


# Solbad Nachrichten



on

 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](http://www.active-sportshop.de)

# SEPTEMBER

2 0 1 6



**Solbad Intern**

Seite 1-12  
24-28,30



**WESTFALEN-BLATT**  
die Lokalisation

Seite 13  
21,22

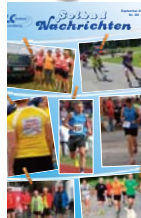


Aktuelle Reisen auf der  
Homepage

**Triathlon**



Seite 14-15  
22



...zeigt Bilder des Monats!  
Fotos: Privat

**Skating**



Seite 16-17

**Walking**



**Leichtathletik**



Seite 13,19  
21-23



**Ergebnisse**

Seite 29

**Vorsitzender:**

**Hubert Kaiser**  
(0151/14292351)  
hubert.kaiser@bitel.net

**Geschäftsführung**  
**Sabine Lünstroth**  
05425/7135  
info@lcsolbad.de

**Mitgliederverwaltung:**  
**Sabine Lünstroth**  
(05425/7135)  
info@lcsolbad.de

**Behindertensport**

**Georg Drees**  
drees@tbw-waf.de

**Sportabzeichen**  
**Wilhelm Habighorst**  
(05428/929680)  
wilhelmhabighorst@t-online.de

**Leichtathletik**  
**Antje Strothmann**  
(05425/930547)  
antje@sspin.de

**Laufftreff**

**Martina Kölsch**  
(05425/7026)  
dammann.koelsch@t-online.de

**Inline:**  
**Johannes Gerhards**  
05425/9338616  
john@loveandskate.de

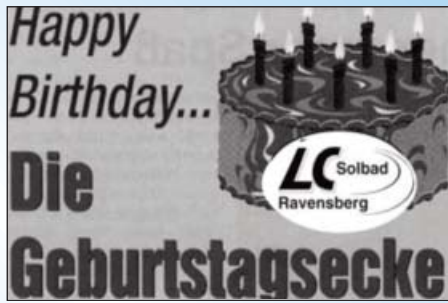
**Radsport**  
**Günter Schillings**  
(0162-3267597)

**Ergebnisse**

**Peter Polomsky**  
p.polomsky@web.de

**Triathlon**  
**Udo Lange**  
(05423/5628)  
udolange@gmx.de

**Walking**  
**Elke Kahmann**  
05421/4698  
**Birgitt Lange**



- |        |                     |                 |
|--------|---------------------|-----------------|
| 01.09. | Martin Krämer       |                 |
| 02.09. | Michael Dickob      |                 |
| 02.09. | Ralf Hübner         |                 |
| 02.09. | Ernst-A. Sandmann   |                 |
| 03.09. | Burkhard Jagusch    |                 |
| 04.09. | Petra Pegel         |                 |
| 06.09. | Rebecca Bartling    |                 |
| 06.09. | Mia Zoé Heidbreder  | <b>10 Jahre</b> |
| 06.09. | Elke Tiemann        |                 |
| 07.09. | Günther Wierum      | <b>75 Jahre</b> |
| 09.09. | Solveig Buchalla    |                 |
| 09.09. | Bent Buchalla       |                 |
| 09.09. | Günter Strüwe       | <b>85 Jahre</b> |
| 10.09. | Christiane Reckmann |                 |
| 10.09. | Rainer Schirmbeck   |                 |
| 11.09. | Gerhard Laib        |                 |
| 11.09. | Vanessa Tönjes      |                 |

- |        |                               |                 |
|--------|-------------------------------|-----------------|
| 11.09. | Janine Vetter                 |                 |
| 12.09. | Barbara Brinkmann             | <b>75 Jahre</b> |
| 12.09. | Marc Verhaert                 |                 |
| 14.09. | Frank Oldemeyer               |                 |
| 15.09. | Manfred Bensieck              |                 |
| 16.09. | Renè Deßaules                 |                 |
| 16.09. | Britta Ewert                  |                 |
| 16.09. | Karl-Heinz Michael            |                 |
| 18.09. | Frank Buschmaas               |                 |
| 18.09. | Andre Göding                  | <b>30 Jahre</b> |
| 18.09. | Tim Gollisch                  |                 |
| 18.09. | Jürgen Karsten                |                 |
| 18.09. | Thorsten Schnelle             |                 |
| 18.09. | Thomas Urban                  | <b>50 Jahre</b> |
| 19.09. | Udo Bonin                     |                 |
| 19.09. | Marion Iselt                  |                 |
| 19.09. | Michael Kieling               |                 |
| 19.09. | Fr.-Wilhelm Schütte           | <b>65 Jahre</b> |
| 20.09. | Charlotte Lampe               |                 |
| 20.09. | Heinrich Schengbier           |                 |
| 21.09. | Anne Hofmann-Peters           |                 |
| 21.09. | Siegfried Voßhenrich          | <b>75 Jahre</b> |
| 22.09. | Klaus-Dieter Henkel           |                 |
| 23.09. | Timon Lepper                  |                 |
| 23.09. | Karsten Morisse Dr.           |                 |
| 24.09. | Andreas Klein-Sötebier-Schiel |                 |
| 24.09. | Oliver Lambrecht              |                 |
| 24.09. | Igor Rebkaló                  |                 |

- |        |                      |  |
|--------|----------------------|--|
| 25.09. | Mathilde Heuing-Binz |  |
| 26.09. | Brigitte Brunner     |  |
| 27.09. | Ulrich Kansteiner    |  |
| 27.09. | Baldu Schlingemann   |  |
| 27.09. | Melanie Varnholt     |  |
| 28.09. | Ulla Andersen        |  |
| 28.09. | Doris Kuzniacki      |  |
| 28.09. | Steffen Mielke       |  |
| 30.09. | Kai Drees            |  |



### Als neue Mitglieder begrüßen wir:




Aktueller Mitgliederstand: 719

Birgit Bentlage Leichtathletik  
Austritte: keine



**GERRY WEBER WORLD**

## GERRY WEBER SPORTPARK

**TENNIS · SQUASH · BADMINTON · KINDERGEURTSTAGE  
INDOOR SOCCER und vieles mehr...**

Gausekampweg 2 · 33790 Halle/Westfalen · Telefon: 05201/818-890  
info@sportpark-halle.de · [www.sportpark-halle.de](http://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 23. September**

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



*...immer wieder gut!*

#### 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](mailto: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](mailto: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](http://www.lcsolbad.de).

e-mail: [markus.pape@lcsolbad.de](mailto:markus.pape@lcsolbad.de)  
Wir bedanken uns beim Haller  
Kreisblatt und beim Westfalen-  
Blatt für Berichte und Fotos.



Wenn nach der Trauung Freunde mit Laufschuhen und Inlinern Spalier stehen, hat das in Borgholzhausen etwas mit dem LC Solbad zu tun. Über den Verein haben sich auch der Journalist und Inline-Trainer Johannes Gerhards (61), Vater einer erwachsenen Tochter, und die angehende Diplom-Pädagogin und dreifache Mutter Friederike Säuberlich (46) kennengelernt. Er ist als Berichterstatter für das WESTFALEN-BLATT tätig, sie arbeitet für den Landschaftsverband Westfalen-Lippe in Gütersloh. Am 8. August haben sie sich vor dem Standesbeamten Rainer Mathiak im Heimathaus das Ja-Wort gegeben. Foto: Klaus-Peter Schillig

## Herzlichen Glückwunsch!

**Wir finden für Sie den passenden Schuh -  
garantiert, denn wir bieten Ihnen ...**

**... Laufbandanalysen**

**... elektronische Fußvermessung**

**... und Erstellung einer**

**Belastungsdiagnose**

**Jack  
Wolfskin**



**adidas**

**PUMA**

**asics**



seit  
2009

**Schuhe + Sport  
Reichelt**

Bahnhofstr. 6 - 33790 Halle  
Tel. 05201-2356  
[mail@schuhsport-reichelt.de](mailto:mail@schuhsport-reichelt.de)

Täglich von 9 - 19 Uhr d u r c h g e h e n d, Samstag bis 14 Uhr und  
den 1. Samstag im Monat bis 16 Uhr geöffnet.

### Solbad-Odies an der Ostsee



450 Kilometer auf dem Ostseeküsten-Radweg und der Insel Rügen Vom 23. Juli von Lübeck bis 30. Juli 2016 nach Binz Samstag, 23. Juli Anreise: Die diesjährige Tour der Solbad-Oldies, **Werner Kampwerth, Gerold Sehwoßer, Siegfried Voßhenrich, Rudolf Voß und Günther Wierum**, fand auf dem Ostsee-Küstenradweg statt. Wir trafen uns auf dem Bahnhof in Dortmund, die Ostwestfalen von Gütersloh kommend und ich aus dem niederrheinischen Schiefbahn. Das Radabteil des IC war total ausgebucht. Da aber Hansi Thiemann nicht mitfahren konnte und wir für sechs Personen gebucht hatten, brachten wir unsere Räder doch unter. Im Abteil befand sich eine Gruppe junger Männer, die einen Jungesellenabschied feierten und es wurde lustig und laut. Nach einem unvorhergesehenen Aufenthalt von ca. 45 Minuten im Hamburger Hauptbahnhof (niemand wusste warum) kamen wir am frühen Nachmittag in der alten Hansestadt Lübeck an. Schnell fanden wir das CVJM-Hotel am Dom und checkten ein. Am Spätnachmittag erkundeten wir die wunderschöne Altstadt von Lübeck. Wir begannen mit dem Holsten Tor, (Foto Holsten Tor) gingen an der Marienkirche vorbei, in Richtung Marktplatz und sahen das Rathaus mit der imponierenden Außenfassade. Weiter ging es zum Lübecker Dom und zurück zum Hafen. Hier nahmen wir bei schönem Wetter unser Abendessen ein. **Sonntag, 24. Juli 1. Etappe von Lübeck nach Wismar (78 km).** Nach dem Frühstück ging

es los. Da der Original-Küstenradweg erst in Travemünde erreicht wird, mussten wir von Lübeck aus über Bad Schwartau, Wallberg nach Pöppendorf fahren. Ab hier folgten wir dem Küstenradweg bis zur Fähre in Travemünde. Diese knapp 20 km bestanden zum größten Teil aus asphaltierten Radwegen, es waren aber durchaus schon einige sandige Schotterpassagen dabei. In Travemünde fuhren wir arglos auf die Fähre, um über die Trave zu gelangen, wurden aber von einem Kontrolleur zurückgewiesen, weil wir vorher am Automaten keine Fahrkarte gezogen hatten. Das holten wir nach und erreichten (ohne Kontrolle) die nächste Fähre. Auf der anderen Seite im Travemünder Hafen lag die Viermastbark "Passat" vor Anker. mit Nach



verlassen des Hafens ging es hinter einem bewaldeten Deich an der Küste entlang. Wer gedacht hatte, dieses sei ein gemütliches Rollen, hat sich getäuscht. Wir mussten einige schwierige Steigungen bewältigen. Und wer nicht rechtzeitig schaltete, durfte sein Rad schieben. Nach 35 km machten wir einen Abstecher nach Groß Schwansee und besichtigten das alte Schlossgut, in dem sich heute ein Hotel befindet. Weiter ging es an der Küste entlang bis zum Ostseebad Boltenhagen und erreichten 20 km weiter unser Hotel in der Hansestadt Wismar. Da unser Hotel außerhalb des Stadtkerns lag, fuhren wir mit unseren Rädern in die historische Altstadt auf den von prachtvollen Häusern umsäumten Marktplatz. Nach dem Abendessen besichtigten wir den Hafen und fuhren zurück ins Hotel. **Montag, 25. Juli 2. Etappe von Wismar nach Rostock (75 km).** Den nächs-

ten Tag begannen wir in bester Stimmung bei idealem Radfahrwetter. Auf asphaltierten Radwegen, zum größten Teil straßenbegleitend, erreichten wir Groß Strömkindorf. Der Ostseeküsten-Radweg dreht nun eine Runde auf der Insel Poel. Auf diesen Hängebauch haben wir verzichtet und fuhren weiter über Blowatz, Bolensdorf bis Rakow. Hier bogen wir ab und fuhren auf verkehrsreichen Straßen zum Ostseebad Rerik. (35 km) Nach der Hafenbesichtigung verlief der Weg ins Landesinnere und erreichte im Ostseebad Kühlungsborn wieder die Küste. In diesem bekannten Ostseebad war der Bär los. Zur Haupturlaubszeit bei wunderschönem Wetter trafen wir auf sehr viele Urlauber auf dem Geh- und Radweg und am Strand. Es war schwierig für uns, diesen Ort ohne Zwischenfall zu durchqueren. Wieder entlang der Küste erreichten wir Heiligendamm und später Nienhagen. Nach dem Ortsende fuhren wir durch den sagenhaft schönen Buchenwald (Gespensterwald). Nach 10 km erreich-



ten wir Warnemünde. Wir bogen rechts ab und kamen am frühen Nachmittag am Gästehaus "Rostock" in Lütten Klein an. Es handelte sich um einen ehemaligen Plattenbau aus der DDR-Zeit. Dieses vollständig renovierte Gästehaus ist durchaus zu empfehlen. Es liegt 10 km von der Altstadt Rostock entfernt und so machten wir uns am Abend auf den Weg mit dem Rad, um diese zu besichtigen. Beim Abendessen im Biergarten vor dem Rathaus wurden wir von

## Wir bedrucken, beflocken:



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

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

einem starken Gewitterschauer überrascht. Wir konnten unser Bier (ohne Regenwasser) retten und im Restaurant speisen. Nach einer längeren Wartezeit fuhren wir auf fast trockenen Straßen zurück in unser Gästehaus.  
**Dienstag, 26. Juli 3. Etappe von Rostock nach Ostseebad Zingst (74 km).** Zum Glück war das Wetter am nächsten Morgen bewölkt und wieder trocken. Es ging zunächst nach Warnemünde zurück. Hier mussten wir mit einer Fähre die Hafeneinfahrt überqueren. Von der Fähre kommend ging es weiter in Richtung Markgrafenheide. Der Weg verlief ca. 10 bis 15 km auf unbefestigten Radwegen durch ein großes Waldgebiet und endete an einem Campingplatz. Plötzlich, mitten im Wald, ein Aufschrei von Gerold, "Plattfuß vorne. Profimäßig wechselte Gerold unter



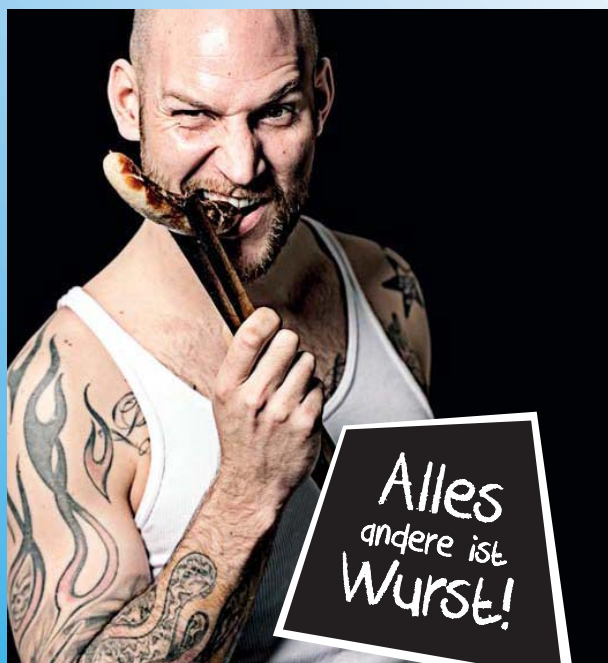
fachmännischer Anleitung der übrigen Teilnehmer und dem weniger hilfreichen Kommentar von mir, den Schlauch. Nach dieser

Aufregung machten wir auf dem Campingplatz eine verdiente Pause. Anschließend fuhren wir durch Graal-Müritz. Der Weg wurde etwas schmaler mit einigen Schiebepunkten und verlief weiterhin parallel zum Strand. Wir erreichten Neuhaus, bekannt durch das Deutsche Bernsteinmuseum. Hier endete der Dünenradweg. Von hier fuhren wir auf unbefestigten Waldwegen weiter nach Dierhagen. Es folgten die Ostseebäder Wustrow, Ahrenshoop und Born. Der Weg ging durch die vorpommersche Boddenlandschaft und war wunderschön. Die Charakteristik des Parks ist gekennzeichnet durch die unterschiedlichsten Landschaften der Küsten, wie Heiden, Brüche und Röhrichte, Wälder und Dünenbereiche. Am Nachmittag kamen wir im Ostseeheilbad Zingst, unserem Etappenziel, an. Der Tag endete am Abend mit einem Strandspaziergang, Life-Musik im Hafen und einem Gaukler auf dem Marktplatz.  
**Mittwoch, 27. Juli 4. Etappe von Ostseeheilbad Zingst nach Stralsund (75 km)** Wir hatten uns entschlossen, heute zunächst einen "Hängebauch" (Ausflug) auf der Halbinsel Ostzingst (20 km) zu fahren. Wir fuhren auf dem Deich entlang, hinter den letzten Häusern ging es in den Wald und nach einigen Kilometern zum Dreiländereck. Hier bogen wir rechts ab und kamen auf dem Deichweg am Bodden wieder zum Hafen Zingst. Passend beim Erreichen der Hauptroute fing es an zu regnen. Zum Glück wechselten sich bis zum Ort Barth Schauer und trockene Abschnitte ab. Ohne Unterbrechung

ging es weiter nach Hohendorf. Hier erwischte uns der Dauerregen. Wir fuhren durch eine Dünen- und Seenlandschaft und stellten uns vor, wie wunderschön diese bei Sonnenschein wäre. Wie fünf begossene Pudel kamen wir schon sehr früh in unserem Hotel direkt am Hafen in Stralsund an. Bedingt durch den Dauerregen, war das unsere schnellste Etappe. Wir erreichten im Schnitt 18,5 km. Nach Regeneration und längerem Duschen begannen wir die Stadterkundung, zunächst mit einem großen Bier im Brauhaus Fritz. Wir besuchten in der Altstadt die St. Nikolai Kirche und das Rathaus. Im Hafen konnten wir das Segelschulschiff Gorch Fock



bestaunen. Gerold, Siegfried und Rudi besuchten noch das Ozeaneum. Diese Ausstellung mit den verschiedenen Aquarien lud zu einer faszinierenden Reise durch die Meere des Nordens ein.  
**Donnerstag, 28. Juli 5. Etappe von Stralsund nach Dranske auf der**



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

Grosse-  
 Coosmann  
 Sportreisen

## LAUFENWELTWEIT

### REISEN 2017

#### Neu im Programm

- 01.04. Prag Halbmarathon
- 07.05. Prag Marathon
- 28.05. Edinburgh Marathon
- Herbst Medoc Marathon

#### Unsere Klassiker

- 05.03. Malta Marathon + Halbmarathon
- 19.03. New York City Halbmarathon
- 19.03. Lissabon Halbmarathon
- 15.04. Two Oceans Marathon + Ultra

#### Hot spots für Herbst 2016

- 09.10. Chicago Marathon
- 06.11. New York City Marathon
- 13.11. Athen Marathon

[www.facebook.com/laufenweltweit](http://www.facebook.com/laufenweltweit)  
[www.laufenweltweit.de](http://www.laufenweltweit.de)

**Insel Rügen (78 km)** Mit trockenen Sachen, wir hatten sie im Hotel über die Heizungen gehängt, fuhren wir auf die Insel Rügen. Obwohl man uns gewarnt hatte, auf Wegen mit schlechter Qualität fahren zu müssen, wollten wir auf die einzigartigen Naturerlebnisse dieser wunderschönen Insel nicht verzichten. Und so begann es auch. Kaum auf der Insel angekommen, fuhren wir auf Kopfsteinpflasterstraßen in Richtung Rambin in den Ort Altefähr. Im weiteren Verlauf an der Küste entlang war der Weg in einem schlechten Zustand, aber landschaftlich sehr schön. Über Scharpitz erreichten wir nach 20 km Rambin. Es folgte ein Stück Straße mit Autoverkehr bis zu dem kleinen Örtchen Landow. Durch den winzigen Ort fuhren wir geradeaus in die Allee - und über die Wiesen erreichten wir Unrow. Der nächste Ort war Mursewiek. Hier verzichteten wir auf die Über- und Rundfahrt der Insel Ummanz. Mittagspause machten wir nach 35 km im Dorfkrug in Gingst. Wir verließen Gingst und fuhren auf einer verkehrreichen Straße nach Schaprode. Hier kann man mit einer Fähre zur autofreien Insel Hiddensee überwechseln. Auch diesen Umweg machten wir nicht. Der weitere Weg führte über Poggenhof wieder an die Küste. Wir folgten der Tour bis zur Wittofer Fähre und überquerten den Breetzer Bodden. Weiter ging es links immer an der Küste entlang auf einem gepflasterten Weg in Richtung Wiek. Wir folgten dem Weg bis zu unserem Etappenziel Dranske. Hier erwartete uns die "Kleine Meerjungfrau", unser Hotel. Wir bezogen unsere Zimmer und stärkten uns auf der Terrasse mit einer Runde Gerstensaft. Es folgte ein Strandspaziergang mit Sonnenuntergang.



**29. Juli 6. Etappe von Dranske nach Binz (75km)** Bei noch trockenem Wetter verabschiedeten wir uns von der kleinen Meerjungfrau und fuhren nach Kap Arkona. Zunächst ging es auf asphaltierten Straßen und Radwegen weiter bevor der Weg ca. 6 km vor Kap Arkona an eine bewaldete Steilküste führte. Der Weg war sehr steinig, ausgewaschen und buckelig und unglücklicherweise erwischte uns hier ein sehr starker Regenschauer. Eine vernünftige Weiterfahrt war fast unmöglich. Wir quälten uns auf den letzten Kilometern bis zu dem verregneten Kap. Die Leuchttürme waren im Regen kaum zu erkennen und machten ein Foto unmöglich. Auch auf den im Radführer beschriebenen herrlichen Ausblick von den Kreidekliffs auf die schöne Ostsee mussten wir verzichten. Der Königsstuhl war ein weiterer Höhepunkt, 37 km vom Kap Arkona entfernt. Zunächst ging es weiter an der Küste entlang, es war inzwischen wieder trocken, auf einem asphaltierten Radweg bis Glowe. Die Strecke wurde hügelig und führte über Nedesitz bis wieder an die Küste bis Lohme. Dann folgte eine starke Steigung über Schotterwege durch ein Waldgebiet, die höchste Erhebung der Tour (160 m) bevor wir die Kreidefelsen am Königsstuhl erreichten. Das Wetter war feucht und usselig, so dass hier kaum Touristen anzutreffen waren. Da wir nicht bereit waren 8,50 € für einen Blick auf die verregneten Felsen zu werfen, fuhren wir weiter.

Die folgenden 10 km waren für Radfahrer eine Zumutung und haben den Namen Ostseeküsten - Radweg nicht verdient. Wir fuhren überwiegend bergab auf steinigem, ausgefahrenem Schotterwegen durch ein großes Waldgebiet. Wegweiser gab es so gut wie keine und ohne Navi würden wir heute dort noch kreisen. Als wir kurz vor Sassnitz wieder die Zivilisation erreichten, ging ein Aufatmen durch die Truppe und Gerold sagte: „Das war der schlimmste Weg, auf dem ich je mit dem Fahrrad gefahren bin“. Die restlichen ca. 20 km bis zum Seebad Binz, überwiegend bergab, auf asphaltierten Radwegen, waren ein Kinderspiel. Hier erreichten wir auch teilweise 40 km/h und mehr. Zwei km vor unserem Ziel, wir hatten beschlossen, unsere verdreckten Räder in einer Tankstelle abzuspritzen, erwischte uns noch einmal ein starker Regenschauer. Mit saubereren Rädern, aber pudelnass, erreichten wir unser Ziel an der Promenade liegendes Hotel die "Villa Neander". Fazit dieser Etappe: Man muss sie nicht fahren und schon gar nicht bei schlechtem Wetter.

Auf der total von Touristen überfüllten Promenade mit lauter Lifemusik und Spaziergang über die Seebrücke, versuchten wir uns von den Strapazen zu erholen und ließen den Abend mit einem kühlen Bier ausklingen. **Samstag, 30.7. Rückreise.** Abgesehen davon, dass unsere reservierten Sitzplätze im IC in einem Wagen waren, der erst in Stralsund angehängt wurde, verlief die Heimfahrt bei ausgezeichneter Stimmung problemlos. Die Ostwestfalen kamen gegen 17.00 Uhr in Gütersloh und ich kam um 19.30 h wieder in Schiefbahn an. Fazit der Tour: Wir hatten eine interessante, schöne, erlebnisreiche Woche. Die Truppe war optimal, jeder hatte seine Aufgabe, Rudi die Kasse, Siegfried die Reiseleitung, Gerold die Technik, Werner den Besenwagen und Günther die Organisation und das Navi.

# ewy sports

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.

Mittelstrasse 3  
33829 Borgholzhausen  
E-Mail: [post@ewy.de](mailto: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



# Backe, Backe, Kuchen!



für den  
*BrotKiegl* Lauf  
am 24.09.

**Vielen Dank!**

Gerne  
nehmen wir  
Torten, Obst- und  
Blechkuchen aller Art.  
Die Kuchenspenden  
werden ab 11:00 Uhr  
im Wettkampfbüro  
entgegen genom-  
men.

## SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



**Glocken-Beune**



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

[www.glocken-beune.de](http://www.glocken-beune.de)

# Schüler- *Borkriegel* Lauf

**Samstag, 24. September, 14.00 Uhr**

## Ausschreibung & Einladung zum Schüler-City-Lauf

Wer ist eingeladen? Alle Schulen/Sportgruppen in Werther und Umgebung. Wir hoffen besonders, dass in diesem Jahr die Anzahl der teilnehmenden Schulen noch wächst, die an diesem unvergesslichen Lauferlebnis teilnehmen. Insbesondere für jedes Schulkind aus Werther wird dieser Lauf ein ganz besonderes Erlebnis sein. Bekannte, Verwandte, oder Freunde werden an der Strecke stehen und euch Applaus spenden.



Einen 2,5 km (2,5 Runden) langen Rundkurs gilt es im Stadtzentrum von Werther läuferisch zu bewältigen – dabei gilt: je mehr Schüler/-innen einer Klasse mitlaufen, desto größer ist die Möglichkeit die lauffreudigste Schulklasse 2015 in Werther zu werden!

**Klassen:** Schüler/-innen (**Jahrgänge ab 2008 bis 2001**)  
Jahrgangseinteilung gem. DLO-Klasseneinteilung

**Start:** 24.09.2015 / 14.00 Uhr, Mühlenstr.

**Startgebühr:** 3,- Euro

- > **Wertvoller Klassenpreis für die Klasse mit den meisten Teilnehmern**  
Bei gleicher Prozent- und Schülerzahl wird der Klassenpreis geteilt
- > **Preis für die größte Sportgruppe**
- > **Jeder „Schüler-Lauf-Finisher“ erhält eine Medaille**
- > **Zeitmessung mit Einmal-Chip**

Veranstalter:



## Zeitplan

### Der Zeitplan für den Böckstiegel – Lauf 2016

**Freitag, 23. September**

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

**Sonnabend 24. 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!

**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 2,5 km  
(Mühlenstr.)

**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

**ca. 14:45 Uhr** Siegerehrung Schüler-Lauf

Venghauss-Platz

**ab 16:45 Uhr** Siegerehrungen Hauptlauf

Venghauss-Platz





von  
Sabine Vietzke-Wagenführer



Craft Women's Run in Köln  
"Am Besten ist ein Trolli, damit du die Geschenke aus der Finisher-Tasche gut verstauen kannst und nicht so viel schleppen musst." - so lautete der Tipp der erfahrenen Women's Run Frauen.

Gesagt, getan: 16 weibliche Läuferinnen/Walkerinnen im Alter von 10 bis 74 machten sich am Samstag, den 13.08., ab 07.15 Uhr auf den Weg nach Köln, die meisten mit Trolli. Allerdings waren diese schon zu Beginn der Zugreise gut gefüllt mit Prosecco-Dosen, Sektflaschen und Süßigkeiten, so dass zunächst Platz geschaffen werden musste, um im Laufe des Tages die ersehnte Finisher-Tasche unterzubringen.

So war die Stimmung von Anfang an heiter, zumal die Gruppe in allen Regionalzügen freie Sitzplätze ergattern konnte. Durch die Organisation von Britta Meyer erreichten alle komplikationslos den Deutzer Bahnhof und zogen ihre Trollis zum T-Shirt-Stand. Wie gewohnt beim Women's Run gab es schon vor dem Rennen ein pinkfarbenedes T-Shirt, diesmal mit dem Aufdruck „Streckenköningin“. Rund 10.000 Starterinnen in Pink bevölkerten das Gelände um den Tanzbrunnen in Köln und nutzten das Angebot, unterschied-



auszuprobieren oder zu erwerben. Begleitet von Musik auf der Bühne ging es nach einem kurzen Warm-Up um 14.00 Uhr an den Start für die 5km-Runde Laufen und Walken. Nur ein schmaler Streifen von ca. 3m stand den Starterinnen zur Verfügung, so dass sich eine sehr lange pinkfarbene Schlange bildete, die nur holperig in Bewegung kam. Es war eng auf den Laufwegen, vielfach musste man sich eine Lücke suchen, um das eigene Tempo laufen zu können, wurde dann häufig ausgebremst durch Läuferinnen, die unvermittelt ins Gehen wechselten. Hier stellte sich das außergewöhnlich gute Wetter als nachteilig heraus: Die Sonne brannte unerbittlich und machte es vielen Teilnehmerinnen sichtlich schwer. Auf der Deutzer Brücke - mit phantastischer Aussicht auf den Kölner

überquerung auf der Hohenzollernbrücke stieg aufgrund der Hitze unangenehmer Teergeruch auf, aber nach nur einem weiteren Kilometer war das Ziel erreicht und die Finisherinnen wurden mit frischem Obst und Getränken in Empfang genommen. Nun hieß es: die Finisher-Taschen abholen. Sie fielen deutlich kleiner und sparsamer aus als in den Jahren zuvor. Der guten Laune tat das keinen Abbruch. Frisch geduscht und guter Dinge versammelten sich die Frauen um Britta Meyer und schlenderten mit ihren Trollis zum kroatischen Lokal „Slavia“. In gemütlicher Runde verging der Nachmittag und um 19.48 Uhr bestiegen die "ostwestfälische Streckenköniginnen" den Zug für die Rückreise. Etwas erschöpft, aber zufrieden erreichte die Gruppe gegen 23.00 Uhr den Bielefelder Bahnhof. Einige wurden dort abgeholt, die anderen nutzten den Haller Willem rumpelten mit ihren Trollis zum Bahnsteig...



lichste Produkte (Energy-Food, Körperpflege, Sporttextilien) an den Ständen



**Montag bis Samstag  
von 7:00 bis 21:00 Uhr**  
**Niehoff**  
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Sportabzeichen-Camp | Ein Hauch von Rio in Pium

Weitsprung, Schwimmen, Langstrecke sowie Sprint – das war nur ein Aspekt bei der zwölften Auflage des Sportabzeichen-Camps, zu dem der LC Solbad Ravensberg alle Kinder eingeladen hatte. Eine Mini-Olympiade mit so ausgefallenen Sportarten wie Bobbycar-Fahren, Fahrradreifen-Speerwurf, Roller-Parcours oder Nagelbaum war der andere Aspekt. Der Spaß stand für die Jungen und Mädchen klar im Vordergrund. Den Freitagnachmittag sowie den Samstagvormittag hatten sich die Trainer um **Wilhelm Habighorst, Karl-Hermann Kleine, Andreas Stockhecke, Cordula Reinhardt, Michael Schlie** und **Timon Kleine** für das Absolvieren der Disziplinen auserkoren. Und starteten die Wettkämpfe – passend zur Eröffnung der Olympischen Spiele in Rio de Janeiro – am Freitag mit dem Schwimmen. Lars Kattner hatte eigens für die jungen Sportler große Teile des Freibades reserviert. So konnten die 25 Mädchen und Jungen in Ruhe Bahn um Bahn ziehen. Einige von ihnen waren »alte Hasen« in Sachen Sportabzeichen-Camp. Andere waren zum ersten Mal mit von der Partie. Jamie etwa. Der Neunjährige aus dem Münsterland macht zurzeit Ferien in der Lebkuchenstadt. Als er von dem Zeltlager beim Sportabzeichen-Camp hörte, gab es nicht viel zu überlegen. Eva (7) hatte bereits im Rahmen der Ferienspiele das Sportabzeichen begonnen. „Am meisten Spaß hat das Schwimmen gemacht“, verrät sie. „Laufen war auch gut.“ Beim Werfen hat sie sich sogar leicht verbessert. Für Vinzenz (8) war es bereits der dritte Anlauf in Sachen Sportabzeichen in diesem Jahr. Beim Sprint war er schneller geworden. Seine Zeit? „6,99 Sekunden“, strahlt er. Grillwürstchen, von **Holger Beck** zubereitet, mundeten den jungen Sportlern hervorragend zur Abendbrotzeit. Anschließend gab es nicht nur Gelegenheit zum Kicken auf dem Rasen. Neben der Mini-Olympiade wartete auch noch eine Nachtwanderung samt Fackeln auf die jungen Teilnehmer, bevor es am Samstagvormittag mit den restlichen Disziplinen weiterging.

Die Urkunden werden die Mädchen und Jungen noch vor Jahresende in Händen halten, so **Karl-Hermann Kleine**.



## Getränke STEINER

Flüssiger Rundumservice mit Tradition

**GETRÄNKE STEINER**  
Michael Steiner  
Bielefelder Straße 25  
33829 Borgholzhausen  
Telefon (0 54 25) 2 73  
[www.getraenke-steiner.de](http://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.

**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.

### UNSER ANGEBOT:

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

### Wie ein Auto mit drei Rennrädern nach Polen kommt!?!

von Hubert Kaiser

Das Auto um das es hier geht, ist der grüne Passat mit den vielen Unterschriften und Wünschen (Spendentour von Gütersloh nach Gibraltar im August 2012) von Udo. Dieses Kult- Auto hat uns auf vielen schönen



Radreisen begleitet und wir waren oft froh, wenn wir es gesehen haben.

Aber ganz von Anfang; Udo hat des Öfteren die Silwia aus Polen bei sich zu Hause, die dann den Vater von Udo betreut. Silwia wohnt mit ihrer großen Familie in einem Haus (3 Generationen unter einem Dach) auf dem Lande, wo dringend ein Auto gebraucht würde.

Irgendwann ergab es sich, das Udo überlegt hat: Mensch, das Auto steht ja fast das ganze Jahr hier rum und ist dafür zu schade, also hat er es verschenkt und damit erfüllt das Auto noch einen guten Zweck. Die meisten Radreisen, wie z.B. die Spenden- Fahrt nach Gibraltar und nach Pisa diente es ja auch einem guten Zweck.

Also, das Auto musste nach Polen; Udo fragte uns (Ralf Beckwermert und mich) schon im Frühjahr, ob wir Lust hätten mit nach Polen zu fahren um das Auto wegzubringen und dann mit Rennrädern zurückzufahren. Das war doch Ehrensache, dass wir das Auto zu seiner letzten Fahrt mit Rennrädern begleiteten.

Ein Termin war schnell gefunden und Udo kümmerte sich flugs um die Strecke und Quartiere. Es sollte in 3,5 Tagen zurückgefahren werden. Wir sprechen hier von ca. 650 Km.

Am Samstagmorgen um viertel vor 6 war Udo bei mir und das letzte Rennrad wurde aufs Dach geladen. Dann fuhren wir los, und

nach 2 kurzen Pausen und einer Grenzkontrolle waren wir dann gegen 12:30 Uhr in Szczytnica, das liegt so ca. 60 km hinter der Grenze. Wir wurden herzlich von Sylwias Familie empfangen und reichhaltig mit Köstlichkeiten bewirtet. Nach dem Essen, mussten wir dann noch Kuchen und Kaffee zu uns nehmen und dann wurde es Zeit für den Aufbruch. Wir verabschiedeten uns und schon rollten wir wieder Richtung Deutschland, wo wir am späten Nachmittag die Grenze in Görlitz überquerten. Der Zustand der Straßen ließ manchmal sehr zu wünschen übrig und nach ca. 80 Km und 400 HM waren wir am ersten Quartier in Borda (den Ort kennt kein Mensch mit gefühlten 6 Häusern), wo es erstmal ein erfrischendes Weizenbier gab. Übrigens



gens der Gastwirt kannte sich in unserer Heimat gut aus, so dass er sich schnell mit an unseren Tisch setzte, und uns erzählte, wo er da gearbeitet hatte.

Das war die Einrolletappe, die nächsten 3 Tage sollten jeweils ca. 190 KM auf uns warten. Das Abendbrot war mexikanisch, das der Gasthof Thomas uns nach dem Duschen servierte.

Am nächsten Morgen waren wir schon um 7:52 Uhr auf dem Rad, schließlich hatten wir Niederschlesien zu durchqueren. Zuerst über Bautzen, Neschwitz, Bad Liebenwerda, Überquerung der Elbe und bis in die Lausitz

nach Pressel.

Das liegt kurz vor Bad Düben ( auf der Höhe von Leipzig). So fuhren wir dann nach Udo's Navi durch Sachsen ohne Anhalt.-) Gegen Mittag nach ca. 120 km kehrten wir in einem Gasthaus ein und erfrischten uns mit einer gekühlten Weizenkaltschale und einer leckeren Suppe.

Flaschen wurden aufgefüllt und schon ging es weiter auf die letzten 70 Kilometer, das Thermometer zeigte mittlerweile 31 Grad im Schatten und wir mussten viel trinken und die Flaschen ca. 20 Kilometer vor dem Ziel nochmal auffüllen.

Gegen 15:50 Uhr erreichten wir das Quartier und hatten bei einem 29 er Schnitt 187 km und 400 HM auf dem Tacho stehen und

waren sehr zufrieden. Das Stück Pflaumenkuchen und den Pott Kaffee hatten wir uns redlich verdient.

Wir taten alles für die Regeneration und schauten abends gebannt den Wetterbericht, da sich herausstellte, dass es bei uns zu Hause den ganzen Tag geregnet hatte. Nach einem ausgiebigen Frühstück, brachen wir am Montag früh um kurz vor 8 wieder auf. Udo hatte noch schnell vorher seinen Schlauch am Vorderrad gewechselt, da es morgens platt war. Heute sollte es nach Hornburg im Harz gehen, kurz hinter der ehemaligen innerdeutschen Grenze. Das hieß



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

MIT  
VORORT-  
SERVICE

- DSL / Festnetz / Mobilfunk
- mobiles Internet
- Freisprecheinrichtungen
- PC-Service



Partner

Borgholzhausen  
Freistraße 14

Tel. 0 54 25/95 40 88-0

www.telecomfort.de • info@telecomfort.de

Versmold  
Münsterstraße 18

Tel. 0 54 23/47 45 93

ab ca. 100 km sollte das Profil wellig werden. Wir bogen links um die Ecke vom Landgasthof Pressel und uns schlug ein kräftiger Nordwestwind entgegen, der bis zum Abend nicht nachlassen sollte.

Jetzt hieß es schlau fahren und Kräfte einteilen, jeder fuhr 3 Kilometer vorne im Wind, dann wurde er abgelöst und konnte sich hinten ein wenig erholen. So fuhren wir Richtung Bitterfeld und näherten uns immer weiter dem Harz. Nach ca. 70 km hatte Hubert dann vorne einen Platten, also rechts ran und den Schlauch gewechselt, kurz danach die erste Pause bei km 90, mit Brötchen und Kaffee. Am Tag vorher hatten wir um die gleiche Zeit schon 20 km mehr gefahren. Der Wind und die Panne hatten uns etwas gebremst. Nach der Pause ging es weiter Richtung Halberstadt und es wurde wellig, ein Zeichen dafür, dass wir uns dem Harz näherten.

Am Nachmittag mussten wir nochmal eine Pause einlegen um Kalorien zuzuführen, der permanente kräftige Gegenwind forderte seinen Tribut.

Am späten Nachmittag trafen wir dann leicht erschöpft in Hornburg ein, wo Udo ein Hostel für uns gebucht hatte. Schnell die Radsachen durchgewaschen und geduscht und dann etwas ordentliches essen, wir hatten Hunger wie die Großen. 189 km und 1000 HM standen auf der Uhr.

Zum Ende des Essens mussten wir uns beeilen zurück ins Hostel zu kommen, es fing an zu regnen und wir hatten unsere Wäsche draußen. Der Wetterbericht für den letzten Tag verhieß nichts Gutes. Wir wollten schauen und abwarten wie es morgens ist. Den Abend verbrachten wir auf dem Sofa und schauten fern.

Am nächsten Morgen regnete es leicht und alle hatten ein langes Gesicht, die letzte Etappe wurde eine Wasserfahrt. Am Nachmittag trafen wir dann wohlbehalten zu Hause ein.

Im nächsten Jahr soll es dann in ca. 20 Etappen von hier aus zum Nordkap gehen, diese Tour war von der Etappenlänge ein Vorge-schmack darauf.



Restaurant  
**Haus Hagemeyer  
Singenstroth**  
Tanztee  
Live mit der Tanzband SUNNYS

Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen  
[www.haushagemeyersingenstroth.de](http://www.haushagemeyersingenstroth.de)



**Olaf**  
Laufladen  
Laufend gut beraten.

**ZUM  
6. MAL**

**GANZ  
VORN!**

**11  
JAHRE**  
2005 - 2016  
Kompetenz · Beratung · Service · Marken

**Olafs Laufladen  
auf Platz eins**  
Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test

Quelle: NW, 28. März 2013

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 · 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 · 403 10 45  
info@olafs-laufladen.de | [www.olafs-laufladen.de](http://www.olafs-laufladen.de) | Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 9.30 – 17.00 Uhr

## Speedskating - Pape Zweiter bei Berliner City-Night

v. John Gerhards

Markus Pape, sechsmaliger Gewinner des Zehn Kilometer Inline-Rennens bei der Berliner City Night, konnte seine Siegesserie in diesem Jahr nicht fortsetzen. Er kam im finalen Sprint als Zweiter (15:04 min) hinter dem Berliner Giacomo Cuncu ins Ziel. Mit seiner Zeit von 15:03 Minuten verpasste Cuncu allerdings Papes Streckenrekord, den dieser 2009 mit 14:57 aufgestellt hatte, um 6 Sekunden.

Das Damenrennen gewann Vorjahressiegerin Tina Strüver (Turbine Halle) vor Claudia Maria Henneken (SSC Köln) und Claudia Pechstein (SSC Berlin). Neben Markus Pape waren in Berlin auch Ralf Jording (Platz 24 in 15:37 min) und Henning Roos (Platz 293 in 26:54 min) aus den Reihen des LC Solbad Ravensberg am Start.

## Erfolge in Lingen (v. Anja Haase)

Am Sonntag, 14.08.2016, fand die 1. offene Bahn Landesmeisterschaft in Lingen auf der, vor kurzen fertiggestellten Bahn, statt. Hier konnten **Alexander** und **Matthias Haase** die Leistungen aus dem Trainingslager in Grefrath gut umsetzen und belegten die Plätze 1 (Alexander Haase) und Platz 2 (Matthias Haase) in ihren Altersklassen. Für die Wertung mussten die Kinder jeweils drei verschiedene Läufe in Ihren Altersklassen absolvieren.

Beim Sprint über 330m (34,118s) hat Matthias Haase auch die starke Konkurrenz mit einem Start- Ziel Sieg hinter sich gelassen. Auf der 3000m Punkte Strecke (5:45,218s) und über die 5000m (10:25,300s) erreichte er jeweils den 2. Platz. So wurde er auch in der Gesamtwertung seiner AK Cadetten zweiter.

Sein jüngerer Bruder Alexander AK Schüler B lag nach den ersten beiden Läufen (Geschicklichkeit in 22,636s und Sprint 16,651s) auf dem zweiten Platz. Mit einem starken dritten Lauf (Langstrecke 1200m 2:36,122s) konnte Alexander den in Führung liegenden noch auf die Zielgrade einholen. Dies war so knapp, das die Auswertung per Foto ausgewertet werden musste. Alexander hat den Lauf mit 0,033 Sek. für sich entschieden und somit den Gesamtsieg seiner AK erreicht.



# Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen  
Bodenverlegung | Laminat & Parkett  
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

**Oliver Damme**  
Haller Weg 7  
33829 Borgholzhausen

Tel.: 0 54 25/95 53 18 · Fax 0 54 25/9 33 89 31  
Mobil: 0171/3 78 14 61  
E-Mail: Oliver-Damme@web.de



### Nord Kids Cup Rennen

v. Anja Haase

Bei hochsommerlichen Temperaturen um die 32 Grad war gute Fitness und Ausdauer gefragt. Das vorletzte Nord Kids Cup Rennen in Bennigsen fuhren **Matthias** und **Alexander Haase** vom LC Solbad Ravensberg wieder ganz vorne mit. Matthias fuhr beim Halbmarathon auf dem 1. Platz und kam sogar noch vor den älteren Fahrern ins Ziel, in einer Zeit von 48:43,35min. Sein jüngerer Bruder Alexander fuhr in seiner AK Schüler B im Parcours, Sprint und in der Langstrecke jeweils auf den 1. Platz. Matthias belegt nun in den Gesamtwertung bei den Cadetten den 2. Platz und sein Bruder in der AK Schüler B den 1. Platz.

Beim Marathon starteten **Karolina Kierzkowski** (3.AK30), **Ralf Jording** (4.AK30), **Dirk Rüter** (5.AK40), **Matthias Kositzke** (20.AK40) und **Baldur Schlingemann** (4.AK70) mit



## 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](mailto:zieglersche-apotheke@t-online.de)

## ●●● bartling

Lebensmittel-Verpackungen,  
die Appetit machen.



## Für alle, die es frisch mögen.

Margarine und Joghurt zum Frühstück, knackfrischer Salat in der Mittagspause oder ein saftiges Steak aus der MAP-Schale für einen gemütlichen Abend: Original Bartling-Verpackungen sorgen für appetitliche Frische – jeden Tag. Mit 50 Jahren Erfahrung, über 250 kompetenten Mitarbeitern und modernsten Produktionsanlagen haben wir schon viele bedeutende Nahrungsmittelmarken im In- und Ausland überzeugt.

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

[www.bartling-verpackungen.de](http://www.bartling-verpackungen.de)

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; CO<sub>2</sub>-Emission, kombiniert: 134 - 104 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007).

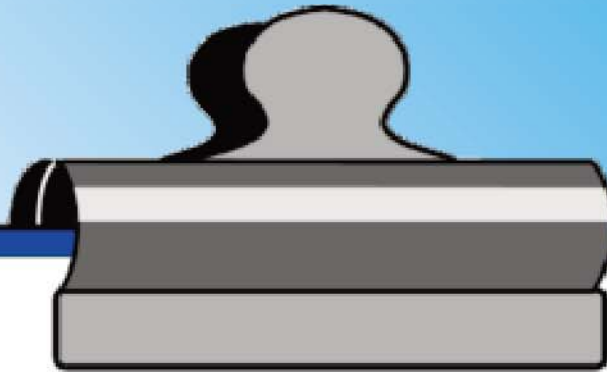


**Autohaus Brinker GmbH**

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111

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



## September

02.09.2016	28. Bielefelder Feuerwehrlauf	1 km / 5 km / 10 km
03.09.2016	32. Berg-Stadt-Lauf in Oerlinghausen	1,6 / 5 km / 10 km
03.09.2016	DKMS-Sponsorenlauf in Borgholzhausen	Bambini, Grundschüler, 5 km, 10 km
03.09.2016	37. Emsseelauf in Warendorf	2,5 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
03.09.2016	12. St. Viter Benefizlauf	0,4 km / 2 km / 5 km / 10 km
10.09.2016	14. Meller Stadtlauf	1,2 km / 1,7 km / 3,8 km / 10 km
10.09.2016	Sommerlauf in Bevern	5 km / 12 km / 17 km
11.09.2016	15. Volksbank Münster Marathon	42,2 km / Staffelmarahton ausgebucht
11.09.2016	13. Stadtwerke Run & Roll Day in Bielefeld	2,1 km / 5 km Firmenlauf / 10 km
17.09.2016	11. Volksbank-Citylauf in Telgte	2,5 km / 5 km / 10 km
17.09.2016	Gesund-beginnt-im-Mund-Volkslauf in Kirchlegern	2,5 km / 5 km / 10 km / 21 km
18.09.2016	21. Safari-Volkslauf Schloss – Holte / Stukenbrock	1,5 km / 5 km / 10 km / 21 km
18.09.2016	15. Druffeler Volkslauf	1 km / 5 km / 10 km
<b>24.09.2016</b>	<b>13. Böckstiegel-Lauf</b>	<b>2,5 km / 10 km / 18 km</b>

## Oktober

02.10.2016	4. EGE Citylauf Verl	1,8 km / 5 km / 10 km
03.10.2016	31. Beelener Volkslauf	1,8 km / 5 km / 10 km / 21 km
15.10.2016	21. Teutoburger Waldlauf	6,0 km / 12,2 km / 29,0 km
22.10.2016	22. Finnenbahn Meeting	1,4 km Runden in Teams Laufzeit 99 Min.

Alle weiteren Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen findet Ihr auf der Homepage [www.lippe-hat-was.de](http://www.lippe-hat-was.de) >> in Kürze: Lauf in OWL  
Termine sind von Peter Polomsky zusammengestellt, der diese Seite betreut.

Jetzt auch auf facebook

<https://www.facebook.com/lippe-hat-wasde-1104255632938666/>

Wir planen für 2018 eine Fahrt zur EM nach Berlin. Wahrscheinlich Freitag bis Montag mit Leichtathletik-Gucken am Schlußtag (Sonntag) der EM - ab morgen gibt's die Tickets. Wer Interesse an dem EM-Trip hat, sollte sich mit Antje Strothmann in Verbindung setzen. Um auch unseren Jugendlichen eine günstige Gelegenheit zu bieten die europäischen Asse mal "Live" zu erleben ist an Übernachtung in einer Jugendherberge und Gruppen-Anreise mit der Bahn nach Berlin gedacht.



### Der Kampf mit dem Stab

v. Antje Strothmann

Während der Sommerferien trainierten einige Mädchen und Jungen aus unserer Schüler-Gruppe mittwochs abends von 18 bis 19.30 Uhr im Ravensberger Stadion. Laufen mit und ohne Hindernisse, Springen und Werfen standen dabei auf dem Programm. Gern wurden auch Staffeln gelaufen und von Woche zu Woche ging es in leicht wechselnder Besetzung auf "Rekordjagd", ganz gleich ob über 4x100-Meter oder auch mal 20x100m (für Fünfer-Teams). Eine Einführung in das Springen mit dem Stab gab es in der letzten Ferienwoche für die daheim geliebten Leichtathletik-Schüler, die auch in den Sommerferien trainiert haben. Stabhochsprung-Experte "Otto" Puhmann führte die Mädchen und Jungen mit vorbereitenden Aufgaben an das Springen mit dem Stab heran. Die Deutsche Vizemeisterin der W15, Verena Braun (BTG) aus Bielefeld, zeigte den "Kids" wie's geht und auch Aaron Thieß (LC Solbad), seines Zeichens DM-Vierter im Stabhochsprung der M15, schwang sich zu Trainingssprüngen mit dem Stab auf. Der 15jährige absolvierte im Ravensberger Stadion ein Trainingsprogramm vor den Deutschen U16-Mehrkampf-Meisterschaften am kommenden Samstag und Sonntag in Heidenheim. **Wir danken "Otto" Puhmann für das große Engagement in der Trainings- und Wettkampfbetreuung und hoffen, dass er auch zukünftig die eine oder andere Übungseinheit mit den "Stabhochsprung-Neulingen" durchführt. Denen hat es nämlich mächtig viel Spass gemacht.**



### Aaron Thieß springt auf zwei Spitzenplätze | Erster Fünftausender und drei Kreisrekorde

Borgholzhausen/Bremen. Rang vier im Stabhochsprung, Rang fünf im Hochsprung: Mit gleich zwei Top-Platzierungen bei seiner ersten Einzel-DM, den Titelkämpfen der M 15 in Bremen, durfte Aaron Thieß (LC Solbad Ravensberg) mehr als zufrieden sein. In beiden Disziplinen verbesserte der Schützling des Stabhochsprung-Spezialisten Otto Puhlmann (Altkreisrekordler mit 3,90 Meter) seine Positionen in der Meldeliste, die sich nach den Vorleistungen staffelte.

Am späten Vormittag traten alle acht gemeldeten »Stab-Artisten« aus sieben Landesverbänden an. Aaron Thieß wählte 3,50 Meter als Einstiegshöhe und begann mit einem Fehlversuch. Dann aber fand er zu der Sicherheit, die ihn zuletzt ausgezeichnet hatte, und meisterte sowohl 3,65 Meter als auch 3,80 Meter jeweils im ersten Anlauf. Beim Duell um Platz vier war das entscheidend; denn der höhengleiche Nick Schmidt (SV Halle/Saale) schaffte die 3,80 Meter erst im zweiten Versuch.

Erwartungsgemäß machten drei Springer, die schon mit Höhen jenseits der vier Meter angereist waren, die Medaillen unter sich aus; doch keiner von ihnen konnte sich auf der Bremer Bühne steigern. Favorit Luka Vukcevic (MTV Holzminden, Bestleistung 4,40 Meter) siegte mit 4,30 Meter vor dem Mainzer Ole Perske (4,20 Meter) und dem Dagersheimer Luca Jacob (4,00). Für Aaron Thieß waren die 3,90 Meter auch diesmal noch zu hoch. Aber er rundete seine beeindruckende Saisonbilanz ab: Dem westdeutschen Titelgewinn mit 3,81 Meter Ende Juni in Arnsberg ließ er zwei Höhenflüge über 3,80 Meter folgen.

Schon am ersten DM-Tag hatte sich der Solbader teuer verkauft. Zum Hochsprung war er von einer Außenseiterposition her angetreten; in der Meldeliste stand er als Neunter neben zwei weiteren Springern, die ebenfalls mit der Mindestleistung von 1,82 Meter qualifiziert waren. Beide ließ er vorgestern um vier Zentimeter hinter sich und bezwang bei Höhengleichheit noch zwei Konkurrenten, die schon 1,85 Meter vorgelegt hatten – Sven Schomacker aus Schwerin und Elias Jelinek aus Moers. Bis einschließlich 1,79 Meter sprang Thieß fehlerfrei und scheiterte erst an der nächsten Höhe von 1,83 m, die neue persönliche Bestleistung bedeutete hätten. Als Erfolg darf er auch verbuchen, dass er sich den fünften Rang mit Kilian Flohr teilte, einem Berliner, der in dieser Saison schon 1,90 Meter gemeistert hatte und als Dritter der Meldeliste eigentlich zu den Medaillenkandidaten zählte.

„Mit meinen Platzierungen bin ich sehr zufrieden, vor allem beim Hochsprung. Hier hatte ich nicht erwartet, Fünfter zu werden“, bilanzierte Aaron Thieß. Gern wäre er noch jeweils eine Höhe mehr gesprungen: „Die 3,90 Meter im Stabhochsprung hätte ich im dritten Versuch fast geschafft, aber die Entfernung der Ständer passte leider nicht ganz. Dann eben beim nächsten Mal.“

Borgholzhausen (cwk). Bei der Neunkampf-Jugend-DM in Heidenheim an der Brenz hat Aaron Thieß sein Hauptziel erreicht. Erstmals übertraf der 15-Jährige das Limit von 5000 Punkten. Mit der Verbesserung seines eigenen Kreisrekordes von 4963 auf 5106 Zähler sicherte er sich im 36-köpfigen Feld den 13. Rang. Vor allem aber durfte er sich über mehrere, zwei weitere Kreisrekorde einschließende Steigerungen in den Einzeldisziplinen freuen. Beim U16-Neunkampf gibt es keine verbindliche Reihenfolge der Wettbewerbe. So hatten die Organisatoren den Stabhochsprung auf den ersten Tag gelegt. Hier setzte Aaron Thieß seinen Höhenflug der vergangenen Wochen fort, verbesserte die eigene M15-Kreisbestmarke von 3,81 auf 3,90 m und egalisierte damit den Hauptklassen-Altkreisrekord seines Trainers **Otto Puhlmann**, der die Höhe 1990 als M40-Senior gemeistert hatte. In Heidenheim sprang nur DM-Vize Ole Perske (USC Mainz, 4,10 m) höher als Thieß, der jetzt schon dicht vor den vier Metern steht – einer Traumgrenze für diese Altersstufe. Zuvor hatte er mit 13,06 Sek. über 100 m seine Sprintschwäche noch nicht überwinden können, beim Diskuswurf mit 36,81 m aber seine Bestmarke (36,85) gestreift. In der Zwischenwertung nur an 31. Stelle platziert, rückte er nach dem Stabhochsprung auf Rang 18 vor – und nach dem Speerwurf sogar auf Rang zwölf. Denn auch hier war ihm ein neuer Kreisrekord gelungen: Mit 48,77 m löste er den Bielefelder Arndt Heybrock (44,28 m/2001) ab und überbot seine eigene Bestmarke um fast fünf Meter. Das Programm des ersten Tages schloss er mit einem Plus von genau 150 Punkten gegenüber den NRW-Meisterschaften ab. Am zweiten Tag verlängerte er im 80-m-Hürdensprint die Serie seiner Steigerungen und blieb mit 11,90 erstmals unter zwölf Sekunden. „Das war erfreulich und angesichts seiner Flachsprint-Zeit wirklich überraschend“, fand Coach Puhlmann. Beim Weitsprung meisterte Thieß eine kritische Situation, als er nach zwei ungültigen Sprüngen auf 5,20 m kam. Fehlversuche belasteten auch seine

seine Kugelstoß-Leistung (12,90m); beim Hochsprung (1,75 m) störte böiger Wind. Den abschließenden 1000-m-Lauf absolvierte er in 3:12,35 Min. und verlor ganz knapp den zwölften Gesamtplatz, weil ein im anderen Lauf gestarteter Konkurrent einen einzigen Punkt mehr auf dem Konto hatte. „Insgesamt aber bin ich mit meinem Abschneiden sehr zufrieden“, bilanzierte der 15-Jährige.

### Ilona Pfeiffer strahlt in der Hitze

Die 14. Auflage des »Laufs im Park« der LWL-Klinik artete zu einer Hitzeschlacht aus. Bei hoher Luftfeuchtigkeit und Temperaturen von immer noch deutlich über 30 Grad waren die fünf Meter durch den großen Duschentunnel auf jeder der vier Runden willkommene Erfrischungen für die 123 Finisher. „Puh, war das heiß“, stöhnte Ilona Pfeiffer, die nach 35 Minuten als erste Frau ins Ziel kam. Die Anstrengung in ihrem Gesicht wich aber schnell einem freudigen Strahlen, als die 41-Jährige vom LC Solbad Ravensberg erfuhr, dass sie mit ihrem Erfolg auch die Frauenwertung des Gütersloher Laufcups gewonnen hatte.

Die fünfteilige Serie fand im Klinik-Park ihren Abschluss. Zuvor hatte Pfeiffer zusammen mit der Delbrückerin Larissa Kraft (34) punktgleich auf dem ersten Platz gelegen. Das Duell der beiden war aber schnell entschieden. Schon nach einer Runde hatte Pfeiffer 50 Meter Vorsprung gehabt und den dann kontinuierlich ausgebaut. Kraft kam nach 36:23 Minuten als Zweite ins Ziel.

Beim 39. Marienfelder Lutterlauf in Marienfeld kamen insgesamt 158 Finisher in den fünf Wettbewerben (Halbmarathon, zehn Kilometer, fünf Kilometer sowie Nachwuchsläufe über 600 und 1200 Meter) ins Ziel. 2015 waren es noch 345. Sieger des Halbmarathons wurde der Bielefelder Konrad Schulz, der die 21,1 Kilometer in 1:22,30 Stunden zurücklegte. Über die fünf Kilometer gelang dem Solbader **Jan Geisemeier** in 17:44 Minuten der Sprung aufs Treppchen. **Carla Habighorst** (20:29) sicherte dem LC Solbad den Tagessieg.

- **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](http://www.etb-elektrotechnik-baecker.de)**

### Sportabzeichen –

3000 Meterlaufen ist eine der Disziplinen in der Kategorie »Ausdauer« beim Sportabzeichen für Erwachsene. Das war am Samstag beim Sportabzeichenaktionstag etwas, was selbst hartgesottene Sportler angesichts der Temperaturen lieber in eine der nächsten Wochen verschoben haben. Die Alternative: 800 Meter zu schwimmen. Und das war am Samstag ebenso unmöglich, da das Pümer Freibad aus allen Nähten platzte. Die meisten entschieden sich deshalb für 20 Kilometer Fahrradfahren, das schon am Morgen stattfand. „Ungefähr 15 Teilnehmer hatten wir“, sagte Sportabzeichenobmann **Wilhelm Habighorst**. Am Nachmittag fanden sich dann noch zwei Dutzend Kinder und Erwachsene ein, die zumindest die Disziplinen aus den Kategorien Schnelligkeit, Koordination und Kraft absolvieren wollten. Dazu gehören unter anderem Hoch- und Weitsprung, Kugelstoßen und kurze Sprints. Das siebenköpfige Organisationsteam konnte also am Samstag eine ruhige Kugel schieben. „Mit dem Aktionstag versuchen wir, Menschen ins Stadion zu locken, die ihr Sportabzeichen sonst nicht machen würden“, sagte Wilhelm Habighorst. In den vergangenen Jahren ist das Konzept stets aufgegangen, und der Aktionstag wurde zum Familienausflug oder Clquentreff. Schließlich – so Habighorst – können Menschen zwischen sechs und 99 Jahren ihr Sportabzeichen ablegen. Für jede Altersgruppe sind die Disziplinen entsprechend angepasst. Und auch ganz kleine Menschen unter sechs Jahren können teilnehmen. „Die bekommen dann das Minisportabzeichen.“ Bis Mitte Oktober besteht nun noch für Sportbegeisterte die Chance, das Sportabzeichen zu absolvieren. „Wir sind jeden Freitag von 17.15 bis 19 Uhr hier“, so der Sportabzeichenobmann. Den nötigen Schwimmnachweis, den Kinder nur einmal und Erwachsene alle fünf Jahre machen müssen, können sich die Teilnehmer jederzeit bei Schwimmmeister Lars Kattner im Freibad entsprechend bestätigen lassen.



### Triathlon-Verbandsliga: LC Solbad beendet die Saison als Tabellendritter

Trotz des verpassten Sprungs in die Oberliga demonstrierte das LC-Team beim vierten und letzten Rennen in Riesenbeck noch einmal, dass es zu den stärksten der Verbandsliga zählt. Mit der Platzziffer 59 belegten **Tim Esselmann und Co.** auf der olympischen Distanz (1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren, 10 Kilometer Laufen – Platz zwei hinter Tri-Speed Herscheid (27), das damit auch die Saison als unangefochtener Erster abschloss. Als Vierter in Riesenbeck machte zudem Tri Duck Dorsten mit der Platzziffer 89 Gesamtplatz zwei und den Aufstieg perfekt. „Knackpunkt war nicht das letzte Rennen, sondern das dritte in Riesenbeck“, sagt Esselmann rückblickend. Anfang Juli hatten dem LC in **Holger Steuer** und **Amadeus Hegenbarth**, die zeitgleich beim Ironman Frankfurt auf der Langdistanz starteten, sowie dem verletzten **Carsten Schoster** drei Athleten gefehlt. Mit Platzziffer 136 sank die Aufstiegschance auf ein Minimum. „Dorsten hätte in Riesenbeck schon richtig patzen müssen, damit wir noch eine Chance haben“, verdeutlicht Esselmann die Ausgangslage des LC vor dem Abschlussrennen. Auch der platte Reifen von Axel Keil beim Auftakt in Harsewinkel verhinderte ein besseres Abschneiden. Das Saisonfazit fällt beim LC dennoch überwiegend positiv aus. Platz drei unter 17 Mannschaften kann sich schließlich sehen lassen. Als erfreulich empfinden die Teammitglieder zudem die Tatsache, dass sie durch den Zugang von Schoster inzwischen zu sechst sind, somit zwei Athleten in der Hinterhand und mehr

Wechselmöglichkeiten haben. Eine Entwicklung, die die Mannschaft darauf hoffen lässt, im nächsten Jahr Verpasstes nachzuholen. In Riesenbeck mussten die Solbader auf den verletzten Amadeus Hegenbarth verzichten, kamen aber mit den hohen Temperaturen gut zurecht und lieferten ordentliche bis gute Einzelresultate. Esselmann kam nach 2:11:06 Stunden als Teilnehmern von mehr als 60 Startern ins Ziel. Auf der abschließenden Laufstrecke (44:22 Minuten) machte der Hawaii-Starter aus Vermold zwei Plätze gut, obwohl er nach anstrengender Radrunde (1:03,06 Stunden), „nicht mehr so schnell unterwegs war, wie ich es mir erhofft hatte“. Für das Schwimmen benötigte er 23:38 Minuten.

**Andreas Korte** belegte einen ebenfalls starken elften Platz. 23:39 Minuten im Wasser folgten 1:02,28 Stunden auf dem Rad, ehe er in 47,07 Minuten beim Laufen etwas nachließ. Holger Steuer, der Rang 19 belegte, ließ den 28:57 Minuten beim Schwimmen in 1:00,23 Stunden die drittschnellste Radzeit und 47:26 beim Laufen folgen. Carsten Schoster schließlich kam als 23. ins Ziel. Seine Zeiten: 27,36 Minuten beim Schwimmen, 1:06,20 Stunden beim Radfahren und 44:16 Minuten beim Laufen.



„Bloß keine Zeit verlieren!“ als 11. aus dem Wasser, schnelle Wechselzeit und mit **Badekappe** auf Platz 4 gesprintet.

Beim 26. Oldenburger Bärentriathlon (für Schüler als swim&run) am Zwischenahner Meer hat Till Heienbrok den 4. Platz belegt, 100m - 400m in 7:30 min.



Sportabzeichen-Training/Abnahme  
jeden Freitag  
ab 17:15 - ca. 19:00 Uhr

**STADION**

**Borgholzhausen**

**Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg**

**Sondertermine 2016**

Sa., 17.09. um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen  
**Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen**

Donnerstag, 15.09.2016 um 18:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet in der Zeit vom 29. April bis 14. Okt.  
jeden Freitag von 17:15 Uhr bis ca. 19:15 Uhr im Ravensberger Stadion statt.

**Achtung Samstagsangebot!**

An folgenden Samstagen bieten Karl-Hermann Kleine und Andreas Stockhecke  
in der Zeit von **10:00 – bis 11:30 Uhr** Sportabzeichen im Ravensberger Stadion an:

**3. September**

**Änderungen vorbehalten!**

Bitte meldet Euch zu den Sonderterminen an!!!

Auskünfte und Anmeldungen an

Wilhelm Habighorst Tel: 05428 929680 oder WilhelmHabighorst@t-online.de

### Der Spatenstich für das Sportzentrum ist erfolgt.

Aus den Solbad Nachrichten Sept. 1996 v. Friedhelm Boschulte

Borgholzhausen, ein Wiesengelände zwischen Wichlinghauser Weg und Osningsstraße, am Mittwoch, den 7. August 1996 um 15.30 Uhr. Es ist ein sonniger Nachmittag. Ein denkwürdiger Tag für die Sportgeschichte in 'Pium'. Warum? Auf diesen Tag habe nicht nur ich, sondern alle Leichtathleten vom jetzigen Club LC Solbad Ravensberg aber auch die Fußballer vom TuS Solbad Ravensberg viele Jahre - aber auch viel zu lange Jahre gewartet. Angesichts der grellen Sonnenstrahlen muß man an eine 'Fata-Morgana' denken, aber es steht tatsächlich ein riesen-großer Bagger vor einem. Nach und nach finden sich die Spitzen des Rates der Stadt Borgholzhausen, Politiker der Parteien, Architekt und Bauplaner, die unmittelbaren Anwohner und Gäste und auch viele Leichtathleten ein.

Es war dann tatsächlich endlich soweit. Der stellvertretende Bürgermeister Arnold Weißling (CDU) und Stadtdirektor Klemens Keller packten sich die Schaufeln und vollzogen den ersten Spatenstich für den Beginn der Errichtung des Sportzentrums. Kein Traum. Es wird Wirklichkeit. Der Sportplatz Typ C mit Rasenspielfeld und vier Rundlaufbahnen in Kunststoff, sechs 100 m-Bahnen und leichtathletischen Nebenanlagen in den beiden Segmenten wird gebaut. Die Bauausführung liegt in den Händen der Firma STRABAG, die bei guter Witterung eine zügige Bauausführung verspricht. Im Sommer 1997 soll die Anlage fertig sein, vielleicht kann die Einweihung schon kurz bevor oder unmittelbar nach der Nacht von Borgholzhausen (21. Juni) vorgenommen werden.

In seiner kurzen Ansprache wünschte sich der stellv. Bürgermeister (Bürgermeisterin Blockus war in Urlaub) eine starke Ausnutzung des Platzes durch die Schulen, speziell auch durch die neuerrichtete Gesamtschule und natürlich durch die Sportvereine. Für uns Leichtathleten geht dabei ein jahrelang gehegter Wunsch in Erfüllung und wir werden nach allzulangen Kämpfen mit den Politikern endlich eine Heimstatt haben, wo die Leichtathletik zu Hause ist.

In den letzten beiden Ausgaben unserer Vereinszeitung sind wir ja schon auf die Errichtung des Sportzentrums und die unendliche Vorgeschichte eingegangen. Der LA-Vorstand hat bereit mehrfach zu dem Thema diskutiert und wir sind in den Planungen, um auf den Tag der Inbetriebnahme gewappnet zu sein. Es bleibt nur zu hoffen, daß angesichts der Finanzlage der Kommune auch alle Geräte angeschafft werden können, die für den Leichtathletik-Betrieb für Schule und Verein für Training und Wettkampf, notwendig sind. Dazu gehören natürlich die Hürden, Kugeln, Speere, aber auch ein Schutzgitter für den Diskuswurfring oder ein Windmeßgerät, Startpistole usw. Wichtig sind auch die Geräte für die Pflege und Wartung der Anlage. Wenn hier das Geld ausgehen sollte, müssen Sponsoren ran, die helfend eingreifen. Wir und andere Verantwortliche sollten sich dann auch nicht scheuen, diejenigen ehema-



Mit dem ersten Spatenstich geht es jetzt mit dem rund 20 Jahre lang geplanten Bau des Sportzentrums in Borgholzhausen los. Links am Spaten der stellvertretende Bürgermeister Arnold Weißling, rechts Stadtdirektor Klemens Keller.

Foto: R. Feldkirch

ligen Ratsmitglieder um Spenden anzubieten, die durch ihr Verhalten in den vergangenen 12 Jahren dazu beigetragen haben, daß das Projekt verschleppt und verzögert und damit heute so teuer geworden ist. Da soll mir noch einer erzählen, diese Kommunalpolitiker hätten zum Wohle der Bürger und der Stadt gehandelt. An dieser Stelle muß auch einmal ganz klar gesagt werden, daß die SPD-Ratsherren Bernd Huesmann und Karl-Dieter Menke großen Anteil an der Verwirklichung des Projektes tragen und meines Wissens die einzigen noch heute im Rat befindlichen sind, die diesen Standort und die Pläne beharrlich von Anfang an richtig unterstützt haben. Daß die Sportanlage an dieser

Stelle entsteht, ist aber auch ein Verdienst der jetzigen Verwaltungsspitze um Stadtdirektor Keller, der das Ruder zu dem Projekt entgegen seinen Vorgängern energischer in die Hand genommen hat. Ebenso ist die jetzige Bürgermeisterin Frau Blockus zu nennen. Nach vielen Jahren fand sich endlich eine politische Mehrheit auch in den jetzigen Reihen der CDU, der FDP und der Grünen. Aber wir wollen nicht länger zurückblicken, sondern jetzt nur nach vorne, schauen.

Im zweiten Bauabschnitt, der unmittelbar folgen muß, werden die Umkleidegebäude usw. errichtet. Diese dienen gleichzeitig als Lärmschutz, der gesamte Platz wird in Richtung Wohnbebauung durch Erdwälle abgegrenzt.

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

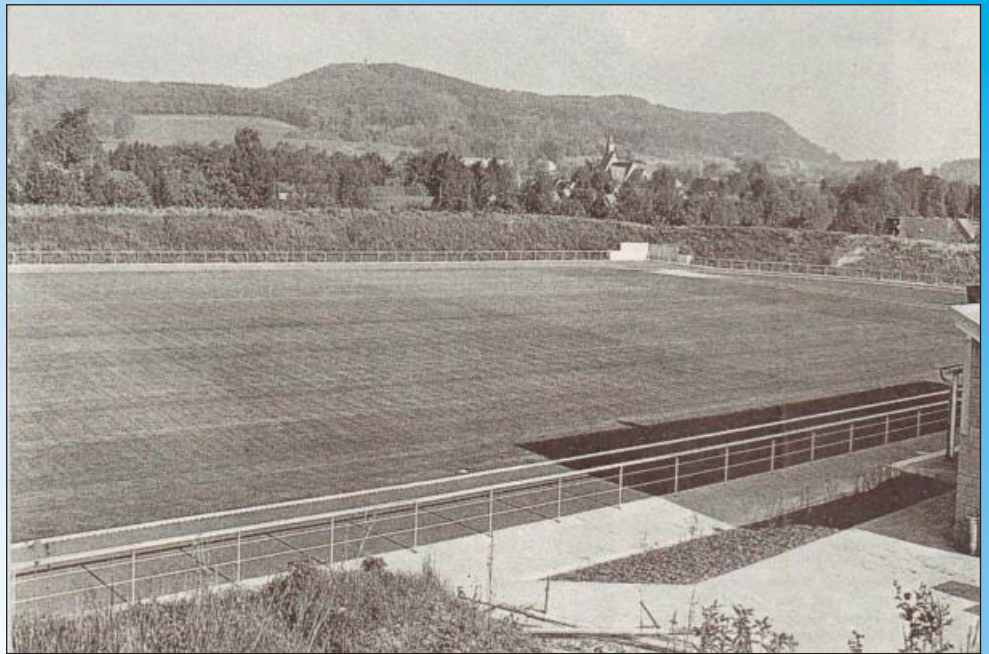
Rechtsanwälte

*Laufend gut beraten!*

August-Bebel-Str. 225 - 33602 Bielefeld - Tel. 0521/ 96 41 20 - [www.kanzlei-rostek.de](http://www.kanzlei-rostek.de)

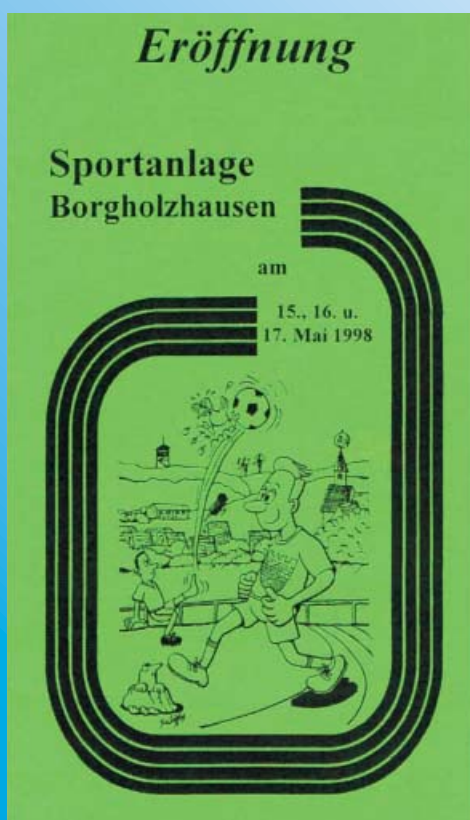


Eine Flutlichtanlage wird zunächst nicht errichtet, die technischen Voraussetzungen dafür werden aber schon geschaffen. In der Übergangsphase wird die benachbarte Sporthalle als Umkleideplatz dienen müssen. Für uns Leichtathleten ist die Anlage für das tägliche Training natürlich sehr wichtig, eine besondere Bedeutung kommt aber auch dem Breitensport zu, ich denke z.B. auch an die Interessenten für das Sportabzeichen. Auch ein neuer Laufreff muß dann ab Sportplatz stattfinden. Besonderen Auftrieb gibt die Anlage sicher für unsere Schülergruppen und deren Betreuung und Ausbildung. Die Zusammenarbeit mit den Schulen muß in Zukunft auch von uns und anderen Vereinen intensiviert werden. Was das Wettkampfwesen angeht, sind wir alle demnächst auch gefordert. Das eine oder andere kleine Abend-sportfest, die Vergleichskämpfe mit TURA Melle, vielleicht eines Tages auch ein größeres Meeting, Kreismeisterschaften oder Langstreckenmeisterschaften sind auf der Anlage durchaus durchführbar. Dafür brauchen wir natürlich eine größere Schar von Helfern und Kampfrichtern. Deshalb werden wir im Herbst dieses Jahres einen Aufruf starten, um aus den Reihen des Vereins einen noch größeren Kampfrichterstab ausbilden zu lassen. Hier denken wir aber auch daran, unseren Nachwuchs in die Organisationstätigkeit mit einzubeziehen. Als Kampfrichter-obmann wünschen wir uns unser Mitglied **Wilhelm Habighorst**, der Bereitschaft signalisiert hat, diese Aufgabe zu übernehmen und dann mit in den LC-Vorstand integriert wird. Soweit mein Bericht zur 'Sportplatz-Lage. Im Anschluß an den Spatenstich köpften wir die Sektflaschen, nur gut, daß angesichts des großen Personen-Aufgebotes noch eine weitere Flasche neben meiner eiligst herbeigeschaffenen im Rucksack hatte.



Borgholzhausen (pes). So gut gelaunt hat man Borgholzhausen selten gesehen. Die Einweihung der neuen Sportanlage am Wichlinghauser Weg wurde von Freitag bis Sonntag zum farbenfrohen Volksfest, das nicht nur die Menschen in Scharen lockte, sondern auch die Geldbörsen und Schecks locker sitzen ließ. Damit die Veranstaltungen künftig nicht in einer anonymen »Kampfbahn Typ C«, der amtlichen Bezeichnung, stattfinden müssen, bewiesen die Piomer auch viel Phantasie und Humor bei ihren Vorschlägen für einen grifftigen Namen. »Endlich können

wir das feiern, wovon wir solange geträumt haben sprach Bürgermeisterin Ina Biocus bei ihrer Eröffnungsrede vor allem den Fußballern und Leichtathleten ans dem Herzen. Zahlreiche Borgholzhausener Unternehmen hatten schon im Vorfeld der Einweihung ihre Spendenbereitschaft bewiesen, um so zu einer sachgerechten Ausstattung der Anlage beizutragen Und weil dennoch viel fehlt, hatten sich die Organisatoren, Friedhelm Borschulte als Vorsitzender des LC Solbad und Eckhard Strob als Leiter des Schul- und Sportamtes, einiges einfallen lassen, unter



Bäckerei · Konditorei  
**WELPINGHUS**

## Genießer gesucht.

Für handgemachte Backwaren, herzhaftes 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**  
Woedener Straße 3  
33803 Steinhagen  
Tel. 0 52 04 / 92 56 - 55



Handgemachte Qualität seit 1770.

anderem den Sponsorenlauf »3:99«, der allein 2 600 Mark in die Kassen gebracht hat (Siehe auch ausführliche Berichterstattung im Sportteil). Nach der Eröffnungsrede von Ina Blockus gab es gleich zwei weitere dicke Schecks: 2 000 Mark von Marienbrunnen und 5 000 Mark von Irene Poppenburg. Der Pionier Getränkehersteller hat zudem 500 Mark für Werbemaßnahmen gestiftet und ist als Hauptsponsor des LC Solbad Ravensberg auch in künftige Aktivitäten eingebunden.

»Es steht an einem Standort, der besser nicht sein konnte«, gestattete sich die Bürgermeisterin in ihrer Rede nur einen kurzen Abstecher zu den langen Diskussionen im Vorfeld. Schon in den 70er Jahren gab es erste Pläne, danach zahlreiche Sitzungen und Expertenanhörungen. Nun liegt das Stadion am Rand der Innenstadt, bietet optimale Möglichkeiten für die Grund- und die Gesamtschule gleich nebenan. »Und wir haben auch gleich zwei Ventilatoren in Sichtweite«, meinte Ins Blockus mit Blick auf die Windräder auf dem Hollandskopf. Sie würdigte die Vereine als wichtigen Bestandteil gemeinschaftlichen Lebens.

Die Bürgermeisterin hatte eine lange Liste von Ehrengästen zu begrüßen, darunter aus der Partnerstadt Lößnitz Bürgermeister Gotthard Troll und Stefan Götzel, den Vorsitzenden des Ski- und Lauf-Vereins, den SPD-Bundestagskandidaten Klaus Brandner, die Mitglieder von Rat, Fachausschuß und Verwaltung und hier besonders Eckhard Stioß. Ihm galt der Dank für das zielstrebige Vorantreiben der Planung, den vielen ehrenamtlichen Helfern der Dank für ihre tolle Vorbereitungsarbeit.

Einen Dank hatte auch Dr. Hans Scheller aus Sicht des Stadtsportverbandes auszusprechen: An die Steuerzahler, weil sie noch Geld übrig gehabt halten für die Sportler, Kinder und Jugendlichen. Stellvertretende Landrätin Karin Willikonsky bezeichnete die ganze Stadt als Sieger, weil sie ihr Sportangebot enorm habe verbessern können - und das direkt vor der Haustür. Aus Lößnitz hatten Troll und Götzel gleich zwei Pokale mitgebracht, die Fußballern und Leichtathleten gestiftet wurden. Auch Landschaftsarchitekt Erwin Schürmann aus Bielefeld und Architekt Rudolf Brinkmann (Umkleidegebäude) wünschten den künftigen Nutzern der Anlage alles Gute.

Womit wir wieder bei Veranstaltungen und wieder beim Namen wären. Die gute Laune in Pium spiegelte sich wieder auf der großen weißen Tafel, auf der jeder Besucher »einen Namensvorschlag hatte vermerken können. Teuto- und Riesberg.-Stadion oder Ravensberg-Kampfbahn in diversen Abwandlungen waren eigentlich am häufigsten vertreten, mancher Vorschlag wollte Ex-Bürgermeister und Sportfan Bernd Huesmann als Namensgeber sehen, einer Friedhelm Boschulte und ein anderer sogar Polit-Außenseiter Heinz-Fißmeyer. Aber auch ironische Vorschläge waren dabei: »Mords-Platz- oder «Nasse Kampfbahn



Eine Stadionuhr spendete die Kreissparkasse Halle für das am 17. Mai eingeweihte Sportzentrum der Stadt Borgholzhausen.



## 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



- Beste Organisation – amtlich vermessene Strecken
- Start und Ziel im Zoo Safaripark Stukenbrock
- Startgeld inkl. Ticket für den Zoo und Freizeitbereich
- Ermäßigung für den Rest der Familie



**Start und Ziel** Im Zoo Safaripark Stukenbrock – Streckenverlauf durch reizvolle Sennelandschaft

**Umkleiden** Im Zelt direkt am Parkplatz (Bekleidung bitte im Auto deponieren)

**Duschen** Im Zoo Safaripark

**Parkplätze** Auf dem Gelände des Zoo Safariparks

**Wir sorgen für**

- Getränke nach den Läufen
- Streckenverpflegung
- 1 Urkunde für jedes teilnehmende Kind sowie ein kleines Souvenir für jedes teilnehmende Kind (nur am Veranstaltungstag vor Ort abzuholen!)

**Anfahrt** Der ausführlichen Beschilderung zum Zoo Safaripark Stukenbrock folgen

**Sanitätsdienst** DRK Schloß Holte-Stukenbrock  
 Die Veranstaltung wird bei jeder Witterung durchgeführt. Es ist keine Vereinszugehörigkeit erforderlich. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Schadensfällen aller Art.

**Mit dem Startgeld ist der freie Eintritt in den Zoo und seinen Freizeitbereich verbunden. Begleitende Familienangehörige können zu einem ermäßigten Preis von 17,00 € (statt 30,00 € Erwachsene; 26 € für Kinder zwischen 4 und 14 Jahren) den Zoo Safaripark besuchen. Kinder unter 4 Jahren haben freien Zutritt.**

**Zeitplan**

Volkswandern ohne Zeitnahme, 7,5 km	ab 9.30 Uhr
Walken/Nordic Walking, 7,5 km	9.30 Uhr
Bambinilauf	9.25 Uhr
1,5 km Jugend männl. (bis 17 J.)	9.45 Uhr
1,5 km Jugend weibl. (bis 17 J.)	10.00 Uhr
21 km Halbmarathon	10.30 Uhr
10 km Volkslauf	10.45 Uhr
AOK 5 km Jedermannlauf	10.55 Uhr

**Startgeld**

Kinder/Jugendliche	4,50 €
Erwachsene	9,00 €
Max. 400 Nachmeldungen am Lauftag (bis ½ Std. vor Start)	+2,00 €

**Anmeldung online: [www.fc-stukenbrock.de](http://www.fc-stukenbrock.de) unter: Safari-Lauf**

Für Schüler und Jugendliche übernimmt der Verein die Startkosten. Meldungen bitte an Antje Strothmann.

## Sie wollen rundum abgesichert sein?

Richtig vorsorgen ist gar nicht so schwer. Vorausgesetzt, Sie nehmen sich die Zeit und werden gut beraten. Lassen Sie uns Ihre Fragen doch ausführlich und in aller Ruhe besprechen.



Besuchen Sie unsere Homepage!

### Lars + Tanja Lehmann

Vertretungen der Allianz  
 Freistr. 8  
 33829 Borgholzhausen

[lars.lehmann@allianz.de](mailto:lars.lehmann@allianz.de)  
[www.allianz-Lars-Lehmann.de](http://www.allianz-Lars-Lehmann.de)

Tel. 0 54 25.93 02 21  
 Mobil 01 72.5 21 73 65



### Der erste Laufwettkampf – wie schafft man die Auszeichnung „DNF“?

Böse Zungen behaupten, DNF hinter dem Namen stünde für „did not finish“. Also dafür, dass man ein Rennen vor der Ziellinie beendet hat durch z.B die Unfähigkeit, das Ziel zu finden, die Tatsache, dass man hinter der Absperrung jemanden trifft, den man jahrelang nicht gesehen hat und sich bis nach dem Zielschluss festquatscht, einen plötzlichen Anflug von Individualismus (Wieso soll ich dahin laufen, wo alle hinlaufen?) oder vieles mehr.

Man munkelt auch, dass manche Läufer das Ziel nicht erreichen, weil sie sich verletzen, umkippen, oder – bewahre – auf die Stimme der Vernunft hören, die ihnen sagt, dass es vielleicht keine so gute Idee war, einen Marathon bei 30°C im Schatten zu laufen, nachdem man die Nacht durchgemacht hat und an den Verpflegungsstellen nur Bier zu finden war. (Dass der delirierende und dehydrierte Läufer die Eckkneipe mit einem Verpflegungsstand verwechseln konnte, zeigt nur, dass es wirklich höchste Zeit war, das Rennen abzubrechen.)

Alles Quatsch! DNF steht für DER/DIE NEUE FLASH, in Anspielung auf den Superhelden Flash, der ja vor allem wegen seiner überirdischen Schnelligkeit bekannt ist.

Steht ein DNF hinter dem Namen eines Läufers, so ist damit also gemeint, dass der oder diejenige Läuferin einfach nicht von den Messinstrumenten erfasst werden konnte. Da Superhelden nunmal ihre Identität geheim halten, hat sich jemand die Legende von „Did not finish“ ausgedacht. Perfekte Tarnung eben!

Wie erreicht man nun also die höchste aller Auszeichnungen schon beim ersten Mal mit Sicherheit?

Hier ein paar Tips, die mit 99% Wahrscheinlichkeit hinhalten werden:

#### 1. Die Wahl des ersten Wettkampfs

Du kannst 30 Minuten mehr oder weniger am Stück laufen? Großartig! Das qualifiziert dich automatisch für deinen ersten Laufwettkampf. „Wohlmeinende“ Menschen deiner

Umgebung werden nun sagen, dass du dich vielleicht an einem Benefizlauf ohne Zeitmessung, oder aber maximal an 5 km heranwagen solltest. Diese Menschen haben nicht dein Wohlergehen im Sinne! Diese Menschen fürchten die Konkurrenz!

Achte bei der Wahl deines ersten Wettkampfs vor allem auf 3 Schlagwörter: Ultra, Trail und Alpin.

#### Warum?

Nun, Ultra ist generell besser, das weiß man ja nun schon aus der Spülmittel-Werbung. Alles, wo Ultra draufsteht, ist gut.

Trailrunning ist im Trend, und du willst ja wohl nicht als Trendverweigerer dastehen, oder? Außerdem ist Trailrunning nachweislich besser für die Gelenke als Straßenlauf und abgesehen davon gibt es so viel cooles Equipment dafür, dass man gar nicht weiß, wo anfangen.

Alpin ist klar: Höhe macht schnell. Das sieht man an den Kenianern und auch an den Profi-Sportlern, die immer wieder Höhentrainingscamps absolvieren. Damit es wirklich was bringt, solltest du schon so auf 2000 m Höhe kommen. Je höher desto besser.

#### 2. Die Ausrüstung

Auf keinen Fall solltest du die Ausrüstung für deinen ersten Wettkampf im örtlichen Sporthandel oder Internet bestellen. Geh dahin, wo die Experten sind! Und wo findest du die? Ganz klar: Auf der Expo, die bei deinem Wettkampf im Startbereich aufgebaut ist. Hier hast du nicht nur alle coolen Firmen parat, sondern auch welche, von denen du vorher in deinem ganzen Leben noch nie gehört hast. Außerdem bist du von jeder Menge Gleichgesinnten umgeben, denen du Löcher in den Bauch fragen kannst. Und jeder Hersteller von Sportlernahrung wird sich freuen, dir die ein oder andere Gratisprobe zu überlassen, so dass du für deinen Wettkampf nichts mehr zu kaufen brauchst.

#### Was brauchst du nun also?

Zunächst ganz wichtig: Ein paar Trailschuhe (oder auch nicht...)

Hast du „Born to Run“ gelesen? Na klar hast du! Dann weißt du auch, dass die wirklich coolen und schnellen Jungs sich Sandalen aus alten Autoreifen basteln. Nun hat dich aber der Typ mit dem SUV vorhin so seltsam angesehen, als du mit deinem Schweizer Messer in der Nähe seines Fahrzeugs rumgestanden bist... Schade, die Reifen waren klasse, aber nun, man kann beim ersten Wettkampf nicht alles haben.

Also ein Paar Schuhe. Ganz wichtig: Geh nach der Optik. Schließlich willst du bei deinem ersten Wettkampf gut aussehen! Wenn nun mehrere Paare zur Auswahl stehen sollten, entscheide dich für die geringste Dämpfung. Leicht ist gut! Machen die Profis auch so.

Außerdem weißt du, dass der Schuh die natürliche Bewegung des Fußes nicht behindern sollte. Hör nicht auf den Typ, der dir mit besorgtem Blick lieber Schuhe mit etwas mehr Schutz und Dämpfung empfiehlt. Was meinst du, wie der schaut, wenn du mit 100g weniger an jedem Fuß an ihm vorbeiziehst!

Damit deine Schuhe auch maximal gut aussehen, kaufst du dir auch ein Paar neue Socken. Nimm sie eine Nummer zu groß. Sie könnten ja noch einlaufen.

Ok, Funktionsklamotten hast du sicher schon. Hör nicht auf die Typen, die dir extra UV-Schutz-Shirts verkaufen wollen. Vitamin D ist wichtig. Und auch an den Klamotten für wechselnde Wetterbedingungen kannst du getrost vorbei gehen. Alles Geldmacherei. Wenn du läufst, ist dir eh warm. Als Mann kannst du sogar überlegen, ob du dein Shirt gleich ausziehst. Es gibt schließlich einen Grund dafür, dass die fitten Typen auf den Zeitschriften und Büchern meist mit freiem Oberkörper unterwegs sind. Geringerer Luftwiderstand! Und wieder Gewicht gespart. Und sollte es doch mal ein Schneefeld oder eine drastische Wetterveränderung geben, denke daran, wie unglaublich du auf den Fotos aussehen wirst, wenn du deinen Baldfast-ein-Sixpack-Body vor einem Schneesturm präsentieren kannst.

Damit du jetzt aber auch richtig aussiehst wie ein Trailrunner, muss natürlich ein Trailruck-



# Arbeitsbühnen

# Schneiker

## ☎ 05201 668570



Ergebnisse Juli/August zusammengestellt von Peter Polomsky

## 23.07. 2016 Rinkeroder Sparkassen Volkslauf

### 6 km Nordic-Walking

2. M 65	Günther Weber	0:49:35 Std.
---------	---------------	--------------

## 29.07.16 28. Mitternachtslauf Heiligenhafen 10 km

4. M 40	Heiko Redecker	39:54 Min.
---------	----------------	------------

## 30.07. 2016 Men's-Health-Urbanathlon

Kilometer lange Strecke, 16 Hindernissen mehr als 1.000 Treppenstufen und knapp 300 Höhenmetern.

692.	Carsten Völz	1:22,43 Min.
------	--------------	--------------

## 30.07.2016 Kettenkamper Volkslauf 10,2 km

1.	Elmar Remus	36:40 Min.
----	-------------	------------

## 30.07.2016. Bad Pyrmont, 21 km

16. M 45	Holger Beck	1:45,42 Std.
----------	-------------	--------------

13. M 50	Riety Baltrusch	1:50,26 Std.
----------	-----------------	--------------

1. M 70	Richard Schürmann	1:57,46 Std.
---------	-------------------	--------------

## Marathon

27. M 45	Matthias Landwehr	4:33,56 Std.
----------	-------------------	--------------

## 30.07.2016 Swissalpine Marathon Davos 21,1 km

29.	7. M 40	Jörg Strothmann	1:50,43 Std.
-----	---------	-----------------	--------------

## 31.07.2016 Triathlon Bielefeld 5 km / 20 km / 5 km

87.	Olaf Strothmann	1:18,35 Std.
-----	-----------------	--------------

## 05.08.2016 Abendsportfest Minden 10.000 m

1. W 30	Stefanie Limberg	38:47,60 Min.
---------	------------------	---------------

1. M 35	Tobias Limberg	38:49,00 Min.
---------	----------------	---------------

## 06.08. 2016 Volkslauf Espelkamp 1,7 km

1. M 7	Cedric Czerny	8:26,41 Min.
--------	---------------	--------------

## 06./07.08. Deutsche Jugendmeisterschaften U16

Stabhochsprung	4.	Aaron Thiel	3,80 m
----------------	----	-------------	--------

Hochsprung	5.	Aaron Thiel	1,78 m
------------	----	-------------	--------

## 07.08. 2016 Volkslauf Vinsebeck 1.000 m

2. M 7	Cedric Czerny	5:09,00 Min.
--------	---------------	--------------

## 07.08. Sportfest Melle

Dreikampf		Pkt.
-----------	--	------

2. W 11	Sarah Strothmann	1124
---------	------------------	------

50 m	Schlagball	Weitsprung
------	------------	------------

8,86 Sek.	31,50 m	3,81 m
-----------	---------	--------

## 07.08.2016 Triathlon Sassenberg 1,5 / 44 / 10 km

1. M 35	Tim Esselmann	2:19,52 Std.
---------	---------------	--------------

12. M 45	Heiko Furtmann	2:50,57 Std.
----------	----------------	--------------

## 10.08.2016 Lagenser Sparkassen-Ziegler-Stadtlauf 5.000 m

3. M 55	Torsten Baltrusch	23:11 Min.
---------	-------------------	------------

## 12.08.2016 Speller Sommernachtslauf

5 km		
------	--	--

13. M 60	Matthias Stratmann	31:36 Min.
----------	--------------------	------------

10 km		
-------	--	--

2. M 35	Elmar Remus	35:06 Min.
---------	-------------	------------

9. M 40	Frank Oldemeier	42:34 Min.
---------	-----------------	------------

11. M 60	Matthias Strathmann	1:00,16 Min.
----------	---------------------	--------------

## 13.08.2016 Mauerweglauf Berlin 100 Meilen

21.	Matthias Landwehr	19:43 Std.
-----	-------------------	------------

## 13.08.2016 12. Beverlauf Ostbevern 21,1 km

15. M 50	Torsten Baltrusch	2:03,14 Std.
----------	-------------------	--------------

10 km		
-------	--	--

1. W 30	Stefanie Limberg	39:26 Min.
---------	------------------	------------

1. W 50	Bettina Geisemeier	44:51 Min.
---------	--------------------	------------

8. M 20	Jan Geisemeier	46:18 Min.
---------	----------------	------------

4. W 20	Janna Geisemeier	46:19 Min.
---------	------------------	------------

2. M 65	H.Dieter Wierum	46:46 Min.
---------	-----------------	------------

3. M 60	Peter Knaust	54:01 Min.
---------	--------------	------------

4. M 60	Siegfried Kemper	55:34 Min.
---------	------------------	------------

5.000 m		
---------	--	--

1. M 20	Jan Geisemeier	17:21 Min.
---------	----------------	------------

1. W 20	Jessica Geisemeier	22:04 Min.
---------	--------------------	------------

## 13.08.2016 CRAFT Women's Run in Köln

5 km		
------	--	--

75. W 45	Britta Meyer	32:01 Min.
----------	--------------	------------

83. W 50	Martina Grässner	33:14 Min.
----------	------------------	------------

103. W 45	Birgit Toben	33:30 Min.
-----------	--------------	------------

102. W 40	Birgit Bentlage	33:40 Min.
-----------	-----------------	------------

104. W 50	Petra Pegel	34:19 Min.
-----------	-------------	------------

45. W 55	Ulla Andersen	34:39 Min.
----------	---------------	------------

125. W 50	Sabine Vietzke-Wagenführer	35:09 Min.
-----------	----------------------------	------------

8 km		
------	--	--

108. W 45	Antje Strothmann	49:12 Min.
-----------	------------------	------------

1. Sch C	Sarah Strothmann	49:12 Min.
----------	------------------	------------

## 13.08. 2016 Hase Lauf Bersenbrück

10 km		
-------	--	--

1.	Elmar Remus	35:07 Min.
----	-------------	------------

4 km		
------	--	--

1. M 60	Rainer Eversmann	30:08 Min.
---------	------------------	------------

2. W 50	Marion Kühnel	32:49 Min.
---------	---------------	------------

## 14. 08. 2016 Brunnenlauf Bad Driburg

1,0 km		
--------	--	--

1. MK	Cedric Czerny	4:17 Min.
-------	---------------	-----------

10,5 km		
---------	--	--

18. M 50	Torsten Baltrusch	1:00,04 Std.
----------	-------------------	--------------

## 20.08. Exter Triathlon 400m / 20 km / 5 km

5. M 40	Jörn Strothmann	1:06.20 Std.
---------	-----------------	--------------

3. W 45	Antje Strothmann	1:14,01 Std.
---------	------------------	--------------

100 m / 6 km / 1000 m		
-----------------------	--	--

3. W Sch. B	Sarah Strothmann	28:29 Min.
-------------	------------------	------------

## 20.08. 2016 Detmolder Residenzlauf 10 km

11. M 45	Peter Rostek	45:21 Min.
----------	--------------	------------

## 21.08.2016. Rund um die Aabachtalsperre

21,1 km		
---------	--	--

6. M 40	Heiko Redecker	1:27,53 Std.
---------	----------------	--------------

5. W 55	Andrea Kampmann	2:03,45 Std.
---------	-----------------	--------------

22. M 40	Mike Budde	2:04,40 Std.
----------	------------	--------------

10 km		
-------	--	--

1. W 45	Sabine Engels	40:15 Min.
---------	---------------	------------

2. W 45	Mechthild Böhme	46:26 Min.
---------	-----------------	------------

1.500 m		
---------	--	--

1. U 8	Cedric Czerny	6:35 Min.
--------	---------------	-----------

## Raffinerielauf Salzbergen, 10 km

	Frank Oldemeyer	43:43 Min.
--	-----------------	------------

## 27.08. 2016 Volkslauf Marienfeld 5 km

3. M	Jan Geisemeier	11:44 Min.
------	----------------	------------

5. M	Paul Hundeloh	18:25 Min.
------	---------------	------------

8. M	Tim Habighorst	19:16 Min.
------	----------------	------------

11. M	Lars Flaschel-Steiniger	20:46 Min.
-------	-------------------------	------------

15. M	Mijo Harambasic	22:06 Min.
-------	-----------------	------------

1. W	Carla Habighorst	20:49 Min.
------	------------------	------------

4. W	Janna Geisemeier	23:14 Min.
------	------------------	------------

## Riesenbecker-Triathlon

Verbandsliga		
--------------	--	--

6.	Esselmann, Tim-Felix	02:11:06
----	----------------------	----------

11.	Korte, Andreas	02:13:14
-----	----------------	----------

19.	Steuer, Holger	02:16:56
-----	----------------	----------

11.	Korte, Andreas	02:13:14
-----	----------------	----------

## Kurzdistanz

8. M 50	Karsten Dr. Morisse	2:39,19 Std.
---------	---------------------	--------------

4. M 55	Jürgen Bischof	2:40,46 Std.
---------	----------------	--------------

## Osnabrücker Land Marathon 21,1 km

1. M 40	Heiko Redecker	1:38,59 Std.
---------	----------------	--------------

sack her. Kaufe ihn optisch passend zu den Schuhen. Füll dann in die Trinkblase all die Pülverchen ein, die du vorhin als Gratisprobe bekommen hast. Das Zeug soll schnell machen. Mixe es mit RedBull statt mit Wasser. Kleine Dosen Koffein erhöhen nachweislich die Ausdauerleistungsfähigkeit. Du willst einen Ultra laufen. Also brauchst du große Dosen. Logisch, oder? Die restlichen Taschen füllst du mit den Gratis-Gels, Tuben und Bonbons. Je mehr desto besser.

Stöcke sind optional. Da du damit aber wunderbar unliebsame Konkurrenz ausschalten kannst, und dein Rucksack sowieso eine Stockhalterung hat, nimm sie ruhig mit.

Manche deiner Mitläufer haben eine Stirnlampe auf dem Kopf. Ja, gut, der Lauf kann in die Nacht gehen, aber sieht das nicht blöd aus? Die Taschenlampen-App von deinem Smartphone hat noch immer gereicht um das Schloss von der Haustüre zu finden. Passt.

### 3. Die Vorbereitung

Schau dir alles an Trainingsplänen an, was du so finden kannst, und dann nimm den Mittelwert. Trailrunner sind entspannte Leute. Nimm das alles nicht so ernst. Am besten trainierst du nur auf dem Laufband im Studio oder heimischen Keller. Umso großartiger und neuer wird die Erfahrung deines ersten Wettkampfs sein.

Die Vorbereitungszeit ist individuell sehr verschieden. Bei deiner Lauferfahrung – immerhin läufst du schon einmal pro Woche 30 Minuten – sollten so 3-4 Wochen ausreichen. 4 x 30 min. macht 120 min. In dieser Zeit laufen viele Läufer einen Halbmarathon. Das ist schon fast ein Ultra. Und außerdem willst du ja nicht schon alle Kraft im Training aufbrauchen, oder?

Am Abend vor dem großen Rennen futterst du dich am besten einmal quer durchs Buffet. Schließlich brauchst du Kraft für den folgenden Tag. Probier besonders viele Dinge aus, die du sonst eher nicht isst, anderenfalls ist

ja der Sinn des Auswärts-Essens total verfehlt. Verfahre gleichermaßen mit dem Frühstück vor dem Lauf.

Hol die Startunterlagen erst kurz vor dem Start ab. Schließlich möchtest du deine Nummer ja nicht schon vorher verknicken. Auf den Fotos soll sie ja gut leserlich sein.

Die Startnummer befestigst du – als Dame – am Shirt, als Bald-fast-ein-Sixpack-Body-Mann nimmst du sie zwischen die Zähne. Nasenatmung ist sowieso besser für dich.

Dann stellst du dich ganz vorne ins Startfeld. Da gib't die besten Fotos. In diesem Sinne: Viel Erfolg!

(Und wer das jetzt ernst nimmt, dem kann ich auch nicht helfen... :D)

Gefunden auf:  
<https://laufkater.wordpress.com/tag/satire/>

### Ausschreibung

#### SPEEDCUP der Schulen - Finale

800 m-Kreismeisterschaften U12-U16 - Mädchen/Jungen

Schülersportfest U12-U16 - Mädchen/Jungen

Freitag, 23. September 2016 Beginn: 16:30 Uhr

BÖLLHOFF Stadion, Bielefeld



**Muldenservice  
& Baustoffe**

- ➡ Muldenservice von 3 m<sup>3</sup> bis 20 m<sup>3</sup>
- ➡ Baustoffe aller Art
- ➡ keine Standgebühr bis zu 2 Wochen
- ➡ zuverlässig und preiswert

**Telefon 0 54 25/18 56**  
**[www.elbracht-muldenservice.de](http://www.elbracht-muldenservice.de)**



#### 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



**M**  
Graf  
Metternich  
QUELLEN

Natürlich-  
GLAS klarer  
Genuss!



Reich an wertvollen  
Mineralstoffen –  
für eine gesundheits-  
bewusste Ernährung

**viel Magnesium**  
1 Liter deckt 50%  
des Tagesbedarfs

**viel Calcium**  
1 Liter deckt 25%  
des Tagesbedarfs



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




**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

Jetzt  
Mitglied  
werden

**Vorbildlich.  
Unsere Bonusprogramme.**

Wir belohnen den gesunden Lebensstil Ihrer Familie.

AOK NordWest [www.aok.de/nw/mitgesundheitspunkten](http://www.aok.de/nw/mitgesundheitspunkten)

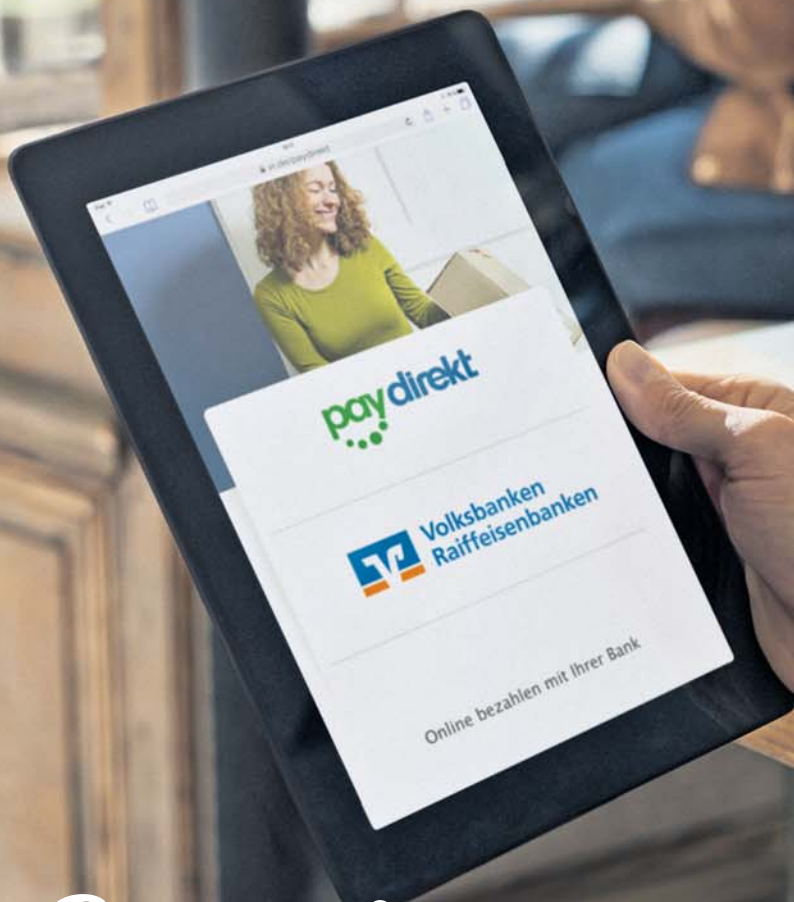
**www.C14-bikes.co**



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



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



# Carolins Volksbank

Sicher,  
einfach,  
direkt:  
paydirekt.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



#### Sicher online bezahlen

Profitieren Sie von paydirekt, dem sicheren Online-Bezahlverfahren made in Germany. Registrieren Sie sich jetzt im Online-Banking-Bereich oder informieren Sie sich auf [vb-halle.de](http://vb-halle.de)

Volksbank  
Halle/Westf. eG

