



no

 Schweizer Technologie

RUN ON CLOUDS.

Verbringe mehr Zeit in der Luft mit dem On Cloudsurfer: Seine patentierte CloudTec®-Sohle sorgt für eine weiche Landung, kombiniert mit einem harten Abstoss. Das bedeutet ein neues Laufgefühl, mit dem du bereits am Start einen Vorsprung hast.



ACTIVE
SPORTSHOP

Niederwall 6 · Bielefeld
www.active-sportshop.de

OKTOBER 2015

SOLBAD INTERN



Solbad Intern
Laufberichte
Bahnpower
LC Termine
Training
Nachwuchs
Junfgrau

S. 1-9
S. 13
S. 15
S. 16
S. 17
S. 18-19
S. 25

PRESSE



Presse:
Erfolg in Bochum S. 20
Drei Titel für Aaron S. 24
Bestzeit für Victoria S. 24
Böckstiegel S. 26-28

RADSPORT/TRIATHLON



Radsport

S. 14

SKATING



Erfolge beim Nordcup S. 10
Markus Pape in Copenhagen S. 11
Pape in Prag auf Platz 5 S. 12
Solbad-Skater in Berlin S. 12

ERGEBNISSE



S. 29-32

WALKING



Wintertraining S.32



Das Titelbild
...zeigt die stolzen
Teilnehmer
der Alpentour

Foto: Privat

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

AUSSCHREIBUNGEN

TWO.de Haller Energie

GERRY WEBER SPORTPARK

LC Solbad Ravensberg

! Halle bewegt sich!

14. Haller Stadtmeisterschaften 2015
LAUF & WALKING

in Kooperation mit dem LC Solbad Ravensberg

Kürzel/Anmeldungen: GERR WEBER Sportpark Ulfri Gausekampweg 2, 33750 Haller Tel. 0520/1618860 Fax: 0520/1618861 E-Mail: info@solbad-ravensberg.de www.solbad-ravensberg.de

Ort: 2,5 km / 5 km / 10 km / 15 km / 20 km / 25 km durch den schönen Wald

Wartung: Einzelverlauf Gausekampweg 2 (08-2003) 5 km Schüler-Innen (08-2003) 5 km Schüler-Innen (08-2003) 2,5 km

Start und Ziel: Sonntag, 25.10.2015 am Storck-Parkplatz, Paulinenweg 14.00 Uhr bis 14.30 Uhr

Abgeleitet: Schülerinnen

Nummernausgabe: 08.00-15.00 Uhr im Sportpark/Nachmeldung noch möglich 13.00-14.00 Uhr am Storck-Parkplatz

Wochen / Umklekabine: GERR WEBER Sportpark, Gausekampweg 2

Abschluss: 21. Oktober 2015

Verpflegung: Verpflegung am Veranstaltungstag bis 13.30 Uhr möglich

Tränke / Verpflegung: Getränke und Verpflegung im Zielbereich

Messung: Chronometrik - alle Teilnehmer müssen ihre Start-Nr. sichtbar auf der Brust tragen.

Verordnung: Sonntag, 25.10.2015 ab 17.00 Uhr im Sportpark Pokalübergabe an die Gesamtsieger der einzelnen Wettbewerbe m/w

Weihnachtscrosslauf
13.12.2015

LC Solbad Ravensberg

Start: 11.00 Uhr

10 km (1 kleiner Berg) (10 km)
Dazu 5 km Schüler-Jedermannlauf
7,5 km Walking

Start und Ziel: Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

Wettbewerb für alle Lauf- und Fitnessbegeisterten im Bereich Lokalmotiv. Preis: 25 Euro Einlauf am 1. Oktober und Blauschicht-Spezialitäten. Gegen Vorzeigen ihrer Start-Nr. erhalten Sie beim Einlauf 2 kg Rhabar. Das Leberkehlchen am Sonntag gefällig!

ACVVE Ravensberg im Wald

Volksbank Borgholzhausen

von Ravensberg

Jungfrau - Marathon 08.09 - 11.09.2016

1829 Höhenmeter inmitten der fantastischen Bergkulisse.

Dieser wunderschöne Berglauf ist ein Klassiker!

Eiger, Mönch und Jungfrau begleiten die Läuferinnen und Läufer auf der Strecke von Interlaken auf die kleine Scheidegg.

2016 auch als WM

Leistungen: 3 x 0 im Dorenbach

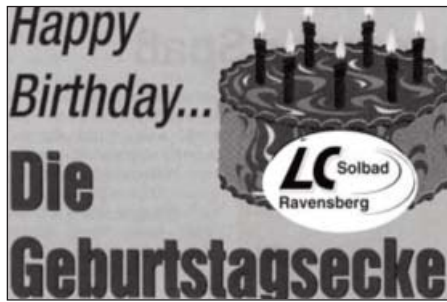
S. 25

Preis: Läufer im DZ: 600,- € EZ: 720,- € Begleitung im DZ: 440,- € EZ: 560,- € Wandern im DZ: 440,- € EZ: 560,- €

Anmeldung: Bis zum 01.11.15 an info@hobby-andreas@fhnw.ch oder 01 70 28 14 757

Die Reise ist auf 25 Teilnehmer beschränkt!

Schnelle Anmeldung sichert Mittagsbelieferung!



- 01.10. Julia Wulf
- 01.10. Jörg Fimmel
- 02.10. Pierre W. V. Hanke
- 02.10. Oliver Diehr
- 03.10. Volker Atzler
- 04.10. Uwe Löffeld
- 04.10. Norbert Molsbeck
- 04.10. Sarah Knapp
- 06.10. Patrick Meyer
- 06.10. Inge Schürmann
- 06.10. Liesel Thomas
- 06.10. Tabea Koop
- 07.10. Marianne Niemann
- 08.10. Lars Flaschel-Steiniger
- 10.10. Jens Meyer
- 11.10. Max Levi Zimmermann
- 12.10. Josephin Torweihe

- 13.10. Doris Potthoff
- 13.10. Daniela Daube
- 15.10. Heike Hengstenberg
- 15.10. Rolf Toepler
- 15.10. Finja Steiniger
- 15.10. Rudi Ahnen
- 16.10. Sabine Lünstroth
- 16.10. Malin Bruhns
- 17.10. Ursula Ermshausen
- 17.10. Silke von der Heide
- 18.10. Elke Hußtegge
- 18.10. Rudolf Voß
- 19.10. Andrea Kampmann
- 19.10. Julia Speckmann
- 19.10. Lina Speckmann
- 20.10. Carsten Völz
- 21.10. Anke Atzler
- 22.10. Alice Fink
- 23.10. Paul Gerling
- 23.10. Linnea Haschke
- 25.10. Isabel Dickob
- 25.10. Matthias Stratmann
- 26.10. Anika Ihlenfeld
- 27.10. Roger Klähn
- 27.10. Christian Schmidt
- 27.10. Paul Moritz Hundeloh
- 29.10. Adolf Hunger
- 29.10. Ralf Niemann

10 Jahre

- 29.10. Jörg Wischmeier
- 30.10. Ansgar Steinnökel



50 Jahre

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

- | | |
|-------------------|----------------|
| Ingold Klee | Leichtathletik |
| Rudi Ahnen | Leichtathletik |
| Mike Budde | Leichtathletik |
| Kristina Suchomel | Leichtathletik |
| Lars Lüdorff | Leichtathletik |

Austritte:

- | | |
|---------------------|----------------|
| Hannes Hohnhorst | Skating |
| Paul Stahnke | Skating |
| Manfred Hubrig | Leichtathletik |
| Axel Matthies | Leichtathletik |
| Cornelia Oldemeyer | Leichtathletik |
| S. S. P. Hirschfeld | Leichtathletik |
| Klaus Kramer | Triathlon |
| Marion Hänel | Radsport |
| Michael Kemper | Radsport |

Aktueller Mitgliederstand: 717

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

November

am 23. Oktober

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)

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

Vertrieb:
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: 700

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



Hanna Limberg
Geboren: 27. August 2015
Gewicht: 3060 Gramm
Länge: 50 Zentimeter



Schnulleralarm
bei Limbergs
Die Solbader gratulieren
ganz herzlich!



Schuhe + Sport

Reichelt

Im Herzen von Halle!

Unser kostenloser Service für Sie:

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

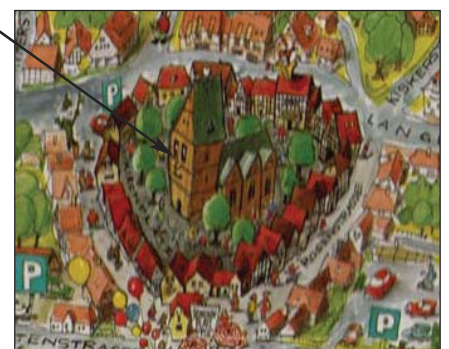
unsere Schuhmarken:



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!

Jungfrau-Marathon: ein wunderbares Lauferlebnis in atemberaubender Berglandschaft

v. Annemarie Bluhm-Weinhold

Ja, wir haben sie bezwungen, die Jungfrau. Wir alle sind oben angekommen, jeder auf seine Weise und in seiner Zeit. Wir sind neun Läufer vom LC Solbad, die Anfang September zum Jungfrau-Marathon in die Schweiz gefahren sind. Vier Lauffreunde aus Bielefeld, einige Wanderer, die unter Leitung von **Hans Scheller** ein sportliches Alternativprogramm absolvierten, sowie einige Begleiter waren ebenfalls mit dabei.

Andreas Stockhecke war unser schnellster Läufer, **Richard Schürmann** der erfolgreichste mit dem fünften Platz in der M70. Doch der eigentliche Held ist für uns alle **Michael Schlie**, denn er hat Mut und einen unglaublichen Sportsgeist bewiesen, als er spontan die Startnummer des erkrankten Jörn Strothmann übernahm und aus der kalten Hose nicht nur, wie geplant, die 20 Kilometer bis Lauterbrunnen lief, sondern auch noch die Serpentina bis Wengen hochwanderte und erst bei Kilometer 30 ausstieg.

Doch von vorne: Der Bergmarathon im Berner Oberland ist nicht ohne. Vor allem nicht ohne Höhenmeter: 1750 Meter geht es hoch, 237 Meter hinunter, aber erst ganz zum Schluss. Davon sollte man sich nicht schrecken lassen. Die Strecke ist aber ein ganz wunderbares Lauferlebnis, das, wie in unserem Fall, bei blauem Himmel und Sonnenschein gigantische Ausblicke bietet. Das Dreigestirn von Eiger (3970 Meter), Mönch (4107 Meter) und Jungfrau (4158

Meter) hat man stets vor Augen. So hoch muss man glücklicherweise nicht, aber die Kleine Scheidegg auf 2061 Metern reicht auch. Dort ist das Ziel.

Wir hatten uns im Teuto vorbereitet so gut es geht. Die heimischen Hügel können nicht alle Qualitäten trainieren, die man am Fuße der Jungfrau braucht. Dort ist nämlich Wandern angesagt, stundenlang und teils steil bergauf. Das hatten wir zumindest ansatzweise geübt, als wir Donnerstagvormittag nach einer Nachtfahrt, die unser Busfahrer und Mitläufer **Ulli Kansteiner** auch gegen technische Unbilden wie gewohnt bravourös gemeistert hatte, in Interlaken ankamen und gleich mit Hans auf die Harder Kulm, den 1322 Meter hohen Hausberg, gestapft sind. Ein letztes Bergtraining, das gibt Vertrauen – mir jedenfalls.

Doch erst einmal beginnt der Marathon bei bestem Laufwetter am Samstagmorgen zwar mit einem Kanonenschlag, aber dennoch – unspektakulär. Die ersten zehn Kilometer, die man in der Ebene von Interlaken läuft, sind total flach. Es hier richtig krachen zu lassen, sollte man sich indes überlegen, denn das steile Ende kommt ja noch.

Ich hatte noch eine Rechnung offen mit der Jungfrau. 2012 hatte ich verletzt am Streckenrand gestanden, aber somit wenigstens einen vagen Eindruck von dem, was mit erwartete. Erst einmal waren das ganz viele Mitläufer. Ich bin zwar verhalten ge-

startet, habe dann aber doch etwas an Tempo zugelegt, weil ich mich regelrecht umzingelt fühlte und mit Schrecken an die „einspurigen“ Streckenabschnitte oben auf den Felsen dachte. Himmel! Nicht mit denen allen im Stau!

Das Gelände wird wellig. Die ersten Steigungen kommen, die man aber noch gut laufen kann. Der Weg zieht sich malerisch an einem Flüsschen entlang, der Lutschine, immer tiefer ins Lauterbrunner Tal hinein. In Lauterbrunnen ist „High-Life“. **Martina** steht auch am Straßenrand – schön, ein bekanntes Gesicht zu sehen. Dann wird es wieder flach, die Beine laufen wie von selbst auf dieser weiten Schleife durchs Tal. Und dann steht man relativ unvermittelt nach knapp 26 Kilometern vor der Wand.

Ab jetzt wird gewandert! Gute drei Kilometer schlängelt sich der Weg in Serpentina den Berg hoch. Etwa 500 Höhenmeter liegen zwischen Lauterbrunnen und Wengen. In einem Haus an der Strecke spielen sie passenderweise Pink Floyds „The Wall“. Aber die Serpentina liegen mir, wie ich erfreut feststelle. Ich nehme immer die Innenseite der Kurve, überhole im Power-Walking-Schritt zig meiner „Mitwanderer“, mache richtig Zeit gut - und schon bin ich oben, wo man wieder laufen kann und in einem weiten Bogen nach Wengen hinein-





kommt. Dort wird noch einmal ausgiebig gejubelt, und dann ist man wieder (fast) allein. Ein paar Kuhglocken bimmeln. Gelauften werden hier noch abschnittsweise, hier mal 200 Meter, dort noch einmal 300, immer nur so weit, bis der nächste Anstieg kommt. Diesen wiederholten Wechsel von Laufen und Gehen finde ich persönlich mit jedem Mal schwieriger, die letzte Laufeinheit mache ich nicht mehr mit, sondern bleibe in meinem Rhythmus beim Gehen. Viel Zeit verliere ich dadurch nicht.

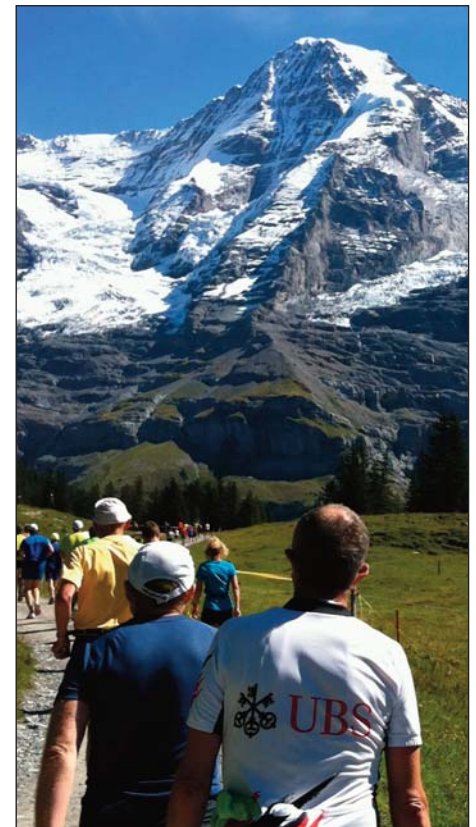
Das Läuferfeld ist inzwischen weit auseinander gezogen, man kommt durch den Wald und über Wiesen, muss über Wurzeln und Steine klettern. Ich danke meinen Beinen für ihr Koordinationsvermögen nach 38 Kilometern und dem Rennarzt am Streckenrand, der alle Läufer genauestens taxiert, für ein aufmunterndes: „Vite, vite, Annemarie!“ Husch, husch! Aber gern! Die Läuferin vor mir hat ein gutes Tempo, ich kann ihr auf den Felsen auf Schritt und Tritt folgen. Dennoch ist hier äußerste Wachsamkeit gefordert, denn das Gelände ist unwegsam. Gepusht durch meine offensichtlichen Qualitäten als „Bergziege“ komme ich gut vorwärts: Die Alphörner spielen bei Kilometer 39, die Jungfrau rückt sich majestätisch in der Blick, der Himmel ist blau, das Leben ist schön...

Es könnte ewig so weitergehen. Aber was



ist das? Stau! Der Weg verengt sich, die lange Reihe der Läufer kommt ins Stocken. Ich büße etwas Zeit ein, treffe aber Laufkollegen Ulli Kansteiner, der sich zwischen durch mit Muskelproblemen behandeln lassen musste. Dank der herausragenden Organisation dieses Laufs (muss man wirklich sagen) gibt es an jeder Versorgungsstation hier oben auch Massagezelte, die gut frequentiert sind. Ulli jedenfalls ist wieder fit. Die Strecke hält noch Highlights wie die Moräne des Eiger-Gletschers samt eines Dudelsack spielenden Schotten bereit sowie einen Felsvorsprung, über den einem die Streckenposten helfen müssen. Und dann geht es auf dem letzten Kilometer ganz schön bergab - und hinein ins Ziel. Welch ein Glücksgefühl! Ich bin völlig über-

wältigt und weiß, kaum dass ich die Medaille um den Hals habe: Diesen großartigen Lauf mache ich wieder!



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

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

Vorsitzender:

Hubert Kaiser

(0151/14292351)

mail: hubert.kaiser@bitel.net

Geschäftsführung

Sabine Lünstroth

05425/7135

info@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung:

Sabine Lünstroth

(05425/7135)

info@lcsolbad.de

Behindertensportbeauftragter

Georg Drees

drees@tbw-waf.de

Sportabzeichen-Obmann:

Wilhelm Habighorst

(05428/929680)

mail: wilhelmhabighorst@t-online.de

Leichtathletik

Antje Strothmann

(05425/930547)

antje@sspin.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

Sabine Lünstroth

(05425 – 7135)

mail: info@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

Freistraße 14

Telefon: 0 54 25/954088-0

info@telecomfort.de

33775 Versmold

Münsterstraße 18

Telefon: 0 54 23/47 45 93

versmold@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

Über die höchsten Alpenpässe | Vier Radsportler legen 9732 Höhenmeter zurück – Tour de France-Klassiker auf dem Fahrplan

Altkreis (WB). Es ist der Traum von fast jedem Radfahrer: Einmal die 21 Kehren von Alpe d'Huez erklimmen. Der »magische Berg« gehört zu den berühmtesten Pässen der Tour-de-France, jede Serpentine ist einem Etappensieger gewidmet. Nicht auf der großen Bühne der Frankreich-Rundfahrt, aber mindestens genauso ehrgeizig machten sich vier heimische Sportler auf den Weg zum Mythos.

Einst war es 1903 der erste Tour-de-France-Sieger Maurice Garin, der nach Ankunft auf dem Gipfel des Alpe d'Huez in Richtung der Veranstalter schrie: »Ihr seid doch alles Mörder!« - der Mythos war geboren. Auf die Spuren von Garin haben sich gemeinsam mit **Udo Lange** auch Gerald Bauermeister, Ralf Beckwermert und **Hu- bert Kaiser** gemacht.

Lange ist schon seit langer Zeit ein Mann für besondere Radtouren. 2013 ging es nach Gibraltar und letztes Jahr nach Pisa, um Spenden für das Projekt Inclusionics zu sammeln (sportliche Hilfe für Menschen mit Behinderung). Dieses Mal führte der Weg zu den höchsten befahrbaren Bergpässen



»Als Rentner hat man eben etwas mehr Zeit zum Training als meine jungen Kollegen«, schmunzelt Lange. Insgesamt reisten die vier Sportler mit mehr als 21000 Radkilometern in den Beinen in die Alpen - optimale Voraussetzungen für die vier schweren Etappen. Marco Pantani gehört mit Sicherheit zu den bekanntesten Bergfahrern der Radsportgeschichte. Der Italiener benötigte weniger als 37 Minuten für die 21 Kehren - etwas langsamer, aber ebenso völlig außer Atem haben die vier Sportler von der Spvg. Hesselteich die 14,5 km lange Steigung erklommen. »Da sind wir mal wirklich auf Zeit gefahren«, erläutert Udo Lange. Dabei spielte der Bockhorster seine gesamte Erfahrung aus und erreichte nach 1:07 Std. als Erster den Gipfel im internen Wettstreit. »Es hätte auch nicht 100 m weiter gehen dürfen«, sagt Lange, »oben war ich wirklich tot.« Selbst 112 Jahre später hat Maurice Garins Wort noch seine Gültigkeit - der Weg des Alpe d'Huez bleibt bis heute eine anspruchsvolle Herausforderung.

Zahlen & Fakten

350 Kilometer Gesamtstrecke, 9732 Höhenmeter.

1. Etappe: Stilsfer Joch, 2004 Höhenmeter.
2. Etappe: Alpe d'Huez, 1149 Höhenmeter.
3. Etappe: Mount Ventoux, 2305 Höhenmeter.
4. Etappe: Col de Vars (2x), Col de la Bonette, insgesamt 2792 Höhenmeter

(Aus dem Westfalen-Blatt, v. Amadeus Hegenbarth)

Europas im Rahmen der selbstorganisierten »Alpentour«.

Neben Alpe d'Huez stand mit dem Mont Ventoux ein weiterer Tour-de-France-Klassiker auf dem Fahrplan. Zu den Etappenzielen gehörten auch das Stilsfer Joch und der Col de la Bonette sowie der Col de Vars. **Zusammen bedeutete das mehr als 9700 Höhenmeter. Das entspricht 70 Mal den Weg hoch zum Luisenturm in Borg- holzhausen oder mehr als einmal den gesamten Mount Everest.**

»Die Vorbereitung ist da natürlich enorm wichtig«, erklärt Ralf Beckwermert, »sonst wird man zu schnell an seine Grenzen gelangen und sich überfordern.« Dabei diente der Luisenturm als beliebte Trainingsstrecke. »Von den Höhenmetern entspricht zwölfmal hoch zum Luisenturm einmal Alpe d'Huez«, sagt Udo Lange. Der 67- jährige hat in seiner Vorbereitung fast 9000 Kilometer und 89000 Höhenmeter zurückgelegt.



Erstmals drei Sieger beim 15. Volksbanken-Nightcup

Kreis Gütersloh (rob). Mit der Siegerehrung im Bistro der Brauerei Hohenfelde ging die 15. Auflage des Volksbanken-Nightcups 2015 zu Ende. Erstmals gab es drei Sieger: Bei den Männern gewann Murat Bozduman (LG Burg Wiedenbrück, 4 Punkte) mit vier gewonnenen Einzelläufen überlegen. Bei den Frauen teilten sich Vorjahressiegerin **Sabine Engels** und **Victoria Wilcox-Heidner** (beide LC Solbad Ravensberg) mit jeweils fünf Punkten den Sieg der „Laufserie mit den schönsten Nachtläufen in der Region“. Beide hatten drei der sechs Läufe gewonnen und wurden von Wolfgang Hillemeier (Arbeitsgemeinschaft der Volksbanken) und Cup-Organisator Robert Becker ausgezeichnet. Insgesamt 150 Gäste kamen zur Siegerehrungsfeier in die Langenberger Brauerei.

Für Bozduman (Sieger 2012) und Engels (2014) war es jeweils der zweite Nightcup-Sieg. Dass es bei den Frauen zu zwei Siegerinnen mit Punktgleichheit kommen konnte, lag an der Ausdehnung der Serie auf sechs Läufe. Zuvor war ein „Patt“ rechnerisch nicht möglich. Erstmals war „Gütersloh läuft“ im Stadtpark mit in der Serie. Die beiden Siegerinnen dominierten schließlich mit fünf Punkten deutlich, blieben mehrfach in diesem Sommer unter der 40-Minuten-Marke über 10 km und legten vor einer Woche bei der Senioren-DM mit knapp über und knapp unter 39 Minuten noch weitere Topzeiten nach. Das Rennen um Platz 3 entschied beim letzten Lauf in Oesterweg die Harsewinklerin Marie-Luise Bußmann (Trispeed Marienfeld, 11 Punkte) zu ihren Gunsten. Nicole Gehse (Olafs Laufladen, 12 Punkte), Steffi Vergin (Post SV Gütersloh, 14 Punkte) und Maria Lübbert-Horn (LG Burg Wiedenbrück, 18 Punkte) folgten auf den Plätzen vier bis sechs.

Bei den Männern war der Abstand zu Sieger Murat Bozduman immens. Gregor Glomm (LG Burg Wiedenbrück, 1. M40) verbesserte sich auf Rang zwei (9 Punkte) und hielt den erstmals in die Wertung gelaufenen Klaus-Peter Beimdiek (Laufspass Sende, 1. M45, 13 Punkte) auf Distanz. Jeweils zum Auftakt und zum Finale war Aljosha Pilot (Ahorn-Bahnläufer Paderborn), der mit 14 Punkten Vierter wurde, schnell unterwegs. Henning Wulfmeyer (Steueroase Schrottinghausen) und Christian Horn (LG Burg Wiedenbrück, 1. M45) teilten sich punktgleich mit 21 Zählern Rang fünf.

Zur Serie, die seit 2001 ausgerichtet wird, zählten die Nacht- und Abendläufe in Harsewinkel, Isselhorst, Marienfeld, erstmals Gütersloh, Borgholzhausen und Oesterweg zum Programm. Rund die Hälfte der „Nachtläufer“ war erstmalig dabei – die Tendenz der Einsteiger ist vor allem bei den Frauen ansteigend. 176 der angemeldeten 230 Teilnehmer erreichte das Ziel, mindestens vier der sechs Läufe zu absolvieren. Das waren zehn Prozent mehr als im Vorjahr.

Ergebnisse

Männer: 1. Murat Bozduman (LG Burg Wiedenbrück, 1. M30) 4 Punkte, 2. Gregor Glomm (LG Burg Wiedenbrück, 1. M40) 9 Punkte, 3. Klaus-Peter Beimdiek (Laufspass Sende, 1. M45) 13 Punkte, 4. Aljosha Pilot (Ahorn-Bahnläufer) 14 Punkte, 5. Henning Wulfmeyer (Steueroase Schrottinghausen) 21 Punkte, 6. Christian Horn (LG Burg Wiedenbrück, 1. M45) 21 Punkte, 7. Tobias Ahlke (Herzebrocker SV, 1. M20) 22 Punkte, 8. Robert Plaasch (TuS Jöllenbeck) 33 Punkte, 9. Björn Beil (Team Erdinger Alkoholfrei) 33 Punkte, 10. Marcus Schröder (Gütersloh) 37 Punkte, 11. Michael Schroll (Laufspaß Sende, 1. M50) 40 Punkte, 12. Olav Schomakers (HSG Gütersloh) 42 Punkte.

Klassensieger: 1. U16 Robin Rothland (LG Burg Wiedenbrück,) 1. M35: Jan Schwarz (TSVE Bielefeld), 1. U18 Philipp Höner (Fronrunner GT), 1. M55 Ingo Liliškies (LG Obersee Bielefeld), **1. M60: Siegfried Kemper** (LC Solbad Ravensberg), 1. M65: Bernd Gebhardt (LG Oelde/Wadersloh).

Frauen: **1. Sabine Engels** (LC Solbad Ravensberg, 1. W45) 5 Punkte, **1. Victoria Wilcox-Heidner** (LC Solbad Ravensberg, 1. W40) 5 Punkte, 3. Marie Bußmann (Trispeed Marienfeld, 1. W30) 11 Punkte, 4. Nicole Gehse (Olafs Laufladen) 12 Punkte, 5. Steffi Vergin (Post SV Gütersloh) 14 Punkte, 6. Maria Lübbert-Horn (LG Burg Wiedenbrück) 18 Punkte, **7. Marianne Niemann** (LC Solbad Ravensberg, 1. W60) 24 Punkte, 8. Elisabeth Turac (1. Tri-Team Gütersloh, 1. W35) 25 Punkte, 9. Stefanie Hammelmann (Vorhelm) 30 Punkte, 10. Susanne Reichert (Sudbrack-Läufer Bielefeld) 31 Punkte, 11. Lydia Faul (Team Lübbering) 36 Punkte, **12. Doris Potthoff** (LC Solbad Ravensberg) 41 Punkte.

Nightcup-Teamwertung größte Gruppe:

Platz 1 LC Solbad Ravensberg – **21 Läufer/innen in der Wertung**, Platz 2 LG Burg Wiedenbrück – 14 Läufer/innen in der Wertung

Platz 3 LG Obersee Bielefeld – 10 Läufer/innen in der Wertung

Momente zum Anfassen.

Fotobalance steht für:

FOTOBALANCE

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.



Die Sieger des diesjährigen Nightcup

Neuigkeiten vom DLV

Der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) versucht mit allen Mitteln, die so genannten „wilden“ Lauf-Veranstaltungen an die Kandare zu nehmen. Dass diese immer zahlreicher werden, dass ist nicht erst durch die ab 2016 gültige neue Gebührenordnung und der Verpflichtung, 50 Cents pro Finisher an den Verband abzuführen, Tatsache. Aufforderung des DLV an die Städte und Kommunen, alle Lauf-Veranstaltungen, die sich nicht mit einer Anmeldung unter dem Dach des Deutschen Leichtathletik-Verbandes befinden, zu verbieten!

Alleine durch diese Erhöhung der Gebühren dürften dem DLV und den Landesverbänden künftig rund ein Fünftel der 3.400 Lauf-Veranstaltungen verlustig gehen. Darüber hinaus gelang es dem DLV bislang noch nicht, die am Verband vorbei organisierten Lauf-Veranstaltungen wie die attraktiven Firmenläufe, Fun- und Abenteuerläufe zur Anmeldung und damit unter das Dach des DLV zu bringen.

Das soll nach dem Willen des Leichtathletik-Dachverbandes künftig allerdings anders werden.

Eine Schlüsselrolle soll dabei der Deutsche Städtetag übernehmen. Durch einen Vorstoß bei dem kommunalen Spitzenverband von kreisfreien und kreisangehörigen Städten in Deutschland möchte man die Städte und Kommunen auffordern, nur noch die beim Verband angemeldeten Veranstaltungen

gen vor Ort zuzulassen. Und der Deutsche Städtetag hatte nichts Eiligeres zu tun, als sich in einem Schreiben an die kommunalen Mitglieder hinter die Forderung des Deutschen Leichtathletik-Verbandes zu stellen... Rechtsanwalt Markus Grigat, der sich seit Monaten mit Rechtsgutachten gegen die

Einführung der 1-Euro-Lauf-Gebühr positioniert hat, verurteilt in einer Stellungnahme das Vorgehen des Deutschen Städtetages und des Deutschen Leichtathletik-Verbandes als ein „Skandal“.

Weiterlesen: <http://www.germanroadraces.de/24-0-44134-deutscher-stdtetag-issst-sich-vom-dlv-instrumentalisieren.html>

Restaurant **Haus Hagemeyer** **Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband **SUNNYS**



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

Speedskating - Pape Erster, Kierzkowski Zweite

v. John Gerhards

Markus Pape vom LC Solbad Ravensberg hat das abschließende Wertungsrennen des Nordcups, das auch Bestandteil des Westdeutschen Speedskating Cups ist, in Bennisgen gewonnen. Seine Vereinskollegin **Karolina Kierzkowski** kam beim Damenwettbewerb auf den zweiten Platz.

Damit ist die Nordcupserie beendet, aufgrund eines fehlenden Rennens steht Pape - anders als im Vorjahr, als er Gesamtsieger wurde - auf Platz 8. Der Sieg im WSC dürfte ihm allerdings nicht mehr zu nehmen sein, auch wenn noch zwei Veranstaltungen ausstehen. Nach seiner Helfertätigkeit in Danzig, wo er eine Woche zuvor bei den polnischen Meisterschaften seinen Teamkollegen Paweł Ciężki unterstützt und somit zu dessen Bronzemedaille beigetragen hatte, standen für den Ausnahmeskater des LC Solbad wieder eigene Interessen im Vordergrund. Der Marathon in Bennisgen entwickelte sich bereits am Anfang sehr temporeich. Schon in der ersten von vier Runden konnte sich Pape zusammen mit 2 Mitstreitern erfolgreich vom Hauptfeld absetzen. Das Trio arbeitete sehr gut zusammen und fuhr einen deutlich Vorsprung heraus, der allerdings in der sehr taktisch geprägten letzten Runde auf 90 Sekunden zusammenschrumpfte. Im Zielsprint ließ der 32-Jährige seinen Konkurrenten Tjard Kopka und Jan Struwe dann keine Chance, sicherte sich mit einer Zeit von 1:10:18,49 h den Tagessieg und konnte auch seine Führung im WSC deutlich ausbauen. Karolina Kierzkowski benötigte für die klassische Marathondistanz 1:21:01,17 h und lag im Ziel nur 9 Hundertstel Sekunden hinter der Siegerin Simone Kohls aus Gettorf. Im WSC belegt sie weiterhin den zweiten Platz, führt aber die Wertung der weiblichen Hauptklasse an. Auch einige Nachwuchsskater vom LC Solbad waren in Bennisgen mit dabei: **Alexander Haase** wurde Dritter der U12, **Ian Constabel** erreichte in der Klasse U14 den zweiten Platz, und **Matthias Haase** wurde in 47:45,45 ebenfalls Zweiter beim Halbmarathon der Kadetten (U16).



Markus Pape und Karolina Kierzkowski, die beiden erfolgreichsten Speedskater des LC Solbad, standen wieder einmal auf dem Siegerpodest.

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Markus Pape wird Dritter bei der Copenhagen Inline Challenge

Wenn am Sonntag, 13. September die schnellsten Speedskater aus Nordrhein Westfalen beim Run-and-Roll-Day über den Ostwestfalendamm flitzen, steht Markus Pape als Gesamtsieger des Westdeutschen Speedskating Cups bereits fest. Da er bereits fünf von insgesamt sieben Rennen der Serie gewonnen hat, liegt er bei zwei erlaubten Streichergebnissen in der Rangliste uneinholbar in Führung.

Daher konnte er sich auch leisten, das WSC-Rennen in Langenfeld auszulassen und stattdessen in Dänemark beim Marathon im Rahmen der 7. Copenhagen Inline Challenge an den Start zu gehen, um weitere internationale Erfahrungen zu sammeln. Bereits nach zwei der sechs Runden konnte er sich in einer fünfköpfigen Spitzengruppe deutlich vom übrigen Feld absetzen und maßgeblich das Tempo mit bestimmen. Bei orkanartigen Böen und starkem Wind auf der Zielgeraden musste Pape dann aber den Norweger August Teodor Haugen und Philip Due Schmidt vom dänischen Nationalteam in der vorletzten Runde davon ziehen lassen.

Nach rasantem Zielsprint kam der Solbader fast noch einmal heran und sicherte sich hochzufrieden den Bronzeplatz.

Beim vorletzten WSC Rennen in Langenfeld - einem Streckenlauf über 90 Minuten plus eine Runde - kam Karolina Kierzkowski erneut als Zweite ins Ziel. Für 50,6 Kilometer nach 22 Runden benötigte sie 1:37:06,97. Dirk Rüter gewann seine Altersklasse M 45 und wurde Gesamtzehnter (24 Rd = 55,2 km in 1:38:05,14) und verbesserte sich damit auf den zweiten Platz in der AK-Gesamtwertung.

Weiterhin waren in Langenfeld mit **Leon Roos** (Platz 17) und **Henning Roos** (63.) zwei weitere Solbaderskater mit von der Partie.

Solbader Doppelsieg beim Run-and-Roll-Day

Mit dem Inlinerennen über 17 km beim Run-and-Roll-Day auf dem Ostwestfalendamm in Bielefeld endete die diesjährige Saison des Westdeutschen Speedskating Cups. Gesamtsieger **Markus Pape** stand schon vorher fest, dennoch ließ er es sich beim Heimspiel nicht nehmen, einen weiteren Sieg einzufahren. Zusammen mit seinem stärksten Konkurrenten Jan Struwe von der Halstenbeker Turnerschaft hatte er sich relativ frühzeitig vom Verfolgerfeld abgesetzt und kam nach 28:22,29 Minuten als Erster ins Ziel.

Auch beim Damenrennen stand mit **Karolina Kierzkowski** eine Solbaderin ganz oben auf dem Siegerpodest. Auch sie hatte einen erfolgreichen Ausreißversuch unternommen und sich einen Vorsprung von über einer Minute erarbeitet. Sie festigte damit ihren zweiten Platz in der Gesamtwertung und gewann den WSC in der weiblichen Hauptklasse. Weitere Klassensiege holten **Dirk Rüter** (M40), der somit auch in der Abschlussrangliste seiner Altersklasse Zweiter wurde, **Baldur Schlingemann** (M70), **Matthias Haase** (Cadetten) und **Elke Vogt** (W40), die als Vierte beim Damenrennen eine Klasseleistung zeigte.

Für Markus Pape ist die Saison, die er mit dem Gewinn der Deutschen Marathonmeisterschaft krönen konnte, außerordentlich erfolgreich verlaufen. So hat er unter anderem auch etwas Sightseeing betrieben und ist bei internationalen Wettbewerben in Salzburg, Danzig und Kopenhagen an den Start gegangen. Am kommenden Wochenende in Prag und eine Woche später beim Berlinmarathon möchte er wieder ganz vorne mitmischen.

Auch die Rennserie für den Skaternachwuchs ist inzwischen zu Ende gegangen.

Bei der letzten Station in Bielefeld wurde **Eric Rüter** Dritter bei den Schülern C (U10), **Matthias Haase** gewann in der Altersklasse der Cadetten (U16), sein Bruder **Alexander** erreichte verletzungsbedingt den 5. Platz bei den Schülern B (U12) und **Ian Constabel** wurde Vierter der Schüler A (U14). In der Abschlusswertung steht Eric Rüter, Alexander Haase und Ian Constabel jeweils auf Platz 4 ihrer Altersklassen, **Michel Säuberlich** erreichte Platz 9 bei den Schülern A und Matthias Haase wurde Zweiter der Kadettenklasse.

Platzierungen und Zeiten im Detail:

Lizenzrennen über 17 km

1. (1. AK 30) PAPE Markus 28:22,29
6. (1. AK 40) RÜTER Dirk 29:30,30
11. (5. AK 40) KOSITZKE Matthias 32:41,59
12. (4. MHK) ROOS Leon Sebastian 32:41,94
24. (2. AK 50) NIEMANN Ralf 35:09,86
30. (1. AK 70) SCHLINGEMANN Baldur 36:29,24
35. (1. Cadetten) HAASE Matthias 37:10,96
47. (4. AK 30) JORDING Ralf DNF
1. (1. AK 30) KIERZKOWSKI Karolina 33:57,38
4. (1. AK 40) VOGT Elke 35:04,09
7. (3. AK 30) VETTER Janine 37:43,52

Fitnessrennen über 10 km

28. (10. AK 40) HAASE Rainer 34:17,14

Gesamtwertung WSC 2015

1. (1. M30) Pape Markus
7. (2. M40) Rüter Dirk
14. (4. MHK) Roos Leon Sebastian
54. (3. M70) Schlingemann Baldur
71. (21. M50) Roos Henning
102. (31. M50) Niemann Ralf
157. (49. M40) Wecke Jörg
162. (16. M30) Jording Ralf
193. (62. M40) Schniedermeyer Markus
236. (76. M40) Diaz Chris Robert
2. (1. WHK) Kierzkowski Karolina
34. (11. M40) Vogt Elke
37. (2. W60) Niemann Marianne
64. (18. W30) Vetter Janine



Öffnungszeiten:

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



Pape in Prag auf Platz 5

Fast wäre es tatsächlich der gewünschte Podestplatz geworden, aber auch mit Rang 5 beim vierten Wertungsrennen des German Inline Cups, bei dem erstmals die tschechische Hauptstadt Prag als Ausrichter beteiligt war, konnte der beste und schnellste Solbadskater hochzufrieden sein. Hinter ihm kamen so bekannte Sportler Elton de Souza aus Frankreich und der neue Spitzenreiter der Gesamtwertung, Tobias Hecht ins Ziel. Markus Pape benötigte für die 21 Kilometer 34:38,74 min und lag damit weniger als eine halbe Sekunde hinter dem Sieger Tim Sibiet aus Belgien.



Die erfolgreichen Speedskater des LC Solbad.

Zehn Speedskater des LC Solbad Ravensberg haben am Inlinerennen des Berlinmarathons teilgenommen und konnten den neuen fantastischen Streckenrekord des belgischen Ausnahmeskaters Bart Swings (56:49) hautnah miterleben. Bereits im Vorjahr war er mit 58:10 erstmals unter der magischen Zeitgrenze von einer Stunde geblieben.

Während Bart Swings ab Kilometer 30 allein unterwegs war, gehörte **Markus Pape** zum großen Verfolgerfeld. Innerhalb von 15 Sekunden rauschten 46 Speedskater auf den Plätzen 14 bis 60 ins Ziel. Der beste und schnellste Solbadskater wollte beim Saisonfinale kein unnötiges Risiko mehr eingehen und sicherte sich als drittbesten Deutschen den siebten Gesamtplatz des aus 5 Rennen bestehenden German Inline Cup.

Mit Matthias Kositzke (1:14:50) und Leon Roos (1:14:59) erreichten zwei weitere Skater vom LC Solbad Platzierungen unter den Top 200. Karolina Kierzkowski belegte im Damenrennen in 1:16:18 den 49. Platz. Baldur Schlingemann war in 1:23:32 bester Deutscher der Altersklasse M 70.

Berliner Inline Marathon Platzierungen und Zeiten:

Kategorie Speed:

- 60. Pape, Markus 1:03:24
- 195. Kositzke, Matthias 1:14:50
- 196. Roos, Leon Sebastian 1:14:59
- 49. Kierzkowski, Karolina 1:16:18

Kategorie Fitness:

- 432. Niemann, Ralf 1:23:08
- 434. Schniedermeyer, Markus 1:23:09
- 446. Schlingemann, Baldur 1:23:32
- 1175. Roos, Henning 1:35:12
- 47. Vogt, Elke 1:23:09
- 48. Vetter, Janine 1:23:12



Markus Pape bei der Siegerehrung in Prag

Happiest 5k on the planet

v. Vanessa Meyer zu Eissen und Dominik Kinner

Nachdem wir von Freunden darauf aufmerksam gemacht wurden, dass der amerikanische „Color Run“ den Sprung über den Atlantik nach Hannover gemacht hat, beschlossen wir, das Angebot des Fördervereins zu nutzen, der den Jugendlichen unseres Vereins eine Förderung der Startgebühren in Aussicht stellte. So trafen sich **Jessica, Janna und Nina Geisemeier, Vanessa Meyer zu Eissen** und **Dominik Kinner** am Sonntag den 16.08 auf dem Messegelände in Hannover.

Auf ein umfangreiches, musikalisch stark unterstütztes, gemeinsames Aufwärmen folgte eine halbstündige Startlinien-Party. Nach dem Startschuss zu dem 5k Run wurden die Läufer bei jedem bewältigtem Kilometer mit einer neuen Farbe beworfen. Es handelte sich hierbei um Holi Powder. Die Zeit wurde nicht gemessen, es galt vielmehr der Grundsatz: Laufen links, Tanzen rechts.

Im Ziel angekommen, gab es eine gemeinsame After-Show Party, bei der großzügig mit dem vorher verteiltem Farbpulver geworfen wurde. Nach vier sehr bunten und verrückten Party Stunden traten wir unsere Heimfahrt voller schöner Erinnerungen an.

Wir möchten den Color Run allen empfehlen, die auf der Suche nach einem bunten und verrückten Lauf, bei dem der Spaß im Vordergrund steht, sind.



Der härteste Lauf in NRW - Lake Run am Möhnesee



Getrieben durch den sportlichen Ehrgeiz unsere körperlichen Grenzen auszutesten, beschlossen wir uns an dem „härtesten Lauf in NRW“, dem Lake Run mit mehr als 20 Hindernissen auf einer Strecke von 7 Kilometern zu versuchen. Um diese anstrengende Herausforderung besser bewältigen zu können schlossen sich **Katharina Kloppe, Robin Hass, Vanessa Meyer zu Eissen** und **Dominik Kinner** in einem Team, den LC Lake Runners zusammen.

Schon bei der Ankunft wurde uns beim Anblick der Wassergräben und 2-3 Meter hohen Stellwände bewusst, auf was wir uns eingelassen hatten. Trotzdem bezwangen wir die anspruchsvolle Strecke in recht guten Zeiten: 00:48:35 (Katharina Kloppe); 00:49:08 (Vanessa Meyer zu Eissen und Dominik Kinner); 00:51:26 (Robin Hass). Unser Team belegte einen der ersten Plätze.

Fast alle Hindernisse ließen sich nur durch die Hilfe der Teamkameraden bezwingen. Am besten haben uns neben den unzähligen Wassergräben, die letzten beiden Hindernisse gefallen, bei denen wir erst über die Sitze eines Busses und dann durch eine Bauschuttmulde voller Wein klettern mussten.

Als wir erschöpft, völlig verschmutzt, mit Schürfwunden und blauen Flecken übersät, aber glücklich, im Ziel ankamen, händigte man uns eine Medal of Honor aus, auf die wir sehr stolz sind.

Wir danken dem **Förderverein des LC Solbad Ravensberg**, der uns die Teilnahme an diesem besonderen Laufereignis ermöglicht hat.

RTF Termine Oktober 2015			
RTF- Nr.	Km	Titel/Ausrichter	Punkte
Datum		Startzeit/Ort	
LV.	Zusatz		
RTF- Nr.	117/77/47	Polizeistern Stuckenbrock, PSV Stuckenbrock-Senne e.V.	0/1/2/3
3589		Polizeischule Stuckenbrock, Lippstädter Weg	
11.10.15		9:00 – 11:00 Uhr	
NRW	GPS/S	Roland Klügge 0171 /1485231	
RTF - Nr.	112/71/51/25	28. Haltern am See Fahrt, ATV Haltern am See e.V.	1/1/2/3
3593		Hauptschule, Holtwicker Str. Haltern am See	
18.10.15		8:00 – 10 :00 Uhr	
NRW	S	Thomas Kühn 02364 / 169892	
		Bei der Letzten RTF in Stuckenbrock bitte die Wertungskarten	
		zur Auswertung bei GünterSchillings abgeben, oder im	
		Büro des LC Solbad bei Sabine in Borgholzhausen.	

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

Zweirad Thomas

Fahrräder & Zubehör Handel & Service




Giant, Schauff, Kreidler, Da Silva, Batavus, Pucky
Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz
Hesseler Straße 20 · Tel. 0 52 01/73 48 42
Täglich geöffnet von 10⁰⁰ - 19⁰⁰ · Mittwochs von 14⁰⁰ - 19⁰⁰ · Sa. 9⁰⁰ - 13⁰⁰



Es war das Jahr 2001, als ewy sports im Ravensberger Stadion das Bahntraining für den LC Solbad anbot. Die LC Läufer waren bis dahin eher als Langstreckenläufer durchweg positiv aufgefallen, Bahntraining war aufwendig, da wir auf die Laufbahn in Melle (vielen Dank an dieser Stelle für die Kooperation) ausweichen mußten oder auf Werner Ahlemeyers selbstangelegten Finnenbahn in einem kleinen Wäldchen uns den Feinschliff holten. Borgholzhausen bekam ein STADIION, welches von Thekla Lourupe eingeweiht wurde. Wir dachten uns, das ist genau der richtige Boden unter unseren Läuferfüßen. Schnell konnten wir eine große Truppe begeistern und endlich trauten sich auch immer mehr Frauen Tempotraining zu absolvieren und wir wurden echt gut.

Schnell war auch von der Gruppe der Name für unsere Elite-Truppe gefunden: Bahnpower! Unter diesem Motto haben wir alles an Laufveranstaltungen in der Umgebung abgegrast. Schöne Grüße von Britta.

Grosse-Coosmann Sportreisen

LAUFENWELTWEIT

Eine Auswahl unserer schönsten Laufreisen

Two Oceans	
Ultra- und Halbmarathon	26.03.2016
Berlin Marathon	25.09.2016
Auckland Marathon	30.10.2016
NYC Marathon	06.11.2016

Jetzt anmelden und Startplatz sichern!

www.laufenweltweit.de

www.facebook.com/laufenweltweit

Alles andere ist WURST!

Familienfleischerei Lammerschmidt
QUALITÄT AUS DEM OSNABRÜCKER

jährlich prämiert durch die deutsche Landwirtschaftsgesellschaft

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

Termine Oktober

Datum	Veranstaltung	Laufstrecken
02.10.2015	3. EGE Citylauf Verl	1,8 km / 5 km / 10 km
03.10.2015	30. Beelener Volkslauf	1,8 km / 5 km / 10 km / 21 km
03.10.2015	13. Hollensteder Einheitslauf	2,6 km / 5 km / 10 km
04.10.2015	37. Ovenhausener Herbstlauf	1 km / 4,5 km / 10 km / 20,8 km
04.10.2015	41. Beckumer Herbstwaldlauf	3 km / 5 km / 10 km
10.10.2015	43. Brockhagener Volkslauf	5 km / 10 km
11.10.2015	29. Porta-Straßen-Volkslauf in Porta Westfalica	1,7 km / 6,5 km / 12 km / 17,5 km
17.10.2015	41. Asentallauf in Bad Salzuflen	2 km / 5,5 km / 10,5 km
17.10.2015	20. Teutoburger Waldlauf in Lengerich - Hohne	6 km / 12,2 km / 29 km
17.10.2015	11. Wadersloher Volkslauf	5 km / 10 km
25.10.2015	3. Gütersloher DJK-Halbmarathon	5 km / 10 km / 21,1 km
25.10.2015	35. Auto Mattern Wälle Lauf in Herford	3,2 km / 6,8 km / 10 km
31.10.2015	25. Wasserstraßer Waldlauf in Petershagen	1,3 km / 4,6 km / 10 km / 17,5 km

Alle Link und viele weiteren Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen findet Ihr auf der Homepage www.lippe-hat-was >> in Kürze: Lauf in OWL

Termine November

Datum	Veranstaltung	Laufstrecken
01.11.2015	3. Baderbach-Schätzlauf	2 km / Walking / Wandern
06.11.2015	11. Flutlicht Crosslauf in Lüchtringen	1,4 km / 2,7 km / 4,0 km / 7,9 km
07.11.2015	50. Cross- und Volkslauf in Hiddesen	1 km / 2,2 km / 3,45 km / 7,2 km
07.11.2015	11. Fürstenauer Herbstlauf	1,6 km / 5,6 km / 9,5 km
08.11.2015	6. Airport Run "RUNWAY 06" Paderborn / Lippstadt	10 km
08.11.2015	Steinhart 500 in Steinfurt	16 km / 19 km / 42 km
08.11.2015	39. Meller Crosslauf	0,75 km / 1,125 km / 2,05 km / 3,1 km / 7,4 km
08.11.2015	Robert-Hannemann-Gedächtnislauf in Minden	1 km / 2 km / 5,03 km / 10,06 km
14.11.2015	34. Detmolder Herbstlauf durch den Leistruper Wald	1,5 km / 6 km / 10 km / 20 km
14.11.2015	Westf. Cross- und Waldlaufmeisterschaften in Herten	2,5 km / 3,1 km / 4,5 km / 5,3 km / 10,4 km
21.11.2015	33. Oelder Berg- und Crosslauf	1,35 km / 2,075 km / 4,15 km / 8,3 km
21.11.2015	27. Werler Straßenlauf	0,25 km / 1 km / 5 km / 10 km
21.11.2015	36. Lipperland Volksmarathon in Humfeld	1 km / 4,2 km / 10 km / 21 km / 42 km
22.11.2015	30. Ostercappelner Crosslauf abgesagt	0,6 km / 1,1 km / 1,6 km / 2,35 km / 6,1 km
28.11.2015	2. Berger Adventlauf	2 km / 6 km / 10 km
29.11.2015	26. Mond Advents-Aaseelauf (ausgebucht)	3 km / 5 km / 10 km
29.11.2015	41. Oelder Nikolauslauf	0,6 km / 3 km / 11,5 km

Der 23. Wiedenbrücker Christkindlauf findet am 4. Dezember 2015 statt.

Die Online-Anmeldung wird am 21. Oktober 2015 ab 21:00 Uhr freigeschaltet.

Alle weiteren Informationen zur Veranstaltung in der Ausschreibung: http://www.lgburg.de/index.php?option=com_content&view=article&id=581&Itemid=71

43. Berlin Marathon 2016

Die Registrierung beginnt am 19. Oktober 2015.

Der Berlin Marathon 2016 wirft seine Schatten voraus. Wer 2016 beim größten deutschen Marathon dabei sein will, muss sich zwischen den 19. Oktober und 1. November registrieren und kommt dann in die Verlosung.

Alle Infos: <http://www.bmw-berlin-marathon.com/news-und-media/news/2015/08/25/bmw-berlinmarathon-2016-die-registrierung-beginnt-am-19-oktober-2015.html>

Ab November sind folgende Nachwuchs-Trainingszeiten geplant: (unter Vorbehalt der SSV-Sitzung am 22.10.)

Di 16.00-17.00 Uhr - Schüler-Lauf-Treff (ab Stadion) mit Cordula Reinhardt (Tobi Limberg) (für Mädchen & Jungen ab ca. 10 Jahre)
Di 18.30-20.30 Uhr - Leichtathletik-Jugend mit Igor Rebkalo im Stadion (ab M/WU18 und älter)
Mi 20.00-22.00 Uhr - Mittel- & Langstreckler mit Horst Hammer in der Seidenstickerhalle, ("Leistungsgruppe" - Jugend & Senioren)
Do 16.30-18.00 Uhr - Leichtathletik-Schüler mit Igor Rebkalo und Antje Strothmann (Turnhalle Süd) (ab ca. 10 Jahre)
Do 18.00-20.00 Uhr - Athletik-Training für Läufer mit Horst Hammer (Turnhalle Süd) *evtl. 14tägig ("Leistungsgruppe" - Jug. & Senioren)
Fr 16.00-17.30 Uhr - NEU! Kinder-Leichtathletik mit Werner Ahlemeyer (Antje Strothmann) in der Turnhalle Nord (ab 6 Jahren)

(weitere Trainingszeiten der Gruppe von Horst Hammer nach Absprache)

Kampfrichter- grundausbildung

2015



Stadion Rußheide

- Jugendraum -

Mühlenstraße 121
33607 Bielefeld

Liebe Sportfreunde,

wir möchten weitere Kampfrichter ausbilden, damit wir auch in Zukunft hier in Bielefeld - überkreisliche (OWL, etc) - Wettkämpfe ausrichten können. Hier die wichtigen Informationen:

Adressaten: alle Interessierte der Leichtathletik (Athleten, Ehemalige, Eltern und Freunde)
Mindestalter: in diesem Jahr 16 Jahre alt, 2- tägige Veranstaltung

Zeiten: **Freitag, 30.Oktober 2015 von 17.00 Uhr bis 22.00 Uhr**
Samstag, 31.Oktober 2015 von 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Anmeldung: Per Mail an den [Petra Heiderstädt](mailto:Petra.Heiderstaedt@flvw-bielefeld.de)

Utensilien : bequeme Kleidung (auch für draußen - Sportplatz - geeignet),
Schreibzeug

Verpflegung: Getränke stehen zum Selbstkostenpreis zur Verfügung.

Rückmeldung: bis spätestens zum: **25. Oktober 2015**

Raimund Dopheide Email: dopheide@flvw-bielefeld.de , Fon 0521-440364

Petra Heiderstädt www.flvw-bielefeld.de Email: Heiderstaedt@flvw-bielefeld.de, Fon 05202-83785

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

Am 12. September 2015 nahm ein U12-Team des LC Solbad Ravensberg am Kinderleichtathletik-Tag der Bielefelder Turngemeinde (BTG) teil. v. Antje Strothmann

Dabei handelt es sich um einen Mannschaftswettkampf mit fünf verschiedenen Wettbewerben (50m, Fünfsprung, Schlagballwurf, 6x50m-Staffel und Stadioncross). Zu einem Team gehören mindestens sechs Personen, da in jeder Disziplin die sechs besten Starter eines Teams gewertet werden.

Mädchen und Jungen bilden eine gemischte Mannschaft. Zur U12 gehören die Jahrgänge 2004/2005, zum Glück dürfen aber auch 2006er in der älteren Klasse mitmachen. Aufgrund einiger krankheitsbedingter Ausfälle mußten wir unsere "Joker" aus dem Jahrgang 2006 "ziehen" und so starteten alle in einem Team "LC Solbad Ravensberg".

Der Wettkampf begann mit dem 50-Meter-Sprint, es folgten Fünfsprung, Schlagballwerfen, Staffellauf und Stadioncross.

Die Übungen hatten wir natürlich schon geübt, doch zum Fünfsprung gab es im Vorfeld verschiedene Varianten. Da mußten wir dann kurz vor dem Wettkampf noch die geforderte Sprungtechnik ausprobieren: Links - Links - rechts - rechts - links oder aber: Rechts - rechts - links - links - rechts.

Dank der raschen Auffassungsgabe der "Kids" kein allzu großes Problem.

Kurz vor der Staffel wurde ein Zwischenstand bekannt gegeben: beim 50m-Sprint waren sechs BTG-Athleten zusammen genau eine halbe Sekunde als die Solbader. 1:0. Den Fünfsprung entschied die BTG ebenfalls zu ihren Gunsten. 2:0 für die Gastgeber. Beim Werfen hatten die mitgereisten Eltern und Betreuer den Eindruck, dass unser Team etwas stärker gewesen war - ein offizielles Ergebnis stand jedoch noch aus.

Es bestand jedenfalls noch Hoffnung auf den Gesamtsieg und so übte das LC-Team noch die Staffelübergabe, um mit besseren Wechseln die halbe Sekunde vom Einzelsprint zu kompensieren. Ein beeindruckender Staffeldreier (siehe Foto) deutete an, dass es bald richtig rund gehen sollte.

Tatsächlich erkämpfte Schlußläuferin Malin auf den letzten Metern mit einem tollen "Finish" den Staffelsieg. Und damit das 2:2, denn das Werfen war auch ans Team vom LC Solbad gegangen.

Für den Stadioncross waren unsere Mädchen und Jungen dann sehr zuversichtlich, hatten sie doch gleich zu Beginn beim Warmlaufen schon "Knackpunkte" der Strecke unter die Lupe genommen: Treppenstufen, Sand und Rasenpassage in der Nähe der Kunststoffbahn. Gleich nach dem Start zeigten "unsere" Crossläufer, dass sie sich mächtig was vorgenommen hatten. Sie setzten sich zunächst sogar auf die Positionen 1 bis 6 der Gesamtwertung. Nur zwei BTG-Läufer konnten sich am Ende vor den 6. LC-Teilnehmer schieben. Als dann ganz offiziell feststand, dass "wir" noch mit 3:2 Wettbewerben gewonnen hatten, war die Freude natürlich groß. Zum LC-Team in Bielefeld gehörten: **Lina und Julia Speckmann (unsere "Jüngsten")**, **Katharina Riepe**, **Malin Bruhns**, **Henri Stahnke**, **Sarah Strothmann** und **Paul Gerling** (v.l. auf dem Bild "So sehen Sieger aus...") Neben einem Erfolgserlebnis haben wir aus Bielefeld auch Ideen für eine eigene Veranstaltung im kommenden Jahr mitgenommen.

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de



BTG-Sportfest



So sehen Sieger aus!



Halbmarathontitel für Niemann

Altkreis Halle (cwk).

Im 800-m-Lauf der M45 nutzte der Solbader **Lars Flaschel-Steiniger** (2:26,08 Min.) seine Titelchance. LC-Vereinskollegin **Siemke Lüdorff**, seit Jahresbeginn W45-Seniorin, wurde Weitsprungmeisterin mit 4,23 m und noch dazu Vize über 800 m (2:43,13 Min.). – Weitere Ergebnisse: M60, 100 m: 4. **Günther Hartke** (LC) 17,08 Sek. Weitsprung: 2. Gerd Lipinski (TVW) 4,16 m. M70, Kugelstoß: 3. Karl Heinz Huhnstein (TVW) 11,52 m.

Am selben Tag sprang auch bei den NRW-Halbmarathonmeisterschaften in Bochum ein Titel für den LC Solbad heraus: **Mari-
anne Niemann** war in der W60 praktisch konkurrenzlos und lief mit beeindruckenden 1:38:02 Std. ihre bislang schnellste Zeit in dieser Altersklasse.



TODESFÄLLE BEIM MARATHON

Erst kürzlich kam es bei einer Marathon-Veranstaltung zu zwei Todesfällen. Es gibt immer wieder Mediziner, die darauf hinweisen, dass Extremsport (und dazu zählt man den Marathon) gesundheitsschädlich sei. Darüber ließe sich ewig lange diskutieren. Aber darum geht es heute nicht.

Häufige Ursache von Todesfällen bei Laufveranstaltungen sind nicht erkannte Herz-erkrankungen. Läufer sind gesund, fühlen sich fit und manche sind stolz darauf, noch nie eine Arztpraxis von innen gesehen zu haben oder nur, um sich ein Gesundheitszertifikat für die Teilnahme an einem Marathon in Italien oder Frankreich, wo das Vorschrift ist, abzuholen.

Bei einer oberflächlichen Untersuchung oder einem allgemeinen Gesundheitscheck lassen sich Herz- oder Gefäßerkrankungen aber nicht feststellen, noch nicht einmal mit einem EKG. Dazu sind spezielle kardiologische Untersuchungen notwendig.

Und jetzt einmal Hand auf's Herz:

Habt ihr eine solche fachärztliche Untersuchung schon einmal machen lassen und wenn ja, wann das letzte Mal?

...aus Marathon4you

Volksläufe • Laufserien • Bahnläufe

• Laufnews • Ergebnislisten • uvm.

LAUF in LIPPE

Wir informieren aktuell über die Laufzene in

- OWL
- Münsterland
- Osnabrücker Land
- Schaumburger Land
- Mühlenkreis
- Randgebiete von Niedersachsen, Westfalen und Hessen

Klickt euch mal rein:

www.lippe-hat-was.de

LAUF in OWL

- **Elektroinstallationen • Steuerungsbau**
- **Telekommunikation • E-Check • Kundendienst**



ETB



Elektrotechnik Thomas Bäcker

Elektrotechnikermeister, BdH

Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen

Tel. 0 54 25 / 95 57 55

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

www.etb-elektrotechnik-baecker.de



Arbeitsbühnen

Schneiker

☎ 05201 668570



Weihnachtscrosslauf
13.12.2015



LC Solbad Ravensberg Start: 11:00 Uhr

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-Ladencafé, Freistr. 23, zum Einkauf von Lebkuchen und Weihnachts-Spezialitäten. Gegen Vorzeigen Ihrer Start-Nr. erhalten Sie beim Einkauf 5 % Rabatt. Das Ladencafé ist am Sonntag geöffnet.

ACCIVE **Volksbank Borgholzhausen** **von Ravensberg**

Neu! Die Auswertungen erfolgen mit einem **Einwegchip**. Keine Leihgebühr. Nunmehr erhalten alle Teilnehmer - mit der Start-Nummer separat den leichten Einmal-Chip, der wie bisher am Schnürsenkel des Laufschuhs befestigt werden muss. Wie das im Einzelnen funktioniert, kann auf der Webseite von Time Team Jung eingesehen werden: <http://www.tjnet.de/TTJChip.php>

Auszeichnungen: Weihnachtspräsent für alle, Gesamtsieger/in Sachpreise. Die ersten jeder Altersklasse erhalten eine Urkunde.

Ergebnisse und Urkundendruck im Internet unter: www.lcsolbad.de

Sonstiges: Die Veranstaltung wird nach den gültigen Wettkampfbestimmungen der DLO ausgetragen. Männer HK und AK bis M80, Frauen HK und AK bis W70, weibliche und männliche Jugend U16 und älter.

Hinweis: Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Sanitätsdienst im Ziel und auf der Strecke.



Start und Zielgelände befinden sich im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen. Parkmöglichkeiten sind dort ausreichend vorhanden. Borgholzhausen liegt zwischen Bielefeld und Osnabrück und ist über die A 33, B 68 usw. schnell zu erreichen.

Das **Wettkampfbüro** und die **Startkartenausgabe** befinden sich im Forum der Gesamtschule. Dort findet nach dem Lauf auch die Siegerehrung statt. **Umkleiden und Duschen** sind in der **kleinen Turnhalle** und im **Stadion**.

Beim 16 km Lauf handelt es sich um eine Rundstrecke rund um Borgholzhausen, z.T. bergiges Gelände. Die Strecke hat Crosscharakter: Beginn und Ende der Strecke jedoch auf Straßengrund, daher ist das Tragen von Spikes nicht möglich. 10 km: Auf vielfachen Wunsch haben wir für Einsteiger, die sich die lange Strecke von 16 km noch nicht zutrauen, eine Startmöglichkeit über 10 km geschaffen (1 Bergrunde). 5 km Lauf besonders für Anfänger und Schüler geeignet. 7,5 km Nordic Walking Strecke führt über den Barenberg und ist zum Teil bergig.

Startzeiten: 16 km: 11:00 Uhr, 10 und 5 km: 11:15 Uhr, Walking: 11:20 Uhr.

FRÜH MELDEN – GELD SPAREN

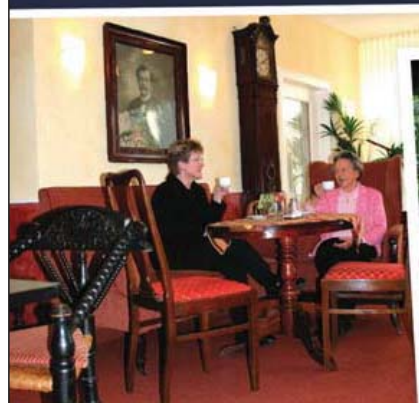
Wettbewerbe:	Anmeldung bis: 22.11.2015	Meldeschluss: 06.12. 2015	Nachmeldung am 13.12. 2015
16 km Männer - Frauen	8,00 €	9,00 €	10,00 €
10 km Männer-Frauen	7,00 €	8,00 €	9,00 €
10 km Jugend MWJ U 20	4,00 €	4,00 €	5,00 €
5 km Jugend – Schüler	4,00 €	4,00 €	5,00 €
5 km Jedermannlauf	6,00 €	7,00 €	8,00 €
7,5 km Nordic - Walking	6,00 €	7,00 €	8,00 €



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

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

TWO.de
Haller Energie

GERRY WEBER WORLD
**GERRY WEBER
SPORTPARK**



! Halle bewegt sich!

14. Haller Stadtmeisterschaften 2015 LAUF & WALKING

in Kooperation mit dem LC Solbad Ravensberg



- Auskünfte/Anmeldungen: GERR WEBER Sportpark Ulrike Hübner
Gausekampweg 2, 33790 Halle Westfalen
Tel: 05201/818890 Fax: 05201/665714
u.huebner.gerryweber-world.de
- Strecke: **2,5 km / 5 km / 10 km Laufen // 5 km Walking**
durch den schönen Tatenhausener Herbstwald
- Wertung: Einzelwertung Damen/Herrn:
Walken 5 km Lauf 5 km / 10 km
Schüler-/innen U14/U16/U18 (Jg.1998-2003) 5 km
Schüler-/innen U10/U12 (Jg.2004-2007) 2,5 km
- Start und Ziel: **Sonntag, 25.10.2015** Großer Storck-Parkplatz , Paulinenweg
14.00 Uhr Schülerlauf 2,5 km
14.30 Uhr alle anderen Distanzen
- Startgeld: 4,00 für Erwachsene
2,50 für Schüler/Schülerinnen
- Startnummernausgabe: Sa 24.10.15 von 10.00-15.00 Uhr im Sportpark/Nachmeldung noch möglich
So 25.10.15 von 13.00-14.00 Uhr am Storck-Parkplatz
- Duschen / Umkleiden: GERR WEBER Sportpark, Gausekampweg 2
- Meldeschluss: Mittwoch, 21. Oktober 2015
Nachmeldungen am Veranstaltungstag bis 13.30 Uhr möglich
- Getränke / Verpflegung: Gratisgetränke und Verpflegung im Zielbereich
- Zeitmessung: Chronomix – alle Teilnehmer müssen ihre Start - Nr. sichtbar auf der Brust tragen.
- Siegerehrung: Sonntag, 25.10. 2015 ab 17.00 Uhr im Sportpark**
Pokalübergabe an die Gesamtsieger der einzelnen Wettbewerbe m/w

Für Unfälle aller Art sowie für verlorengegangene Gegenstände übernimmt der Veranstalter keine Haftung.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

LEICHTATHLETIK: Gold, Silber und Bronze für Thieß | U16-Westfalentitelkämpfe

Borgholzhausen (cwk). Der erste Westfalentitel für Aaron Thieß (LC Solbad Ravensberg): Bei den U16-Meisterschaften des FLVW in Hagen wurde er seiner Favoritenrolle im Stabhochsprung der M14 gerecht und siegte mit nicht weniger als 40 Zentimetern Vorsprung vor Claudio Sip (DJK GW Werl). Zum überlegenen Erfolg reichten 3,10 m, sein Kreisrekord steht bei 3,30 m.

„Es war ungünstig für Aaron, dass Hoch- und Stabhochsprung gleichzeitig ausgetragen wurden“, erklärte Trainer und Kreislehrwart »Otto« Puhmann, „so musste er zwischen zwei Anlagen pendeln und ständig auch die Schuhe wechseln.“ Mit dem Stab überquerte Thieß zur Sicherheit eine Anfangshöhe von 2,50 m, ließ dann 2,60 und 2,70 m aus und hatte nach übersprungenen 2,80 m den Titel schon sicher. Danach meisterte er 3,00 und 3,10 m. Zur Belohnung nominierte ihn der westfälische Verband für den Vergleichskampf gegen die Niederlande, der schon am kommenden Wochenende in Amsterdam stattfindet.

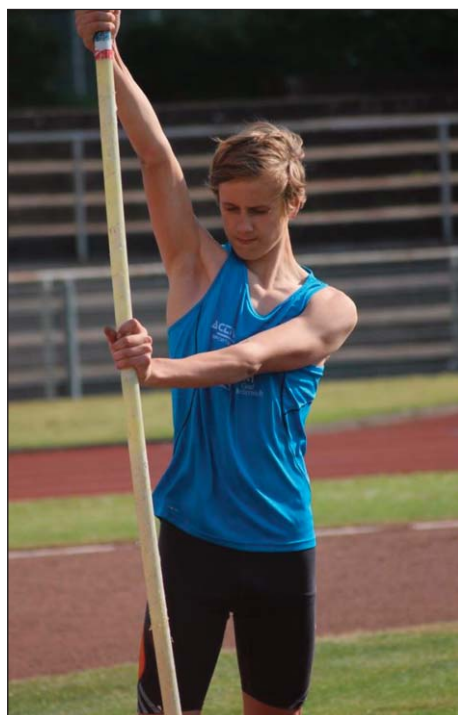
Auch beim Hochsprung verzichtete Aaron Thieß auf mehrere Höhen und belegte mit 1,72 m, nur einen Zentimeter von seiner persönlichen Bestmarke entfernt, den Bronzerang hinter David Schepp (Dülmen, 1,81) und Sven Füchtjohann (Gütersloh, 1,78). Im Kugelstoß wurde er mit 12,06 m Fünfter, im Diskuswurf mit 26,19 m Sechster.

Einen erfolgreichen Schlusspunkt setzte die 4x100-m-Staffel der Startgemeinschaft Fichte/Ravensberg, in der Thieß die zweite Kurve lief. Gemeinsam mit drei Bielefeldern sprintete er in 47,82 Sek. zum Vizetitel hinter dem hochfavorisierten TV Wattenscheid und vor 13 weiteren Teams. Somit gewann das LC-Talent aus Werther Medaillen in allen drei Farben: Gold, Silber und Bronze.

Zweitbestser Höhenflug Thieß besteht in Amsterdam

Borgholzhausen (cwk). Wie bereits kurz gemeldet, erreichte Aaron Thieß (LC Solbad, M14) beim U16-Länderkampf Niederlande – Westfalen in Amsterdam seine bislang zweitbeste Höhe im Stabhochsprung. Er überquerte 3,20 m und lag gleichauf mit dem westfälischen Saison-Spitzenreiter der M15, Arian Hahn (LG Lippe-Süd, Bestleistung 3,60 m). Das FLVW-Trio führte diesmal der Dortmunder Constantin Rutsch mit 3,40 m an.

Nach 3,20 m wurde gleich um 20 Zentimeter auf 3,40 gesteigert – eine Höhe, die für das LC-Talent aus Werther noch nicht erreichbar war. „Als jüngster Westfale in diesem Wettbewerb hat er gut mitgehalten“, freute sich auch Stabhochsprung-Experte »Otto« Puhmann, der ihn in Amsterdam betreute. Sieger wurde ein Niederländer, er näherte sich mit 4,10 m sogar dem U16-Landesrekord.



Willcox-Heidner mit Saisonbestzeit

Borgholzhausen (cwk). Für das Teilnehmer-Quartett vom LC Solbad Ravensberg hat sich die Fahrt in den Nordschwarzwald gelohnt – insbesondere für zwei Seniorinnen. Bei den deutschen 10-km-Titelkämpfen in Bad Liebenzell gab sich **Victoria Willcox-Heidner** (W40) nur zwei Top-Läuferinnen geschlagen, der Regensburgerin Monika Heiß (36:44) und der mehrfachen Europameisterin Melanie Klein-Arndt (36:57).

„Ich bin mehr als zufrieden und freue mich über meine Medaille“, kommentierte die Solbaderin ihren Bronze-Rang. Mit 38:33 Min. blieb sie auf dem leicht profilierten 2,5-km-Rundkurs deutlich unter ihrer eigenen westfälischen Saisonbestzeit für die Klasse W40 (39:08). W45-Seniorin **Sabine Engels** musste sich nach 39:10 Min. einmal mehr mit dem »undankbaren« 4. Platz bei einer DM begnügen; doch auch der war ein sportlicher Erfolg. Denn alle drei vor ihr platzierten Konkurrentinnen sind für ihre Stärke bekannt: Die Favoritin Mareike Rensing siegte in 37:18 Min. vor Josefa Matheis (38:16) und Titelverteidigerin Vera Martens (38:34).

Elmar Remus mit 34:22 Min. nicht ganz an seine Jahresbestmarke heran, belegte aber den 14. Platz unter 36 Teilnehmern.

Bäckerei · Konditorei

WELPINGHUS

Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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

- ✓ 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.

Jungfrau - Marathon 08.09 – 11.09.2016



1829 Höhenmeter inmitten der fantastischen Bergkulisse.

Dieser wunderschöne Berglauf ist ein Klassiker!

Eiger, Mönch und Jungfrau begleiten die Läuferinnen und Läufer auf der Strecke von Interlaken auf die kleine Scheidegg.

2016 auch als Wandertour

Leistungen: 3 x Ü im Doppelzimmer inkl. Frühstück Büffet (Carlton – Europe) in Interlaken

Hin und Rückfahrt im modernen Fernreisebus
Startkarte inkl. Nudelparty
Kur und Beherbergungskosten

Preis: Läufer im DZ. 600,-€ EZ. 720,-€
Begleitung im DZ. 440,-€ EZ. 560,-€
Wandern im DZ. 440,-€ EZ. 560,-€



Anmeldung: Bis zum 01.11.15 an stockhecke.andreas@freenet.de oder 0170/2814767

Die Reise ist auf 25 Teilnehmer beschränkt!

Schnelle Anmeldung sichert Mitfahrgelegenheit.





**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 Schrottentsorgung

⇒ Minibaggerverleih

⇒ schnell und

⇒ zuverlässig

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen

Dauerjubiläum trägt Nachwuchs ins Ziel | 320 Jungen und Mädchen nehmen am Böckstiege-Lauf teil ...aus dem WB

Werther (WB). Eine neue Route für den Schüler-Lauf hat am Samstag noch mehr Jungen und Mädchen an den Start gebracht als sonst. 320 Teilnehmer rannten durch die Stadt – das sind stolze 120 mehr als im Vorjahr.

Insgesamt 2,5 Kilometer mussten die Schüler bei strahlenden Sonnenschein und optimalem Läuferwetter zurücklegen. Lag der Start in der Vergangenheit weit außerhalb des Zentrums, hatten sich die Veranstalter etwas einfallen lassen. »Bei dem ehemals drei Kilometer langen Lauf kam man erst ganz zum Schluss zum Venghaus Platz. Durch die veränderte Streckenführung als Rundkurs laufen die Schüler nun dauerhaft durch den Stadtkern und können so viel besser von Eltern, Großeltern und Bekannten unterstützt werden«, erläutert Sabine Lünstroth vom Organisationsteam. Eine gute Entscheidung, wie sich herausstellte: »Die neue Strecke ist sehr gut angenommen worden«, bilanziert sie. Einzig beim Start im Stadtpark sieht sie Verbesserungsbedarf. Die Schüler liefen nach dem Startschuss direkt über einen verengten Weg. Dieser »Trichter« sorgte aufgrund der vielen Kinder für einige Rempel, bei denen jedoch niemand zu Schaden kam. »Eigentlich war das auch ganz anders geplant. Die Startmarkierung war schlichtweg falsch abgezeichnet worden. Und bei den Trainingsläufen sind wir auch an einem anderen Punkt gestartet«, erklärt Lünstroth.

Nach der erfolgreichen Bewältigung der Strecke gab es im Zielbereich, genau wie für die »großen« Läufer später Äpfel und Bananen aus dem Apfelpfad Linhorst, gekühlte Getränke und sogar ein Massagezelt. So konnten sich auch die kleinen Sportler nach dem anstrengenden Rennen ordentlich von den Physiotherapeuten der **Praxis Majer/Engel-Majer** die Müdigkeit aus den Muskeln kneten lassen. Und das mit Genuss, wie die zufriedenen Gesichter auf den Massagebänken erahnen ließen.

Als die Nachwuchssportler sich gestärkt und die Schweißtropfen getrocknet hatten, kam es auf der Bühne am Venghausplatz zur Siegerehrung. Die Schnellsten in den verschiedenen Altersklassen waren: Felix Tiekmeier (M u14/8:13), Elias Denzel-Lantada (M u16/8:24), Fabian Jarosch (M u12/9:31), Lara Haubrock (W u14/ 9:33), Laura Karwinkel (W u16/9:56), **Sarah Strothmann** (W u12/10:00), Kevin Hübner (M u10/10:03), **Maxine Schley** (W u10/10:35), Jonah Schupp (M u8/10:53) und Lucy Fahle (W u8/12:09.). Sie alle bekamen eine Siegerurkunde, eine Medaille und Bonbons. Die 150 Euro für die zahlenmäßig am stärksten vertretende Klasse ging an in der Klassenkasse der 3b der Grundschule Werther. Von 23 Schüler und Schülerinnen waren 21 die Strecke gelaufen. Die größte Gruppe stellte der TuS Langenheide mit 35 Nachwuchskräften.



Die Klassensieger



Die stärkste Gruppe

Triumph der Triathleten | Böckstiegel-Lauf: Marius Güths und Melanie Genrich siegen souverän

Werther (WB). Cross über Stock und Stein durch den Wald, steil bergan zur Drachenschanze auf dem Hengeberg, dann leichtfüßig auf Asphalt nach Werther: Drei Disziplinen müssen Böckstiegel-Läufer beherrschen. Kein Wunder, dass bei der zwölften Auflage am Samstag Triathleten dominiert haben.



Den Sieg über die klassische 18-km-Distanz holte sich Marius Güths von der SV Brackwede, der als Ausdauer-Dreikämpfer für das Zweitligateam von Bayer Uerdingen startet. In Abwesenheit von Titelverteidiger Damian Janus, Streckenrekordler Amanal Petros (58:35 im Jahr 2013) und dem Vorjahresritten Jan Kerkmann (Start beim Berlin-Marathon) nutzte der 24-Jährige Bielefelder die Gunst der Stunde. Mit 29 Sekunden Vorsprung verwies Güths zwei andere Triathleten vom TV Lemgo auf die Plätze zwei und drei: Felix Manske, der noch als Spitzenreiter in den schweren Anstieg bei Kilometer sieben gegangen war, und Clemens Coenen, 2008 der schnellste Amateur bei den Ironman-Weltmeisterschaften auf Hawaii.

Den Sieg bei den Frauen holte sich Melanie Genrich (DJK Gütersloh), die offenbar in den Trailrunning-Cup gestartet ist. Nach ihrem Auftakterfolg beim Bielefelder Run&Roll-Day dominierte die Gütersloherin den zweiten Lauf der sechsteiligen Serie mit drei Minuten Vorsprung auf die zweitplatzierte **Victoria Willcox-Heidner** vom Mitausricher LC Solbad Ravensberg. »Ich war nicht sicher, ob es gut ist, gleich vorneweg zu laufen, aber es lief heute super«, strahlte Genrich. Der Wechsel in die Trainingsgruppe von Thomas Heidbreder bei der SV Brackwede scheint sie zu beflügeln: »Da werden neue Reize gesetzt. Und ich habe einfach Spaß, mal wieder Trail zu laufen, nachdem ich hier seit etlichen Jahren nicht gestartet bin.« Victoria Willcox Heidner konnte ihre gute Form von der Straßenlauf-DM (Bronze in der W40) nicht ausspielen: »Ich hatte muskuläre Probleme, die mich besonders berghoch gebremst haben. Hinterraus ging es dann

überraschend doch wieder besser, sodass ich mit Platz zwei ganz zufrieden bin.« Ihre Klubkameradin **Sabine Engels** verfehlte 17 Sekunden hinter der Herforderin Bianca Richter als Vierte die Treppchenplätze: »Der Kopf wollte, aber die Beine nicht so richtig. Speziell auf den Straßenabschnitt ging es nicht wie gewünscht.

Ganz anders Gesamtsieger Marius Güths – nach zwei fünften Plätzen in der Vergangenheit spielte er seine Streckenkenntnis aus: »Auf dem langen Anstieg habe ich mich auch schon mal abgeschossen. Heute konnte ich mir die Kräfte gut einteilen und die beiden Lemgoer bergrunter dann abhängen.« Hinter zwei Trailcup-Teilnehmern auf den Rängen fünf und sechs kämpften zwei M45-Routiniers um den Titel »schnellster Läufer aus dem Altkreis«. Dirk Strothmann (Jahrgang 1969) vom LC Solbad, schon achtmal auf dem Podium, holte sich dieses Prädikat als Siebter und war angesichts seines eingeschränkten Trainingsaufwands mit der Endzeit sehr zufrieden. Nur acht Sekunden später folgte der drei Jahre ältere Raoul Kempmann, der anderthalb Minuten schneller war als im Vorjahr: »Auf der Straße lief es richtig gut, aber Dirk war nicht mehr zu packen.«





ZUM 5. MAL

GANZ VORN!



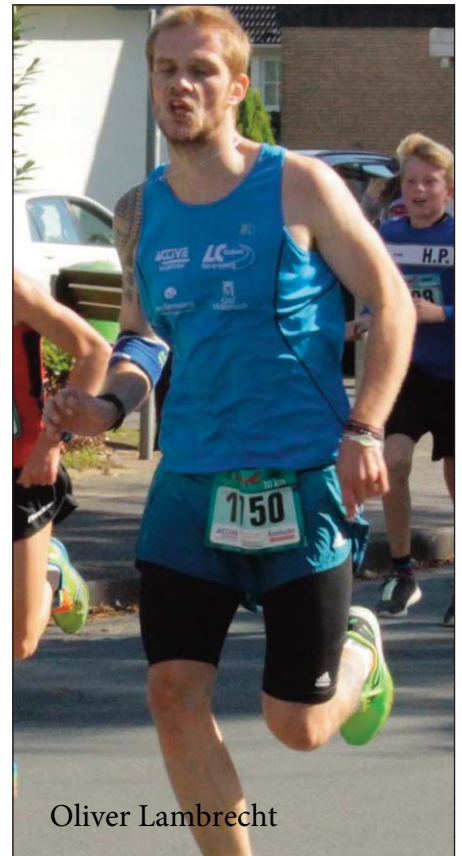
Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 052 41 - 403 10 44 | Telefax: 052 41 - 403 10 45
 info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr · Sa. 9.30 - 17.00 Uhr

Sonne scheint auf Rekordzahlen | Insgesamt 1526 Aktive im Ziel – »Zehner« boomt

Werther (guf). Strahlender Sonnenschein, ideale Temperaturen – ein Wetter für Rekorde: Den wichtigsten hat der BockstiegeLauf mit Blick auf die Teilnehmerzahl gebrochen. Mit 1526 Aktiven im Ziel (759 über 18 km, 421 über 10 km, 43 beim Walking und 303 in den Schülerläufen) stellte die zwölfte Auflage die bisherige Bestmarke aus dem Jahr 2012 (1485) in den Schatten. »Wegen des tollen Wetters hatten wir viele Nachmeldungen. Außerdem haben die kritischen Worte zur Resonanz auf den Schülerlauf viel bewirkt und der Trend zu den kürzeren Einsteigerstrecken hat beim 10-km-Lauf die Zahlen steigen lassen«, sagte **Hubert Kaiser** in seinem Fazit. Der Vorsitzende des sportlichen Ausrichters LC Solbad Ravensberg freute sich mit dem Orga-Team über einen Schub von 316 (im Vorjahr) auf diesmal 421 »Finisher« beim Zehner. Während über die lange Distanz neue Sieger ganz oben standen, dominierten über die 10-km-Strecke (ohne den schweren Anstieg zum Hengeberg) bekannte Gesichter. Elias Sansar, der siebenfache Hermannslauf-Gewinner, verbesserte seinen eigenen Streckenrekord auf 32:28 Min.: »Zwei Wochen vor dem Essen-Marathon war das der richtige Tempolauf unter Wettkampfbedingungen. Die 18 km wären zu hart gewesen. Meine Zeit ist super, nachdem ich die ersten 5 km im Wald wegen der Steine und Wurzeln noch etwas vorsichtig gelaufen bin.« Der Brackweder Hendrik Pohle lief, nur 16 Sekunden zurück, einen hochwertigen zweiten Rang heraus, gefolgt vom Solbader Nachwuchsmann **Paul Hundeloh**, der in 35:31 sein großes Potenzial bestätigte. Im Vorjahr Zweite, gewann **Isabel Dickob** diesmal die Frauenwertung und blieb unter 40 Minuten. Die 22-Jährige ist in Werther aufgewachsen und studiert jetzt in Münster. Im Juli holte sie sich im Dress der LG Brillux Münster den Westdeutschen Vizemeister-Titel im 3000-m-Hindernislauf. Die 10 km sind das ideale Sprungbrett für Talente: Katharina Erdmann (Jahrgang 1999), die seit 2014 mit Bestzeiten in ihrer Altersklasse aufhören lässt, holte sich Rang zwei, bei den Männern rannte der noch zwei Jahre jüngere **Neilan Kempmann** ausgezeichnete 37:56 und wurde damit als kaum 14-Jähriger Gesamt-Elfter unter 256 Läufern.



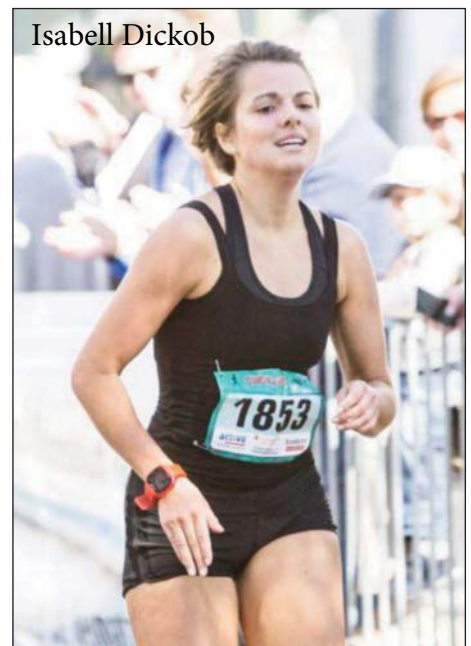
Paul Hundeloh



Oliver Lambrecht

Auch beim 10-km-Walking beherrschte Lokalkolorit das Feld. Die schnellste Frau (**Hilke Engel-Majer** in 1:08:41 Std.) und der schnellste Mann (Friedhelm Schröder in 1:12:17) sind im Zielort Werther zuhause. Im Hauptlauf über 18 km holten sich neben **Dirk Strothmann** und dem Damen-Duo **Willcox-Heidner/Engels** weitere heimische Aktive Altersklassensiege: **Jörn Strothmann** gewann die M40, **Marianne Niemann** die W60 und **Karl-Friedrich Anwänder** (1:27:43) die M70. Simeon Schipke aus Werther war in 1:26:56 Std. bester U20-Jugendlicher im großen Feld. Ein Sieger vergangener Jahre hielt sich diesmal unauffällig im erweiterten Vorderfeld: Der Niederländer Caimin Stevens, 2010 in 1:03:43 die Nummer eins, belegte diesmal mit 1:09:17 den elften Rang.

Berichte und Fotos aus dem Westfalenblatt vom 28.09.2015



Isabell Dickob

LEECKER

... und Zuhause hat Pause

Ergebnisse September, zusammengestellt von Sabine Lünstroth

	23.08 Radrennen Hamburg	
	155 km	
188. M50	Karsten Morisse	04:19:06
29.08.	Salzbergen 10 km	
	swim & run	
	50-200m	
1. M8	Till Heienbrok	4:12
30.08.	Westf. Jugendmeisterschaften	
	Aaron Thieß	
3. Pl.	Hoch	1,72 m
5. Pl.	Kugel	12,06 m
6. Pl.	Diskus	26,19 m
2. Pl.	Staffel 4x 100 m	47,82 s
	Salzbergen 10 km	
10. M40	Frank Oldemeyer	45:24:00
	Triathlon Riesenbeck	
51. M55	Karsten Morisse	2:36:37
02.09.	Läuferabend Melle	
	800 m	
2. U10	Julia Speckmann	03:21:55
3. U10	Lina Speckmann	03:34:30
1. U18	Lars Lüdorff	02:18,7
	5000 m	
2. U20	Jan Geisemeier	16:55,1
1. U20	Jana Geisemeier	12:29,42

2. U20	Nina Geisemeier	12:32,92
1. MHK	Oliver Lambrecht	18:05,72
1. W35	Heidi Bowenkamp	19:57,75
1. M35	Elmar Remus	16:18,30
04.09.	Sieker Feuerwehrlauf	
	10 km	
4. M40	Heiko Redecker	42:47
3. W50	Andrea Kahl	1:06
	Meppen 10 km	
10. M40	Frank Oldemeyer	44:27
05.09.	Emssee Volkslauf	
	10 km	
4. M50	Jens-Erik Bergmann	39:52
1. M60	Siegfried Kemper	48:41
1. W30	Katharina Kemper	53:04
	5 km	
1. M50	Detlef May	24:09
1. W55	Martina Kölsch	26:54
2. M45	Bernd Gräsner	26:53
3. W50	Martina Gräsner	29:09
2. W45	Britta Meyer	29:19
3. M55	Franz Dammann -Kölsch	29:19
	Halbmarathon Bochum	
1. M60	Marianne Niemann	1:38

barfling

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

	Brockenlauf in Ilsenburg	
	26,2 km	
18. M40	Peter Rostek	2:18
38. M50	Gunnar Feicht	2:33
14. M60	H.-Dieter Wierum	2:51
06.09.	Seniorenmeisterschften	
	Lüdenscheid	
	800 m	
2. W45	Siemke Lüdorff	2:43,13
1. M45	Lars Flaschel-Steiniger	2:26,06
	100 m	
4. M60	Günther Hartke	17,08 sec.
	Weitsprung	
1. W45	Siemke Lüdorff	4,23 m
	Münster Marathon	
1. M70	Kalle Anwander	3:46
38. W55	Andrea Kampmann	4:32
	Staffel 11 km	
	Britta Ewert	1:02
	Teutoburger Wald-Triathlon	
	Kurzdistanz	
1. M20	Amadeus Hegenbarth	2:08
1. M45	Holger Steuer	2:18
	Volksdistanz	
1. M35	Dominik Watty	1:10
7. M40	Heiko Furtmann	1:19
12.09.	Meller Stadtlauf	
	3800 m	
3. WJU20	Vanessa Meyer zu Eissen	19:43
2. MJU20	Dominik Kinner	15:05
	10 km	
1. M50	Jens-Eric Bergmann	39:36
	Jungfrau-Marathon	
246. M45	Andreas Stockhecke	5:06
50. W50	Doris Potthoff	5:29
88. W45	Annemarie Bluhm-Weinhold	5:37
376. M45	Ulrich Kansteiner	5:38
5. M70	Richard Schürmann	5:45
108. W45	Nicole Micheel	5:46
53. M65	Wilhelm Ellermann	6:44
13.09.	Holzhausen	
	10 km	
1. M45	Torsten Baltrusch	41:16
	Triathlon Ironman	
	Aarhus	
22. M55	Karsten Morisse	5:36

	Run&Roll Day	
	10 km	
8. M40	Heiko Redecker	42:59
1. W60	Marianne Niemann	46:07
4. M40	Heiko Furtmann	47:26
16. M50	Frank Buschmaas	48:10
21. M50	Guido Schneider	50:04
4. M50	Daniel Glück	50:21
2. W45	Mechthild Böhme	50:48
4. W45	Claudia Gutknecht	54:33
35. M50	Ralf Niemann	54:46
44. M50	Thorsten Schnell	55:02
5. W35	Frauke Schnelle	55:35
2. W35	Daniela Kreie	58:52
10. W35	Marieke Stieg	1:01
63. M45	Jürgen Abel	01:02
3. M55	Franz Dammann -Kölsch	01:03
10. W45	Britta Meyer	01:05
13. W45	Cornelia Schlie	01:09
	Lippische Meisterschaften	
	Aaron Thieß	
1. M14	Hochsprung	1,71 m
1. M14	Weitsprung	5,04 m
1. M14	Kugel	12,62 m
1. M14	Diskus	32,81 m
19.09.	Gesund im Mund	
	10,6 km	
13. M50	Detlef May	1:01
	Sparkassen Cup	
	10 km	
1. M35	Elmar Remus	34:55
20.09.	Citylauf Telgte 10 km	
5. M50	Jens Erik Bergmann	39:42
6. M60	Siegfried Kemper	49:15
5. W30	Katharina Kemper	54:17
14. M20	Dominik Walter	1:02
	Safari Volkslauf	
	Halbmarathon	
10. M45	Matthias Landwehr	1:43
	10 km	
1. M45	Dirk Strothmann	36:25
2. M40	Jörn Strothmann	38:59
2. M50	Ralf Niemann	45:33
1. W50	Bettina Geisemeier	45:56
7. M50	Fritz Geisemeier	51:56
	5 km	
1. MJU20	Geisemeier, Jan	17:39
1. M30	Knoepke, Daniel	18:59

1. W30	Knoepke, Ellen	20:15
3. MJU20	Kinner, Dominik	21:47
1. WJU20	Geisemeier, Janna	22:36
2. WJU20	Geisemeier, Nina	23:38
6. W45	Strothmann, Antje	26:13
4. WJU20	Vanessa Meyer zu Eissen	27:23
3. W30	Sandra Rostek	30:45
12. M40	Peter Rostek	30:45
1,5 km		
1. WKU12	Sarah Strothmann	5:45
1. WJU14	Lisa Strothmann	6:28
4. WJU14	Tabea Ahnen	6:42
26.09.	Blomberger Nelkenlauf	
10 km		
15. M45	Torsten Baltrausch	49:51
Böckstiegeellauf		
2,5 km		
4. MJU16	Aaron Thieß	9:28,0
2. MJU14	Aurelius Kapp	9:31,4
2. MKU12	Finn Buschmaas	9:31,7
1. WKU12	Sarah Strothmann	10:00,1
5. MKU12	Henri Stahnke	10:07,0
4. WJU14	Kathrin Ostermann	10:28,0
2. WKU12	Malin Bruhns	10:32,2
1. WKU10	Maxine Schley	10:35,0
6. MJU14	Lukas Riepe	10:36,0
2. WKU10	Julia Speckmann	10:45,8
5. WJU14	Anna Bode	10:48,3
6. WJU14	Lisa Strothmann	10:53,5
3. WKU12	Katharina Riepe	10:58,8
4. WKU12	Finja Steiniger	11:06,1
5. WKU12	Liv Kempmann	11:11,7
6. WKU12	Greetje Stockhecke	11:41,7
2. MKU8	Till Heienbrok	11:48,5
29. MKU12	Lasse Windmann	12:10,5
8. WKU10	Lina Speckmann	12:23,0
23. WKU12	Pauline Heilmann	13:32,3
25. WKU12	Tabea Koop	13:45,0
35. WKU12	Greta Engelbrecht	14:22,9
18. MKU8	Julien Schlie	14:30,5
10 km		
1. MJU20	Paul-Moritz Hundeloh	35:31
2. MJU20	Jan Geisemeier	37:01
4. M20	Oliver Lambrecht	37:57
2. M50	Jens Erik Bergmann	39:59
6. M45	Lars Flaschel-Steiniger	40:39
4. M50	Gerd Strathkötter	42:44
2. MJU16	Lasse Buschmaas	43:35

2. M40	Heiko Furtmann	44:40
1. W45	Siemke Lüdorff	46:13
12. M50	Daniel Glück	48:03
16. M45	Harald Wetzlar	49:26
2. W50	Elisabeth Winter	50:10
2. W30	Katharina Kemper	55:25
5. W50	Britta Ewert	55:26
6. W50	Ines Dickob	55:55
10. W45	Petra Becker	56:05
23. M20	Christopher Wolf	56:15
5. W55	Martina Koelsch	56:31
8. W50	Christine Diekhaus	57:08
35. M45	Ludger Toben	57:51
7. W55	Angelika Hümer	58:38
4. W35	Daniela Kreie	59:14
11. M55	Michael Schlie	59:28
4. M60	Dieter Gorges	1:01:01
32. M50	Michael Dickob	1:02:16
26. W45	Britta Meyer	1:03:00
31. M20	Dominik Walter	1:06:12
31. W45	Birgit Toben	1:06:48
34. W45	Cornelia Schlie	1:10:38
18 km		
1. M45	Dirk Strothmann	1:07:18
1. M40	Jörn Strothmann	1:10:54
5. M45	Henning Weßling	1:11:49
1. W40	Victoria Willcox-Heidner	1:16:13
1. W45	Sabine Engels	1:17:00
7. M40	Heiko Redecker	1:17:37
7. M50	Dario Anselmetti	1:20:25
25. M40	Frank Oldemeyer	1:24:35
1. W60	Marianne Niemann	1:24:52
27. M45	Frank Dorn	1:25:15
18. M50	Gerd Steiner	1:26:26
1. M70	Karl-Friedrich Anwander	1:27:43
22. M50	Markus Majer	1:27:30
11. M55	Kalle Kortz	1:28:57
3. W45	Mechthild Böhme	1:29:24
25. M50	Guido Schneider	1:29:46
18. M20	Amadeus Hegenbarth	1:30:14
12. M55	Reinhard Stricker	1:31:14
43. M50	Karsten Morisse	1:33:42
9. W45	Claudia Gutknecht	1:36:26
8. M60	Siegfried Kemper	1:37:12
83. M45	Lutz von der Heydt	1:39:24
16. W45	Annemarie Bluhm-Weinhold	1:40:25
76. M40	Thorsten Schnelle	1:40:11
43. M55	Martin Pleitner	1:42:15

9. W35	Frauke Schnelle	1:43:29
13. W50	Birgit Vogt	1:45:54
107. M45	Jürgen Abel	1:48:30
85. M50	Detlev Beune	1:49:58
86. M50	Volker Tarrach	1:50:01
3. M65	Heinz Warring	1:50:22
17. W35	Marieke Stieg	1:50:55
18. W50	Andrea Kampmann	1:52:22
25. W50	Marion Kühnel	2:14:12
Walking		
1.	Hilke Engel-Majer	1:08:41
13.	Ulrike Suchomel	1:26:31
27.09.	Berlin Marathon	
	Matthias Landwehr	03:35:23



Flüssiger Rundumservice mit Tradition

GETRÄNKE STEINER
Michael Steiner
Bielefelder Straße 25
33829 Borgholzhausen
Telefon (0 54 25) 2 73
www.getraenke-steiner.de

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag bis Freitag
durchgehend von 9 bis 19 Uhr,
Samstag
durchgehend von 8 bis 14 Uhr

LIEFERSERVICE:
Wenn Sie mal keine Lust aufs Kisten-schleppen haben:
Kein Problem, Steiner bringt's!
Wir transportieren Ihre Getränke einfach und schnell nach Hause oder ins Büro.

UNSER ANGEBOT:

- Bierzeltgarnituren
- Stehtische und Marktschirme
- Theken und Kühlschränke
- Schankwagen und Kühlanhänger
- Zapfanlagen
- verschiedene Gläser

Fehlt Ihnen noch die Bierzeltgarnitur, oder brauchen Sie z. B. noch eine Zapfanlage für Ihre Gartenparty? Kein Problem – wir haben alles was Sie brauchen. Und sollte es Ihnen an Personal fehlen, besorgen wir Ihnen gern qualifizierte Kräfte, die sich während Ihrer Feier um das Wohl Ihrer Gäste kümmern.

Wintertraining der Mittwochs-Walking-Gruppe

In der dunkleren Jahreszeit (Okt. - April) möchten wir das Training anders gestalten. Wir bitten daher um eure Mithilfe.

Angedacht ist folgendes :

Walking nur auf der Straße

Walking mit Stirnlampe im Wald

Name : _____

Bitte kreuzt die Möglichkeit an, die für euch in Frage kommt und gebt den Antwortzettel bei Elke ab.

Danke für eure Mitarbeit.

Elke und Birgitt



Wenn Dein erster Laufschrift bevorsteht oder bereits hinter Dir liegt, würden wir uns freuen, wenn wir Dich auf Deinem Weg motivierend begleiten dürfen.

Dank der laufbegeisterten Inhaber - Britta und Andreas Ewert – dürft Ihr Euch auf eine erstklassige Beratung freuen!

Wir gewähren LC Solbad-Mitgliedern dauerhaft 10 % Rabatt auf Neuware und 30 % auf Auslaufmodelle.

Natürlich sind wir auch hier vertreten



...der wohl kleinste Laufshop Deutschlands...

...von Läufern für Läufer

Besuch uns doch demnächst in unserem Laufshop. Bei uns findest Du die individuell perfekte Ausrüstung, wir unterstützen Dich bei Deinem Training zu mehr Gesundheit und größerer Fitness oder wenn Du magst, reist Du mit uns zu den weltweit schönsten und begehrtesten Reisezielen für Läufer.

Mittelstrasse 3
33829 Borgholzhausen
E-Mail: post@ewy.de
Tel.: 05425 7228

Öffnungszeiten:
Dienstag-Freitag: 10.00-13.00 Uhr
15.00-18.30 Uhr
Samstag: 10.00-13.00 Uhr

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASKlarer
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 Schöttler KG
32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 05233/9405-0

FOR DIETITIAN
MCHRWEG

AOK
Die Gesundheitskasse.

**„Die AOK finde ich schneller
als meine eigene Mitte.“**

1.380 AOK-Kundencenter deutschlandweit.
Wir sind da, wenn's drauf ankommt. Deshalb zur AOK.

Gesundheit in besten Händen. www.zur-aok.de

www.C14-bikes.co

**C14 TIME TRIAL "Custom"
Carbon Monocoque**

**C14 Speed Pro "C"
Carbon Monocoque**

Gute Öffnungszeiten passen sich Ihrer Freizeitplanung an.

Online-Angebote:
Schnell, sicher und ganz
gemütlich von zu Hause aus.
Besuchen Sie uns online.
www.vb-halle.de

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Bankprodukte auch online abzuschließen.

Ab sofort gelangen Sie jederzeit und von jedem Ort aus zu unseren Bankprodukten. Nehmen Sie sich die Freiheit, mit dem sicheren und modernen Online-Zugang ganz bequem Ihr VR-Direktkonto bei unserer Bank nicht nur zu verwalten sondern auch zu eröffnen. Einfach, zuverlässig und schnell.
vb-halle.de/onlineangebote



**Volksbank
Halle/Westf. eG**

WIR SIND DIE BANK.