für unsere vierte Tour trafen wir uns erstmalig in Bad Rothenfelde. Unter der Führung von Wilma und Andreas Meyer ging es zuerst zum „Lüdenstein“, einem gut 23 mtr. hohen Aussichtsturm. Hier waren 122 Stufen zum „Gipfel“ zu erklimmen und natürlich auch wieder zurück. Das nächste Ziel war die „Bismarckhütte“, die 2006 einem Brand zum Opfer gefallen war. Heute steht sie schöner und moderner wieder an ihrem angestammten Fleck. Auf dem Weg zur Fuchskuhle kamen wir an dem Schild mit den neuen „Waldbewohnern“ vorbei.

Ein weiterer Treffpunkt war der Parkplatz Zweischligen. Auch hier haben wir uns diesmal für die Dienstagsgruppe für die leichtere Variante entschieden und folgten ab den Ausgrabungen am Jostberg der ausgeschilderten Route des A 3. Dieses ist eine sehr interessante Strecke, die mit verschiedenen Hinweistafeln über interessante Themen (z.B. Galgenheide, Rennstrecke) informiert. Für die Mittwochsguppe wurde wieder der steilere Anstieg über die Serpentinestrecke hinauf zur Hünenburg gewählt. Über den Abstieg an der Stapenhorsthütte gelangten wir dann auch zu den alten Klostermauern. Karola hatte uns einen Liedtext mitgebracht, so dass wir in den alten „Kir-



Unsere Walker und Walkerinnen vor der „Bismarckhütte“



...wo ist der Weihnachtszwerg?

chenmauern“ ein fröhliches Lied anstimmen konnten, bevor wir den Rückweg antraten. Bei der nächsten Tour ab Ascheloh hatten wir uns wieder für eine Flachetappe entschieden. Bei strahlendem Sonnenschein machten wir noch einen „Einkehrschwung“ um es uns bei etwas Brot und Käse und dem guten „B 68 – Sekt“ (Mineralwasser) gutgehen zu lassen. Zum Abschluß des Sommerprogramms trafen wir uns an der Friedrichshöhe. Vom Parkplatz stetig ansteigend auf den Hermannsweg hinauf. Über einen längeren Abstieg vorbei an der ausgetrockneten Schierenbecke auf die andere Seite des Berges – den Leberblümchenberg. Um die herrliche Aussicht zu genießen stiegen wir noch einmal zu „Emils Höhen“ auf. Auch hier hatte der „LC-Chor“ unter der Leitung von Helga und Wilma nochmals seinen Auftritt. Mit „Hoch auf dem gelben Wagen“ verabschiedeten wir uns von unserem diesjährigen Sommerprogramm.

Bedanken möchte ich mich bei Wilma und Andreas Meyer für die ausgearbeitete Tour in Bad Rothenfelde. Ebenso bei Ulrike Suchomel, die mich in der Abwesenheit von Elke Kahmann bei allen Touren unterstützt hat.

Ein besonderes Lob an Helga Gembus, Frank John und Manfred Radtke, die fast alle Touren jeweils Dienstags und Mittwochs mitgewalkt sind.

Ab sofort treffen wir uns wieder jeden Dienstag um 9.30 Uhr und Mittwochs um 19.00 Uhr am Stadion Borgholzhausen.



Sommer 2012

Bericht der Mittwochsgruppe
von Karola Weber

Wie auch in den vergangenen Jahren sind wir von verschiedenen Orten gestartet. Um jedem Walker gerecht zu werden, wurde ein Dienstagmorgen- und Mittwochabendtermin angeboten.

Mit der ersten Tour starteten wir in Tatenhausen, dieses Mal ohne großen Regen, durch Stockkämpfen an der Kapelle vorbei, dann mit dem Duft der Storckbonbons in der Nase durch den Wald zum Schloß zurück.

Die zweite Walkingtour in Wellingholzhausen wurde von **Uta Ahnen** geführt. Sie hat die Strecke ausgesucht und sie für uns erkundet. Es war sehr schön, zumal sie die einzelnen Quellen und Seen uns erläutern und beschreiben konnte. **Danke dafür.**

Außerdem gab es zum Schluss von mir selbstgebackenen Pflaumenkuchen, wo sich alle drüber freuten.

Die Luisenturmrunde als dritten Anlaufpunkt war wegen der großen Hitze sehr anstrengend, aber wir wollten ja das neue Windrad sehen. Danach ging es weiter durch den Wald, der etwas Kühlung verschaffte, zurück zum Parkplatz. Es war ebenfalls sehr schön.

Das vierte Event in Bad Rothenfelde: Dort haben Andreas und Wilma Meyer die Tour geführt. Wir kamen am Lüdensteinturm, der Bismarckhütte, Kriegsgräberdenkmäler und einem Schießstand vorbei. Die zwei haben sich sehr viel Mühe gegeben. Dann sind wir gemeinsam zum Parkplatz zurückgewalkt, wo eine Überraschung wartete in Form belegter Brötchen und Prickelwasser, **gestiftet vom Verein.**

Vielen Dank an Andreas und Wilma.

Als fünfte Anlaufstelle stand Steinhagen-Quelle ab Gaststätte Zweischlingen auf dem Programm. Serpentinmäßig ging es auf den Kamm, den Hermannsweg entlang zur Klosterkirchenruine Jostberg. Da in Kirchen auch gesungen wird, haben wir uns als Chor zusammen getan und „Im Frühtau zu Berge“, von **Gerd Stolpmann** dirigiert, zum Besten gegeben. Nach dem Motto: Wo gesungen wird da lass dich nieder, denn böse Menschen kennen keine Lieder. Alle haben ihre Sache gut gemacht und fröhlich gelaunt ging es zurück.



...erst wird gesungen, dann gibt es Sekt!



Gümnastik hat noch nie geschadet!

Der sechste Termin startete ab Haus Ascheloh. Eine meiner teilnehmerstärksten Gruppe mit 24 Personen, was mich sehr freute. An diesem Abend kühlte es sich nicht wirklich ab, im Wald herrschten angenehme Temperaturen, so walkten wir in Richtung Bergfrieden an einer Quelle vorbei und hatten wunderschöne Landschaftsblicke mit klarer Sicht. Wie nach jeder Tour dehnten wir uns und es gab anschließend gekühltes Wasser, Salzstangen und Bonbons.

Die letzte Tour ging von Amshausen an der Gaststätte Friedrichshöhe los. Wir walkten durch viel Wald, über Anhöhen zum Aussichtspunkt, wo man Amshausen und Steinhagen überblicken kann, dann zum Leberblümchenberg zurück zum Parkplatz. In der Friedrichshöhe kehrten einige von uns ein, was immer viel Spaß bereitet.

Das Ende des Sommerprogramms werden wir auf der Diedrichsburg in Melle feiern.

Speedskating - Solbad holt Bronze bei Team DM

von John Gerhards

von links : Jörg Wecke, Stephan Brinkert, Ralf Niemann, Marianne Niemann, Manuela Azzolini, Henning Roos, Torsten Baltrusch, Dirk Rüter, Markus Schniedermeyer



Das gemischte Mastersteam des LC Solbad hat in der Besetzung **Manuela Azzolini, Marianne Niemann, Henning Roos, Torsten Baltrusch, Markus Schniedermeyer** und **Ralf Niemann** den **dritten Platz** bei der Deutschen Meisterschaft im Teamzeitfahren belegt. In der Hauptklasse verpasste das Herrenteam (**Jörg Wecke, Stephan Brinkert, Dirk Rüter**) nur um **5 Sekunden** einen möglichen **Podestplatz**.

Am 05.08. fanden in Jüterbog/Brandenburg die Deutsche Meisterschaften in der Teamverfolgung und im Zeitfahren statt. Als Zusatzprogramm bot sich ein Start bei der Berliner City Night an.

Zugelassen waren Mannschaften aus Vereinen und Landesverbänden. Auch auf Grund fehlender geeigneter Trainingsmöglichkeiten erreichte das Masters Mixed Team des LC auf der Bahn der Skate-Arena Jüterbog über sieben Runden (= 1.400 m) "nur" den vierten Platz hinter Niedersachsen, Brandenburg und Thüringen. Am Folgetag konnten die Solbadskater auf dem 10 km Straßenkurs den Spieß allerdings umdrehen und das Team Thüringen auf den vierten Platz verweisen.

Der Start bei Inlinerenen der CityNight kostete das Herrenteam möglicherweise eine Medaille: Jörg Wecke war in einen Sturz der Spitzengruppe verwickelt und hatte am Sonntag noch mit den Folgen zu kämpfen. Als weiteres Handicap erwiesen sich die Witterungsverhältnisse: ausgerechnet bei den Rennen der Hauptklasse begann es zu regnen, und die Rollenwahl wurde mit zum rennentscheidenden Faktor. Gegen die starken Mannschaften aus Hessen und Thüringen mit einigen EM-Teilnehmern in ihren Reihen war man von Anfang an chancenlos, um Platz drei entwickelte sich ein spannender Kampf, den Sachsen letztlich mit 5 Sekunden Vorsprung für sich entscheiden konnte. Fairerweise muss erwähnt werden, dass auch deren stärkster Fahrer und mehrfacher deutscher Meister Patrick Täubrecht auch Leidtragender des Massensturzes bei der City Night war und vorzeitig aussteigen musste.

Dennoch zeigten sich die Solbader mit sich und ihrer Leistung zufrieden und denken schon an die Zukunft: 2013 werden die Teammeisterschaften in Duisburg und Hattingen ausgetragen. Hier will man sich mit dem Heimvorteil im Rücken entsprechend vorbereiten und das Unternehmen DM-Medaille erneut in Angriff nehmen.

Hier noch Zeiten und Platzierungen der Berliner City Night:

10 km Inliner Fitness
43. Azzolini, Manuela 18:35
87. Hartig, Norbert 19:25
114. Roos, Henning 20:08

10 km Inline Speed

27. Brinkert, Stephan 15:32
29. Rüter, Dirk 15:34
36. Wecke, Jörg 16:05
92. Schniedermeyer, Markus 17:49
95. Niemann, Ralf 17:50
106. Baltrusch, Torsten 18:36
20



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

Auf Piste und Bahn - als Wettkampfrichter unterwegs

v. John Gerhards

Die Monate Juli/August gelten allgemein als Reisezeit. Auch Schiedsrichter beim Speedskaten kommen in diesen Tagen zwar nicht um die ganze Welt aber doch schon mal quer durch Europa. Johannes Gerhards war bei seiner vierten Europameisterschaft: nach zweimal Italien (2010 und 2011) war jetzt also Ungarn angesagt: und dann gleich in die heißeste Stadt des Landes: Szeged, Heimat der legendären Pick-Salami, fast an der Grenze zu Serbien gelegen.

Dass in diesem Jahr überhaupt eine EM stattfinden konnte, war erst relativ spät klar: Spanien hatte kurzfristig einen Rückzieher gemacht, nach einigem Hin- und Her sprangen die Ungarn in die Bresche und halfen so dem europäischen Verband aus der Breddouille. Allerdings wurden die Straßenwettbewerbe nach dem Fiasko des vergangenen Jahres gestrichen – in Macerata hatten sich die meisten Nationen geweigert, an den Rennen auf dem ihrer Meinung nach zu gefährlichen Kurs teil zu nehmen...

Insgesamt waren Speedskater aus 19 Nationen nach Szeged gekommen und ermittelten in vier Kategorien – Kadetten (U16), Junioren B (U18), Junioren A (U20) und Senioren (Ü20) ihre Europameister über die Kurz- und Langstrecken.

Anders als in den Vorjahren, konnten Kollege Hartmut Wohlfahrt aus Berlin und ich diesmal nicht fliegen. Vielmehr hatten wir die Zusatzaufgabe erhalten, einige Sportler der Nationalmannschaft nach Ungarn zu chauffieren. Mittwochmorgen ging es los: mit einem Kleinbus über Tschechien, Slowakei in den Süden von Ungarn. In Deutschland regnete es in Strömen, wir waren froh, dass es langsam aber sicher immer freundlicher, trockener und wärmer wurde... fast schon zu warm, wie wir feststellen mussten, als wegen eines Brandes rechts und links der Autobahn der gesamte Verkehr in beiden Richtungen zum Erliegen kam und anschließend über Land umgeleitet wurde...

Abends gegen 21 Uhr erreichten wir unser



Hotel, eine noble Luxusherberge im Jugendstil, die allerdings wohl schon bessere Zeiten erlebt und erlauchtere Gäste begrüßt haben dürfte. Unterkunft und Verpflegung waren in Ordnung, nur mit dem Zugang zum Worldwide Web haperte es etwas, vor allem, wenn viele Menschen gleichzeitig online sein wollten.

Jetzt haben wir im Gegensatz zu den Sportlern noch etwas Zeit, uns einzugewöhnen

und „auszuspannen“. Die Skater dürfen auf der Bahn von Szeged nach festem Zeitplan trainieren, und es zeigt sich gleich, die Bahn hat es in sich: 180 m Länge entsprechen eigentlich nicht mehr der Norm für europäische Großereignisse, die vergleichsweise engen Kurven und die ungewohnte Hitze fordern in Form von einigen Stürzen ihren Tribut.

Sonntagabend findet die feierliche Eröff-

Kley

Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateuremeister

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

und „auszuspannen“. Die Skater dürfen auf der Bahn von Szeged nach festem Zeitplan trainieren, und es zeigt sich gleich, die Bahn hat es in sich: 180 m Länge entsprechen eigentlich nicht mehr der Norm für europäische Großereignisse, die vergleichsweise engen Kurven und die ungewohnte Hitze fordern in Form von einigen Stürzen ihren Tribut.

Sonntagabend findet die feierliche Eröffnung im Stadtzentrum mit dem Einmarsch der Nationen und der Präsentation aller Mitwirkenden statt. Am ersten Wettkampftag stehen die Einzelsprints auf dem Programm: ich bin als Rundenzähler eingeteilt und darf gefühlte 500 mal von „eins“ auf „null“ umschalten und jedes Mal die Glocke ertönen lassen, als ob die Sportler nicht bis anderthalb zählen könnten...

Die Tücken des Rundenzählgeräts kommen erst am Folgetag zum Vorschein: die elektronische Fernbedienung macht gelegentlich was sie will und nicht, was sie soll: anstatt um eine Zahl zurück zu zählen, kommt es vor, dass anscheinend ungeliebte Zahlen ausgelassen werden. Ich komme fast mehr ins Schwitzen als die Sportler und muss andauernd ein manuelles Backup machen und handgeschriebene Zahlen in die Runde halten. Nach drei Tagen wird ein neues Gerät zur Verfügung gestellt. Damit kann man sogar aufwärts zählen, nicht nur abwärts wie dem bisherigen Teil – eventuelle Fehler könnten also blitzschnell korrigiert werden... Ich bin erleichtert, doch oh Schreck in der Mittagshitze: kurz nach Beginn eines Laufes über 16 Runden, fängt das Instrument an zu flackern und zu flimmern, zeigt erst 88 dann 00, und ich darf für den Rest der Zeit wieder meinen Ziffernblock hervor holen... Immerhin hab ich mich nicht verzählt und behalte als Rundenzähler eine fehlerfreie weiße Weste.

Und sonst? Fast hätte ich es vergessen: wochenlang hatte es nicht geregnet in Südnordgarn, ausgerechnet am zweiten Tag der Wettkämpfe gießt es in Strömen, der Zeitplan gerät ins Wanken, und wir üben uns in der Disziplin „Speed-waiting“.

Dann ist aber wieder alles gut, Deutschland landet im Medaillenspiegel hinter den dominierenden Italienern und den ganz guten Franzosen auf Rang drei. Die Belgier und Holländer scheinen also auch Probleme gehabt zu haben, aber Polen holt eine seiner seltenen Medaillen in der Staffel...

Nach Ende der Wettbewerbe fahren wir noch am Abend zurück nach Berlin, durch Nacht und Nebel, Wetterleuchten und Wolkenbrüche – unsere Sportler bleiben mit den Eltern noch da und vergnügen sich am Balaton. Ich darf am Montag früh an die 30 Kinder zum Anfängerkurs im Rahmen der Ferienspiele begrüßen und in die Grundlagen des Inlineskatens einführen...

Doch schon am Wochenende wartet in Jüterbog die Deutsche Meisterschaft Team-



zeitfahren/Teamverfolgung. Ich darf als Oberschiedsrichter die Wettkämpfe leiten und habe sicherheitshalber meine eigene Rundenzählerei dabei. Nicht ganz zu Unrecht, denn niemand hatte daran gedacht, dass ja bei der Verfolgung alles in zweifacher Ausführung vorhanden sein muss.

Die Wettkämpfe gestalten sich relativ entspannt, das Wetter spielt mit, nur beim Rennen der Hauptklasse beginnt es zu regnen. Ist aber nicht weiter schlimm, und das Solbad Mixed Masters Team holt sogar eine Bronzemedaille...

Wieder ein Wochenende später geht es auf nach Belgien: beim Europacupwettbewerb auf der neu gestalteten Bahn in Zandvoorde – hier wird 2013 die Weltmeisterschaft ausgetragen – bin ich der einzige Ausländer im Team der belgischen Wettkampfrichter und treffe viele alt bekannte Skater aus Ungarn wieder. Diesmal dominiert natürlich Lokalmatador Bart Swings, der sich in Szeged noch zurück gehalten hatte. Aber warten wir mal ab, wie er im September bei der WM in Italien abschneidet.

Die wird ohne mich stattfinden müssen, denn irgendjemand muss ja auch die Deutschen Meisterschaft im Marathon leiten, die zeitgleich – am 9. September - in der Nähe von Hannover ausgetragen wird. Vielleicht gibt es ja wieder Medaillen für die Solbadskater...

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

Christopher Peltzer Sieger aller Klassen in Leverkusen

v. John Gerhards

Am Wochenende wurde in Leverkusen das letzte Freiluftrennen des NRW YoungStar-Cups ausgetragen. Der LC Solbad war mit 5 Sportlern vertreten, von denen einer besonders beeindruckend konnte: **Christopher Peltzer** gewann überlegen seine Altersklasse und holte sich zudem den virtuellen Gesamtsieg.

Eigentlich ist er ja Eisschnellläufer und betrachtet das Inlineskaten eher als Hobby. So war er selbst von seinem Erfolg am meisten überrascht, hatte er doch nach eigenen Angaben den Sommer über nichts getan und ging relativ unbelastet an sein erstes Saisonrennen auf Rollen. Wieder einmal zeigte sich, was eine gute Grundlagenkondition ausmacht: über die Sprintdistanz noch verhalten, zeigte er im Punkte- und im Ausscheidungsrennen seine Klasse und ließ seinen Gegnern nicht die Spur einer Chance. Auch im Staffelfrennen fuhr er im Duett mit **Leon Sebastian Roos** einen überzeugenden Sieg ein.

Nicht nur vereinsintern gewann er damit neue Bewunderer: **Matthias Haase** und **Ian Constabel** waren begeistert von Christophers Auftritt - da er in Grefrath wohnt ergeben sich leider nur selten Berührungspunkte mit dem Skaternachwuchs, und in der Wintersaison liegt natürlich der Schwerpunkt nicht in der Halle sondern auf dem Eis.

Die beiden B-Schüler zeigten ansprechende Leistungen, wobei Matthias Haase den Geschicklichkeitslauf zur Freude seines mitgereisten Trainers als Zweitschnellster beenden konnte - erstmals in dieser Saison hatte Johannes Gerhards keine Verpflichtungen als Schiedsrichter und konnte sich mal ausgiebig dem Coachen des relativ kleinen Solbadteams widmen.

Der erhoffte Podestplatz war dann aber doch nicht drin, und auch in der Gesamtwertung des YSC sind die vorderen Ränge bereits sicher vergeben.

Dennoch zieht Abteilungsleiter Gerhards ein positives Fazit: "Wir stehen ja erst am Anfang einer Entwicklung, viele unserer Kinder müssen behutsam ans Wettkampfgeschehen und die oft relativ weite Anreise zu den Rennen heran geführt werden, aber wir sind auf einem guten Weg".

Auf der Abschlussveranstaltung in Datteln Ende Oktober endet der diesjährige YSC, gleichzeitig wird dann bereits die Hallensaison eingeläutet. Im nächsten Jahr streben wir dann eine Verbesserung in der Vereinswertung an, bei dem aktuell 6. Platz ist noch genügend Spielraum nach oben.



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

Termine September	
zusammengestellt von Peter Polomsky	
Sa. 01.09.	Training Böckstiegeellauf
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.	Meller Stadtlauf mit Walking
So. 09.09.	Run Day Bielefeld mit Walking
	erster Lauf Trail Cup 2012/13
So. 09.09.	Marathon in Münster mit Westd. Meistersch.
Mi. 12.09.	2. Meller Abendsportfest
Fr. 14.09.	Delbrücker Katharinenlauf
Fr. 14.09.	Training Böckstiegeellauf
Sa. 15.09.	Citylauf Telgte
Sa. 15.09.	Holzhausener Strassenlauf bei Bad Salzuflen
So. 16.09.	DM 10 km Strasse in Nagold
So. 16.09.	Volkslauf Druffel
So. 16.09.	Safari Volkslauf Stukenbrock
Sa. 22.09.	LC Mini Mehrkampf Sportfest Ravensberger Stadion
Sa. 22.09.	Bethel läuft
So. 23.09.	Westd. HM Meisterschaften in Traben – Trarbach
Sa. 29.09.	Saerbecker Kirmeslauf
Sa. 29.09.	Böckstiegeellauf mit Walking
	zweiter Lauf Trail Cup 2012/13
So. 30.09.	Berlin Marathon - ausgebucht -

Vorankündigungen Oktober	
Mi.03.10.	Volkslauf Beelen mit Walking
Sa.06.10.	Volkslauf in Steinhagen-Brockhagen
So.07.10.	Herbstwaldlauf Beckum
So.14.10.	DM Marathon in München
So.14.10.	Essen Marathon mit Staffel



Tim Esselmann in rasanter Kurvenfahrt

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

40. Internationaler Weihnachtscrosslauf

16.12.2012



Start: 11:00 Uhr

Neu!!

16 km

10 km (1 kleine Bergrunde)

Dazu 5 km Schüler-Jedermannlauf

7,5 km Walking

Start und Ziel: Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

Verbinden Sie den Lauf mit einem Besuch im Schulze-Ladencafe, Freistr. 23, zum Einkauf von Lebkuchen und Weihnachts-Spezialitäten. Gegen Vorzeigen ihrer Start-Nr. erhalten Sie beim Einkauf 5 % Rabatt. Das Ladencafe ist am Sonntag geöffnet.



Ärger im Windschatten <<<< Aber Solbad-Ligatriathleten überzeugen

Altkreis (heg). Bei der 25. Auflage des Sassenberger Feldmark-Triathlons hat die Verbandsliga-Mannschaft des LC Solbad Ravensberg die Saison nach dem Wiederaufstieg mit einem hervorragenden sechsten Rang beendet. Der Wettkampf über 1,5 km Schwimmen im Feldmarksee, 44 km Rad fahren und 10 km Laufen war gleichzeitig als NRW-Meisterschaft über die Kurzdistanz ausgeschrieben. Das Solbad-Quartett wollte die guten Leistungen der drei vorangegangenen Wertungswettkämpfe bestätigen – was mit Rang sechs überzeugend gelang. Damit schließt Aufsteiger LC die Verbandsligasaison auch als Gesamtsechster unter 18 Mannschaften ab. Ligawart **Holger Steuer** lobte seine Teamkollegen: »Die Jungs haben einen wirklich tollen Job gemacht. Alle sieben eingesetzten Ligastarter haben immer ihr Bestes gegeben. Unsere Position ist sehr stabil und wir müssen uns vor keinem fürchten.« In der nächsten Saison soll es so weitergehen. »Wir hatten wieder sehr viel Spaß bei den Wettkämpfen und auch innerhalb unserer Abteilung läuft es super. Das ist eine tolle Truppe«, so **Tobias Limberg**, der zweimal in der Liga startete. In Sassenberg beendete der 18-jährige **Amadeus Hegenbarth** die 1,5 km Schwimmen im 22,6 Grad warmen Feldmarksee als erster des LC-Quartetts (25:43 Min.) und erzielte mit 2:15:51 als 18. der Liga-Einzelwertung auch die schnellste Gesamtzeit. 1:08:40 Std. und 41:27 Min. (beim Laufen herrschte drückende Wärme) brauchte Hegenbarth für die beiden weiteren Etappen. Eine Minute nach dem Youngster folgten beim Schwimmen fast zeitgleich Holger Steuer und **Andreas Korte**. **Dominik Watty** entstieg nach knapp 28 Minuten dem See. Auf dem Rad zeigte wie gewohnt Holger Steuer seine Klasse, erzielte mit 1:06:28 Std. auf nasser Fahrbahn die zweit-



Zweitschnellster Solbader in Sassenberg: Andreas Korte.

schnellste Zeit in der Verbandsliga und war beim zweiten Wechsel Gesamt-14.. Beim Laufen (48:27) immer noch durch Trainingsrückstand gehandicapt, erreichte Steuer in 2:21:53 am Ende Rang 30. Er lag sechs Plätze hinter Andreas Korte, der nach 1:08:54 auf dem Rad und 43:21 beim Lauf mit 2:19:13 Std. als 24. ins Ziel kam. Neuzugang **Dominik Watty** kommt immer besser in Schwung und finishte in 2:24:57 (1:10:45/46:06) auf dem 38. Rang. Leistungsstarke Rad-Spezialisten ärgerten sich nicht nur über die nassen Straßen am Sonntagmittag, sondern auch über eine an-

dere Unsitte: »Für eine NRW-Landesmeisterschaft war das heutige wirklich peinlich. Es gab trotz Windschattenverbots riesige Radgruppen, vor allem in den hohen Ligen«, kommentierte der Solbader Tim Esselmann, am Sonntag Zuschauer, das vielfach regelwidrige Geschehen auf der verkürzten Radrunde, das von den Kampfrichtern nur selten geahndet wurde. Nach 1,5-44-10 km kamen 526 Triathleten in die Wertung der NRW-Landesmeisterschaften über die Kurzdistanz.

Mit mehr als 2000 Teilnehmern ist der Sassenberger Feldmarksee-Triathlon eines der größten Spektakel dieser Art in NRW. Bei dem zweitägigen Event an der Grenze zwischen Kreis Warendorf und Versmold überzeugten die heimischen Athleten nicht nur im Liga-Wettbewerb. Beim mit 60 Dreier-Teams stark besetzten Staffel-Cup stießen einige heimische Mannschaften ins Vordergrund vor. Schwimmerin **Marina Vemmer**, ihr Vater **Reiner** auf dem Rad und Läufer **Kay Leuteritz** vom LC Solbad belegten Platz zwei. Das Trio Susanne Hess, Heike Schlüter und Jela Esselmann vom Lauffreize Versmold war als Gesamtfte beste Frauenstaffel. Zwei Solbad-Trios folgten nicht weit dahinter: 17. **Cordula Reinhardt/ Rüter/ Adelheid Grumbach**, 23. Kerstin und Michael Blomeier/Katja Kuzniacki. Über die Volksdistanz (0,66-23-5,4 km) belegte der in Versmold groß gewordene Ex-Olympiateilnehmer Dirk Knappeheide in 1:07:34 Std. Rang drei und wurde Warendorfer Kreismeister. Nicht viel später folgte im Ziel als Sechster und Klassensieger der M30 Tobias Limberg (LC Solbad/ 1:10:02).

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**

Triathlon/ Duathlon: Ausdauerwehrkämpfer hitzebeständig

Altkreis (guf). In einem Klassefeld mit starker internationaler Besetzung hat sich **Dirk Strothmann** von seiner besten Seite gezeigt. Der Duathlet vom LC Solbad Ravensberg belegte beim Powerman Austria in Weyer (Österreich) den neunten Rang, war damit nach 15,6 km Laufen, 82,4 km Rad fahren und 7,3 km Laufen in 3:50:36 Std. **besten Deutscher und mit Abstand schnellster M40-Senior.**

»Das Rennen ist sehr gut für mich gelaufen«, sagte der Top-Duathlet vom LC Solbad Ravensberg nach der Zielankunft. Auch in Oberösterreich herrschte brütende Hitze. Unter diesen Umständen zahlte sich die vorsichtige Renneinteilung aus. An der Spitze war der belgische Weltmeister Joerie Vansteelant (3:28:21 Std.) eine Klasse für sich, nur der zweitplatzierte Däne Sören Bystrup (2:55 Min. zurück) konnte halbwegs mithalten. Dirk Strothmann hielt sich als einziger Deutscher unter den Top Ten und meisterte die schwere Radstrecke in 2:24:14 Std.. Ein Schnitt von 34,3 km/h, obwohl es zweimal 300 Höhenmeter zur Kreuzgruberhöhe hinaufging. Nach 56:16 Min. für die ersten 15,6 Laufkilometer lief Strothmann auf dem Schlussabschnitt in 28:48 noch einmal die achtbeste Zeit. Seine Ehefrau **Antje** gewann die Ü40-Masterswertung im Volksduathlon. Sie schaffte 7,9 km Laufen, 41,2 km Rad fahren und 7,3 km Laufen in 2:46:18 Std. und war drittbeste Frau im Gesamtklassement. Die Töchter **Lisa und Sarah** waren bereits mit den Rängen sechs und sieben beim Powerkids-Duathlon gut platziert.

Beim **30. Hückeswagener Triathlon** im Bergischen Land konnten die heimischen Athleten glücklicherweise schon am Samstag starten. Doch auch »nur« 32 statt 37 Grad waren besonders auf der Laufstrecke ein schwerer zusätzlicher Rucksack. **Tobias Limberg** (LC Solbad) hat ihn auf der Volksdistanz (0,5-20-5 km) standhaft ins Ziel getragen. In 1:04:50 Std. belegte er Rang zehn unter 257 männlichen Finishern und überzeugte nach der bergigen Radstrecke noch einmal mit der drittbesten Laufzeit (20:32 Min.). Raoul Kempmann schaffte die strapaziöse Mitteldistanz (2 km Schwimmen, 74 bergige Radkilometer,

21 km Laufen) in 4:11:31 Std.. Der Wertheraner vom TSVE Bielefeld holte sich den dritten Rang in der Altersklasse M45 (59. gesamt). **Andreas Korte** (LC Solbad) kam in 4:39:56 Std. auf Rang 146 (24. der M35) – hier erreichten 223 Männer das Ziel. Auch **Anne Albersmann** (LCS) hielt bei 30 Grad durch: Als älteste weibliche Finisherin schaffte die W55- Athletin die anspruchsvolle Mitteldistanz in 5:07:59 (13. Frau) – ein wichtiger Schritt während ihrer Vorbereitung auf den Hawaii- Ironman im Oktober.



Antje und Dirk Strothmann beim Zieleinlauf

A large advertisement for Detmolder Pilsener beer. The central image shows a hand holding a bottle of beer, with a large splash of water or foam spraying out from the top. A red banner with the text 'ALKOHOLFREI' is positioned diagonally across the top. The bottle label features the text 'Detmolder Pilsener' and 'ALKOHOLFREI'. At the bottom, there is a logo for 'SEIT 1893 BRAUEREI STRATE DETMOLD' and the text 'Detmolder pilsener' and 'Echt handgebraut'.



Köln und Wir

v. Katrin Schneider

Nachdem uns der Women's run letztes Jahr so gut gefallen hat, beschlossen wir, da müssen wir nochmal hin. Im Verein fragte unsere Hauptorganisatorin Britta die Damen, wer denn alles Interesse hätte, als pinkes „Laufwunder“ Köln unsicher zu machen. Es fanden sich ganz schnell ein paar begeisterte Frauen, die da wären: **Britta, Uta, Birgit, Carola, Katrin, Katharina, Elke und Waltraut (alias Walter)**. Unsere Zugfahrt fing ganz entspannt in Borgholzhausen, Halle oder Steinhagen an und endete abrupt in Brackwede. Wir merkten sofort, das da was nicht stimmte, denn unsere DB - Expertin Britta bekam große Augen, als sie den ICE auf den Gleisen erblickte. „Das sieht nicht gut aus“ und „Der hat hier nichts zu suchen“ waren ihre Worte. Nachdem wir ausgestiegen waren, hörten wir schon von dem Desaster.

●●●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

Eine Oberleitung wurde bei Bauarbeiten runtergeholt und es ging gar nichts mehr. Wie gut, das wir Britta dabei hatten, unseren laufenden Zugfahrplan. Leider ließ sich der Zugführer vor Ort nicht auf ihre Vorschläge ein, einfach wieder zurück zu fahren.

Um die Wartezeit zu verkürzen, haben wir uns erst einmal zwei Flaschen Sekt gegönnt. Mit dem passenden Alkoholpegel lässt sich auch die Warterei besser ertragen und nach gefühlten Stunden ging es dann auch endlich weiter, an unser gewünschtes Zwischenziel, Hamm! Leider hatten wir mittlerweile so viel Verspätung, dass wir unseren Anschlusszug nicht mehr bekamen. Selbst das Bahnpersonal musste auf den nächsten Zug warten. Wir hatten das Glück, dass wir an einen sehr netten Zugbegleiter geraten sind, der es uns ermöglichte, den Rest des Weges mit dem ICE zu bestreiten, anstatt mit der Bimmelbahn zu fahren.

In Köln angekommen, trennten sich die Wege der Gruppe. Wir, Katrin und Katharina haben uns auf den Weg ins Hotel gemacht. Die anderen sind zum Tanzbrunnen gespurtet, da ihr Lauf schon in einer Stunde startet. Als wir nach 2 Stunden ebenfalls auf dem Laufgelände eintrafen, konnten wir die 5km – Wettkämpferinnen schon in Empfang nehmen.

Der Lauf

Dieses Jahr wollten wir ambitioniert laufen und uns nicht den Weg durch die Massen bahnen, wie 2011. Also entschlossen wir, auf das Warm up zu verzichten und uns lieber schon frühzeitig an der Startlinie zu positionieren. Mit dieser Idee waren wir nicht alleine. Eine junge Frau ist uns dabei besonders aufgefallen. Sie hatte eine knall pinke Kurzhaarfrisur und sah sehr athletisch aus. Aber wie der erste Eindruck doch täuschen kann! Auf der Strecke waren wir eine Zeitlang hinter ihr und gaben ihr später den Spitznamen „Das Tier“. Denn sie war laut am schnaufen und mit den Armen am Haken schlagen, wie eine Antilope auf der Flucht vor einem Löwen.

Beeindruckend war, als wir nach ca. 2 km nochmal am Startbereich vorbei kamen, befanden sich immer noch nicht alle „Laufwunder“ auf der Strecke. Wenn man/Frau sich umblickte, sah man nur eine pinkfarbene, sehr, sehr lange Schlange, die kein Ende zu nehmen schien.

Die interessant gestaltete Strecke führte uns durch den Rheinpark, über die Deutzer Brücke, die Treppen hoch zum Dom und über die Hohenzollern Brücke zurück zum Parkbereich. Leider hatten wir wenig Zeit, die Umgebung zu betrachten, da wir uns nach einer super Laufzeit wieder im Ziel befanden. Die gut gewählte Ausgangsposition ermöglichte uns einen sofortigen Zugang zu den Erfrischungen und Präsenten.

Endlich geschafft

Nach dem Erhalt der Finisher – Tasche, dem prallgefüllten Abschiedsgeschenk des Laufveranstalters, ging es mit einer Mi-

schung aus Erschöpfung und Wohlgefühl wieder zum Hotelzimmer zurück. Am Rande der Laufstrecke vorbei, sahen wir, das die Menge in Rosa noch kein Ende genommen hatte. Auch bei einer Laufzeit von über einer Stunde auf 8km, strebten die Läuferinnen voller Freude und guter Laune dem Ziel entgegen. Man konnte gar nicht anders als sie alle noch einmal anzufeuern. Das Hotelzimmer war nach 30 Minuten Fußmarsch erreicht und die dort wartende Dusche sowie die „gute alte Pferdesalbe“ ließen es unsern Körpern bald wieder besser gehen. Zu unserer Schande müssen wir gestehen, dass wir das Kölner Nachtleben nicht ausgekostet haben. Der Gang zum Mexikaner um die Ecke, sowie ein kurzer Nachspaziergang mit Nachtisch – Eis in der Waffel, war alles was wir noch „auf die Beine stellen“ konnten. Dafür ist die Frau als Sportlerin auch schon um sieben Uhr morgens wieder fit und fast die Erste am Frühstücksbuffet. Um von der wirklich charmevollen Stadt Köln richtig Abschied nehmen zu können, waren wir vor der Abfahrt nochmal am Domplatz und in der Innenstadt, wo wir mit der Maus vom WDR und zahlreichen Obdachlosen Bekanntschaft machen durften.

Wir blicken auf zwei schöne Tage in Köln, auf ein Meer von rosa T-Shirts, Menschenmengen voller guter Laune, eine super Stimmung, kuriose Bahnfahrten und alles bei viel Sonnenschein zurück und wissen schon heute, dass auch der **Women's run im nächsten Jahr nicht ohne uns stattfinden wird.**



Elbracht
Mulden- und
Baustoffservice



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

➡ **Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³**

➡ **keine Standgebühr bis zu 6 Wochen**

➡ **kostenlose Schrottsortierung**

➡ **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**



Grußwort

Bald ist es wieder soweit! Am 29. September 2012 findet der 9. Bockstiegel-Lauf statt.

Eine hervorragende Organisation und eine „malerische“ Streckenführung versprechen ein großartiges Laufevent!

Der Bockstiegel-Lauf ist dem Maler und Bildhauer Peter-August Bockstiegel gewidmet, auf dessen Spuren sich die Teilnehmer befinden. In jungen Jahren besuchte Bockstiegel die Handwerker- und Kunstgewerbeschule. Um zu ihr zu gelangen, musste er den Weg zu Fuß und in Holzschuhen zurücklegen. Daran knüpft der Bockstiegel-Lauf an. Der Weg ist also nicht nur läuferisch ein Erlebnis, denn die Verbindung zur Kultur kommt ebenfalls nicht zu kurz.

Der Bockstiegel-Lauf wird auch dieses Jahr vom LC Solbad Ravensberg ausgerichtet. Selbstverständlich stehen ihm die Werbegemeinschaft Werther und der Bockstiegel-Freundeskreis tatkräftig zur Seite.

Hierfür möchte ich mich im Voraus ganz herzlich bei allen Helferinnen und Helfern bedanken.

Ich bin mir sicher, dass der Bockstiegel-Lauf auch dieses Jahr wieder eine hohe Teilnehmer- und Besucherzahl vorweisen kann und somit weiterhin ein gutes Aushängeschild für unsere Bockstiegel-Stadt ist.

Ausdauer wird früher oder später belohnt – meistens aber später (Wilhelm Busch). In diesem Sinne wünsche ich allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen schönen, erfolgreichen Bockstiegel-Lauf und dem Veranstalter eine gelungene und hoffentlich verletzungsfreie Veranstaltung bei gutem Wetter!

Werther (Westf.), den 13.08.2012

(Marion Weike)
Bürgermeisterin



Training für den Bockstiegel-Lauf

Liebe Läufer/innen,
möchtet Ihr vorab (noch einmal oder erstmals) die Strecke des Bockstiegel-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.

Abschlusstraining

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!)

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.



Start frei für Schüler u. Jugendliche beim Bockstiegel-Lauf

Auch die Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit, beim großen Laufereignis durch die Bockstiegelstadt am 29. September wieder dabei zu sein. Die drei km lange Strecke führt über asphaltierte Straßen und bietet sehr viel Abwechslung. Um für die Strecke beim Bockstiegel-Lauf gerüstet zu sein, bietet der LC Solbad durch seine Trainer drei Vorbereitungstermine an:

Do. 06. September, 17 Uhr - Stadion in Werther

Do. 13. September, 17 Uhr - Treffpunkt Venghauss-Platz

Do. 20. September, 17 Uhr - Treffpunkt Venghauss-Platz

Alle interessierten Schülerinnen und Schüler sind dazu willkommen.

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

Ergebnisse August
zusammengestellt von peter.polomsky@osnanet.de

29.07. Dissener Schüler Triathlon			
200m – 6 km 2 km			
2. AK 10/11	Aaron Thieß	30:10 Min.	
03.08. Aaseelauf Ibbenbüren 5 km			
1. MK U12	Aaron Thieß	25:25 Min.	
04.08. City Nacht Berlin 10 km			
860.	Torsten Baltrusch	130. M 45	45:48 Min.
04.08. Sassenberg Triathlon			
660 m - 23 km - 5,4 km			
40. F	Doris Potthoff	4. W 50	1:30,03 Std.
6. M	Tobias Limberg	1. M 30	1:10,02 Std.
19. M	Kay Leuteritz	4. M 40	1:12,48 Std.
98. M	Hubert Kaiser	13. M 45	1:20,28 Std.
195. M	Andreas Prochnow	20. M 50	1:25,06 Std.
226. M	Olaf Strothmann	32. M 50	1:26,53 Std.
1,7 km - 69 km - 14,6 km			
22.M	Tim Esselmann	5. M 30	3:25,39 Std.
Staffel: 660 m - 23 km - 5,4 km			
17.	Cordula Reinhardt, Reinhard Rüter, Adelheid Grumbach		1:21,57 Std.
23.	Kerstin Blomeier, Michael Blomeier, Katja Kuzniacki		1:22,58 Std.
51.	Annemarie Bluhm - Weinhold, Annemarie Bluhm-Weinhold, Reinhard Stricker		1:34,51 Std.
56.	Sabine Engels, Christiane Diekhaus, Martina Kölsch		1:41,32 Std.
Verbandsliga Nord			
6. LC Solbad Ravensberg 110 Pkt.			
18.	Amadeus Hegenbarth		
24.	Andreas Korte		
30.	Holger Steuer		
38.	Dominik Watty		
05.08. Volkslauf Vinsebeck 5 km			
4. M 55	Günther Hartke	26:02 Min.	
08.08. Zieglerlauf Lage			
10 km			
8. M 45	Torsten Baltrusch	42:47 Min.	
14. M 45	Ralf Niemann	45:09 Min.	
5 km			
1. MK U 12	Aaron Thieß	23:18 Min.	
11.08. Köln 5. Runner's World Women's Run			
8 km Lauf			
157.	Katrin Schneider	41:22 Min.	
180.	Katharina Kemper	41:48 Min.	
331.	Marion Stolpmann	44:07 Min.	
5 km Lauf			
204.	Kirstin Grippentrog	28:35 Min.	
1072.	Britta Meyer	35:43 Min.	
1073.	Birgit Toben	35:43 Min.	
1590.	Uta Ahnen	38:57 Min.	
5 km Walking			
162.	Karola Weber	45:48 Min.	

11.08. Espelkamp 5,3 km		
2. M 55	Günther Hartke	27:51 Min.
11.08. Hillegossen 10 km		
4. M 50	Christian Schmidt	53:32 Min.
1. W 45	Cordula Remmler	1:09,23 Std.
11.08. Ostbevern		
5 km		
1. W 40	Sabine Engels	20:46,0 Min.
2. W 50	Martina Kölsch	24:24,0 Min.
2.MJ U 18	Jan Geisemeier	21:08,0 Min.
10 km		
2. M 40	Henning Weßling	37:37 Min.
1. MJ U 20	Amadeus Hegenbarth	38:54 Min.
3. M 55	Siegfried Kemper	47:38 Min.
3. W 45	Beatrice Müller	49:25 Min.
13. M 50	Detlef May	50:40 Min.
14. M 50	Fritz Geisemeier	50:41 Min.
4. M 65	Friedhelm Boschulte	55:15 Min.
27. M 50	Michael Schlie	56:15 Min.
10. W 45	Cornelia Schlie	1:01,32 Std.
6. M 60	Rolf Gottenströter	1:02,38 Std.
21,1 km		
1. W 50	Doris Potthoff	1:45,00 Std.
1. M 50	Gunnar Feicht	1:34,34 Std.
1. M 60	Hans Dieter Wierum	1:47,13 Std.

Werbetechnik

Aktuelles Angebot

Wir entwickeln und produzieren:

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

schriftart
Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung

05201 66 85 75
www.schriftart-info.de

GRUPPEN-SKIFREIZEIT**Sölden Obergurgl Hochgurgl****Genussvolle Alpinskiwoche im geselligen Kreis von Gleichgesinnten...**

Großartige alpine Abfahrten warten: die 10 Km lange Gaislachkogel-Abfahrt, ein schneesicheres Gletscherskigebiet... rassige Pisten in Gurgl, urige Hütten... phantastische Aussichten auf Dolomiten, Öztaler Alpen mit Wildspitze (3776m) u. a. zahlreichen Dreitausendern... bis hin zur Zugspitze. Und: geselliges Skifahren in überschaubarer Gruppe.

Die Skitage sind so aufgebaut, dass auch Zeit für **freies Fahren** und wer mag, für **Aprés Ski** übrig bleiben.

Voraussetzungen: Spaß am Skifahren in der Gruppe, Ausdauer für 5-6 Std. Skifahren und min. 30 Km Abfahrten täglich; geübter Skifahrer der rote Pisten gut & zügig beherrscht. Pausen ca. 1,5 Std. tgl.

Max. 10 -12 Personen, Unterbringung in Einzelzimmern gegen Aufpreis bei rechtzeitiger Buchung möglich. Private Anreise in Fahrgemeinschaften mit Pkw.

Termin: 20.01. - 26.01. 2013

Anmeldeschluss: 15.12.2012

Leistungen: 6 Nächte im Doppelzimmer mit Du/WC, TV, Balkon, kleiner Wellnessoase (Sauna, Infrarotkabine) in Frühstückspension; Begrüßungsgetränk; Gemeinschaftsraum; Skipass incl. Skibus für Sölden, Obergurgl und Hochgurgl; skifahrerische Betreuung und Guiding durch ehem. österreichischen Skilehrer.

Preis: 590,-- €

Weitere Informationen Durchführung Anmeldung

Wolfram Kleis
Hüfferstrasse 32
32547 B. Oeynhausen
05731 223 64
01520 633 62 52
wolframd.kleis@web.de

**Achtung!**

Für Skifahrer und Skifahrerinnen mit höheren Ansprüchen gibt es eine rassige Skifreizeit in St. Anton/Arlberg. Einfach Unterlagen anfordern!

16.08.12 am Selliner Seebrückenlauf über 4 km			
7. M	Heiko Furtmann	17:13:24 Min.	
2. W	Heike Furtmann-Schauties	18:26:87 Min.	
18.08. Detmolder Residenzlauf 10 km			
13. M	Henning Weßling	4. M 40	38:19 Min.
9. W	Beatrice Müller	2. W 45	52:17 Min.
19.08. Powermann Duathlon Weyer/Österreich			
15,6 - 82,4 - 7,3 Km			
9.	Dirk Strothmann	3:50,31 Std.	
Volksduathlon Frauen/Masters			
7,9 - 41,2 - 7,3 Km			
1.	Antje Strothmann	2:46,18 Min.	
Powerkids			
Schi E 200 - 500 - 100 m			
6.	Sarah Strothmann	2:50,3 Min.	
Schi C 1.000 - 3.200 - 500 m			
7.	Lisa Strothmann	16:50,9 Min.	
19.8. Lusshardtlauf Hambrüchen 10 km			
14.	Elmar Remus	4. M 30	3641 Min.
19.8- 24.8. Senioren Europameisterschaften Zwickau			
1.500 m			
4. W 35	Ilona Pfeiffer	4:40,10 Min.	
400 m			
7. M 55	Günther Hartke	1:14,18 Min.	
19.08. Triathlon Hückeswagen			
0,5 - 20 - 5 km			
10.	Tobias Limberg	1:04,50 Std.	
2 - 74 - 21 km			
146. M	Andreas Korte	24. M 35	4:39,56 Std.
13. W	Annegret Albersmann	1. W 55	5:07,59 Std.
23.08. Europameisterschaften Zgorzelec/Polen			
5.000 m			
3. W 35	Ilona Pfeiffer	17:31,41 Min.	
24.08. Volkslauf Müssingen			
20 km			
1. W.	Stefanie Schadt	1. WHK	1:31,17 Std.

10 km Männer			
5.	Kai Leuteritz	2. M 40	36:38 Min.
74.	Siegfried Kemper	3. M 55	49:03 Min.
126.	Ludger Toben	22. M 45	55:32 Min.
142.	Rolf Gottenströter	12. M 55	60:05 Min.
10 km Frauen			
15.	Elisabeth Winter	3. W 45	51:08 Min.
23.	Katrin Schneider	4. W 35	54:21 Min.
55.	Cornelia Schlie	10. W 45	1:02,39 Std.
25.08. Volkslauf Marienfeld			
21,1 km			
55.	Ralf Niemann	21. M 45	1:51,52 Std.
56.	Torsten Baltrusch	22. M 45	1:51,52 Std.
67.	Christian Schmidt	9. M 50	1:59,35 Std.
70.	Werner Kampwerth	2. M 65	2:04,21 Std.
10 km			
6. M	Henning Weßling	3. M 40	37:25 Min.
14. M	Mijo Harambasic	4. M 45	41:11 Min.
3. W	Beatrix Akkerman - Mohns	2. W 45	51:53 Min.
5 km			
2. W	Sabine Engels	1. W 40	20:53 Min.
25.08. Salzkottener Hederauenlauf 10 km			
10.	André Sosnowski	46:20 Min.	
26.08. Urbanathlon Hamburg			
(11 km, 12 Hindernisse, 1000 Treppen, 200 Höhenm.)			
205.	Kristin Grippentrog	1:34,25 Std.	
26.08. Riesenbeck Triathlon			
1,5 - 44 - 10 km			
2.	Amadeus Hegenbarth	1. M Jun.	2:11:09 Std.
4.	Tim Esselmann	2. M 30	2:15:28 Std.
8.	Holger Steuer	2. M 40	2:17:50 Std.
50.	Jürgen Bischof	6. M 50	2:32:51 Std.

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

EM-Silber für Pfeiffer/Kreft Europameister

Bei den Senioren-Europameisterschaften im Dreiländereck Sachsen/Polen/Tschechien hat **Ilona Pfeiffer** nun eine EM-Medaille geholt. Nach dem vierten Rang im 1500 m Lauf gewann die W 35 Läuferin des LC die Silbermedaille im 5000 m-Lauf. Mit 17:31,41 Min. erreichte sie zudem eine gute Zeit. Nur Europameisterin Melanie Klein-Arndt (auch Deutschl.) war mit 17:22,57 Min. schneller. Sie hatte auch schon über 1500 m gewonnen. Dritte wurde die Italienerin Sonia Marongia in 18:09,55 Min.

Claus-Werner Kreft, Dreispringer vom TV Werther und passives LC-Mitglied, holte sich mit 10,97 m erneut einen EM-Titel im Dreisprung. Im Weitsprung hatte er auch den 4. Platz belegt.



Gunnar wurde Fünfzig!

Ende August wurde Gunnar Feicht 50 Jahre alt. Etlliche Freunde aus der WB-Redaktion und Solbader Lauffreunde gratulierten. Die LC-er hatten Gunnar dazu nicht nur eine Start-Nr. zum Böckstiegel-Lauf in seiner Heimatstadt Werther, sondern auch eine Reise zum Dublin-Marathon geschenkt.

Taboriso
Dancing

**Wir sorgen
für Highlights!**

Musik- Events
Light- Shows
Veranstaltungstechnik

Dirk Tabor
33775 Versmold
www.taboriso.de

Telefon: 05423 4730900
Mobil: 0172 5205238

Olaf's
Laufladen

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

Trost für Elias

v. Markus Majer

Bereits zum 6. Mal siegte **Elias Sansar** am 30.04.2012 beim Hermannslauf. Ein Rekord für die Ewigkeit, den auf absehbare Zeit nur er allein wird verbessern können. Nach 31,1 KM distanzierte er Florian Reichert und Marcus Biehl am Ende deutlich, die ihn zuvor lange erheblich unter Druck setzen, ihn aber nicht wirklich gefährden konnten. Seine Siegesserie hat nur einen kleinen Makel. Im letzten Jahr musste er sich einem stärkeren Läufer geschlagen geben, Jafari Ngimba aus Tansania. Auf allen Mittel- und Langstreckendistanzen der vergangenen Jahre dasselbe Bild: sobald ein Kenianer oder Äthiopier am Start ist, werden die heimischen Läufer zu Statisten degradiert. So erging es auch Elias vor einem Jahr. Mit einer Marathon-Bestzeit von 2:22:40 Std. ist er nun wahrlich kein Langsamer. Und dennoch verlor er 2011 auf den 31 km von Detmold nach Bielefeld über 5 Minuten auf einen Läufer, der noch nicht einmal zur internationalen Spitze zu zählen ist. Es ist an der Zeit, Elias ein paar tröstende Worte zu kommen zu lassen. Und auch zugleich die Gründe für die unglaubliche Dominanz der Afrikaner auf den langen Laufstrecken zu erklären.

Habt ihr schon mal neben einem afrikanischen Läufer gestanden? Die sind – winzig! Kleine Männchen mit vielleicht nicht mehr als 55, 60 kg Lebendgewicht. Grund 1: An der Universität Bayreuth verglich man 3 Monate lang 10 Läufer aus Kenia mit deutschen Langstrecklern und fand Erstaunliches heraus. Völlig überraschend waren Herzgröße, Blutvolumen, Sauerstofftransport und Hämoglobingehalt eher kleiner bzw. niedriger als bei den Deutschen! Allerdings verbrauchen die Afrikaner deutlich weniger Sauerstoff bei Geschwindigkeiten über 18 Stundenkilometer (das entspricht einem Tempo von 3:20 Min./KM), die Muskelmasse ist optimal auf die Laufbelastung abgestimmt. Und die geringere Muskelmasse hat einen weiteren Vorteil: der Sauerstoffverbrauch von Muskeln, die nicht mit Laufarbeit beschäftigt sind, ist dann ebenfalls geringer. Hinzu kommen schlanke, kurze Muskeln mit verhältnismäßig langen Sehnen, die viel Energie ähnlich Gummibändern speichern können und diese beschleunigend ohne Energieaufwand in Laufgeschwindigkeit umwandeln. Kurz: die getesteten Afrikaner sind uns bereits genetisch in Bezug auf die sportliche Leistung „Langstreckenlauf“ messbar überlegen. Afrikanische Kinder, die zu großen Teilen auf dem Land aufwachsen, legen von Kindesbeinen viele Kilometer zu Fuß zurück, ein Fahrrad ist ein Luxusgut, ganz zu schweigen von öffentlichen Verkehrsmitteln oder Autos. Viele Schulen sind nicht innerhalb einer halben Stunde zu erreichen, oft bedarf es eines täglichen Schulweges von 10-15 Kilometern oder mehr. Gehen die Kinder nicht zur Schule, so tragen sie zum Überleben der Familie bei, indem sie bei-

spielsweise in der Landwirtschaft helfen. Stundenlanges Fernsehen oder Spielen am PC machen hingegen unsere Kinder zu trägen, übergewichtigen und lauffaulen „Sitzlingen“. Grund 2: Wenn afrikanische Kinder viel laufen, bleiben die motorischen Laufmuster, die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit und die Laufmuskulatur voll erhalten. Ein Vorsprung unseren zukünftigen Lauf-Assen gegenüber.

Wenn beim diesjährigen Hamburg-Marathon der Äthiopier Shami Dawit für die Verbesserung des Streckenrekords eine Prämie von 50.000 Euro kassiert, so ist das ein Vermögen beispielsweise für einen Kenianer bei einem durchschnittlichen Pro-Kopf-Einkommen von 845 US-Dollar im Jahr. Ist das aber ein Geldbetrag, für den ein Deutscher einen Trainingsaufwand von 30 Stunden oder mehr in der Woche betreiben würde, welcher mindestens ein Halb-Profi-Dasein voraussetzt, den man sich also bestenfalls als Student, Berufssoldat oder Teilzeit-Beamter leisten kann? Mit anderen Worten: könnte man in Deutschland vom Laufen leben? Wohl kaum. Zum Vergleich: Ein Mario Gomez verdient im Monat (!) geschätzt eine Million Euro... Hier also Grund 3: das Laufen kann einem afrikanischen Läufer einen unvorstellbaren sozialen und wirtschaftlichen Aufstieg ermöglichen.

Und aus dieser Perspektive leitet sich auch der vierte Grund ab: für diese verlockende Perspektive sind diese Läufer auch bereit, alles zu investieren. Sie trainieren extrem hart und wenn sich die Gelegenheit für einen Auslandsaufenthalt zu Trainings- und Wettkampfwzwecken bietet, nehmen sie auch monatelange Abwesenheiten von zu Hause in Kauf.

Also Elias, mach dir nichts draus, du wirst wohl kaum jemals deinen Lebensunterhalt mit dem Laufen bestreiten können: beim Hermannslauf gibt es nichts zu gewinnen, außer der Ehre und der Anerkennung. Und wenn es was zu gewinnen gäbe, kämen ja auch die Afrikaner... Egal, meine Hochachtung ist dir sicher und die vieler laufender „Normalsterblicher“ der Region, für die der „Hermann“ das ist, was er ist: Kult!

P.S. 10.08.2012

Jetzt ist es auch bei den kenianischen Läufern passiert: Doping! Mathew Kipkoech Kisorio ist am 14. 06. 2012 bei den kenianischen Meisterschaften positiv auf ein Steroid getestet worden. Kisorio war zuletzt Zehnter des Boston-Marathons geworden, er läuft die 10 KM unter 27 Minuten – ein Weltklasseathlet. Im Gespräch mit Hajo Seppelt, ARD-Dopingexperte, hat er als erster Kenianer eingeräumt, im großen Stil manipuliert zu haben (www.sportschau.de/olympia). Aus dem Interview geht klar hervor: es scheint ein weit verbreitetes Phänomen in Kenia zu sein, dass sich Ärzte bevorzugt dort niederlassen, wo Athleten trainieren, dann den Kontakt zu den Athleten suchen, um sie mit verbotenen Substanzen zu versorgen, um anschließend an den Einkünften der Läufer zu partizipieren. In Kenia sind aus logistischen Gründen keine Blutkontrollen möglich, die kenianische Anti-Doping-Agentur ist aufgrund fehlender finanzieller Mittel kaum handlungsfähig und tausende hochtalentierte junge Läufer sehnen sich nach dem großen Geld in Europa und Übersee – so wird Doping der Boden bereitet. Neben der oben beschriebenen Laufkultur, der für das Laufen gemachten Physis spielt offenbar auch Doping eine Rolle in der läuferischen Überlegenheit der Ostafrikaner. Das kenianische Laufwunder – es hat seine Unschuld verloren.

**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**

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich
GLAS klarer
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs

Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttker KG
32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 052 33/94 05-0

Für die Umwelt
MEHRWEG

AOK
Die Gesundheitskasse.

Spitzen-
leistungen
ohne Zusatz-
beitrag!

**Wissen Sie, wie Sie
eine gute Figur machen?**
www.aok.de/nw/Ratgeberforen

www.C14-bikes.com

**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