

September 2014
Nr. 357

LC Solbad
Ravensberg

Solbad Nachrichten



AMS Photography

ACTIVE SPORTS SHOP

Running – Triathlon – Bikewear

www.active-sportshop.de

Niederwall 6 · 0521 171116 · bielefeld@active-sportshop.de



SEPTEMBER 2014

SOLBAD INTERN



Solbad Intern
Böckstiegeellauf
Ski-Freizeit
LC Termine
Gebühren-Erhöhung
670 km auf dem Rad
Hermannslauftraining
Sponsorenlauf

S. 1-9
S. 12-13
S. 15
S. 16
S. 17
S. 20-24
S. 27
S. 30

PRESSE



Presse:
Ostbevernlauf S. 18
Zeltlager-Camp S. 10-11
Laufsplitter S. 32

RAD/TRIATHLON



RTF.-Termine S. 19
Sparkassen-Triathlon S. 29-30

SKATING



Pape im Pech S. 25

ERGEBNISSE



S. 31-32

WALKING



Das Titelbild
...zeigt Teilnehmer des 10.
Sparkassen-Triathlon
Vermold

Fotos: Andre Schneider

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

AUSSCHREIBUNGEN

.... wenn der Hermann läuft!

Der LC Solbad Ravensberg bietet ab dem 30. November 2014 wieder ein Training zur Vorbereitung auf den „Hermann“ an. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Fähigkeit, 90 Minuten im bergigen Gelände zu laufen. Trainingstermine werden in den Trainingsstufen:

Leistungen: 1. Busfahrt Peter auf im Berge, Freistart Weihnachtscross und Läuferturnlauf, 2. ...

Kosten für Nichtmitglieder ... € 40,- € Cup-Teilnehmer 30,- €

Datum	Trainingsort	Triftpunkt
20.11.2014	Stadion im Bergheim	Stadion
14.12.2014	Weihnachtscrosslauf	Stadion
31.12.2014	Rund um Borgholzhausen	Stadion
04.01.2015	Rund um Borgholzhausen	Stadion
18.02.2015	Rund um Borgholzhausen	Stadion
01.03.2015	Böckstiegeellauf	Stadion
15.03.2015	Rund um Borgholzhausen	09:30
01.03.2015	Läuferturnlauf	Stadion
06.03.2015	Rund um Borgholzhausen	09:30
22.03.2015	Fußbrettle Hermann	09:30
06.04.2015	Ostbevernlauf	09:30
19.04.2015	Abschlußlauf mit Grillen	09:30
26.04.2015	Hermannslauf	Stadion

Sie können die Papieranmeldung ausdrucken oder sich online unter www.lcsolbadravensberg.de fragen werden unter stockhecke.andreas@freenet.de oder 0170/2814767

Hermannslauftraining

Name / Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Jahrgang: _____ Verein: _____ E-Mail: _____

Bitte ankreuzen:

Weihnachtscrosslauf	10 km	15 km
Läuferturnlauf	10 km	15 km
Abschlußlauf	10 km	15 km

Sponsorenlauf

September 2014

Ravensberg 10:00-20:30 Uhr

In der Leichtathletikhalle des Solbad Ravensberg läuft was. Beim Sponsorenlauf ...

„laufend“ den Verein und ...

Ablauf:

Jede Läuferin/jeder Läufer sucht sich einen Sponsor (Eltern/Oma/Opa/Firma) der für jede Runde eine 50,-Cent zahlt. Jede Läuferin/jeder Läufer versucht so viele Runden wie möglich zu laufen. (Nachweis Laufkarten die einen Stempel ...)

Preisvergabe:

Alle Altersklassensieger W/M erhalten einen Pokal. Die fleißigsten 3 Familien erhalten Einkaufsgutscheine (10,- €). Alle Teilnehmer/innen erhalten eine Urkunde.

Das Ziel: 500/750 oder sogar 1000 Runden zu überschreiten.

Info: stockhecke.andreas@freenet.de oder 0170/2814767

Int. Weihnachtscrosslauf 14.12.2014

Start: 11:00 Uhr

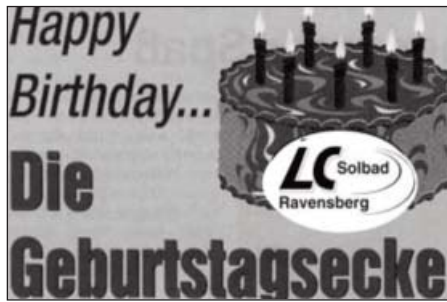
7,5 km Walking

...schon mal vormerken!

LC Solbad Ravensberg

Volksbank Borgholzhausen

von Ravensberg



- 01.09. Martin Krämer
- 02.09. Michael Dickob
- 02.09. Ralf Hübner
- 02.09. Ernst-A. Sandmann
- 04.09. Petra Pegel
- 06.09. Elke Tiemann
- 07.09. Günther Wierum
- 07.09. Christiane Anders
- 09.09. Günter Strüwe
- 09.09. Solveig Buchalla
- 09.09. Bent Buchalla
- 10.09. Rainer Schirmbeck
- 11.09. Gerhard Laib
- 11.09. Vanessa Tönjes
- 11.09. Janine Vetter
- 12.09. Barbara Brinkmann
- 12.09. Marc Verhaert

- 14.09. Bettina Kaffka
- 14.09. Frank Oldemeyer **40 Jahre**
- 15.09. Manfred Bensieck
- 16.09. Renè Deßaules
- 16.09. Britta Ewert
- 16.09. Karl-Heinz Michael
- 17.09. Alexandra Gierschner **20 Jahre**
- 18.09. Tim Gollisch
- 18.09. Jürgen Karsten
- 18.09. Thomas Urban
- 18.09. Frank Buschmaas
- 18.09. Andre Göding
- 19.09. Udo Bonin
- 19.09. Christa Halff
- 19.09. Marion Iselt
- 19.09. Michael Kieling **60 Jahre**
- 19.09. Fr.-Wilhelm Schütte
- 20.09. Heinrich Schengbier
- 20.09. Charlotte Lampe
- 21.09. Anne Hofmann-Peters
- 21.09. Siegfried Voßhenrich
- 22.09. Klaus-Dieter Henkel **75 Jahre**
- 23.09. Timon Lepper
- 23.09. Karsten Morisse Dr.
- 24.09. Andreas Klein-Sötebier-Schiel
- 24.09. Igor Rebkaló
- 24.09. Oliver Lambrecht
- 25.09. Mathilde Heuing-Binz

- 26.09. Brigitte Brunner
- 26.09. Kerstin Horstmann zum Wentrup
- 26.09. Wolfgang Klein
- 27.09. Ulrich Kansteiner
- 27.09. Baldur Schlingemann
- 27.09. Dietrich Schwanenhorst
- 27.09. Melanie Varnholt
- 28.09. Ulla Andersen
- 28.09. Doris Kuzniacki **60 Jahre**
- 28.09. Steffen Mielke
- 28.09. Christoph Möller
- 29.09. Hendrik Langen
- 30.09. Gabi Köhler



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Daniela am Orde Nordic Walking

Austritte:

Peter Wolf Bielefeld
Nils Birkemeyer Borgholzhausen
Robert Schoster Osnabrück



Aktueller Mitgliederstand: 728

GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK

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

Gausekampweg 2 · 33790 Halle/Westfalen · Telefon: 05201/818-890
info@sportpark-halle.de · www.sportpark-halle.de

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

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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



**Redaktionsschluss für die Ausgabe
Oktober
am 22. September**

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

Impressum:

Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg
Freistr. 3
33829 Borgholzhausen
05425/7135

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

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

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

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

Vertrieb:
Christiane Meier- Flottmann
LC-Geschäftsstelle

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

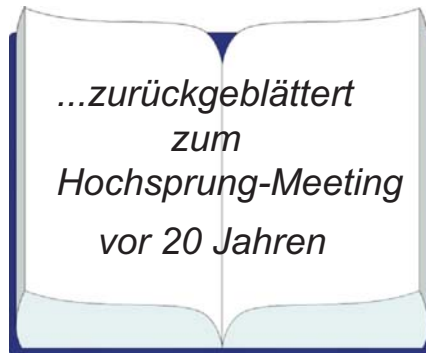
Für den Inhalt verantwortlich:
LC Solbad Ravensberg e. V.
Die mit Namen gekennzeichneten Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers wieder.

Erscheinungsweise: monatlich

Druckauflage: 800

Kostenlose Ausgabe für Mitglieder des LC Solbad Ravensberg

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



Im Sommer 1994 fand ein Hochsprung-Meeting im Gerry-Weber-Stadion in Halle statt. Der LC Solbad Ravensberg fungierte dabei als sportlicher Ausrichter.

Meeting-Direktor war kein Geringerer als Hochsprung-Olympiasieger **Dietmar Mögenburg** und Stadion-Sprecher war **Wolf-Dieter Pöschmann vom ZDF**.

Rund 4000 Zuschauer kamen in Stadion. Sieger wurde Troy Kemp (Bahamas) mit 2,33 m. Olympiasieger Hollis Conway oder der Olympia-Dritte Artur Partyka (Polen) waren ebenfalls im Teilnehmerfeld. Auch Olympiasiegerin Heide Henkel sprang in Halle, erreichte nach Babypause aber nur 1,85 m.

Zu einer Neuauflage kam es leider aus vielerlei Gründen nicht.

Eine Sache auf Gegenseitigkeit

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



Schuhe + Sport

Reichelt

Im Herzen von Halle!

Unser kostenloser Service für Sie:

- Laufbandanalyse
- Elektronische Fußvermessung
- Erstellung einer Belastungsdiagnose
- Aushändigung des Fußpasses

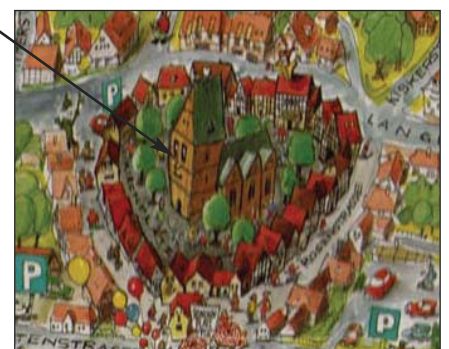
unsere Schuhmarken:



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!

Namen und Nachrichten

Abschied von Angele Grandin

Für mehrere Monate war die französische Austausch-Schülerin Angele Grandin zu Gast in der LA-Jugend-Abteilung. Angele stammt aus der Nähe von Lille, genauer gesagt wohnt sie in Pont a' Marcq. Für den LC erzielte sie bei mehreren Sportfesten gute Resultate, vornehmlich im 100 und 200 m Sprint und dem Hürdenlauf. Nun ging es wieder zurück nach Frankreich und die jugendlichen Trainings-Freunde und der LC verabschiedeten sie. Vielleicht gibt es ja ein Wiedersehen, da die französische Partnerstadt von Halle/Westf, Ronchin, in der Nähe ist und ein Austausch mit den französischen Lauffreunden angestrebt wird.

Night-Cup-Siegerehrung

Freitag 5. September Siegerehrung des Night-Cups in der Hohenfelder Brauerei in Langenberg



Für den Ergebnisteil:

Bitte immer vollständigen Vereinsnamen angeben

Hallo liebe Wettkämpfer, besonders unsere Läufer: Gebt bei Euren Meldungen, egal ob es internationale Marathonläufe oder kleine Volksläufe sind, bitte immer den vollständigen Vereinsnamen „**LC SOLBAD RAVENSBURG**“ an. Im Zeitalter von Internet und Suchlisten können wir Eure Ergebnisse, wie z.B. erst kürzlich wieder bei verschiedenen Läufen, nicht auf Anhieb oder überhaupt nicht finden. Bitte auch keine Abkürzungen oder nur LC Solbad verwenden! Ganz schlimm wird es, wenn Ihr irgendwelche Phantasienamen angebt. Wir sind doch der Verein und da solltet Ihr auch die Herkunft nicht verleugnen!

Alle Ergebnisse werden von F. Boschulte aufgelistet. Daher alle Ergebnisse bitte umgehend an boschulte@lcsolbad.de.

Wer diese Aufgabe für unsere Vereins-Zeitung in Zukunft übernehmen möchte, sollte sich freundlichst bei F. Boschulte melden.

Wir wiederholen auch nochmals die Bitte, bei kleineren auswärtigen Veranstaltungen,- auch Walking und Radsport - bitte gebt Eure Placierung und Zeit möglichst schnell nach der Veranstaltung per Mail, Fax oder Telefon an Friedhelm Boschulte durch. Wir können sonst nicht garantieren, dass Eure Zeiten für Presse und für unser Vereinsorgan „Solbad-Nachrichten“ abgedruckt werden.



Foto: Angele, vierte von links

ALKOHOLFREI

SEIT 1863
BRAUEREI STRATE DETMOLD

Detmolder Pilsener
Echt handgebraut
ALKOHOLFREI

Privat-Brauerei Strate Detmold GmbH & Co. KG • Palaisstraße 1-13 • 32756 Detmold
Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an: info@brauerei-strate.de

Radtouren für Jung und Alt



Am 13. September ist eine neue Radtour geplant. Das Ziel ist der Bauernhof Ordelleide, bekannt unter „Kürbisbauer“ in Sandforth – Brockhagen.

Der Start ist bei Storck um **10:00 Uhr** auf dem unteren Parkplatz. Mitfahren kann jeder der ein fahrtüchtiges Rad hat. Es wird in einem gemäßigten Tempo gefahren, also für alle Altersklassen geeignet.

Die Strecke ist zwischen 40-45-Km lang, es geht über Stockkämpen, Hörste, Kölkebeck, Brockhagen nach Sandforth zum Ziel. Auf dem Rückweg fahren wir durch Steinhagen, wo noch einmal eine Pause eingelegt wird, dann geht es durch die Patthorst zurück nach Halle. Ein Verpflegungsfahrzeug ist auch wieder dabei.

Bitte meldet Euch vorher an, damit ich planen kann. Über eine rege Teilnahme würde ich mich sehr freuen.

Meine Tel.Nr. 0162-3267597 oder bei Sabine im Solbad Büro 05425-7135



MTB-Tour mit Sportfreunden aus De Lutte

Wie bereits angekündigt, soll am Feiertag, 3. Oktober, eine Mountain-Bike-Tour von LC-Sportlern bei unseren Freunden in De Lutte/Niederlande stattfinden. Damit soll als Gegenbesuch die Tour der Loopgroep-Radsportfreunde vom Frühjahr erwidert werden.

Abfahrt Freitag, 3. Oktober, 7:45 Uhr, ab Ravensberger Stadion mit in Fahrgemeinschaften mit Pkw und MTB-Rädern

Ankunft in De Lutte gegen 9 Uhr und Beginn der Tour.

Strecke: Ca. 60 bis 70 km in der schönen Umgebung von De Lutte .

Tempo: Gemütliches Gruppen-Tempo

Am frühen Nachmittag Rückkehr und gemütl. Beisammensein (Duschen am Sportplatz ggf. möglich).

Ankunft in Borgholzhausen ca. 18 Uhr.

Wir hoffen, dass wir für recht viele LC-Radsportfreunde Interesse an einer Mitfahrt wecken können und bitten um Anmeldung an Radsportwart Günter Schillings bis spätestens 15. September.

Jedes Jahr am 3. Sonntag im September findet der Safarilauf statt. Start und Ziel der Laufwettbewerbe ist im deutschlandweit bekannten Zoo Safaripark Stukenbrock! Verschiedene Laufwettbewerbe des FC Stukenbrock und der Zoo Safaripark Stukenbrock mit attraktiven und umfangreichen Angeboten bieten einen spannenden und interessanten Tagesverlauf.

21. September Safari-Volkslauf Stukenbrock

Ein weiterer empfehlenswerter Lauf-Hinweis: Am Sonntag 21. September findet wieder der beliebte Safari-Volkslauf statt.

- Start und Ziel im Safaripark Stukenbrock
- Startgeld inkl, Ticket für den Zoo und Freizeitbereich
- Ermässigung für den Rest der Familie
- Jugend 1,5 km
- Jedermannlauf 5 km
- Volkslauf 10 km
- Halbmarathon - aml. vermessene Strecken -

Voranmeldeschluß ist der 10. September. Für alle Schüler und Jugendlichen übernimmt der LC die Startgebühren. Voranmeldungen für alle Wettbewerbe bitte rechtzeitig an F. Boschulte

Ansonsten: www.fc-stukenbrock.de unter Safari-Lauf .



LEBENSFREUDE ■

„Wir sind gerne zusammen unterwegs. Bei jedem Wind und Wetter. Dank den wasserabweisenden Hörgeräten von Gerland, verstehen wir uns noch viel besser.“

DESHALB SIND WIR GERLÄNDER.



Gerland Hörgeräte

Freistraße 3 | 33829 Borgholzhausen | Tel. 05425.9556655
Bahnhofstraße 34 | 33790 Halle | Tel. 05201.8563863
www.gerland.de

Gerland
H Ö R G E R Ä T E

Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

Vorsitzender:

Hubert Kaiser

(0151/14292351)

mail: hubert.kaiser@bitel.net

Geschäftsführung

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

(05428/929680)

mail: wilhelmhabighorst@t-online.de

Leichtathletik

Andreas Stockhecke

(0170/2814767)

mail: stockhecke.andreas@freenet.de

Lauftreff

Martina Kölsch

(05425/7026)

mail: dammann.koelsch@t-online.de

Inline:

Johannes Gerhards

(0521/63447)

mail: john@loveandskate.de

Koordination Radsport

Mountain-Bike:

Günter Schillings

(0162-3267597)

Ergebnisse

Friedhelm Boschulte

(05425 – 6287)

mail: boschulte@lcsolbad.de

Triathlonsprecher/Training Rad Straße:

Udo Lange

(05423/5628)

mail: udolange@gmx.de

Hubert Kaiser

mail: hubert.kaiser@bitel.net

Walking

Elke Kahmann

05421/4698

Birgitt Lange

mail: adi.lange@t-online.de

05203/884823

Ihr Leben verdient individuellen Schutz.

Jedes Leben schreibt seine eigenen Geschichten. Aber leider nicht immer nur schöne. Informieren Sie sich daher rechtzeitig über Ihre existenziellen Risiken, damit Sie für den Fall der Fälle bestens abgesichert sind. Auf schnelle Hilfe und unseren persönlichen Service können Sie sich in jedem Fall verlassen.

Lars + Tanja Lehmann

Allianz Hauptvertretung
Freistr. 8, 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

Allianz 



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



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

Aaron Thiess im Leichtathletik-Trainings-Camp

v. Aaron Thiess

Unser M 13 Schüler besuchte in den Ferien vom 7. bis 11. Juli ein spezielles Leichtathletik-Sommer-Camp des westfälischen Leichtathletik-Verbandes in der Sportschule Kaiserau.

Aaron hat hier mal steckbrieflich die Tagesabläufe aufgezeichnet. Sicher hat ihm dieses Trainingslager gute Fingerzeige für die weitere Saison gegeben.

Montag: 14 Uhr Anreise

Vorstellen der zwei Trainer, die die 24-köpfige Gruppe Tag und Nacht begleiten.

Bezug der Zimmer (2-3 Betten)

Treffen zur Geländeerforschung; nummerierte Zettel mit Zungenbrechern mussten im Haus oder Außengelände gefunden werden.

Kennlernspiele

18 Uhr Abendessen

Dienstag: 8 Uhr Frühstück

9 Uhr Reaktions- und Schnelligkeitsanalyse, d.h. starten aus dem Startblock, messen der Reaktionszeit und 50m Lauf mit Lichtschranken in 5m Abstand.

12 Uhr Mittagessen (Buffet)

13 Uhr Wurftraining durch einen speziellen Trainer. (Speer)

18 Uhr Abendessen

19 Uhr Sondertraining Kugelstoßen für Interessierte oder Treffen zu Gruppenspielen

22 Uhr Bettruhe

Mittwoch: 8 Uhr Frühstück

9 Uhr Fußballtraining durch eine zusätzliche Fußballtrainerin

12 Uhr Mittagessen

13 Uhr Staffelftraining

18 Uhr Abendessen

19 Uhr Spiele gegen die Trainer, danach WM oder Film anschauen

Donnerstag: 8 Uhr Frühstück

9 Uhr Turnen mit speziellem Turntrainer

10:30 Uhr Stabhochsprungtraining

12 Uhr Mittagessen

13 Uhr mit dem Zug ins Schwimmbad nach Hamm

19 Uhr Abschluss-Abendessen im VIP-Raum

danach Ausgabe von Sportgeschenken

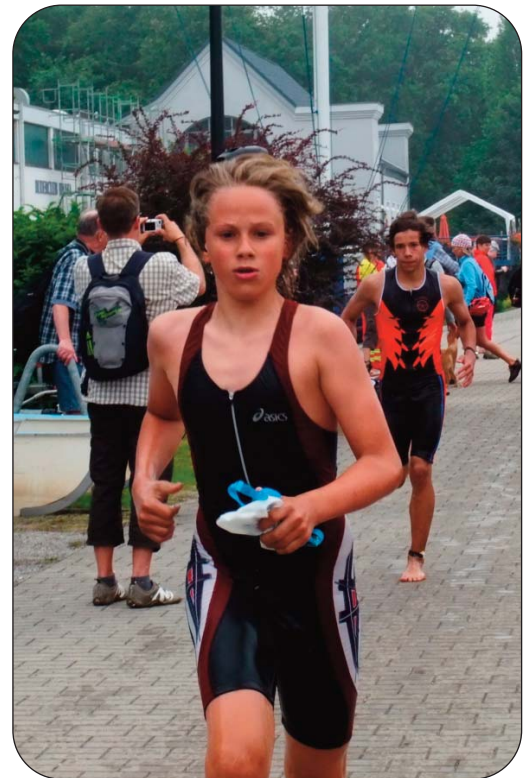
(Kleidung z.B. T-Shirt und Laufhosen der Marke mit drei Streifen.)

Freitag: 8 Uhr Frühstück

9 Uhr Staffelparcours

12 Uhr Mittagessen

12:30 Uhr Abreise



Aaron Thiess beim Bielefelder Triathlon 2013



Öffnungszeiten:

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

Di.: Ruhetag

Sa.: 17.00 - 23.00 Uhr

So. u. Feiertage 11.30 - 23.00 Uhr

Falafel - Shawarma -

frische Salate - Pizza

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802


Liban
Bistro • Bar • Restaurant

Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel
Jan-Christian Hochmann

Dr. Rostek

Dr. Klose

Partner GbR

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

August-Bebel-Str. 225 - 33602 Bielefeld - Tel. 0521/ 96 41 20 - www.kanzlei-rostek.de

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 930303
Fax: 05425 / 5005
www.autohaus-bockstette.de



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



Solbader beim Kölner Womens-Run

Eine große Gruppe von Solbaderinnen hatte sich am 9. August aufgemacht, um in der Domstadt am Womens-Run teilzunehmen. Auf verschiedenen Strecken ging es in den brombeerfarbenen Energiebündel-Shirts durch den Rheinpark. Der Spaß stand dabei insgesamt im Vordergrund. Alle Teilnehmerinnen mit ihren Ergebnissen über 8 oder 5 km Laufen und Walking im Ergebnisteil.

LEICHTATHLETIK:

*Udo Bonin bleibt unter dem Limit
Dritter beim Höhenhalbmarathon*



Punktlandung: Udo Bonin wurde in Lech Dritter. FOTO: C.-W. KREFT

gemeinlauf. Dabei gelang dem Leichtathleten der Altersklasse M45 eine Punktlandung: In 1:59:59,3 Stunden blieb er sieben Zehntel Sekunden unter dem Zweistundenlimit. Auch an weiteren Wettbewerben des Wochenendes waren die Solbader mit Erfolg dabei. So gelang **Henning Wessling** beim Residenzlauf in Detmold der Klassensieg in der M45. Für die zehn Kilometer benötigte Wessling 35:48 Minuten. **Thorsten Baltrusch** (39:30) wurde Achter der M45,

Beatrice Knippschild Fünfte der W45- (44:47).

Beim Straßenlauf in Schortens überzeugte Nachwuchsläufer **Aaron Thieß** in 12:56 Minuten über 3000 Meter. Die Zeit bedeutete Platz zwei in seiner Altersklasse U14. **Frank Oldemeyer** (M 40) wurde beim Sommernachtslauf in Spelle in 44:37 Minuten Achter seiner Altersklasse über zehn Kilometer.

Restaurant

Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS





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

Borgholzhausen (HK). Bronzemedaille für den LC Solbad Ravensberg: Udo Bonin belegte beim Höhenhalbmarathon im österreichischen Lech den dritten Platz im All-

28 Mädchen und Jungen sind beim 10. Sportabzeichen-Camp dabei...aus dem Haller Kreisblatt, A. Heim

Borgholzhausen (Felix). Das Wasser –es spielte eine gewisse Rolle beim jüngsten, dem inzwischen zehnten Sportabzeichen-Camp, zu dem der LV Solbad ins Ravensberger Stadion geladen hatte. Denn da gab es zum einen das Wasser, das den Durst nach absolvierter sportlicher Aktivität löscht. Und selbstverständlich jenes Nass, in das man sich stürzt, um den Schwimmnachweis abzuliefern. 28 Mädchen und Jungen im Alter zwischen neun und elf Jahren hatten sich für die zehnte Auflage des Sportabzeichen-Camps angemeldet. Kraft, Köpfchen und Geschicklichkeit waren dabei von ihnen gefordert, um die Zelte für die Übernachtung aufzubauen. Am Ende stand die kleine Zeltstadt aus sieben Schlafstätten. Kraft, Koordination, Ausdauer und Schnelligkeit standen anschließend auf dem Programm, um die verlangten Anforderungen in den einzelnen Altersklassen zu bewerkstelligen. „Aus jedem der vier Blöcke galt es eine Disziplin zu absolvieren“, erläutert **Karl-Hermann Kleine**, Sportabzeichen-Obmann des Stadtverbandes. Der Sprint über 30 Meter (Schnelligkeit) gehörte ebenso dazu, wie der Weitsprung (Koordination), der Wurf des 80 Gramm schweren Schlagballes (Kraft) oder ein 800-Meter-Lauf (Ausdauer). Für den Schwimmnachweis über 50 Meter ging es am Samstagmorgen ins Piurmer Freibad.

„Alternativ zum 800-Meter-Lauf können die Kinder auch 200 Meter auf Zeit schwimmen“, so **Andreas Stockhecke**, Vorsitzender der Leichtathletik-Abteilung des LC. Gemeinsam mit **Cordula** und **Johannes Reinhardt** motivierten Karl-Hermann Kleine und Andreas Stockhecke die Teilnehmern zu Weiten und Zeiten.



Mutig hinein ins angenehm temperierte Nass: 28 Mädchen und Jungen nahmen mit großer Begeisterung am Sportabzeichen-Camp in Borgholzhausen teil.

FOTOS: A. HEIM



Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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



Und hatten natürlich auch ein Programm jenseits des Sportes, das viel Spiel und Spaß beinhaltete, vorbereitet. So standen am Freitagabend zahlreiche Geselligkeitsspiele – etwa das Rutschen auf der Schmierseifenbahn – auf dem Plan, für die es am Samstagmorgen auch noch eine kleine Siegerehrung gab. Und noch weit vor Mitternacht machten sich die Camp-Teilnehmer auf den Weg zu einer abenteuerlichen Fackelwanderung.

Das alles bei –gottlob– besten Witterungsverhältnissen. Und auch die leckere Pizza, die in großen Portionen angeliefert wurde, sorgte bei den Kindern für beste Laune. Dass es in der Nacht dann doch unwirtlich wurde und die Regenmenge pro Quadratmeter stieg – davon haben die Teilnehmer nichts mehr mitbekommen. „Die waren richtig fest am schlafen“, staunte selbst Karl-Hermann Kleine, dass von der möglichen dritten Begegnung mit dem Thema Wasser keiner aus dem Kreis der Nachwuchssportler etwas mitbekommen hat.



**Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.**



GEBR | SPECKMANN

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

Der Zeitplan für den Böckstiegel – Lauf 2014

Freitag, 26. September

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

Sonnabend 27. September

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

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

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

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

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

14:10 Uhr: Start 18 km Böckstiegel-Lauf, gleichzeitig im Anschluß:

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

ca.14:12 bis ca. 14:30 Uhr Zieleinläufe Schüler-Lauf

ca.14:38 Uhr Zielankunft der ersten Läufer, 10 km

ca.15:10 Uhr bis ca. 16:30 Uhr Zieleinläufe Böckstiegel-Lauf

15:30 Uhr Siegerehrung Schüler-Lauf Venghauss-Platz

ab 16:45 Uhr Siegerehrungen Hauptlauf Venghauss-Platz

Start frei für Schüler u. Jugendliche beim Böckstiegel-Lauf

Auch die Schülerinnen und Schüler haben auch dieses Jahr bei der 11. Auflage die Möglichkeit, beim großen Laufereignis durch die Böckstiegelstadt am 27. September wieder dabei zu sein. Die drei km lange Strecke führt über asphaltierte Straßen (Start bei Rosen-Steffen) und bietet sehr viel Abwechslung. Auch in Werther soll das Beispiel der Schulläufe, wie z.B. bei der Nacht von Borgholzhausen, Schule machen und Kinder und Schüler zum Laufen bringen.

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

Donnerstag 4. September, Donnerstag 11. September, Donnerstag 18. September, jeweils 17 Uhr – Treffpunkt Stadion in Werther.

Wir trainieren dieses Jahr auf Waldwegen vom Stadion in Werther ausgehend in Richtung Blotenberg!

Wer wird die schnellste Laufgruppe?

Gaststätte & Pizzeria Inh. Thomas Windhager

'Am Uphof'



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

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



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

- Alle Speisen auch außer Haus -

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



G r u ß w o r t

Ich freue mich sehr, dass Werther (Westf.)I auch im Jahr 2014 wieder mit dem Böckstiegel-Lauf aufwarten kann.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Werther (Westf.), der Region, aber auch aus ganz Deutschland, haben die tolle Organisation und die besondere Atmosphäre bei diesem Lauf schon kennen und schätzen gelernt.

Am 27. September 2014 ist es wieder soweit!

Der Böckstiegel-Lauf ist dem Maler und Bildhauer Peter-August Böckstiegel gewidmet, auf dessen Spuren sich die Teilnehmer bewegen. In jungen Jahren besuchte Böckstiegel die Handwerker- und Kunstgewerbeschule in Bielefeld. Um zu ihr zu gelangen, musste er den Weg zu Fuß und in Holzschuhen zurücklegen. Daran knüpft der Böckstiegel-Lauf an.

Der Weg ist also nicht nur läuferisch ein Erlebnis, denn die Verbindung zur Kultur kommt ebenfalls nicht zu kurz.

Nun wünsche ich allen Läuferinnen und Läufern eine erfolgreiche Teilnahme, den hoffentlich sehr zahlreichen Zuschauern ein stimmungsvolles Sportevent, dem Veranstalter viele Anmeldungen und ein passendes Wetter.

(Marion Weike)

Bürgermeisterin

Training für den Böckstiegellauf

Wir bieten auch dieses Jahr wieder ein lockeres, öffentliches Training, welches in der Vergangenheit guten Anklang gefunden hat. Beide Strecken (10km und 18km) sowie Walking (10km) werden angeboten.

Freitag, 12. September:

17:30 Uhr Treffen Venghauss-Platz

18:00 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!)



SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback.
Raumgefühl in jeder Dimension.

Jetzt bei uns
Probe fahren.

Abbildung zeigt Sonderausstattung

Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback. Sportliches, junges Design: Das bietet Ihnen dieser temperamentvolle Kompakte mit großzügigem Platzangebot. Gleichzeitig weiß er mit cleveren Details und vielen komfortablen Individualisierungsmöglichkeiten im Alltag zu überzeugen. Testen Sie ihn bei einer Probefahrt. Wir freuen uns auf Sie.

Kraftstoffverbrauch für alle verfügbaren Motoren in l/100 km, innerorts: 7,4 - 4,8; außerorts: 4,8 - 3,4; kombiniert: 5,8 - 3,9; CO₂-Emission, kombiniert: 134 - 104 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007).



Autohaus Brinker GmbH

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111

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

Ski-Safari in die nördl. Dolomiten

mit dem LC Solbad Ravensberg

Samstag, 24.01. - Samstag, 31.01.2015

6 Skitage – jeden Tag ein anderes Top-Skigebiet!

Anreise:

Bus oder PKW, je nach Teilnehmerzahl

Unterbringung:

3*-Hotel im Pustertal mit Dampfbad und Sauna

Mögliche Gebiete:

Ski alpin: Kronplatz, Alta Badia, Sextner Dolomiten, Sella Runde, Lagazuoi / Cinque Torri, Gitschberg Jochtal, Klausberg / Speikboden.

Nord. Skilanglauf: Talloipen im Pustertal, Nordic Arena Toblach, Langlaufzentrum Rein in Taufers, Langlauf- und Biathlonzentrum Antholz, Langlaufzentrum Alta Badia – Armentarola, Gsieser Tal.

Kosten für Hotel und Skipaß:

ÜNF + HP im DZ ab € 378,- p. P. / Woche (zzgl. Aufenthaltsabgabe)

6-Tage-Skipaß Dolomiti-Superski ca. € 240,-

Dolomiti Nordicski Loipenmaut ca. € 5,- / Tag oder € 25,- / Woche

Weitere Kosten:

An- & Abreise, Getränke, Ski- u. Schuhvermietung, etc.

Bitte unverbindliche Voranmeldung bis 15.09.2014:

Holger Beck – 0172/9447868

Termine	September
Fr.5.9.	Siegerehrung Night-Cup Langenberg
<u>So.7.9.</u>	Deutsche Meisterschaft Straßenlauf 10 km Düsseldorf
<u>Fr. 12.9.</u>	Letzter Trainingslauf für den Böckstiegel-Lauf 17:30 Uhr
So. 14.9.	Köln-Marathon
	Stadtwerke run & roll day Bielefeld (1. Lauf Active-Trailrunning-Cup)
	Münster-Marathon
Fr. 19.9.	Siegerehrung Gütersloher Laufcup
So. 21.9.	Safari-Volkslauf Stukenbrock
	10 km/Halbmarathon
Sa. 27.9.	Böckstiegel-Lauf Werther
	Vorankündigungen:
Fr.3.10.	Besuch in De Lutte/MTB-Tour
<u>Sa. 11.10.</u>	5 und 10 km Lauf Steinhagen-Brockhagen
So. 12.10.	Marathonlauf Essen-Baldeneysee
Sa. 18.10.	Teuto-Lauf Lengerich
	(Active-Trail-Cup-Serie)

Liebe SportabzeichenteilnehmerInnen,

die Sportabzeichenaktion des LC Solbad geht in die 17. Saison. Wie gewohnt sind wir wieder bis zum **17. Oktober jeden Freitag von 17:15 Uhr bis ca. 19:00 Uhr im Ravensberger Stadion.**

Wie in den vergangenen Jahren auch, so haben wir für 2014 wieder eine Reihe von Sonderterminen für Aktivitäten ausserhalb des Ravensberger Stadions geplant. Wir freuen uns auf viele Teilnehmer (gern auch schon zum Saisonstart).

Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Samstag, 27.09.2014 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Freitag, 26.09.2014 um 19:30 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Änderungen vorbehalten!

Bitte meldet Euch zu den Sonderterminen an!!!

Auskünfte und Anmeldungen an Wilhelm Habighorst Tel: 05428 929680 oder WilhelmHabighorst@t-online.de



Der Kommentar

Die Einführung der Laufgebühr von 0,25 bzw. 0,30 € vor drei Jahren sorgte schon für erheblichen Protest und jetzt sollen wir einen 1.-€ bezahlen, ungeheuerlich. Die Aussicht, dass Veranstalter der „Wilden Läufe“ auf einmal doch zur Kasse gebeten werden können, halte ich für Augenwischerei.

Die vereinbarten Startgelder decken nicht die Kosten einer heutigen Laufveranstaltung, ohne Sponsoren und viel ehrenamtlichem Engagement geht (läuft) es nicht. Warum sollen wir mit unseren Laufveranstaltungen noch Werbung machen, Leichtathletik ist doch heute die Sportart schlechthin, keine Leichtathletik-Abteilung hat Nachwuchssorgen, oder?

Aber lassen wir uns überraschen, vielleicht verwendet der Verband die Mehreinnahmen und übernimmt die Kosten für Trainer, und Projekte, die der Werbung für die Leichtathletik dienen.

**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

www.getraenke-steiner.de

Sabine Lünstroth

LEICHTATHLETIK: Aderlass für Laufveranstalter | Verband erhöht die Genehmigungsgebühr ab 2016 pro Finisher um mehr als das Dreifache

Gütersloh/Altkreis Halle. Über die Vorfreude auf schöne Leichtathletik-Veranstaltungen hat sich ein dunkler Schatten geschoben: Der Deutsche Leichtathletikverband (DLV) hat eine drastische Gebührenerhöhung beschlossen. Ab 2016 müssen alle Veranstalter pro Finisher ab Beginn des A-Jugendalters eine Abgabe von einem Euro an den Landesverband entrichten, hierzulande an den Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen (FLVW).

Bislang gilt auf dieser Ebene eine Gebühr von 30 Cent, was viele bereits für ungerechtfertigt hoch halten. Dementsprechend groß ist der Sturm der Entrüstung, der sich jetzt verbal formiert. „Ein Skandal“, findet Heribert Flötotto vom Post SV Gütersloh, der dem Kreisverband Gütersloh angehört. Der Marienfelder Robert Becker, größter Laufveranstalter hierzulande, geißelt die Verbandsfunktionäre gar als „Wegelagerer“. Ein kurzer Text auf der Internetseite des FLVW, am 4. August veröffentlicht, enthielt die Information. Demnach hat der DLV-Verbandsrat am Rande der deutschen Meisterschaften in Ulm „eine Änderung der Gebührenordnung in der Deutschen Leichtathletikordnung (DLO) beschlossen, die ab 1. Januar 2016 greifen wird“. Ziel war es, eine bundeseinheitliche Regelung zu treffen, wie es sie für Stadionwettkämpfe bereits gibt. Bei Laufveranstaltungen hatten die Landesverbände teils stark voneinander abweichende Gebührenordnungen, zudem gab es eine Unterscheidung von Volks- und Straßenläufen. Der westfälische Verband will einen Teil seiner Vereine und Veranstalter am Wochenende bei der sogenannten Terminbörse in Duisburg, wo die Veranstaltungsdaten für 2015 abgestimmt werden, über die Neuordnung informieren. „Wir können aber nur die Basisinformation geben, die Details zu der Gebührenregelung sind uns noch nicht bekannt“, erklärt Klaus-Peter Münzer. Der Mitarbeiter aus der Verbandszentrale in Kamen-Kaiserau stellt aber klar, dass der DLV-Beschluss unumkehrbar ist: „Das war eine demokratische Entscheidung unter Einbeziehung aller Landesverbände, wir haben sie umzusetzen.“ Eine Diskussion erübrigt sich also, gleichwohl geht Münzer davon aus, das es eine geben wird.

Da kann er sicher sein. „Abzocke“ nennt beispielsweise Friedhelm Boschulte die geplante Erhöhung. Der Ehrenvorsitzende des LC Solbad Ravensberg berät seinen Verein, der dem Kreisverband Bielefeld/Halle angehört, bei den Laufveranstaltungen wie Weihnachtscross oder Luisenturmrunn. Fraglich ist nach seinen Worten, ob die Erhöhung auch dem Laufsport zugute komme. Der LC Solbad werde bei der Duisburger Terminbörse anwesend sein, so Boschulte. Über die drastische Gebührenerhöhung hinaus erhoffen sich die Verbände weitere Einnahmen durch das Schließen von Schlupflöchern in den Kreis-

verbänden und den bisher nicht möglich erscheinenden Zugriff auf verbandsfremde Veranstalter. „Mit der Regelung können nun auch von privaten und kommerziellen Veranstaltern, die sich bisher der Solidargemeinschaft der Verbände nicht angeschlossen haben, die Genehmigungsgebühren erhoben werden“, heißt es dazu auf der FLVW-Homepage. Münzer verweist auf ein „wegweisendes Urteil“ des Oberlandesgerichts Düsseldorf vom 2. April 2013, das die ähnliche Problematik im Triathlon zum Inhalt hat. Demnach sei es „rechters“, so der FLVW, „wenn Verbände zur Erfüllung ihrer satzungsgemäßen Aufgaben auch von diesen Veranstaltern die Genehmigungsgebühr erheben“. Guido Kaulmann, Vorsitzender des Kreisleichtathletikausschusses Bielefeld/Halle, hält gerade das für zumindest fraglich. „Die Verbände müssen aufpassen, dass sie sich da rechtlich nicht übernehmen“, sagt er. Im Altkreis gibt es übrigens keine dieser vom Verband sogenannten »wilden Läufe«. Der Kreis-

ausschuss wird laut Kaulmann in der nächsten Woche zusammenkommen, um über das Thema zu beraten. „Denn die Erhöhung auf einen Euro pro Finisher wirft Fragen auf.“ Einige Veranstalter, wie etwa der Silvesterlauf des Post SV Gütersloh mit rund 1200 Teilnehmern, umgehen die 30-Cent-Abgabe pro Finisher bisher durch eine Anmeldung über den Kreisverband gegen eine Pauschale von 15 Euro. „Diesen Weg wird der FLVW jetzt wohl kappen“, befürchtet Christiane Offel, Vorsitzende des Kreisleichtathletikausschusses Gütersloh.



...aus dem Haller Kreisblatt

Wir freuen uns auf Sie!

Hereinspaziert

- in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente
- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten
- ausgesuchte Torten
- herrlicher Kaffee und herzhaft westfälische Spezialitäten
- **Läufer sind herzlich eingeladen**

Bei Einkäufen in unserem Hause erhalten LC-Mitglieder bei Vorzeigen der Mitgliedskarte 5%-Rabatt.

Öffnungszeiten des Ladencafés: Montag bis Freitag 08.30 – 18.30 Uhr · Samstag: 08.30 – 13.00 Uhr · Sonntag: 14.00 – 18.00 Uhr
H. Schulze Ladencafé GmbH, Freistraße 23 in 33829 Borgholzhausen

LEICHTATHLETIK:

Janus Westfalens Schnellster im Halbmarathon

Solbader gewinnt 21,1 km

Altkreis Halle (HK). Mit einem Streckenrekord beim Halbmarathon in Ostbevern hat sich **Damian Janus** vom LC Solbad Ravensberg an die Spitze der westfälischen Bestenliste gesetzt. Janus gewann die 21,1 Kilometer im Münsterland in der Zeit von 1:12,06 Stunden. Auch weitere Altkreis-Läufer überzeugten. So wurde der Solbader **Houcine El Fakrouni** in 1:21,41 Stunden Vierter unter insgesamt 89 Finishern. Ralf Häusler vom LiVe-Lauftreff in Versmold wurde in 1:39,30 Stunden Gesamt-19. und Dritter der Altersklasse M50. Einen Altersklassensieg sicherte sich auch **Stefanie Limberg** (LC Solbad) in der W30, die in 1:40,37 Stunden Vierte bei den Frauen wurde. Weitere Klassensiege gingen an **Hans-Dieter Wierum** (LC Solbad) als Erster der M60 in 1:42,38 Stunden und **Bernhard Potthoff** (LC Solbad) in 1:43,29 Stunden als Sieger der M55.

Die Reihe seiner starken Läufe setzte Solbads **Elmar Remus** über zehn Kilometer fort. Hier wurde er Dritter in einer Zeit von 34:36 Minuten. Der Solbader Nachwuchs startete derweil in Ostbevern über fünf Kilometer. **Jan Geisemeier** wurde in 17:51 Minuten Gesamtzweiter und gewann die Altersklasse MJU 20. Eine Sekunde langsamer war **Robert Florian Schmidtke** als Dritter. Er wurde Erster bei der MJU 18. Für beide Läufer bedeuteten die Ergebnisse eine neue persönliche Straßenbestzeit.



Sieg in Ostbevern: Solbads Damian Janus war nach 1:12,06 Stunden im Ziel. FOTO: P. KREUTZER



STOLL

Gebäude-Service

Bergstr. 24-26
33803 Steinhagen
Tel.: 05204-91470

Wir über uns:

Stoll Gebäude-Service bietet alle Dienstleistungen rund um das Gebäude - von der Bauendreinigung bis zur Unterhaltsreinigung und Gebäudeverwaltung.

Geschulte Mitarbeiter arbeiten in zwölf Niederlassungen deutschlandweit an 80 Orten dafür, dass Gebäude nicht nur sauber bleiben, sondern auch ihren Wert behalten.



Niederlassungen in:

Bielefeld, Paderborn, Kassel, Berlin-Hennigsdorf, Berlin-Mitte, Dorsten, Ratingen-Düsseldorf, Wuppertal, Dortmund, Oldenburg, Merseburg und Leipzig

www.stoll-gebaeudeservice.de

Bäckerei · Konditorei



Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

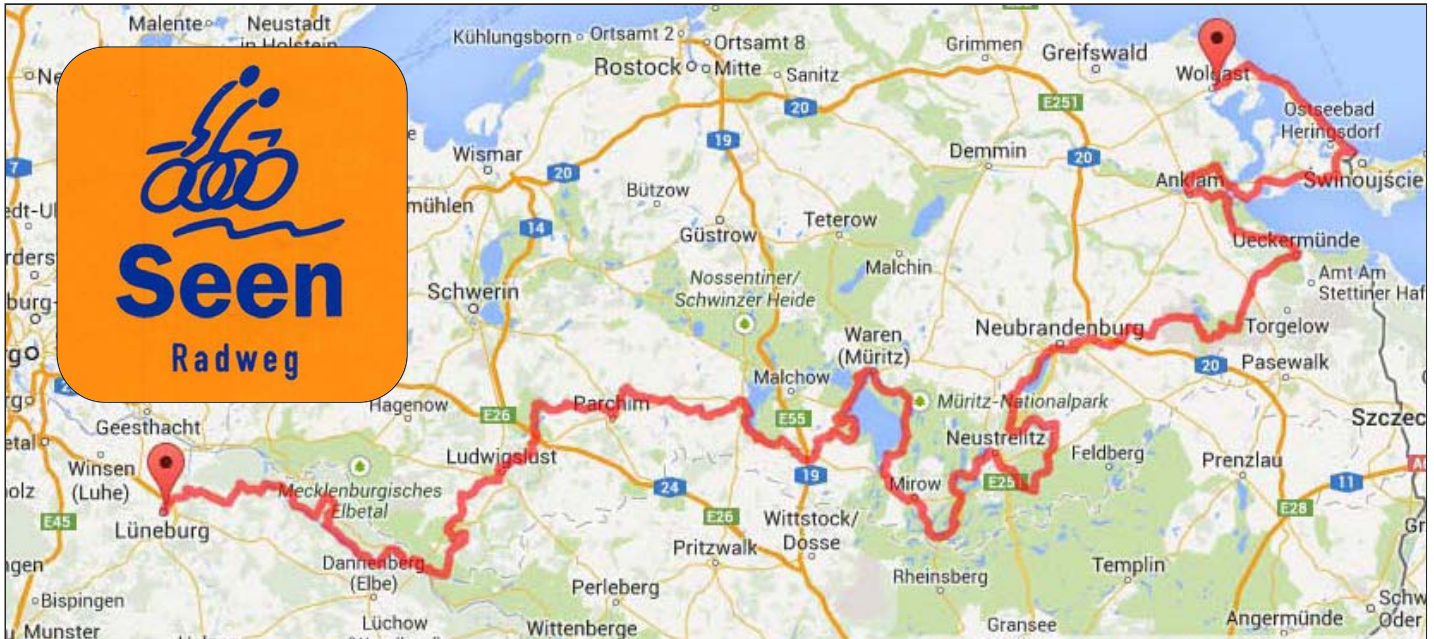
RTF-Termine September 2014			
RTF-Nr.	Km	Titel / Ausrichter	Punkte
Datum		Startzeit / Ort	
LV.	Zusatz		
RTF-Nr.	151/124	Schöne-Teuto -Tour, RV Brackwede e.V.	1/2/3/4
3519	71/48	Gesamtschule Brackwede, Marienfelder Str. Bi. Quelle	
06.09.14	S	9:00 – 11:00 Uhr	
NRW		Lothar Brüne 0521/122265	
RTF-Nr.	151/111	29.Wellinghofer RTF,RSV Wellinghofen 85 e.V.	1/2/3/4
3531	75/42	Gutenberg-Realschule, Am Lieberfeld, Wellinghofen	
07.09.14	GPS/S	8:00-11:00 Uhr	
NRW		Roland Mark 02304 / 242242	
RTF-Nr.	111/74	15. Bramscher Herbstausflug,Tus Bramsche e.V.	1/2/3/0
3542	43	Hauptschule, Maschstr.- Bramsche	
13.09.14	GPS/S	10:00- 11:00 Uhr	
NDS		Peter Rohde 05461/ 96810	
RTF-Nr.	151/121	5. Rietberger RadSportClub RTF, RSC Rietberg 1992 e.V.	1/2/3/4
3556	72/49	Schul- und Sportzentrum,Torfweg 63-64-Rietberg	
14.09.14	GPS/S	8:00-10:00 Uhr	
NRW		Thomas Snella 05244 / 904477	
RTF-Nr.	112/75	Zur schönen Aussicht, RTC Kirchlengern e.V.	1/2/3/0
3571	41	Gesamtschule, In der Mark 30, Kirchlengern	
21.09.14	S	9:00 - 11:00 Uhr	
NRW		Edgar Edwards 05732/ 973291	
RTF-Nr.	151/111	Waltroper Münsterlandtour, RC Sprinter Waltrop 81 e.V.	1/2/3/4
3572	71/41/27	Realschule, Parkplatz Schützenstr. Ziegelstr. 31 Waltrop	
21.09.14	S	8:00 - 10:00 Uhr	
NRW		Uwe Steinbrink 0178 / 9731678	
RTF-Nr.	115/75	Herbst-RTF, Radsport-Club Garbsen v.78 e.V.	1/2/3/0
3580	45	IGS Mevenfelder Str.8, Garbsen	
27.09.14	S	9:00 – 11:00 Uhr	
NDS		Michael Carnesecca 05131/ 454080	
RTF -Nr	151/119	Achtung für gut trainierte Fahrer die die Berge“ lieben“	1/2/3/4
3555	86/45	13. Weserbergland- Radtourenfahrt, SV Victoria Lauenau .	
14.09.14	GPS/M/S	Victoria Arena,Casalo- Gewerbepark, Am Markt, Lauenau	
NDS		7:00-10:00 Uhr	
		Stefan Diete – Trenzinger 05043/989880	

Wir bedrucken, beflocken:



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

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



Solbad-Oldies auf dem Mecklenburger Seen-Radweg 670 km von Lüneburg nach Wolgast

Die Idee entstand vor einem Jahr, als sich Siegfried Voßhenrich, Rudolf Voss, Werner Kampwerth, Gerold Schwöster, Hansi Thiemann und ich zu einer dreitägigen Radtour von Fürstenau nach Schiefbahn (meinem Wohnort) trafen.

Wir harmonisierten so ausgezeichnet zusammen, dass spontan beschlossen wurde, im kommenden Jahr eine gemeinsame größere Tour zu machen.

Die Wahl fiel auf den Mecklenburgischen Seen-Radweg. Mit einer Länge von ca. 670 km soll der Mecklenburgische Seen-Radweg einer der schönsten Radwege zwischen den Bundesländern Niedersachsen und Mecklenburg Vorpommern sein. Der Seen Radweg beginnt im romantischen Lüneburg und endet in Wolgast. Ich arbeitete die Etappen aus, legte die Zugverbindungen fest und buchte die Unterkünfte.

Am Freitag den 18. Juli ging es los. Wir trafen uns auf dem Gütersloher Hauptbahnhof und fuhren mit dem IC über Hannover nach Lüneburg. Wer schon mal mit der Bahn und Fahrrad verreist ist, kann sich sicherlich vorstellen, wie eine 6er-Gruppe mit Fahrrädern in einen IC ein- um- und aussteigt. Meistens hält die Bahn die vorgegebene Wagenreihenfolge nicht ein. So auch diesmal, den Wagen Nr.6, in dem für die Gruppe in Hannover Plätze für Räder und Radler reserviert war, zunächst am Anfang, dann am Ende schließlich gab es ihn überhaupt nicht. So verirrte sich die Gruppe unter Meckern eines unfreundlichen Schaffners in Wagen Nr. 4. Wir erreichten Lüneburg und kamen schon am Nachmittag im Hotel „Wassermühle“ in Heiligenthal an. Das Hotel lag ca. 7 km au-

Berhalb von Lüneburg und so konnten wir die Fahrt hin und zurück zur Besichtigung der alten Hansestadt als Einrollen für die am nächsten Tag beginnende Tour betrachten.

Wir schlenderten durch die Stadt, sahen das Lüneburger Rathaus, eines der schönsten und größten mittelalterlichen Rathäuser Deutschlands, gingen über den Platz am Sande, den ältesten Platz der Stadt und zugleich deren Zentrum, hier bewunderten wir die schönsten Backsteinhäuser mit ihren tollen Giebeln. Wir kamen auch am Wasserturm vorbei, dem beeindruckendem Dokument früher Industriearchitektur in der Lüneburger Innenstadt.

Gegen Abend kehrten wir in unser Hotel zurück, um uns für die bevorstehende Tour auszuruhen.

Samstag, 19. Juli, 1. Etappe Lüneburg – Dömitz

	98,5 km	06:01 Std	60 m	0 m	40 m	50 m
Fahrrad	Distanz	Dauer	Höchster Punkt	Niedrigste Punkt	↑ Bergauf	↓ Bergab



Um 9 Uhr morgens ging es los. Ich hatte die GPS Daten der Tour auf mein iPhone übertragen, so das wir auch bei fehlenden Hinweisschildern immer auf der richtigen Strecke waren. Gerold traute dem nicht so ganz und hatte zusätzlich eine Karte auf seiner Radtasche befestigt. Nach Verlassen der Stadt erreichten wir nach ca. 10 km das größte Schiffshebewerk Europas in Scharnebeck. Über eine wellige Strecke bei großer Hitze ging es weiter über Rullsdorf, Boltersen, Neetze nach Bleckede an der Elbe. Schon auf diesem Teilstück nach ungefähr 30 Kilometern fühlte ich mich sauschlecht und nur durch Rücksichtnahme der anderen Teilnehmer kamen wir mit reduziertem Tempo an der Elbe an. Ich spielte schon mit dem Gedanken aufzugeben und mit dem Zug zurück zu fahren. Aber nach einer Rast mit reichlicher Getränke- und Nahrungsaufnahme entschloss ich mich weiter zu fahren.

Mit der Fähre überquerten wir die Elbe und nun ging es ca.



Am Nachmittag vor dem Start



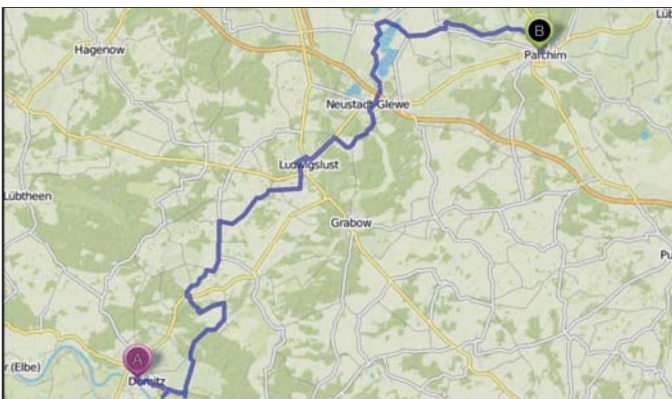
Das größte Schiffshebewerk Europas in Scharnebeck

50 km bei bis zu 35 Grad ohne Schatten mit Gegenwind den Fluß aufwärts. Ich musste, wie bei einem Marathonlauf in der Endphase, um das reine Überleben kämpfen und aus Rücksicht auf meinen körperlichen Zustand verzichtete die Truppe auf einen 10 km langen „Hängebauch“ über Neuhaus, so dass wir bei der Ankunft in der Radlerpension Dömitz statt der vorgesehenen 100 mit 90 km zufrieden sein mussten.

Nach einer Dusche, reichlich Getränken und einem großen Steak hatte ich mich soweit erholt und konnte den Rest der Tour ohne Schwierigkeiten durchhalten.

Sonntag 20. Juli, 2. Etappe Dömitz – Parchim

 89,4 km 06:51 Std 60 m 10 m 50 m 20 m
Fahrrad Distanz Dauer Höchster Punkt Niedrigste Punkt ↑ Bergauf ↓ Bergab



Diese Etappe war wesentlich einfacher und nur leicht wellig. Auf überwiegend asphaltierten Wegen und Straßen ging es durch schattige Wälder, Wiesen und Felder. Wir durchqueren einige kleine Orte, die niemand kannte und erreichten

gegen Mittag Ludwigslust. Die Stadt liegt im westlichen Mecklenburg am Ludwigsluster Kanal, einer künstlichen Wasser-Verbindung zwischen Störkanal und Rögnitz, 35 Kilometer südlich der Landeshauptstadt Schwerin und am östlichen Rande der Griesen Gegend. Das Gebiet der Stadt wird von einem 550 Hektar großen Laubwald im Westteil, Wiesen im Südwesten und ausgedehnten Obstplantagen im Nordosten und Osten geprägt. Sie ist Verwaltungssitz des Amtes Ludwigslust-Land, selbst aber amtsfrei. Bis 2011 war sie Sitz des Landkreises Ludwigslust. Bekannt ist auch das Barockschloss Ludwigslust. Weithin bekannt ist die Abkürzung Lulu.

Nach einer Rast am Bahnhofskiosk ging die Fahrt bei nicht ganz so heißen Temperaturen weiter bis zu unserem Ziel in Parchim. In „Pütt“ wie die Parchimer ihre Stadt liebevoll nennen, vereinen sich Tradition, Natur und Moderne in einzigartiger Weise. Alte Bausubstanz neben Technologiezentren oder Naturschutzgebiete und modernste Verkehrsinfrastruktur.

Hier erlebten wir eine unliebsame Überraschung: Unser Hotel war geschlossen, sollte aber um 16 Uhr öffnen. Als sich danach nichts tat, rief ich an und wurde mit einem Anrufbeantworter verbunden. Nach mehreren vergeblichen Versuchen entschloss ich mich, ein anderes Hotel zu suchen. Gefunden über Google rief ich ein Hotel im Stadtkern an und hatte Glück, es gab noch Zimmer für uns.

Später erhielt ich eine Entschuldigungs-Mail des ursprünglichen Hotels mit dem Hinweis man hätte uns erst vier Wochen später erwartet. Als Entschädigung fand ich später zu Hause einen Fleurop-Gutschein in Höhe von 10 Euro vor.



Vor der Radlerpension in Dömitz

Zweirad Thomas



Fahrräder & Zubehör Handel & Service



Giant, Schauf, 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

Montag 21. Juli, 3. Etappe Parchim – Gotthuhn

 87,9 km 06:21 Std 110 m 40 m 80 m 50 m
 Fahrrad Distanz Dauer Höchster Punkt Niedrigste Punkt ↑ Bergauf ↓ Bergab



Weiter ging es wieder bei warmen, aber durch den Fahrtwind nicht unangenehmen Temperaturen, durch eine wunderschöne Landschaft zunächst bis Plau am See. Das reizvolle Städtchen mit seiner malerischen Altstadt befindet sich direkt am Westufer vom Plauer See sowie der Müritz-Elde-Wasserstrasse und ist das westliche Tor zur Müritzregion bzw. Mecklenburgischen Seenplatte.

Eine Strandbude mit Getränken und kleinen Speisen (alles spottbillig) lud förmlich zur Mittagspause ein.

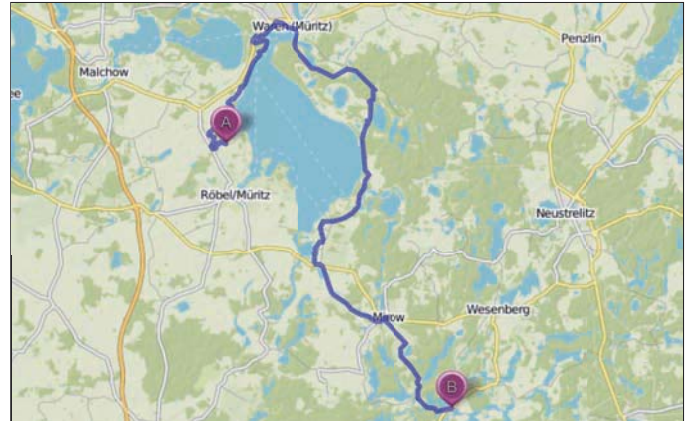
Dann ging die Fahrt auf naturbelassenen Wegen ca. 10 km am Seeufer entlang. Dieses war schon mehr eine Mountainbikestrecke und nicht besonders geeignet für Tourenräder mit Gepäck.

Das Ganze wurde noch von dem folgenden Teilstück übertroffen, es waren im wahrsten Sinne des Wortes sandige Feldwege auf denen man sich kaum auf dem Rad halten konnte. Aber auch das hatte einmal ein Ende. Bald erreichten wir Röbel an der Müritz und das letzte Teilstück entlang das Sees entschädigte für manche schlechte Wegstrecke. Am späten

Nachmittag kamen wir in Gotthuhn, einem kleinen Ort direkt am See an. Beim abendlichen Sparziergang am Seeufer erlebten wir einen wunderschönen Sonnenuntergang.

Dienstag 22. Juli, 4. Etappe Gotthuhn – Carnow

 76,9 km 05:49 Std 90 m 60 m 20 m 30 m
 Fahrrad Distanz Dauer Höchster Punkt Niedrigste Punkt ↑ Bergauf ↓ Bergab



Um es vorab zu sagen, dieses war eine der schönsten Etappen. Die erste Hälfte der Strecke führte mehr oder weniger direkt am Müritzsee entlang. Es handelte sich meistens um befestigte oder asphaltierte Radwege durch eine walddreiche Landschaft. Wir fuhren zunächst durch Waren. Das Heilbad ist eine Mittelstadt im Landkreis Mecklenburgische Seenplatte in Mecklenburg-Vorpommern und Sitz des Amtes Seenlandschaft Waren, dem 19 Gemeinden angehören. Ich hatte den Eindruck, dass der Ort mitten in den Sommerferien total überfüllt war. Wir konnten kaum ungestört die Radwege benutzen.

Zum Glück folgte dann ein sehr ruhiger Streckenabschnitt bis zum Ort Rechlin am Ende des Sees, dem „Tor zum Müritz-Nationalpark“.

Die zweite Hälfte der Etappe führte durch große Wälder, durchsetzt mit vielen kleinen Seen zur Stadt Mirow. Sie liegt inmitten einer bezaubernden Wald- und Seenlandschaft der Mecklenburgischen Kleinseenplatte. Die romantische Schlossinsel mit dem historischen Torhaus (1588 erbaut), dem Residenzschloss und der ehrwürdigen Johanniterkirche lädt zum Träumen und Verweilen ein.

So viel Zeit aber hatten wir nicht, wir fuhren zügig weiter und nach einer Rast im Biergarten Fleether Mühle kamen wir am Gasthaus Peters in Carnow, unserem Etappenziel an. Carnow liegt am Südrand der Mecklenburgischen Seenplatte zwischen Labussee und Canower See und hat 160 Einwohner. Auch hier erlebten wir einen ganz tollen Sonnenuntergang. Bevor ich es vergesse, es hatte bisher keinen Tropfen geregnet, die Temperaturen lagen immer zwischen 24 und 30 Grad.



M Graf Metternich QUELLEN

Natürlich-GLASKlarer-Genuss!

Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50% des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25% des Tagesbedarfs

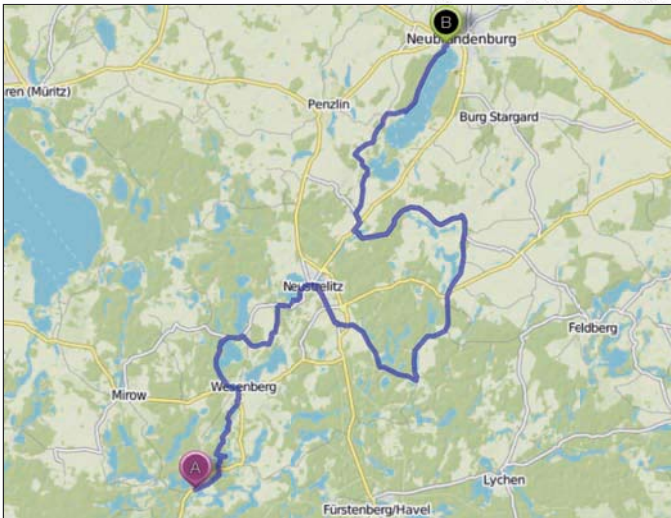
Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttker KG
32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 05233/9405-0



Sonnenuntergang am Müritzsee

Mittwoch 23. Juli, 5. Etappe Canow–Neubrandenburg

 96,3 km 06:40 Std 130 m 10 m 170 m 220 m
Fahrad Distanz Dauer Höchster Punkt Niedrigste Punkt ↑ Bergauf ↓ Bergab



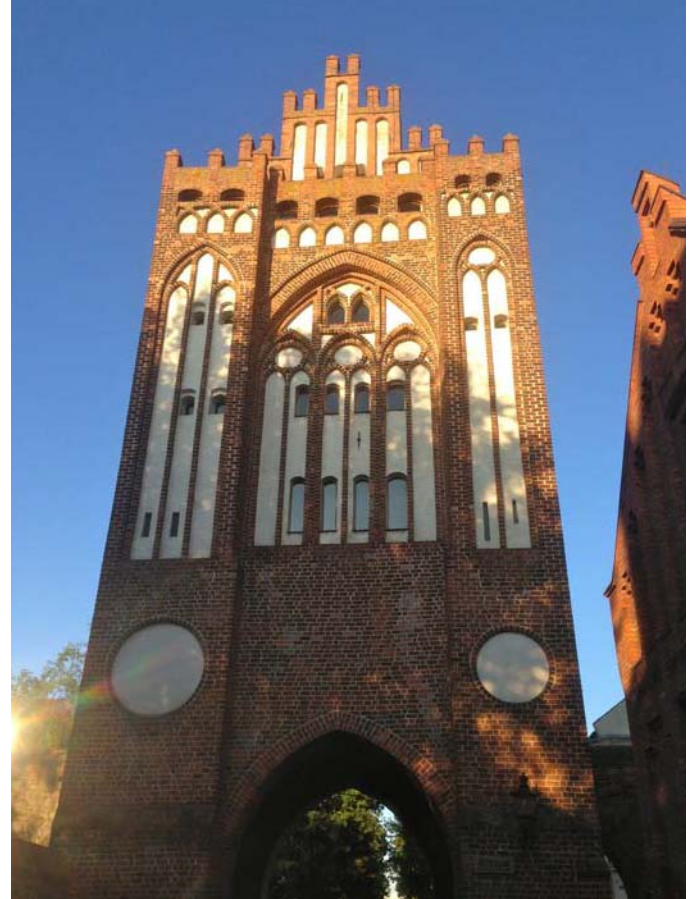
Auch heute führten die Wege zumeist durch sehr große Wälder und Felder ohne Orte in denen wir unsere Getränke auffüllen konnten.

Der erste größere Ort war Wesenberg. Unzählige Seen und Kanäle sowie eine einmalige Naturvielfalt prägen den staatlich anerkannten Erholungsort. Die Kleinstadt liegt am Rande der Deutschen Alleenstraße und ist das südliche Eingangstor zum Müritz-Nationalpark. Danach umrundeten wir mehrere Seen und erreichen Neustrelitz. 1733 als Residenzstadt der Herzöge von Mecklenburg-Strelitz gegründet, lädt diese Stadt im Herzen der Mecklenburgischen Seenplatte heute zu interessanten Entdeckungen zwischen Barock und Moderne ein. Als Radfahrer hat man leider wenig Zeit, um alles zu erkunden. Ein längerer Urlaub in Mecklenburg bietet sich einfach an.

Der Rest der Etappe führte wie bisher durch waldreiche Gebiete mit sehr vielen großen und kleinen Seen.

Am Spätnachmittag kamen wir in Neubrandenburg an. Neubrandenburg ist das wirtschaftliche und kulturelle Zentrum Ostmecklenburg-Vorpommerns.

Von der Stadt selbst waren wir, abgesehen von der alten Stadtmauer und den Stadttoren, etwas enttäuscht. Am Abend war die Stadt tot, wir fanden keine Kneipe in der wir den Tag ausklingen lassen konnten.



Stadttor von Neubrandenburg

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.

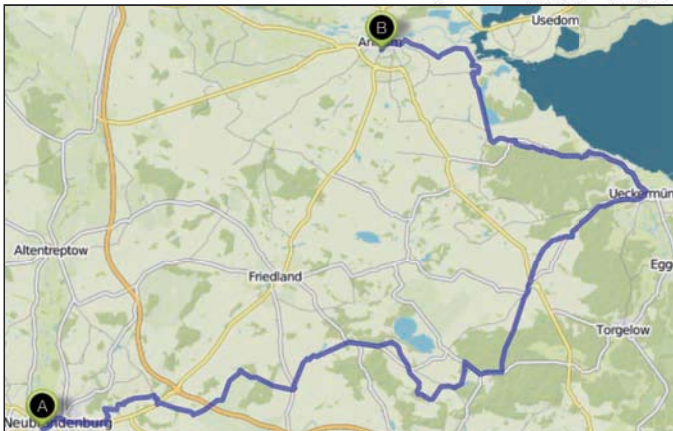
Eine gute Verpackung schützt Ihr Lebensmittel und sichert den frischen Genuss.

www.bartling-verpackungen.de

Bartling GmbH & Co. KG Haller Weg 4 33829 Borgholzhausen Telefon (05425) 9495-0 Telefax (05425) 7198

Donnerstag 24. Juli, 6. Etappe Neubrandenburg – Anklam


114 km **08:06 Std** **90 m** **-10 m** **150 m** **160 m**
 Fahrrad Distanz Dauer Höchster Punkt Niedrigste Punkt ↑ Bergauf ↓ Bergab



In Anbetracht der Länge dieser Etappe fuhren wir schon früh am Morgen los. Nachdem wir den Stadtkern von Neubrandenburg verlassen hatten, erwartete uns die „Hölle des Ostens“. Zunächst ca. 10 km Schotterwege mit sandigen Abschnitten, auf denen ein Fahren kaum möglich war. Es folgten bewachsene Wiesenwege. Dann kilometerlange Kopfsteinpflasterstraßen mit Steigungen und im Anschluß lange sandige Waldwege. Und das alles bei Temperaturen von knapp 30 Grad. Unsere Getränkevorräte waren längst aufgebraucht aber wir hatten 3 Stunden lang keine Möglichkeit, diese aufzufrischen. Die kleinen Orte, die wir durchfuhren, waren menschenleer, es gab keine Kneipe oder einen Dorfladen. Bauarbeiter empfahlen uns einen Kiosk an einem Badesee, dieser war aber seit 3 Wochen geschlossen. Nach 65 km erreichten wir das Städtchen Ferdinandshof. Hier gab es eine Gaststätte, in der wir für 3,50 Euro Nudeln mit Gulasch und warmes alkoholfreies Bier bekamen.



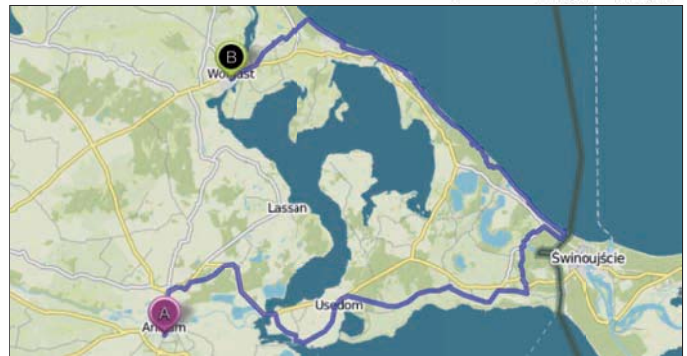
Kopfsteinpflaster gehörte zum normalen Straßenbelag

Nun wurde die Strecke besser. Nach 80 km waren wir in Ückeremünde, dem jüngsten Seebad Deutschlands. Auch wenn diese Stadt am Stettiner Haff liegt, gehört sie dennoch zur Ostseeregion und in der „zweiten Reihe“, hinter der bekannten Insel Usedom, die man mit einer Fähre erreichen kann. Entlang des Stettiner Haffs ging unsere Fahrt weiter zu unserem Etappenziel Anklam, der Geburtsstadt Otto Lilienthals. Sie ist die Heimat von ca. 13.300 Einwohnern. Anklam wurde 1243 das erste Mal urkundlich erwähnt. 1264 hat der Ort das Stadtrecht erhalten und ist 1283 dem Städtebund der Hanse beigetreten. Direkt im Peene-Urstromtal gelegen, ist Anklam von reichhaltigen Naturschutzgebieten und Naturerlebnissräumen umgeben.

Nach ca. 120 Radkilometern haben wir von der Stadt nicht mehr viel gesehen. Wir waren froh, dass wir in der Nähe unserer Pension ein griechisches Lokal mit Biergarten fanden, wo wir uns von den Tagesstrapazen erholen konnten.

Freitag 25. Juli, 7. Etappe Anklam – Wolgast


96,7 km **06:53 Std** **60 m** **0 m** **50 m** **60 m**
 Fahrrad Distanz Dauer Höchster Punkt Niedrigste Punkt ↑ Bergauf ↓ Bergab



Der Start der letzten Etappe erfolgte bei immer noch gutem Radlerwetter gegen 8.30 Uhr. Am Anklamer Flughafen vorbei erreichten wir entlang des Haffs auf sehr guten Radwegen zunächst den Ort Usedom. Über Zirchow und Ulrichshors fuhren wir über die polnische Grenze in der Nähe der Stadt Świnoujście (Swinemünde). Hier war ein Besuch des bekannten Polenmarktes Pflicht. Weiter ging es auf dem Radweg der Strandpromenade der Insel Usedom durch die bekannten Ostseebäder Heringsdorf und Bansin. Die Promenade war von Menschen überflutet, so dass Radfahren nur unter erschwerten Bedingungen möglich war. Hier erreichten uns auch die einzigen leichten Regentropfen der gesamten Tour. Wer nun angenommen hatte, dass dieses Etappenstück ein reines „Schaufahren“ auf schönen Radwegen war, wurde enttäuscht. Die Strecke führte teilweise von der Küste weg, verlief auf Schotter durch dicht bewaldete, hügelige Gebiete mit kurzen Steigungen und Gefällen bis zu 16%.

Nach dem Ostseebad Zinowitz verließen wir die Küste ganz und nahmen die ca. letzten 10 km unserer Tour zum Ziel, der Stadt Wolgast, unter die Räder. Wolgast liegt zum größten Teil am Westufer des Peenestroms, eines Mündungsarmes der Oder und der Peene, der die Insel Usedom vom Festland trennt. Der Ortsteil Mahlzow liegt östlich des Peenestroms auf der Insel. Da diese über zwei Wolgaster Brücken mit dem Festland verbunden ist, wird die Stadt auch als Tor zur Insel Usedom bezeichnet. Hier kamen wir nach ca. 100 Tageskilometern am späten Nachmittag an. Auf der Peenebrücke vor der Stadt entstand ein letztes Gruppenfoto.



Geschafft: Auf der Peenebrücke vor Wolgast

Am Samstagmorgen ging es mit der Bahn von Wolgast direkt nach Gütersloh bzw. für mich nach Düsseldorf. Auf der mehrstündigen Zugfahrt haben wir schon wieder Pläne für eine Radtour im nächsten Jahr geschmiedet.

Fazit: Wir hatten eine interessante, wunderschöne, aber sehr, sehr anspruchsvolle Radtour.

G. Wierum

Speedskating - Markus Pape im Pech bei Marathon-EM

v. John Gerhards

Markus Pape hat bei der Marathon Europameisterschaft der Speedskating-Masters in seiner Altersklasse U40 den 15. Platz belegt. Nach dem Zieleinlauf zeigte er sich etwas enttäuscht, da ein Sturz in der Schlussphase des Rennens eine bessere Platzierung verhindert hatte. "Es wäre heute mehr drin gewesen, denn das Rennen war eigentlich nicht so anstrengend" sagte der Solbader, der sich fast über die gesamte Rennstrecke in der Spitzengruppe aufhielt und als vierbester Deutscher nach 1:12:42,784 ins Ziel kam.

Pape war der einzige sportliche Vertreter des LC Solbad bei der Europameisterschaften, die vom 28. Juli bis zum 3. August in Geisingen/Baden-Württemberg ausgetragen wurde. LC-Trainer Johannes Gerhards war zudem Mitglied im internationalen Wettkampfrichterteam. Für ihn war es bereits der fünfte Einsatz bei einer Europameisterschaft.

Auf der superschnellen überdachten Bahn in Geisingen wurden über sämtliche Strecken neue Weltbestzeiten erreicht, unter anderem durch den deutschen A-Junior Simon Albrecht, der mit 23.003 über 300 m und 38.601 über 500 m schneller auf Rollen unterwegs war, als jemals ein anderer Mensch zuvor. Zum Abschluss holte sich der Darmstädter Felix Rijnhen noch den Titel im Marathon, wobei er das Kunststück fertig brachte, als Ausreißer in 1:04:27,631 das gesamte verbliebene Teilnehmerfeld zu überrunden.

Die deutsche Mannschaft belegt im Medailenspiegel Platz 3 (Bahn) bzw. Platz 4 (Straße) und kommt bei den Masters mit dreimal Gold, fünfmal Silber und zweimal Bronze auf den ersten Rang. Markus Pape hätte zu diesem Resultat bestimmt gerne seinen Beitrag geleistet, jetzt steht zum Saisonfinale noch die Marathon-DM in Bielefeld am 14. September im Rennkalender. Hier der entsprechende Link <http://www.bielefeld.de/de/kf/sport/run/laeufe/#010>



Hier ein Foto von Markus im Vereinsanzug (Dank an Gerhard Schwier)



Elke Vogt ist nach langer Auszeit mal wieder bei der City Nacht Berlin gestartet.



Alles
andere ist
WURST!



Lammerschmidt

QUALITÄT AUS DEM OSNABRUCKER®



Familienfleischerei seit 1898

jährlich prämiert durch die deutsche
Landwirtschaftsgesellschaft



Hauptstr. 27 • 49326 Melle-Neuenkirchen • Tel: 0 54 28/9 41 50
info@lammerschmidt.de • www.lammerschmidt.de

Jetzt kostenlos
Prospekte anfordern.



Honolulu Marathon 08.12.2013
Reisezeitraum: 04.12. – 11.12.2013
(Ankunft in Deutschland am 13.12.2013)

Weitere Reisettermine möglich!

Üppige Regenwälder mit einmaligen Wasserfällen, palmen-
gesäumte Strände und kristallklares Wasser; in dieser
atemberaubenden Umgebung lädt der Honolulu Marathon
Sie zu einem der schönsten Marathonläufe der Welt ein.

DIE SCHÖNSTEN LAUFREISEN 2013/14

**Grosse-
Coosmann**
Sportreisen

2013

Rio de Janeiro	07.07.2013	Barcelona	23.03.2014
Gold Coast	07.07.2013	Rom	23.03.2014
Berlin ausgebucht	29.09.2013	Mallorca 1/2	23.03.2014
London 1/2	06.10.2013	Paris	06.04.2014
Chicago	13.10.2013	Wien	13.04.2014
Mallorca	20.10.2013	Two Oceans	19.04.2014
New York City	03.11.2013	Boston	21.04.2014
San Francisco 1/2	03.11.2013	Edinburgh	25.05.2014*
Athen	10.11.2013	Stockholm	31.05.2014*
Istanbul	17.11.2013	San Francisco	15.06.2014*
Florenz	24.11.2013	St. Petersburg	29.06.2014
Honolulu	08.12.2013	Rio de Janeiro	06.07.2014
		Gold Coast	06.07.2014

2014

Houston	19.01.2014	Laufseminar Runners' World Camp Termine voraussichtlich im Februar/ März 2014. Gerne merken wir Sie dafür schon vor!
Dubai	24.01.2014*	
Marrakesch	26.01.2014	
Malta	23.02.2014*	
New York City 1/2	16.03.2014	
Jerusalem	21.03.2014	

* voraussichtliche Termine

Weitere Reisen
auf gro-co.de

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

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

.... wenn der Hermann ruft!

Der LC Solbad Ravensberg bietet ab den 30. November 2014 wieder ein Training zur Vorbereitung auf den „Hermann“ an.

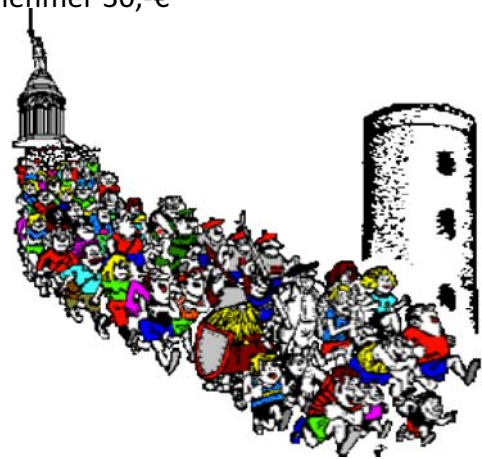
Voraussetzung für die Teilnahme ist die Fähigkeit ,90 Minuten im bergigen Gelände zu laufen. Trainiert wird in vier Leistungsstufen.

Leistungen: 1 Busfahrt zum Hermann , 1 Busfahrt Peter auf'm Berge, Freistart Weihnachtscross und Luisenturmlauf, Verpflegung und Getränke.



Kosten für Nichtmitglieder 50,- €, LC Mitglieder 40,- €, Cup-Teilnehmer 30,-€

Datum	Trainingsläufe	Uhrzeit	Treffpunkt
30.11.2014	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
14.12.2014	Weihnachtscross		
21.12.2014	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
04.01.2015	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
18.01.2015	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
01.02.2015	Böckstiegelstrecke	09:30	Stadion
15.02.2015	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
01.03.2015	Luisenturmlauf		
08.03.2015	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
22.03.2015	Teilstrecke Hermann	09:30	Stadion
06.04.2015	Ostermontag	09:30	Stadion
19.04.2015	Abschlusslauf mit Grillen	09:30	Stadion
26.04.2015	Hermannslauf		



Kontoinhaber: LC Solbad Ravensberg

Bank: Kreissparkasse Halle

IBAN: DE98 4805 1580 0003 0081 58

BIC: WELADED1HAW

Sie können die Papieranmeldung ausdrucken oder sich online unter lcsolbad.de anmelden. Fragen werden unter stockhecke.andreas@freenet.de oder 0170/2814767 beantwortet.



Hermannslauftraining

Name / Vorname: _____

Straße/Nr: _____

PLZ/Ort: _____

Jahrgang: _____ Verein : _____

E-Mail: _____

Datum/Unterschrift: _____

Bitte ankreuzen				
	Ja	Nein	10 Km	16 Km
Weihnachtscross	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ja	Nein	12,5 Km	21 Km
Luisenturmlauf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wichtig: Die Teilnahme am Training erfolgt auf eigene Gefahr, gesundheitliche Bedenken dürfen nicht bestehen oder müssen zuvor ärztlich ausgeschlossen werden!

Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer verbindlich, dass gegen seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen.

LC Solbad Ravensberg, Freistr.3, 33829 Borgholzhausen

+ Sparkassen-Triathlon in Versmold +++ Sparkassen-Triathlon in Versmold +

Bundesligist als starker Schwimmer | Knappes Duell bei Kurzdistanz/Strothmann holt Staffelsiegaus dem HK, v. Andre Schneider

Versmold. Das war knapp: Mit nur elf Sekunden Vorsprung gewann Bundesliga-Triathlet Max Ludwig vom Mond-Team Münster die 10. Auflage des Sparkassen-Triathlons vor Alexander Brämer. Bei den Frauen triumphierte die favorisierte Franziska Bossow vom TSVE 1890 Bielefeld. 1:46:50 Stunden brauchte der favorisierte Ludwig für den Rundkurs in Versmold. Dabei war der Münsteraner Athlet, der in dieser Saison fünf Zweitliga- und zwei Erstliga-Einsätze hinter sich hat, über die 1000 Meter Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren und zehn Kilometer Laufen längst nicht so souverän wie anfangs gedacht. Den Grundstein für seinen überzeugenden Sieg legte Max Ludwig bereits im Rundkurs im neu angelegten Naturbad. 12:25 Minuten – Bestzeit im Wasser. Das reichte. Alexander Brämer vom Tri-Club Paderborn erbot dem Spitzenathleten über die gesamte Distanz Paroli, musste sich mit 1:47:01 Stunden im Ziel nur knapp geschlagen geben. 14:04 Minuten im Becken – der Grundstein für



Spannendes Duell: Chris Bossow lieferte sich im Schwimmbecken einen Wettkampf mit Alexander Brämer. Bossow wurde am Ende Gesamtvierter und stieg fast zeitgleich mit dem Zweiten aus dem Becken. FOTO: ANDRE SCHNEIDER

Schwimmen im neuen Rundkurs war schon etwas kompliziert“, sagte Brämer im Ziel. Auf dem Parcours um das Becken im neuen Versmolder Naturbad lieferte sich der Paderborner ein spannendes Kopf-an-Kopf-Rennen mit **Chris Bossow**, der am Ende Vierter wurde. Mit 59:46 Minuten auf dem Rad und 13:11 Minuten auf dem Rundkurs im Stadtpark war Brämer sogar schneller als Ludwig. „Ich finde es schade, dass im Wasser nicht alle gleichzeitig starten können“, sagte Sieger Max Ludwig am Ende eines „sehr gut organisierten Triathlons“. Wären er und Brämer in einer Gruppe gestartet, hätte es ein spannendes Finish gegeben.

Etwas deutlicher waren die Ergebnisse bei den Frauen. Franziska Bossow vom TSVE 1890 Bielefeld setzte sich erwartungsgemäß durch. Als einzige Frau blieb sie knapp unter zwei Stunden – 1:59:53. Damit verwies sie ihre Konkurrentinnen deutlich auf die Plätze. Carina Nissen landete mit 2:09:33 Stunden auf Platz zwei. Stefanie Terstesse, ebenfalls vom TSVE Bielefeld, komplettierte das Siegerpodest als Dritte mit einer Zeit von 2:15:52 Minuten.

Bei der Volksdistanz gab es ebenfalls einen Favoritensieg: Der zweimalige Altkreissportler des Jahres, der Borgholzhausener Daniel Knoepke, vom Ejoy-Team TV Buschhütten gewann mit 55:28 Minuten deutlich vor David Smyrik (59:58) und Torsten Büscher (1:00:35).



Sieger: Max Ludwig (links) und Alexander Brämer lieferten sich einen interessanten Wettkampf. FOTOS: ANDRE SCHNEIDER

Rang zwei war schnell gelegt. „Das



Strahlende Sieger: Unser Bild zeigt – von links: Stefanie Terstesse, Franziska Bossow und Carina Nissen. FOTO: ANDRE SCHNEIDER



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 Schrottentorgung

⇒ Minibaggerverleih

⇒ schnell und zuverlässig

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen

Drei Sportler hielten beim Sparkassen-Triathlon ebenfalls die Altkreis-Fahne hoch: Yasin Steinbrinker, Jörg Kreft und Schlussläufer **Jörn Strothmann** gewannen den Staffelwettbewerb mit 56:03 Minuten. Dabei sprang Strothmann kurzfristig ein: Eigentlich sollte Johannes Kreft als Schlussläufer der »Drei lustigen vier Versmolder« an den Start gehen. Aber der Handballer zog sich auf dem Herren-Turnier der Spvgg. Hesselteich eine Fußverletzung zu und konnte somit nicht starten.

Erfolgreiches Debüt

Es war sein erster Triathlon über die Kurzdistanz – eine erfolgreiche Premiere für Christian Hotmar aus Borgholzhausen. 2:23:16 Stunden bedeuteten am Ende Platz 20 „Das war besser als gedacht. Eigentlich hatte ich mir als Ziel 2:45 Stunden gesetzt“, sagt der 41-jährige Ex-Handballer.

Trotzdem hatte der Borgholzhausener mit der Mehrdistanz zu kämpfen. „Beim Radfahren hat mich bei Kilometer fünf einer überholt. Da bin ich dann aber mein eigenes Tempo weitergefahren“, berichtet der ehemalige Kreisläufer vom TuS Borgholzhausen. „Zum Glück war es bei mir auf dem Rad trocken, der Wind war schon extrem anstrengend“, erzählt er glücklich von seiner Premiere über die olympische Distanz. Besonders profitiert hat der Borgholzhausener dabei vom Triathlon-Workshop des LC Solbad Ravensberg. „Vor allem habe ich aus diesem Workshop den Aufbau meiner Wechselzone mitgenommen“, berichtet Christian Hotmar. Als positiv habe er auch die ständige Begleitung sowie die Unterstützung durch andere Workshopteilnehmer von der Tribüne empfunden. „**Außerdem ist die Veranstaltung in Versmold hervorragend organisiert**“, sagt Hotmar.

„Ich werde Triathlon als meine Hauptsportart weitermachen.“

Männer – Kurzdistanz: 1. Max Ludwig (Mondi Team Münster) 1:46:50 Stunden (Schwimmen 12:25 – Radfahren 1:01:13 – Laufen 33:13); 2. Alexander Brämer (1. Tri-Club Paderborn) 1:47:01 (14:04 – 59:46 – 33:11); 3. Mario Radevic (TSVE 1890 Bielefeld) 1:51:03 (14:41 – 58:36 – 37:47); 4. Chris Bossow (TSVE 1890 Bielefeld) 1:54:07 (14:13 – 1:03:25 – 36:30); 5. Peter Voß (TSVE 1890 Bielefeld) 2:00:07 (16:00 – 1:04:51 – 39:30); 20. Christian Hotmar (Borgholzhausen) 2:23:16 (25:06 – 1:10:06 – 48:05); 22. Kevin Rädcl (Versmold) 2:24:01 (23:39 – 1:17:45 – 42:37).

Frauen – Kurzdistanz: 1. Franziska Bossow (TSVE 1890 Bielefeld) 1:59:53 (15:28 – 1:08:07 – 36:19); 2. Carina Nissen (Team Sport and Smile) 2:09:33 (15:40 – 1:10:57 – 42:56); 3. Stefanie Terstesse (TSVE 1890 Biele-

feld) 2:15:52 (15:05 – 1:14:49 – 45:59); 4. Heike Voigt (TV Lemgo) 2:37:00 (21:41 – 1:22:15 – 53:05); 5. Marina Kuhlmann (SVKT TRI 4 Fun) 2:50:28 (23:54 – 1:22:45 – 1:03:51).

Männer – Volksdistanz: 1. Daniel Knoepke (Ejot Team TV Buschhütten) 55:28 (5:51 – 32:46 – 16:52); 2. David Smyrek (Tri-Sport-Team TV Verl) 59:58 (6:42 – 34:50 – 18:27); 3. Torsten Büscher (1. TCO Die Bären) 1:00:35 (7:27 – 33:56 – 19:14); 4. Björn Behle (SV Horst 1919 e. V.) 1:01:16 (6:51 – 35:02 – 19:25); 5. Sebastian Tigges (Tri-Sport-Team TV Verl) 1:02:18 (6:54 – 35:25 – 20:00).

Frauen – Volksdistanz: 1. Susanne Büscher (1. TCO Die Bären) 1:12:27 (8:23 – 38:19 – 25:46); 2. Jessica Geisemeier (LC Solbad Ravensberg) 1:12:38 (9:46 – 42:05 – 20:48); 3. Chris-

tina Grabowsky (Vereinslos) 1:12:57 (8:18 – 41:25 – 23:15); 4. Silke Blasey (VoBlaMe) 1:13:01 (9:45 – 41:11 – 22:06); 5. Janna Geisemeier (LC Solbad Ravensberg) 1:13:06 (9:45 – 42:01 – 21:22).

Staffel: 1. Die drei lustigen vier Versmolder 56:03 (Schwimmen: Yasin Steinbrinker 6:34, Radfahren: Jörg Kreft 33:06, Laufen: Jörn Strothmann 16:24); 2. CDU Versmold 58:28 (André Kampwerth 10:09, Niklas Brand 29:34, Daniel Hagemeyer 18:46); 3. Firma Roy 58:45 (Meik Lüker 6:14, Michael Deitert 32:37, Michael Konermann 19:55); 4. Injoy Gesundheitszentrum 59:39 (Lars Lohmann 6:32, Dave Lauermann 31:39, Eddy Mwagambo 21:29); 5. Namenlos 59:43 (Christian Schmidt 8:00, Oliver Voss 33:34, Gerd Stathkötter 18:09).

Olafs Laufladen
Laufend gut beraten.

ZUM 4. MAL

GANZ VORN!

8 JAHRE
Kompetenz · Beratung · Service · Marken
2005 – 2013

Olafs Laufladen auf Platz eins
Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41- 40310 44 | Telefax: 0 52 41- 40310 45
info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 9.30 – 17.00 Uhr

Momente zum Anfassen.

Fotobalance steht für:

Die Leidenschaft zur Sportfotografie. Wir rücken sportliche Leistungen ins rechte Licht und erhalten da durch sportliche Momente zum Anfassen - einen dynamischen Sekundenbruchteil eines Moments, auf den wir sonst nie einen so langen Blick werfen könnten, technisch perfekt eingefroren.

FOTOBALANCE

Sponsorenlauf



03. September 2014

19:00-20:30 Uhr



In der Leichtathletik beim LC Solbad Ravensberg läuft was.

Beim Sponsorenlauf zeigen alle, dass sich etwas bewegt, dass alle „laufend“ den Verein unterstützen - hier speziell für die Anschaffung einer Blockhütte für Veranstaltungen und Organisation im Stadion.



Ablauf:

Jede Läuferin/jeder Läufer sucht sich einen Privat-Sponsor (Eltern/Oma/Opa/Firma) der für jede gelaufene Runde 50,-Cent zahlt. Jede Läuferin/jeder Läufer versucht so viel Runden wie nur möglich zu laufen. (Nachweis Laufkarten die einen Stempel pro Runde erhalten)

Preisvergabe:

Alle Altersklassensieger W/M erhalten einen Pokal.
Die fleißigsten 3 Familien erhalten Einkaufsgutscheine (50,-/30,-/20,- €)
Alle Teilnehmer/innen erhalten eine Urkunde.

Das Ziel:

500/750 oder sogar 1000 Runden zu überschreiten.

Info: stockhecke.andreas@freenet.de oder 0170/2814767

**Montag bis Samstag
von 7:00 bis 21:00 Uhr**

EDEKA
Niehoff
Jammerpatt 2 · Borgholzhausen

Ergebnisse August zusammengestellt von Friedhelm Boschulte

1.8.	Aaseelauf Ibbenbüren	
	5 km	
1. W 50	Elisabeth Winter	24:06 Min.
3. W 50	Marion Kühnel	33:52 Min.
2.8.	Triathlon Sassenberg/Feldmarksee	
	Kurzdist. 1,5 km - 46 km - 10 km	
6. M 35	Tim Esselmann	2:23:29 Std.
2.8.	Vulkan-Cross-Triathlon Schalkenmehren	
2. MSA	Aaron Thieß	54:08 Min.
	250 m - 10 km MTB - 2,5 km Crossl.	
3.8.	Volkslauf Vinsebeck	
	5 km	
5. M 60	Günther Hartke	34:37 Min.
5.8.	Sportfest Oberaden	
	50 m Sprint	
	Günther Hartke	9,7 sek.
6.8.	Ziegler-Straßenlauf Lage	
	10 km	
	Frank Oldemeyer	45:05 Min.
9.8.	Woman-Run K ö I n	
	5 km	
	Katharina Kemper	26:28 Min.
	Britta Meyer	29:51 Min.
	Petra Pegel	30:51 Min.
	Ulla Andersen	31:17 Min.
	Silke Stockhecke	31:57 Min.
	Christine Glück	33:28 Min.
	Birgit Toben	33:45 Min.
	Kerstin Oldemeyer	39:52 Min.
	8 km	
	Katrin Schneider	42:21 Min.
	Marion Stolpmann	47:28 Min.
	Melanie Varnholt	50:18 Min.
	Stefanie Plumpe	1:03:48 Std.
	Sandra Blume	1:03:49 Std.
	5 km Walking	
	Monika Böhne	47:47 Min.
	Uta Ahnen	47:52 Min.
9.8.	Bever Straßenlauf Ostbevern	
	10 km	
3.	Elmar Remus	34:46 Min.
2. W 50	Bettina Geisemeier	46:17 Min.
6. M 60	Siegfried Kemper	47:18 Min.
20. M 50	Fritz Geisemeier	54:04 Min.
21. M 50	Detlef May	54:09 Min.
20. M 20	Dominik Walter	55:10 Min.
11. M 55	Michael Schlie	55:36 Min.
17. W 45	Cornelia Schlie	1:04:25 Std.
	Halbmarathon	
1.	Damian Janus	1:12:06 Std.
4./2. M 20	Houcine Fakrouni	1:21:41 Std.
4. M 50	Gunnar Feicht	1:40:37 Std.
4.Fr./1. W 30	Stefanie Limberg	1:40:37 Std.
1. M 60	Hans-Dieter Wierum	1:42:38 Std.
1. M 55	Bernhard Potthoff	1:43:29 Std.
3. M 60	Detlef Deßaules	1:57:24 Std.
	5 km	
1.MJU20	Jan Geisemeier	17:51 Min.
1.MJU18	Robert Schmidtke	17:52 Min.

10.8.	Triathlon Rheine	
	1,5-40-10	
	Andreas Korte	2:10:06 Std.
	Tim Esselmann	2:13:27 Std.
	Lars Lohmann	2:30:52 Std.
12. Pl.	Verbandsliga	
14.8.	Einzel-Radrennen Hesselteich 21 km	
16.	Jörn Strothmann	31:32 Min.
52.	Ansgar Steinnökel	36:15 Min.
86.	Horst-Günter Brune	40:11 Min.
15.8.	Sommernachtslauf Spelle	
	10 km	
8. M 40	Frank Oldemeyer	44:37 Min.
16.8.	Höhenhalbmarathon Lech/Arberg Österr.	
	21,9 km	
3. Mä.	Udo Bonin	1:59:59 Std.
16.8.	Straßenlauf Schortens	
	3 km Schüler	
2. MJU14	Aaron Thieß	12:56 Min.
	1000 m Schüler	
32. M 10	Till Heienbrok	5:21 Min.
16.8.	Residenz Straßenlauf Detmold	10 km
1. M 45	Henning Wessling	35:48 Min.
8. M 45	Torsten Baltrusch	39:30 Min.
5. W 45	Beatrice Knippschild	44:47 Min.
17.8.	Sparkassen-Triathlon Versmold	
	Volksdistanz	
1.MJ	Jan Geisemeier	1:06:28 Std.
3. M 40	Heiko Furtmann	1:13:50 Std.
1.wJ	Jessica Geisemeier	1:12:38 Std.
2.wJ	Janna Geisemeier	1:13:06 Std.
	Christopher Wolf	1:21:12 Std.
	Kurzdistanz	
3. M 45	Jörg Hero	2:16:25 Std.
22.8.	Volkslauf Warendorf-Müssingen	
	20 km	
1. W 50	Adelheid Grumbach	1:36:42 Std.
	10 km	
	Stefanie Limberg	42:59 Min.
4. M 60	Siegfried Kemper	48:29 Min.
23.8.	Triathlon Exter	
	Volkstriathlon Frauen 400 m - 20 km - 5 km	
3. Fr./1.W45	Antje Strothmann	1:11:08 Std.
	Schüler-Triathlon	
	100 m - 6 km - 1 km	
1.	Aaron Thieß	21:12 Min.
7.WSB	Sarah Strothmann	31:22 Min.
23.8.	Lutterlauf Marienfeld	
	10 km	
2./1. M 20	Houcine Fakrouni	35:45 Min.
3. M 65	Friedhelm Boschulte	59:41 Min.
	Halbmarathon	
8./3. M20	Oliver Lambrecht	1:24:29 Std.
7. M 40	Heiko Redecker	1:36:50 Std.
6. M 55	Reinhard Stricker	1:44:59 Std.
1. W 55	Dr. Anne-Marie Calder	1:45:02 Std.
5. W 45	Mechthild Böhme	1:46:31 Std.
1. W 50	Doris Potthoff	1:49:52 Std.
16. M 45	Holger Beck	1:50:58 Std.

TRIATHLON:

Zwei LC-Erfolge in Exter Aaron Thieß überlegen

Borgholzhausen (cwk). Der auch als Leichtathlet talentierte Aaron Thieß (LC Solbad Ravensberg, Jahrgang 2001) trat am Wochenende beim Exter-Triathlon an und ließ die Konkurrenz im Schülerwettbewerb klar hinter sich. In den beiden ersten Disziplinen, dem 100-m-Schwimmen und dem 6-km-Radfahren, war er mit 2:33 bzw. 13:05 Minuten jeweils der Schnellste und konnte es beim abschließenden 1000-m-Lauf etwas ruhiger angehen lassen. Das Ziel erreichte er nach 21:12 Min. und mit klarem Vorsprung vor dem Lagenser Tim Zarges (22:21).

Antje Strothmann, über viele Jahre hinweg die große Leistungsträgerin des LC Solbad im Langstreckenlauf und Duathlon, bewies im Frauen-Volkstriathlon (400 m – 20 km – 5 km), dass sie auch als W45-Seniorin noch immer mithalten kann. Vor allem auf der Radstrecke, hier gelang ihr mit 39:31 die einzige Zeit unter 40 Minuten im gesamten Feld. Am Ende belegte sie mit 1:11:08 Stunden den Bronzerang hinter zwei wesentlich jüngeren Athletinnen und holte sich den Klassensieg in der W45. Ihre **Tochter Sarah** wurde siebtbeste B-Schülerin im Nachwuchstriathlon.



Lutterlauf Marienfeld

1. M 70	Richard Schürmann	1:57:39 Std.
17. M 60	Siegfried Kemper	1:59:37 Std.
7. W 35	Katrin Schneider	2:04:09 Std.
5. W 40	Marion Stolpmann	2:07:36 Std.
1. M 65	Werner Kampwerth	2:07:37 Std.
22. M 50	Detlef May	2:08:35 Std.
9. W 35	Melanie Varnholt	2:15:55 Std.



LEICHTATHLETIK:

Grumbach ganz vorn Klassensiege auch in Marienfeld

Altkreis Halle (cwk). Am Wochenende war der LC Solbad Ravensberg bei zwei Volks- und Straßenläufen vertreten. W50-Seniorin Adelheid (»Fiffi«) Grumbach beendete beim Emslauf in Einen-Müssingen bei Warendorf die nur noch selten angebotene 20-km-Distanz als schnellste Frau und kam nach 1:36:42 Std. mit großem Vorsprung ins Ziel.

Weitaus größer war die Beteiligung des LC an der 37. Auflage des Marienfelder Lutterlaufs. Hier mischte **Houcine Fakrouni** auf der 10-km-Distanz erfolgreich mit und unterlag als Zweiter mit 35:45 Min. nur dem Wiedenbrücker Murat Bozduan (35:20), dessen drittplatziertes Vereinskollege Gregor Glomm (37:30) schon deutlich zurück-

lag. Im Halbmarathon überzeugte vor allem Solbads W55-Seniorin **Dr. Anne-Marie Calder**: Als Achte mit 1:45:02 Std. gewann sie nicht nur ganz souverän ihre Altersklasse, sondern erreichte als Achte auch einen einstelligen Gesamtplatz. W50-Klassenbeste wurde **Doris Potthoff** (1:49:52/14.); in der M70 siegte **Richard Schürmann** (1:57:39), in der M65 **Werner Kampwerth**.

Weitere Altkreis-Ergebnisse (Auswahl; ohne andere Angabe = LC Solbad): Halbmarathon – Männer: 8. Oliver Lambrecht 1:24:29 Std., 33. Heiko Redecker (7.M40) 1:36:50, 49. Ralf Häusler (LiVe-Laufftreff in Versmold, 12.M50) 1:41:57, 55. Reinhard Stricker (6.M55) 1:44:59. – Frauen: 10. Mechthild Böhme (5.W45) 1:46:31. 10 km – Männer: 36. Jürgen Heptner (A+B Versmold, 7.M50) 47:35 Min.

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



ETB



Elektrotechnik Thomas Bäcker
Elektrotechnikermeister, BdH

Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen

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

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

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

Kley

Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateurmeister

Sanitäre Anlagen
Bauklempnerei
Schwimmbadtechnik
Pumpenanlagen

Heizungsanlagen
Öl- und Gasfeuerungen
Lüftungsanlagen
Solaranlagen
Kernbohrungen

Stöwe-Wichlinghauser-Weg 54-33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 6534 û Fax: 05425 5768 û Notruf: 0173 7027 522

E-mail: Stoewe.kley-001@t-online.de

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASKlärer
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. 05233/9405-0

WEG
FÜR DEN
MEHRWEG

AOK
Die Gesundheitskasse.

AOK
Laufend-in-Form.de

Laufend in Form.
Im eigenen Tempo zum Erfolg!

Bewegen Sie was:
Das AOK-Laufprogramm gibt Ihnen den richtigen Kick.
Persönliche Betreuung inklusive. www.laufend-in-form.de

AOK NORDWEST – Gesundheit in besten Händen.

www.C14-bikes.co

C14 TIME TRIAL "Custom"
Carbon Monocoque

C14 Speed Pro "C"
Carbon Monocoque

MADE
BY
MITTELSTAND.

DANKE FÜR DEN ERFOLG VON HEUTE UND DIE IDEEN VON MORGEN.

 DZ BANK

 WGZ BANK

DEUTSCHLAND –
MADE BY MITTELSTAND.



DZ PRIVATBANK

Nirgendwo wird das Thema Nachhaltigkeit so aktuell behandelt wie in der Agrarwirtschaft und der Lebensmittelindustrie. Bei der **Kartoffel-manufaktur Pahmeyer in Werther** ändert dies jedoch gar nichts. Hier wird schon seit Jahren nach dem Konzept „Vom Feld bis zum Teller aus einer Hand“ produziert. Und diese bewusste Entscheidung zu einem nachhaltigen Dasein hat nicht nur Tradition, sondern auch Zukunft. Dessen sind wir uns ganz sicher. Danke, Marion und Uwe Pahmeyer.

 WL BANK

 VR LEASING

 VR Corporate Finance

Mehr zur Erfolgsgeschichte aus dem Mittelstand und zu unserem Allfinanzangebot für Unternehmen erfahren Sie bei der Volksbank Halle/Westf. eG oder unter deutschland-made-by-mittelstand.de.

 VR Equitypartner



Werte schaffen Werte.



Genossenschaftliche FinanzGruppe
Volksbanken Raiffeisenbanken

Zur Genossenschaftlichen FinanzGruppe Volksbanken Raiffeisenbanken gehören außerdem:
Bausparkasse Schwäbisch Hall, Union Investment, easyCredit und Münchener Hypothekbank.

www.vb-halle.de



Volksbank
Halle/Westf. eG