



von Ravensberg  
Feinstes Büchsenfleisch - Spezial  
ACTIVE  
SPORTSHOP  
www.active-sportshop.de

sch  
art  
taldruck  
lung  
lung

# Solbad Nachrichten

Juli 2017  
Nr. 391

**LC** Solbad  
Ravensberg

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)

# JULI

## 2 0 1 7



**Solbad Intern**

Seite 1-8,  
10-11  
21-22



**WESTPALEN-BLATT**

Seite 16-17



Aktuelle Reisen auf der  
Homepage

**Radsport**



Seite 9-12



Foto vom Bambinilauf  
Foto: WB

**Skating**



Seite 25

**Walking**



**Leichtathletik**



Seite 7,14  
23-28



**Ergebnisse**

Seite 28-30

**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**

**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

**Walking**  
**Elke Kahmann**  
05421/4698

**Birgitt Lange**  
adi.lange@t-online.de  
05203/884823

**Ergebnisse**

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

**Triathlon**  
**Udo Lange**  
(05423/5628)  
U.L.BO@gmx.de)

**Inline:**  
**Dirk Rüter**  
05201/16273  
dirk-rueter@web.de



- 01.07. Maik Eversmann  
 01.07. Lennart Weber  
 02.07. Hans-Jürgen Kiel  
 02.07. Petra Mittermaier  
 03.07. Cordula Reinhardt  
 04.07. Gerd Steiner  
 04.07. Dirk Strothmann  
 04.07. Markus Majer  
 05.07. Lena Gresselmeier  
 05.07. Beatrice Knippschild  
 06.07. Carina Gresselmeier **30 Jahre**  
 06.07. Susanne Schneiker  
 06.07. Finn Luca Engelhardt  
 06.07. Nadine Skarupke  
 07.07. Ingold Klee  
 08.07. Christiane Bischof  
 08.07. Florian Remmert

- 09.07. Isabel Bertels  
 10.07. Ulrich Scheller  
 10.07. Christina Rieger  
 12.07. Volker General  
 12.07. Christoph Schieb  
 12.07. Elfriede Hirschfeld  
 13.07. Reinhard Stricker  
 14.07. Natascha Brand  
 14.07. Jan-Niklas Ritter  
 14.07. Felix Werner  
 14.07. Reimund Diekmann  
 14.07. Josephine Stache  
 15.07. Annemarie Henkel  
 15.07. Hildegard Bollmann  
 15.07. Matthias Landwehr  
 15.07. Stefanie Bartling  
 16.07. Lutz Barkey  
 16.07. Alexander Haase  
 16.07. Martina Bergmann  
 17.07. Jörn Strothmann  
 20.07. Hilke Engel-Majer  
 20.07. Sylvia Lillge  
 20.07. Sophie Habighorst  
 21.07. Anke Brand  
 21.07. Hubert Kaiser  
 21.07. Petra Wahnschaffe  
 22.07. Leon Wulf  
 23.07. Elisabeth Remmert-Derks

- 40 Jahre**  
 24.07. Roland Pahnke  
 24.07. Lisa Strothmann  
 24.07. Reiner Vemmer  
 24.07. Daniela am Orde  
 24.07. Sabrina Heilmann  
 24.07. Nika Grube  
**60 Jahre**  
 24.07. Leon Luca Michel  
 25.07. Britta Meyer  
 25.07. Pascal Birke  
 25.07. Claudia Gutknecht  
 26.07. Cosma Ruhe  
 27.07. Laura Atzler  
**75 Jahre**  
 27.07. Renate Schröter  
 28.07. Peter Bollmeyer **50 Jahre**  
 30.07. Olaf Kreuzberg  
 30.07. Jürgen Siltmann  
 30.07. Till Thieß Heienbrok  
 31.07. Robin Luca Engelbrecht  
 31.07. Sylvia Justus

Mitgliederstand: 660

**Als neue Mitglieder begrüßen wir:**




- Katharina Unger Leichtathletik  
 Jörg Geesmann Leichtathletik

**Austritte:**

- Berit Weiß Leichtathletik  
 Günther Hartke Leichtathletik  
 Bernd Hippler Leichtathletik

**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**

**August**

**am 24. Juli**

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

**LC Solbad**  
**Ravensberg**

*...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

**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

**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.



**Friederike Säuberlich** und **Johannes Gerhards** sind in den Adelsstand erhoben worden. Nach einer von der Inlineabteilung und dem Vereinsvorstand spendierten Ballonfahrt wurden die beiden zünftig getauft und dürfen sich fortan Königin Friederike, die unerschrockene Himmelsfee und König Johannes, der mutige Luftkutscher nennen.

Auf diesem Wege möchte sich das Herrscherpaar mit sämtlichen Rechten auf Besitz und Lehen der überfahrenen Ländereien nordwestlich von Wiedenbrück noch einmal ganz herzlich für das Geschenk und das unvergessliche Erlebnis bedanken.

**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.

### Herzlicher Dank an alle Nacht-Unterstützer!

Die 42. Nacht von Borgholzhausen am 17. Juni 2017 wird als ein stimmungsvolles Laufereignis in Erinnerung bleiben. 1284 Finisher in der Ergebnisliste, dazu mehr als 50 Bambini, die ihre Strecke ohne Zeitnahme und Rangwertung unter die Füße nahmen, sind ein gutes Ergebnis. Sogar das Wetter spielte mit: es war gleichermaßen Läufer- als auch Zuschauer freundlich. Und auch die Borgholzhauser waren mit viel Freude dabei: sei es als aktive Sportler aller Altersgruppen oder aber als „Supporter“ am Streckenrand. Rund um die Laufstrecke machte sich eine entspannte, fröhliche Stimmung breit und sowohl der Firmenlauf als auch der 10km-Nachtlauf im Fackelschein erfreuten sich großer Beteiligung.



Damit ein Großereignis wie die „Nacht von Borgholzhausen“ so gut über die Bühne gehen kann, müssen viele Menschen und Organisationen zusammen arbeiten. Dafür, dass dies so reibungslos funktionierte, gebührt allen Beteiligten ein ganz herzliches „Danke schön!“ Inklusiv dem Orga-Team und den Obleuten sorgten insgesamt rund 100 Helfer aus Reihen des LC Solbad Ravensberg für das Gelingen. Aber auch die örtliche Feuerwehr (Verpflegungsstelle im Vogelgitter), die Ortsgruppe Melle des THW (Streckensicherung), die Sanitäter vom ASB, Mitarbeiter des Bauhofes und der Stadtverwaltung der Stadt Borgholzhausen, die evangelische Kirchengemeinde, das Jugendzentrum „Kampgarten“, der Kreis Gütersloh, die Schiedsrichter des FLVW-Kreises Bielefeld, das Time Team Jung, etliche Anlieger der Strecke und alle Unterstützer und Sponsoren sorgten dafür, dass die „Nacht“ wieder rund lief und den ganzen Ort auf die Beine brachte. Und natürlich waren unsere Teilnehmer die Hauptdarsteller des Abends, die Moderator Andreas Menz fachkundig präsentierte. Begleitet von Trommelklängen und Cheer-Leadern absolvierten die Sportler aus nah und fern ihre Läufe.

Erfreut haben wir die positiven Rückmeldungen in den sozialen Netzwerken registriert, ebenso die Hinweise, wie wir an der einen oder anderen Stelle in Zukunft noch besser werden können.

In diesem Sinne: nach der „Nacht“ ist vor der „Nacht“...

Bitte vormerken: Die 43. Nacht von Borgholzhausen am 16. Juni 2018!



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

**Niehoff**  
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



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)

*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 9 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 Bierzelt-  
garnitur, 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



Ihren Klassenpreis, den die Froschklassen der Lindenschule aus Halle, im vergangenen Jahr beim "Schoolrunning" in Borgholzhausen gewann, lösten die Mädchen und Jungen nun auf dem Hof Grewe, bei "Bauer Bernd" in Barnhausen, ein. Dort hatten sie jede Menge Bewegung und ganz viel Spass auf dem riesigen Hüpfkissen, im Stroh und natürlich auch auf dem "fliegenden Teppich".

Auch zur diesjährigen "Nacht von Borgholzhausen" stiftete Bernd Grewe wieder einen Gutschein für einen Klassenausflug zu seinem Erlebnisbauernhof in Barnhausen. Und selbstverständlich waren auch zwei Teams von "Bauer Bernd" beim Active-Firmenlauf vertreten.



...auch unser erfolgreicher Jugend-Mehrkämpfer & Stabhochspringer, Aaron Thieß, zählte an einem für ihn Wettkampf-freien-Wochenende zu den Helfern/Kampfrichter der OWL-Titelkämpfe

- vom LC Solbad außerdem im Einsatz: Gunnar Feicht, Wolfgang Neugrewe, Gabi Ortner, Günther Hartke und Werner Ahlemeyer.

Altkreis Halle (cwk). Zwei Teilnehmerinnen vom LC Solbad Ravensberg, drei Titel: Das Mini-Aufgebot des Vereins war Sonntag bei den OWL-Meisterschaften der jüngeren Leichtathletik-Jugendklassen im Bielefelder Stadion Rußheide sehr erfolgreich. Vor allem Mittelstrecklerin Malin Bruhns (W 13), die zunächst mit 2:33,40 Minuten die 800 Meter vor der Brackwederin Leonie Cremer (2:37,69) und vier weiteren Läuferinnen souverän gewann.

Nur eine knappe Dreiviertelstunde später trat sie noch zum 2000-Meter-Lauf an und siegte hier mit einer halben Sekunde Vorsprung vor der Warburgerin Klara Kuhaupt. In der jüngsten Meisterschaftsklasse W 12 wurde Sarah Strothmann mit 8:16,58 Minuten und großem Vorsprung Ostwestfalenmeisterin. Zuvor hatte sie schon als Ballwurf-Dritte mit 36,5 Metern einen Podestplatz erreicht.



Wir machen Kommunikation komfortabel !

## telecomcomfort 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](http://www.telecomfort.de)

**Versmold**  
Münsterstraße 18  
Tel. 0 54 23/47 45 93  
[info@telecomfort.de](mailto:info@telecomfort.de)



## Tour von Verl nach Berlin .

v. Günther Wierum

Der Europaradweg R 1 in Deutschland (970 km) führt quer von West nach Ost durch das Land. Dabei hält er sich meist im flacheren Norddeutschland auf und erhebt sich nur im Harzer Bergland über die ein oder andere Bergkuppe. Die Strecke von Gütersloh bis Berlin beträgt ca. 650 km.

Generell ist das Streckennetz in Deutschland sehr gut ausgebaut und ausgesprochen radfahrerfreundlich.

Da der R1 meist auf separaten Wegen oder über abgelegene Forst- und asphaltierte Feldwege führt, begegnet man kaum Autos. Ausgezeichnete „Fahrradstädte“ wie Münster bieten einen radfahrerorientierten Service und haben eine hohe Dichte an Bett & Bike-Betrieben.

Streckenweise deckt sich der R1 mit anderen Radfern- und Rundwegen, zum Beispiel dem El-beradweg, und ermöglicht so die Kombination verschiedener Routen und kleinerer Abstechertouren.

Der R1 führt auf seinem Weg durch Deutschland durch fast alle Landschaftsarten und -formen. So schlängelt er sich zum Beispiel nahe der niederländischen Grenze bei Zwillbrock und Vreden noch durch idyllische Moor- und Heidelandschaften, später durch dichten Wald im Herzen des Weserberglandes und schließlich durch die wildromantische Auenlandschaft der Elbaue.

### 1. Tag Dienstag 16. Mai: 1. Etappe: Verl - Bredenborn (83 km) Treffpunkt 9.00 Uhr Finkenweg 16, Verl bei Siegfried.

Der Weg: Wir lassen Verl hinter uns und erreichen ein naturnahes gut ausgebautes Wegstück entlang des Ölbaches.

Der nächste waldreiche Abschnitt bis zum Schloss Holte ist dann weniger gut befahrbar - schlecht befestigt und immer feucht und glatt. An der Wegqualität bessert sich hinter dem Schloss bis zum Ortsteil Liemke leider nichts - im Gegenteil wir werden erstmals auf dem R1 mit Bergabfahrten auf möglichst schroffen Untergrund konfrontiert.

Der weitere Wegverlauf bis hinter Stuckenbrock-Senne ist dann weniger spektakulär, bevor wir auf einem stetig bergauf führenden schlechtbefestigten Waldweg, Augustdorf erreichen. Der Radweg führt uns ein Stück entlang des Truppenübungsplatzes Senne und dann durch den Ort Augustdorf.

Auf dem Weg ins nahe Detmold überqueren wir das erste mal einen Ausläufer des Teutoburger Waldes. Meist sind es straßenbegleitende Radwege, südlich von Pivitsheide auch ein Stück schottriger Waldweg, auf denen wir die hier noch mäßig steilen Anstiege und Abfahrten meistern. Mit dem Ortsteil Hiddesen erreichen wir die südwestliche Peripherie von Detmold.

Hinter Detmold beginnt dann bei Heiligenkirchen ein steiler Abschnitt, der uns das zweite Mal in den Teutoburger Wald bringt.

Wir lassen das Hermannsdenkmal an der rechten Seite liegen und spätestens mit dem



Verlassen der Landstraße hinter Berlebeck wird der Weg für viele Radler zur Schiebbestrecke. Der erste Berggipfel liegt etwa einen Kilometer vor den Externsteinen, der zweite einen Kilometer danach und es gibt einen dritten, etwa einen Kilometer nach der Überquerung der B1. Zwischen den Steigungen gibt es rasante Abfahrten und auch der kurze Abstecher zu den Externsteinen ist der Erholung dienlich. Die Externsteine gehören zum Pflichtprogramm für Radwanderer am R1 - sie liegen nur wenige Meter vom Radweg entfernt, sind von diesem aber nicht zu sehen.

Mit Leopoldstal wechselt sich das Landschaftsbild - wir verlassen den Teutoburger Wald und genießen den Weg schmaler Wasserläufe bis ins nahe Vinsebeck.

Wenn das Radlerglück ein Zuhause hat, dann auch wohl hier auf diesem Abschnitt des R1: gut ausgebaute verkehrsarme Wirtschaftswege, eine interessante, überwiegend flache Wegführung und ein herrlicher Blick auf die Landschaft zwischen dem Teutoburger Wald und dem Weser Bergland.

Es ist nur ein kurzes Stück Weg, den uns der R1 über einen Ausläufer des Weser Berglandes führt. In Bredenborn haben wir unser erstes Etappenziel erreicht.

### 2.Tag Mittwoch 17. Mai: 2. Etappe: von Bredenborn nach Einbeck (78 km)

Der Weg: Heute beginnt nach Bredenborn der Anstieg bis nach Eiversen. Dann folgt die 13 km lange Abfahrt über Ovenhausen nach Höxter an die Weser. Auch hinter Ovenhau-

sen setzt sich unsere „Talfahrt“ fort. Wir erreichen über straßenbegleitendem Radweg eine wenig schmucke Stadtrandsiedlung mit den üblichen Gewerbegebieten und Einkaufsmärkten und kurz darauf das historische Stadtzentrum von Höxter. Hier trifft unser Europaradweg R1 auf den Weserradweg, den seit Jahren angesagtesten aller deutschen Flußradwege. Der R1 nutzt die nächsten Kilometer diesen Uferweg entlang der Weser, unmittelbar vorbei am Schloß Corvey bis ins nahe Holzminden. Die Routenführung beginnt nahe Holzminden an der Weser und führt über den Gebirgsausläufer Solling in das Gebiet der Leine. In Holzminden überqueren wir den Fluß, fahren dann unter der Weserbrücke hindurch, tangieren das historische Stadtzentrum und radeln nun am rechten Weserradweg weiter. Nach verlassen des Weserradweges erwartet uns ein kurzes Stück holprigen Feldweges und kurz vor Bevern beginnt dann eine längere, nicht allzu steile Steigung. Der Weg setzt seine leichte Steigung fort und wir erreichen vor Wangelnstedt den vorerst höchsten Punkt des Gebirgsausläufers Solling. Hinter Stadt Oldendorf beginnt ein längerer Wegabschnitt auf mäßig befahrener Straße. Nach rasanter Abfahrt in den kleinen Ort Lüthorst wird unser Weg zunehmend flacher. Wir fahren auf den hier relativ gut asphaltierten, verkehrsarmen schmalen Nebenstraßen. Nur kurze Abschnitte zwischen Wangelnstedt und Lüthorst und hinter Hullersen schlagen aus der Art.

Nun erreichen wir unser heutiges Etappenziel Einbeck. In Einbeck empfiehlt sich ein Abstecher in das Stadtzentrum mit seinen unzähligen, teils farbenprächtigen Fachwerkbauten und dem historischen Rathaus.

### 3.Tag Donnerstag 18. Mai: 3. Etappe: Einbeck - Bad Harzburg (ca. 74 km)

Der Weg: Entlang des Leinetals auf straßenbegleitenden Radwegen geht es weiter bis Kreien- sen. Hier folgt der Weg weiter der Leine und wir gelangen auf naturnahem Weg in die Stadt mit den vielen Bahnstrecken und dem Viadukt.

Der weitere Weg bis Bad Gandersheim ist re-

lativ unspektakulär: erst straßenbegleitend, später auf separatem Wirtschaftsweg erreichen wir den für sein Solebad und die Domfestspiele bekannten Ort. Die Radwegsschilder führen uns zielsicher durch das Zentrum, später vorbei an den Kureinrichtungen und dem Kloster Brunshausen zum nördlichen Stadtrand.

Hier beginnt die Straße nach Wolperode und mit ihr ein längerer steiler Wegabschnitt. Der langen Steigung schließt sich hinter Heber eine rasante Abfahrt an, nach der wir Bilderslahe erreichen. Wir unterqueren die Autobahn A7 und erreichen hinter Bornhausen einen Waldabschnitt mit ruppigem, teils schottrigem Belag mit stellenweise verworrener Wegführung.

Mit der Gegend bei Seesen erreichen wir mit dem Harz das nördlichste Mittelgebirge Deutschlands. Der Europaradweg R1 ist auf der Originalstrecke für Fernradler mit Gepäck ungeeignet. Der Weg zwischen Neukehrung und Langelsheim ist kennzeichnend für die Wegführung des R1 der nächsten etwa 100 km entlang des Harzes.

Abschnitte mit derartigen Ansprüchen an Radler und Technik sind auf dem gesamten R1, selbst im Baltikum und in Rußland, nicht zu finden und aus unserer Sicht als Fernradwanderwege für Touren mit 15 und mehr kg Gepäck deplaziert!

Deshalb fahren wir auf einem Alternativweg von der steilen Passage noch vor Langelsheim ab und kommen über Wirtschaftsweg, später straßenbegleitend, in den Ort. Er bringt uns auf einem Radweg nach Astfeld und von hier auf einer ausgeschilderten neuen Radtrasse zum Bahnhof Goslar. Weiter führt er vom Bahnhof durch das historische Stadtzentrum von Goslar und von hier zur Kaiserpfalz. Wir nehmen den Weg durch die Parkanlagen, kommen zur B 489 und an ihr entlang nach Oker. Hier fahren wir zum Fluß Oker und an ihrem Ufer auf der Okerpromenade naturnah zurück zur B 498 und zum R1. Wir meiden hier die Treppe und bleiben auf der Straße, die uns in Richtung Harlingerode führt.

In Schlewecke verlassen wir den Weg und fahren nach Bad Harzburg in die Innenstadt zu unserer Pension "Haus Bues".

#### **4.Tag Freitag 19. Mai: 4. Etappe: Bad Harzburg - Ballenstedt (76 km)**

Der Weg: Zunächst fahren wir von unserer Pension in Bad Harzburg in Richtung Westeroode. Hier erreichen wir den Alternativweg. In Westeroode schließt sich eine Passage auf schmaler, wenig befahrener Straße an und später, etwa 3 km vor Eckertal, ein straßenbegleitender Radweg. Auf diesem fahren wir zur ehemaligen Landesgrenze und weiter bis ins nahe Ilmenau. In Ilmenau kommen wir wieder auf den Originalweg, auf dem wir bis nach Wernigerode zweifelsfrei einen der Höhepunkte des R1 erleben. Weiter geht es straßenbegleitend bis nach Benzigerode und anschließend auf bestem Belag entlang des Naturschutzgebietes Ziegenberg.

Dem schließt sich ein eher rustikaler Waldabschnitt und danach eine kurze Passage



lativ unspektakulär: erst straßenbegleitend, schmaler, wenig befahrener Straße an und später, etwa 3 km vor Eckertal, ein straßenbegleitender Radweg. Auf diesem fahren wir zur ehemaligen Landesgrenze und weiter bis ins nahe Ilmenau. In Ilmenau kommen wir wieder auf den Originalweg, auf dem wir bis nach Wernigerode zweifelsfrei einen der Höhepunkte des R1 erleben. Weiter geht es straßenbegleitend bis nach Benzigerode und anschließend auf bestem Belag entlang des Naturschutzgebietes Ziegenberg.

Dem schließt sich ein eher rustikaler Waldabschnitt und danach eine kurze Passage auf kurvenreicher, viel befahrener Straße an. So landschaftlich attraktiv der Weg dann hinter dem Kloster Michaelstein auch ist, mit einer Fernradtrasse hat dieser Abschnitt nichts gemein: steile, immer feuchte, teils schottrige und gelegentlich zugewachsene Waldwege! Darum fahren wir auf dem Alternativweg durch den Ort Blankenburg, bevor er am Ortsausgang in der Nähe der Teufelsmauer die Straße verläßt und am großen Schloss wieder den Originalweg erreicht. Der weitere Weg nach Thale ist alternativlos - die Straßen sind überaus stark befahren und begleitende Radwege fehlen leider. Dass der Weg mit ca. 300 Höhenmeter bei Blankenburg auf etwa 150 Höhenmeter in Thale fällt macht diesen Abschnitt weniger anstrengend, erfordert aber wegen immer wieder steinigten Passagen einen hohen Grad an Kondition, Aufmerksamkeit und Fahrgeschick. Die Talfahrt geht weiter und erst in Neinstedt beginnt die nächste Bergwertung. Südlich von Rieder erreicht unser Radweg wiederum auf teils aberwitzigem Belag, mit 290 Höhenmetern seine höchste Erhebung auf dem weiteren Weg bis nach St. Petersburg, was aber nicht bedeutet, daß wir auch auf den nächsten Kilometern von der ein oder anderen Steigung verschont bleiben. In Ballenstedt verlassen wir den Weg und fahren zu unserem Etappenziel, dem Hotel "Auf der Hohe", ca. 2 km vom Ortskern entfernt.

#### **5.Tag Samstag 20. Mai: 5. Etappe: Ballenstedt - Bernburg (75 km)**

Der Weg: Von unserem Hotel aus erreichen wir den Originalweg hinter Ballenstedt und auf einem straßenbegleitendem Radweg, der bestens eingerichtet ist, später aber zum Alp-

traum wird, erreichen wir Meisdorf. Das Schloss Meisdorf ist dann einen Blick wert und auch der Ort ist sehenswert. Zeit der Erholung und Stärkung, um über die nächste, nicht allzu steile, aber umso längere Steigung gen Konradsburg zu radeln.

Mit Falkenstein verlassen wir die bergige Harzregion nun wirklich. Die Qualität der Radwege wechselt häufig und es liegt wohl in der Natur der Menschen, dass mehr die Kopfsteinpflaster der Orte in Erinnerung bleiben, als die gelegentlich neu präparierten Wegabschnitte, wie die an der Selke, zwischen Gatersleben und Friedrichsau und am nördlichen Concordiassee.

Um Schadensleben "schwächelt" die sonst gute Beschilderung. Sie zeigt neben einer lückenhaften Wegalternative zum Concordiassee auch einen Rundweg um den See, der wohl noch längere Zeit gesperrt ist. Wir nehmen den Weg Richtung See, besuchen das Café, werfen einen Blick auf den Bergrutsch am anderen Ufer, schauen auf die neue Fahrrad-Rast- und Infostation und radeln vorbei am Spielplatz zurück zur Straße.

Wir erreichen den Ort Gänsefurth, überqueren auf neuer Brücke den Flußlauf der Bode, um kurz darauf über ein Wehr wieder auf die südliche Flußseite zu wechseln. Nun erreichen wir Staßfurt. Über die Bruchwiesen gelangen wir ins südliche Ortszentrum und gut ausgeschildert über teils verworrener Wegführung zur östlichen Bodebrücke. Auf der anderen Seite der Bode erwartet uns dann ein kurzes Stück an einer Straße und nachfolgend ein schmucker Weg durch die Flusslandschaft. Den Weg über die Bode entlang der Straße hinauf zum Schloß Hohenerleben schließt sich ein recht unebener Abschnitt durch den Schloßpark und eine nicht minder schlechte aber landschaftlich exzellente Passage nach Neugattersleben an.

Am Rande des Naturparks kommen wir dann etwas entfernt vom Flußlauf auf neu beto-



niertem Weg nach Nienburg zur Saale. Wir durchqueren den historischen Ortskern, überqueren die Bode, später die Saale und erleben ein Radlerparadies zumindest bis dann der asphaltierte Uferweg sein Ende hat. Leider trägt auf den letzten Kilometern vor Bernburg ein überaus schroffes Wegstück, das bisherige Fahrvergnügen an der Saale erheblich. Auch das landschaftlich reizvolle Stück entlang der Fuhne ist infolge der Wegbeschaffenheit nur schwerlich zu genießen. Um in das historische Stadtzentrum (hoch über der Saale) zu unserer Pension "Berlin" zu gelangen, folgen wir der B185 und fahren nach dem Bahnübergang weiter geradeaus.

### 6.Tag Sonntag 21. Mai: 6. Etappe: Bernburg - Gräfenhainichen (77 km)

Der Weg: Wir verlassen Bernburg und mit dem Erreichen von Baalberge bessert sich der Fahrbelag sichtlich. Es sind schmale, wenig befahrene Straßen und auch straßenbegleitende Trassen, die auf diesem Abschnitt vorherrschen.

Nur der Verbindungsweg zwischen Crömigk und Biendorf und einige Ortsdurchfahrten erfordern etwas mehr Fahrgeschick.

Der Weg nach Köthen ist etwas verworren und es erfordert einen Blick mehr auf die (nach wie vor gute) Beschilderung, die Karte oder das Navigationsgerät.

Nach der Passage durch die historische Altstadt und vorbei am Schloss Köthen schließt sich ein längerer straßenbegleitender Abschnitt an.

Den außergewöhnlichen Ort Reppichau erreichen wir auf einem straßenbegleitenden Radweg. Wir bewundern die Fassadenmale rein und können in das mittelalterliche Gasthaus einkehren. Mit Saisonstart 2015 wurde der einstige Wegverlauf des R1 über Aken geändert. Der nun aktuelle Weg führt uns von

Reppichau durch den Ort Chörau und vorbei an Mosigkau mit seinem markanten Rokoko-Schloss auf neuem Radweg zur Straße nach Dessau.

Der Weg durch Dessau: Ohne das eigentliche Stadtzentrum zu durchfahren, führt uns der Radweg entlang der Gropiusalle, vorbei am Bauhausensemble und später den Meisterhäusern an die Nordseite des Georgengartens. Im Berckerbruch Park erleben wir dann den Wegbelag, wie er uns über die nächsten Kilometer durch die Parkanlagen begleiten wird - nicht asphaltiert, dennoch gut befahrbar, aber bei Regen und Nässe sehr glatt. Wir unterqueren die Bahnlinie und die B184 und sind wenig später in der Muldeniederung und an der markanten Jagdbrücke. Nicht asphaltierte, aber gut fahrbare Wald- und Parkwege überwiegen auf diesem Abschnitt. Wir erreichen Vockerode und dann unmittelbar am Park Oranienbaum hat der Waldweg sein Ende und wir erreichen wieder befestigten Untergrund, bevor uns dann in Oranienbaum und im Ortsteil Goltewitz kürzere Abschnitte mit Kopfsteinpflaster erwarten. Mit Beginn des längeren Waldgebietes am Ortsausgang von Goltewitz überrascht uns dann ein neuer, bestens asphaltierter Radweg.

Wir erreichen den kleinen Ort Jüdenberg, fahren straßenbegleitend ein Stück entlang der B107 und biegen dann in die Straße der Baggerstadt Ferropolis ein. Direkt von der Straße umfahren wir den See und finden am südlichen Ufer im Ort Gräfenhainichen unser Etappenziel das Hotel Restaurant "Zur Müllerin".



### 7.Tag Montag 22. Mai: 7. Etappe: Jüdenberg - Bad Belzig (78 km)

Der Weg: Wir verlassen Gräfenhainichen und durchqueren den netten Urlaubsort Bergwitz. Dann wechseln sich Straßenpassagen und Radwege über Felder entlang der Bahnstrecke und durch kleine Orte ab und wir erreichen hinter Kienberge den straßenbegleitenden Radweg an der B2, der uns ins nahe Wittenberg bringt. Abgesehen von einigen wenigen kurzen Abschnitten (auch mit Kopfsteinpflaster) ist der Weg gut befahrbar und, mit Ausnahme von Bergwitz, gut ausgeschildert. Der Weg durch Wittenberg ist einfach zu meistern, über die Elbestraße führt er direkt ins Zentrum. Hier quert er den innerstädtischen Radweg, der zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten wie dem Schloß mit der Thesentür, dem Lutherhaus und auch zu den meisten innerstädtischen Hotels führt. Mit Verlassen der Stadt wird es zunehmend hügelig - nicht zu vergleichen mit den Bergen im Harz - aber dennoch sind sie lang und stetig und zu allem Überfluß überwiegt ein schroffer steiniger Belag.

Ein offenes Wort: Es gibt auf dem fast 4000 km langen Europaradweg R1 einige nur mühevoll zu fahrende Abschnitte. Hier im Mutterland des R1 immer noch eine derart lange üble Strecke vorzufinden, überrascht und be-



# 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

schämt uns. Mit Erreichen des Bundeslandes Brandenburg wechselt der Fahrbelag. Die nur mäßig befestigten Feldwege haben ihr Ende und es gibt erstklassige Asphalttrassen. Auch die Art der Schilder ist eine andere - Entfernungsangaben zu den nächsten Orten sind nun häufiger zu finden.

Auf den Höhen des Fläming angekommen, nehmen nun auch die Steigungen ab. Nur der Weg zur Burg Rabenstein ist recht steil und die Abfahrt ins Dorf sehr holprig. Mehr oder weniger straßenbegleitend führt uns der Radweg nun mit herrlicher Aussicht über die Felder und Wiesen des Fläming nach Bad Belzig. Wir überqueren die Bahnlinie und kommen am Fuße der Burg Eisenhardt in die Nähe der historischen Altstadt zu unserer Pension "Zur Postmeile".

### 8.Tag Dienstag 23. Mai: 8. Etappe: Bad Belzig - Berlin (86 km)

Der Weg: Bad Belzig verlassen wir über die Straße der Einheit und die Rosa Luxemburg Straße. Ohne größere Steigungen gelangen wir, unterbrochen von straßenbegleitenden Abschnitten auf naturnahen, waldreichen, stets bestens asphaltierten Wegen nach Borgheide. Für etwas Abwechslung sorgen die gelegentlichen Ortsdurchfahrten.

Waldreich trifft am ehesten den Charakter des nächsten Abschnittes. Anfangs in der Nähe der Bahntrasse, danach mit einem Schlenker um die ehemaligen Belitz-Heilstätten, kommen wir zum Autobahnkreuz Potsdam.

Überstraße ab, und kommen kurz darauf auf dem Uferweg des Templiner Sees in das Potsdamer Stadtgebiet.

Der Weg durch Potsdam: Der Originalweg führt durch die Potsdamer Innenstadt, ist aber für längere Zeit durch Bauarbeiten unterbrochen und nicht mehr komplett ausgeschildert. Wir nehmen die von den Touristikern empfohlene ebenfalls schlecht beschilderte Alternative. Sie biegt von der Breite Straße in die Schoppenhauer Straße ein und führt vorbei am Brandenburger Tor und dem Weg zum Park Sanssouci zur Hegelallee. Auf ihr kommen wir dann über die Kurfürstenstraße und die Mangerstraße zum Heiligen See und von hier über die Otto-Nagel-Straße zur Berliner Straße. Hinter der Glienicker Brücke erreichen wir Berlin. Von der Glienicker Brücke radeln wir vorbei am Schloßpark zur Havel, wo wir mit dem Uferweg eines der Filetstücke des R1 erreichen. Erst am Fähranleger zur Pfaueninsel verlassen wir das Havelufer wieder und kommen über eine längere Steigung nach Wannsee an die B1.

Berlin hat besseres verdient, als derart anstrengend auf der Hafelchaussee über lange Steigungen erreicht zu werden - so zumindest die Meinung der "Normalsportlichen" Fernradler mit viel Gepäck.

Deshalb nehmen wir die Alternative. Sie führt über den bestens asphaltierten, sehr breiten und nahezu sehr ebenen Weg entlang der ehemaligen AVUS-Rennstrecke. Lediglich die vielen Rennradler sind hier zu beachten. Auf der Heerstraße angekommen sind wir auf dem direkten Weg ins Zentrum und erreichen das Brandenburger Tor. Auf dem Radweg an der Straße gilt es nun, unzählige Kreuzungen zu überqueren und sich immer wieder mit vielen Radlern zu arrangieren. Selbst geübten Stadtradelern dürfte es schwer fallen, die Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke zum Brandenburger Tor zu genießen. Mit dem Tor ist das Ziel erreicht - es wartet das "Hotel Ibis" am Hauptbahnhof, die Stadtbesichtigung und am nächsten Morgen die Heimreise mit der Bahn.



Nach wie vor bestehend asphaltiert und ausgeschildert, erreicht unser Radweg das Hafelseengebiet. Wir überqueren die Hafelbrücke, biegen von ihr im spitzen Winkel zur

## Genieße das Leben...



... in einer der schönsten  
**Natursole-Thermen** und attraktivsten  
Sauna- und Wellnesslandschaften!



Mo. - Fr. um 9.30 Uhr,  
Mo. und Fr. um 17.30 Uhr  
kostenfreie Wassergymnastik.

[www.carpesol.de](http://www.carpesol.de) | 05424 - 22 14 600 | Bad Rothenfelde  
Therme: 9.00 - 22.00 Uhr | Sauna: 10.00 - 23.00 Uhr | carpeSPA: 10.00 - 22.00 Uhr

Fünf Nachwuchsläufer vom LC Solbad Ravensberg traten im Rahmen des Volksbanken-Schüler-Cup für ihre Schulen zum 800 Meter Bahnlauf in Brackwede an und konnten mit ihren Leistungen zufrieden sein: sowohl **Cedric Czerny** (Laborschule, M08/ 3:11 min) als auch Till Heienbrok (Grundschule Babenhausen, M09/ 3:01 min) gewannen ihren Lauf in persönlicher Bestzeit, wurden aber in einem anderen Zeitlauf des Jahrgangs von einem Konkurrenten übertroffen und damit Zweitplatzierte. Während **Maxine Schley** (Kreisgymnasium Halle, W11/ 2:46,03) vom Start weg auf's Tempo drückte und klar vor der aus Werther stammenden Cosma Abendroth (Helmholtzgymsium) gewann, sorgte **Sarah Strothmann** (Evangelisches Gymnasium Werther, W12) für den knappsten Zieleinlauf des Tages. Sie rettete sich "um Schulterbreite" mit einer Hundertstelsekunde Vorsprung über die Linie und kam nach 2:51,53 Minuten ins Ziel. Ihren ersten Bahnwettkampf beendete **Linnea Hascke** (PAB Gesamtschule) als 4. der W13. Für das EGW war in der Klasse WJU18 auch noch die vielseitige Verena Braun (2:37 min) erfolgreich.

**Till Heienbrok**, der bereits zum dritten Mal in Rheine am Start war, hatte uns auf den 800-Meter-Hindernislauf in Rheine aufmerksam gemacht.

Während Till vorher noch einen Dreikampf absolviert hatte und mit 8,66 Sekunden über 50 Meter, 3,23 Meter beim Weitsprung und 21 Meter mit dem Schlagball seine Bestleis-

tung auf 744 Punkte verbesserte (3. Platz M09), startete **Sarah Strothmann** "nur" über die Hindernisstrecke. Für die Nachwuchsläufer bestanden die Hindernisse aus gekippten Hürden und der Wassergraben war ohne einen Balken davor zu überwinden. Während die jüngsten Sportler fast bis zur Hüfte im Wasser versanken, aber trotzdem ihren Spaß an dieser Erfrischung hatten, kamen Till und Sarah schon recht gut über den Graben. Sarah entschloss sich barfuß zu laufen, Till bevorzugte Spikes und beide zeigten in ihren Rennen eine gute Laufeinteilung. Auf der zweiten Runde übernahmen sie jeweils die Führung und ließen sich die bis ins Ziel nicht mehr nehmen. 3:09 Minuten zeigte die

Uhr im Ziel für Till, 3:01 Minuten brauchte Sarah. Im nächsten Jahr hoffen beide, dass noch mehr junge LC-Athleten mitkommen, denn das Sportfest des LAV Rheine überzeugt auch in puncto Organisation. Haltet euch den Termin für 2018 schon mal frei: das Sportfest in Rheine findet an Fronleichnam statt (und das ist dann hoffentlich nicht wieder zwei Tage vor der "Nacht von Borgholzhausen").



## 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)





**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)**



# 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

Die Kameradschaft steht im Vordergrund

Oesterweg (clam). Was liegt für die Feuerwehr näher, als beim Feuerwehrlauf Flagge, respektive das Trikot zu zeigen? Mit neun Läufern geht allein der Löschzug Vermold über die sechs Kilometer an den Start. Bei den Kameraden aus Hesselteich sind es deren sechs. Konkurrenzdenken besteht unter den Vermolder Löschzügen nicht, wofür Benjamin Groß eine einfache Erklärung liefert. „Die Hesselteicher sind einfach schneller“, gibt der Brandschützer vom Löschzug Vermold unumwunden zu.

Tobias Esselbrügge und Michael Strotmann sind zwei dieser Schnellen aus dem Ortsteil. „Zum 15. Mal“, sagt Esselbrügge, ist er mittlerweile beim Feuerwehrlauf dabei. Nach einer Runde liegt Strotmann vor illustren Läufern wie Triathlet **Tim Esselmann** oder **Sabine Engels**, die im Vorjahr über zehn Kilometer das Frauenrennen gewann. Am Ende stehen netto 25:23 Minuten für Esselbrügge zu Buche, womit er Platz 20 im Gesamtklassement belegt und unter der vorher angepeilten 26er-Zeit bleibt. Strotmann läuft als 22. 25:35 Minuten. Drei Kameraden vom Löschzug Hesselteich, als Bester der Siebte **Lars Lüdorff** in 24:15 Minuten, sind sogar noch schneller als Esselbrügge und Strotmann.

Neun Teams kommen in die eigene Feuerwehrwertung. Die Hesselteicher Kameraden liegen als Erste wie von Benjamin Groß prognostiziert in 1:40:06 Stunden deutlich vor den zweitplatzierten Vermoldern (1:47:15). „Es geht in Oesterweg aber sowieso mehr um die Geselligkeit und die Pflege der Kameradschaft“, sagt Philipp Roer vom Löschzug Vermold.

Die beiden vorderen Ränge im »Einzel« machen erneut die Solbader Paul Moritz Hundeloh und Jan Geisemeier unter sich aus. Die Reihenfolge ist aber eine andere als 2016. Geisemeier liegt in 21:21 Minuten deutlich vor Hundeloh (22:14), der im vergangenen Jahr in 20:36 Minuten gewonnen hat.



Vier Medaillen auf einem Bild: Die blaugewandeten Solbader Paul Moritz Hundeloh (von links), Carla Habighorst, Jan Geisemeier und Tim Habighorst beherrschten den Sechs-Kilometer-Lauf. Foto: Claus Meyer

Bei den Frauen löst **Habighorst Ilona Pfeiffer** als Siegerin ab, die nach dem zweiten Platz über zehn Kilometer auch über sechs startet und am Ende Fünfte wird. Habighorsts Siegerzeit beträgt 23:20 Minuten. Damit ist sie neun Sekunden schneller als Pfeiffer im Vorjahr.



**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

amazon.de



...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  
Tel.: 05425 7228**



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



### Generationenwechsel verschoben

Oesterweg . Das Oesterweger Haupt- und Nightcup-Rennen über zehn Kilometer brachte somit einen Doppelerfolg für den LC Solbad Ravensberg. Doch anfangs sah es nicht so aus, als würden **Dirk Strothmann** und **Stefanie Limberg** am Ende die Nase vorn haben – beide schoben sich erst später an die Spitze. Bei den Männern schien sich anfangs ein Generationenduell zu entwickeln: Jonas Barwinski von der LG Ahlen, der 2016 noch als Jugendlicher startete, setzte sich zu Beginn vom 28 Jahre älteren Solbader und vom gesamten Feld ab.

Schon kürzlich, beim Oelder Citylauf, war Barwinski auf Dirk Strothmann getroffen und hatte als Fünfter mit persönlicher Bestzeit von 33:47 Minuten den LC-Routinier (34:44) hinter sich gelassen. In Oesterweg aber merkte Strothmann ausgangs der zweiten von vier Runden, dass er näher an Barwinski herankam. Der musste ihn und fünf weitere Läufer passieren lassen.

Offenbar machte dem Ahlener Youngster die ein wenig drückende Luft zu schaffen. „Damit hatte ich keine Probleme“, erklärte der als Wärmeläufer bekannte Dirk Strothmann, „störender war heute der Wind“. Kaum mehr als 40 Laufkilometer umfasst das aktuelle Wochenprogramm des beruflich stark beanspruchten Barnhauseners, dennoch ist er noch immer erstaunlich schnell. „Dies war ja mein erster Sieg seit längerer Zeit bei einem Lauf im Altkreis“, freute er sich.

Mit 35:30 Minuten unterbot Strothmann die Vorjahrs-Siegerzeit von Murat Bozduman (35:40), der diesmal nicht am Start war. Dafür punktete Bozdumans Nightcup-Konkurrent Paul Maksuti optimal: Der 34-Jährige für »Delbrück läuft« startende Altenbekener wurde als bester Cup-Absolvent Zweiter. „Ich komme vom Fußball und laufe erst seit fünf, sechs Jahren“, verriet er, „meine Zehn-Kilometer-Bestzeit habe ich vor sechs Tagen in Borgholzhausen erzielt.“ Da brauchte Maksuti 35:02 Minuten. In Oesterweg waren es 54 Sekunden mehr.

Als zweiter Altkreis-Starter lief auf Rang neun der nicht vereinsgebundene Steinhagener M 45-Senior Tommy Poggenklas (38:55) ein. „Ein wirklich schöner Lauf“, fand er, „ich war zum ersten Mal hier, auch die Wetterbedingungen gefielen mir.“ Auf den Plätzen zehn bis zwölf folgten ihm mit 39er-Zeiten drei weitere heimische Läufer: **Jörn Strothmann** (LC), der Langenheider Philip Haberkorn und **Heiko Redecker** (LC).

„Ich mag ja solch schwülwarme Luft nicht und habe mir an der Startlinie gesagt: Du hältst dich heute zurück, gehst nichts ans Limit“, berichtete **Stefanie Limberg**. Dennoch reichte es zum Sieg – auch deshalb, weil ihre lange führende Vereinskollegin **Ilona Pfeiffer** erneut Pech hatte und ihr Rennen für ein dringendes Bedürfnis unterbrechen musste. „Es läuft aber auch sonst nicht recht, ich habe ständig schwere Beine und weiß nicht, woran es liegt“, klagte die deutsche Mara-



thonmeisterin des Jahres 2007. Immerhin, im Nightcup baute sie ihre Führung aus.

Insgesamt finishten in Oesterweg 187 Athleten über zehn Kilometer, 206 über sechs Kilometer und 78 über 2,5 Kilometer. Sieben Athleten walkten.

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



# ETB



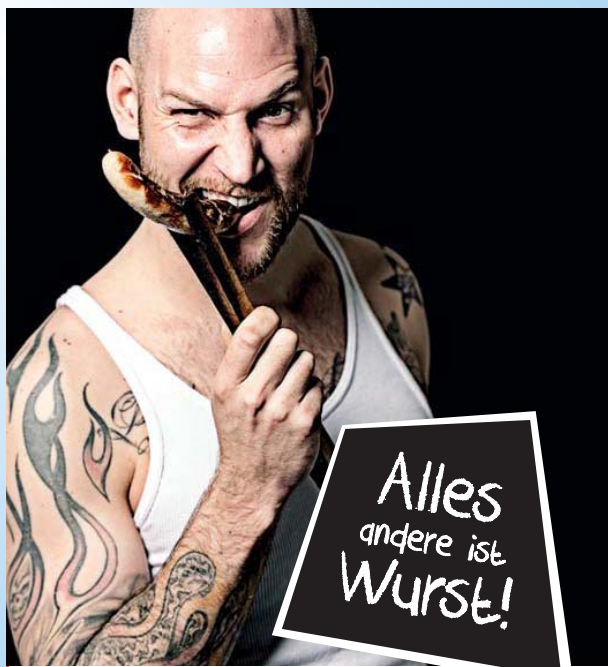
**Elektrotechnik Thomas Bäcker**  
Elektrotechnikermeister, BdH

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)



gegr. 1898

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

### REISEN2017

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

## 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

Allianz

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

### Wir brauchen dringend Unterstützung

Die Jahreshauptversammlung (Bericht folgt in der nächsten Ausgabe) machte es deutlich.

Bei vielen Mitgliedern besteht noch Erklärungsbedarf, was der Hintergrund und Sinn unseres Projektes 2018 ist/darstellt

„Ich stelle mich doch schon bei verschiedenen Veranstaltungen als Streckenposten, bei der Verpflegung oder im Wettkampfbüro als Helfer zur Verfügung, reicht das nicht?“, so die Aussagen zahlreicher Mitglieder.

#### Nein, leider reicht das nicht!

Um alle Veranstaltungen in gewohnter Qualität anbieten zu können, brauchen wir Obleute, die bereit sind, sich für einen Schwerpunkt verantwortlich zu zeigen.

Obmann	Wettkampfbüro
Obmann	Strecke
Obmann	Stadion/Stadt
Obmann	Verpflegung
Obmann	Siegerehrung
Obmann	Material

Von diesen Obleuten brauchen wir jeweils fünf, jeder macht nur **eine** Veranstaltung. So wird eine Überforderung verhindert und für den Einzelnen ist es einfacher, 10 Stunden im Jahr für seinen Verein von seiner Freizeit zu opfern, als, wie es im Moment viele betrifft, mehrere hundert.

Jedes Mitglied sollte sich einmal Gedanken machen, ob nicht doch, zwischen Beruf, Familie und Sport, etwas Zeit für diese Posten aufzubringen wäre.

Bei einer Zusage muss Mann/Frau keine Angst haben, diese Aufgaben nun lebenslänglich erledigen zu müssen und auch nicht ins kalte Wasser geworfen zu werden. Es erfolgt eine Einarbeitung und Betreuung durch die jetzt Verantwortlichen.

Nicht nur Arbeit kommt auf euch zu, sondern auch Spaß und wenn die Veranstaltung gut gelaufen ist, könnt ihr mit Stolz sagen: **Ich war verantwortlich daran beteiligt.**

Auskunft über die einzelnen Posten und was euch erwartet könnt ihr jederzeit beim Vorstand/ Geschäftsführung erfragen oder in der nächsten Ausgabe der Solbad Nachrichten nachlesen.

Packen wir es an, gemeinsam sind wir stark.



Quelle: NTV, 28. März 2013

<p>Dr. jur. Holger Rostek Fachanwalt für Strafrecht</p> <p>Dr. jur. Lutz Klose Fachanwalt für Strafrecht</p> <p>Peter Rostek Fachanwalt für Strafrecht</p> <p>Katja Floegel</p> <p>Jan-Christian Hochmann</p>	<p>Dr. Rostek</p> <p>Dr. Klose</p> <p>Partner GbR</p>	<p>Rechtsanwälte</p>
---	---	----------------------

*Laufend gut beraten!*

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



### Einladung zum Bahnmeeting des LC Solbad Ravensberg am Freitag, 7. Juli 2017 im Ravenberger Stadion, Borgholzhausen

#### **Altersklassen und Wettbewerbe:**

U12 und jünger:	800m
U14, U16:	800m
U18, U20:	800m, 1500m, 3000m
M, F und AK:	800m, 1500m, 3000m, 5000m



#### **Organisationsbeiträge:**

U12 2,- €; U14 bis U20 3,- €; M, F und AK 4,- €

(Nachmeldungen am Veranstaltungstag bis 60 min vor dem geplanten Beginn des Wettbewerbs + 2,- €)

#### **Auszeichnungen:**

Urkunden für alle Teilnehmer;

Sachpreise für die schnellsten drei Läuferinnen und Läufer im 5000 Meter-Lauf.

#### **Meldungen:**

Voranmeldungen bis Dienstag, 4. Juli 2017, per Mail an [antje@sspin.de](mailto:antje@sspin.de)

#### **Zeitplan: (kann nach Meldeeingang aktualisiert werden)**

18.00 Uhr: 800m (Zeitläufe beginnen mit den jüngsten Teilnehmern)

19.00 Uhr: 1500m (Wertungen: U18, U20, M, F und AK)

19.20 Uhr: 3000m (Wertungen: U18, U20, M, F und AK)

19.45 Uhr: 5000m langsamerer ZL (M, F und AK) ca. > 20min

20.30 Uhr: 5000m schnellerer ZL (M, F und AK) ca. < 20min



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

### Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

#### Termine 2017

##### Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Samstag, 26.08.2017 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 16.09.2017 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

##### Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Donnerstag, 17.08.2017 um 18:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 21.09.2017 um 18:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

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

**Achtung! Kein Sportabzeichen am Freitag 12. Mai 2017!!**

Änderungen vorbehalten!

**Bitte meldet Euch zu den Rad- und Schwimmterminen an!!!**

Auskünfte und Anmeldungen an

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



### Speedskating - Markus Pape wird Vierter beim Hella Halbmarathon

v. John Gerhards

Fairplay wurde groß geschrieben bei der zweiten Station des German Inline Cups, dem Hella Halbmarathon in Hamburg. Weil der in Führung liegende Ausreißer Felix Rijnhen von einem Streckenposten fehlgeleitet wurde, wartete das Verfolgerfeld um Markus Pape und ermöglichte dem Mitglied der deutschen Nationalmannschaft so den verdienten Sieg.

Auf regennasser Fahrbahn verlor Pape (36:26,37) zunächst den Anschluss, konnte aber wieder zur die Spitzengruppe aufschließen und wurde hinter seinem Teamkollegen Philipp Forstner und Alexander José Bastidas aus Venezuela, aber vor dem Franzosen Julien Levrad Gesamtvierter.

Vereinskollegin **Karolina Kierzkowski** (43:23,54) erreichte beim Damenrennen einen guten fünften Platz.

**Matthias Haase** (43:21,70) wurde im Fitness-Rennen auf Rang 20 Zweiter der Altersklasse Junioren B (U18).



Bäckerei · Konditorei



WELPINGHUS

# Genießer gesucht.

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

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

[www.konditorei-welpinghus.de](http://www.konditorei-welpinghus.de)

01.07.2017	19. Isselhorster Nacht	0,5 km / 1 km / 2 km / 4,2 km / 9,2 km
01./02.07.2017	24-Stunden-Benefizlauf "Mit Else läuft`s" in Bünde	2,22 km Runde
02.07.2017	Volkslauf Eisbergen	1 km / 5 km / 10 km
<b>07.07.2017</b>	<b>8. Stadion Meeting in Borgholzhausen</b>	<b>800 m / 1500 m / 3.000 m / 5.000 m</b>
08.07.2017	4. BUKE-L-RUN	1,1 km / 5,1 km / 9,1 km / 19,8 km
14.07.2017	Lauf im Park in Gütersloh	8,3 km / 5 km Walking
14.07.2017	2. Abendsportfest in Minden	Weserstadion
15.07.2017	26. Sudbracklauf	0,8 km / 5 km / 10 km / 4 x 800 m
29.07.2017	29. Int. Bad Pyrmont Classic Landschaftsmarathon	5 km / 10 km / 21 km / 42,2 km

## August

04.08.2017	3. Abendsportfest in Minden	Weserstadion
04.08.2017	34. Abendlauf Rund um den Aasee in Ibbenbüren	1 km / 5 km / 10 km / HM
06.08.2017	40. Intern. Volkslauf in Vinsebeck	5 km / 10 km / 20 km
12.08.2017	Kettelkamper Volkslauf	2,2 km / 5 km / 10,2 km
12.08.2017	37. Volkslauf um den Espelkamper Auesee	1,7 km / 3,6 km / 10,3 km / 21,6 km
12.08.2017	13. Volksbank-Bever-Lauf in Ostbevern	0,4 km / 2 km / 5 km / 10 km / HM
19.08.2017	26. Detmolder Residenzlauf	1,5 km / 2,5 km / 5 km / 10 km
20.08.2017	"Rund um die Aabachtalsperre" in Wünnenberg	5 km / 10 km / HM
25.08.2017	35. Lemgoer Hanselauf	1,8 km / 3,3 km / 6,6 km / 10 km
25.08.2017	Meller Läuferabend	mit 5000 m
26.08.2017	40. Lutterlauf in Marienfeld	1,2 km / 5 km / 10 km / HM

Ohne Gewähr

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

## ●●●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)



## Ergebnisse Juni zusammengestellt von Peter Polomsky

### 31. Mai Sportfest im Mai in Melle

#### 10.000 m

1. W 40	Victoria Willcoc-Heidner	40:19,19 Min.
---------	--------------------------	---------------

#### 3.000 m Frauen

1. U20	Carla Habighorst	10:27,22 Min.
1. W 35	Ellen Knoepke	11:20,52 Min.
1. W 40	Petra Middendorf	13:29,52 Min.
1. W 45	Nicole Micheel	13:16,84 Min.
1. W 55	Bettina Geisemeier	12:38,28 Min.
2. W 55	Andrea Kampmann	14:22,20 Min.

#### 3.000 m Männer

3. M	Jan Geisemeier	10:27,02 Min.
1. M 35	Tobias Limberg	10:09,66 Min.
1. M 45	Lars Flaschel-Steiniger	10:57,28 Min.
1. M 55	Franz Dammann Kölsch	14:15,73 Min.

#### 100 m

1. M 60	Günther Hartke	16,45 Sek.
---------	----------------	------------

### 2. Juni 800 m Volksbanken Schülercup in Brackwede

1. W 12	Sarah Strothmann	2:51,53 Min.
1. W 11	Maxine Schley	2:46,03 Min.
2. M 9	Tim Heidenbrok	3:01,77 Min.
3. M 8	Cedric Czerny	3:11,87 Min.
4. W 13	Linnea Haschke	5:46,34 Min.

### 2. Juni 10 km Borgloher Weiherlauf 10 km

1. M 60	Bernd Lüdemann	50:07,2 Min.
11. M	Markus Schlie	55:36,7 Min.
22. M 30	Andreas Metten	59:54,0 Min.

### 5. Juni Gütersloher Pfingstlauf 5 km

2. W 20	Katharina Kloppe	21:15 Min.
1. M 75	Günter Schwab	28:38 Min.

#### 10 km

1. W 30	Stefanie Limberg	40:23 Min.
5. M 55	Thomas Steiner	46:20 Min.

### 4. Juni 45. Pfingstlauf in Kollerbeck

20 km	4. W 45	Claudia Gutknecht	2:01,39 Std.
1.000 m	2. MK U 10	Cedric Czerny	3:50,0 Min.

### 5. Juni Pfingstsportfest Bad Oeynhausen

5.000 m	2. Männer	Tobias Limberg	17:39,28 Min.
100 m	11. MJU18	Aaron Thieß	13,055 Sek.
Stab	1. MJU18	Aaron Thieß	4,02 m
Speer	1. MJU 18	Aaron Thieß	46,31 m

### 10. Juni BTG Sommer Cross

2.400 m	2. W 12	Sarah Strothmann	9:22,4 Min.
2.400 m	6. M 13	Paul Gerling	10:18,0 Min.
1.200 m	3. M U8	Cedric Czerny	4:50,9 Min.
1.200 m	4. M U9	Till Heidenbrok	4:48,4 Min.

### 10. Juni OWL Meisterschaften in Lage

Hoch	1. M	Sascha Greshake	2,00 m
100 m	Zeitlauf	Aaron Thieß	12,84 Sek.
110 m Hü.	3. U 18	Aaron Thieß	16,37 Sek.
Stab	1. U 18	Aaron Thieß	4,13 m

### 10. Juni Oelder Citylauf 10 km

1. M 45	Dirk Strothmann	34:44 Min.
2. M 35	Elmar Remus	35:09 Min.
3. M 40	Jörn Strothmann	38:53 Min.
33. M 50	Andreas Metten	52:16 Min.

#### 5 km

19. M	Heiko Redecker	18:39 Min.
-------	----------------	------------

### 10. Juni Gehrte läuft 5 km

1. M 60	Rainer Eversmann	34:08 Min.
5. W 50	Marion Kühnel	35:08 Min.

1. M 09	Till Heidenbrok	3:09 Min.
1. W 12	Sarah Strothmann	3:01 Min.

### 13. Juni Fichte Sprinterabend

100 m	Aaron Thieß	12,83 Sek.
110 m Hü.	Aaron Thieß	16,33 Sek.

### 14. Juni Sternchenlauf in Sende 10 km

28. M 45	Jens Meyer	56:41 Min.
10. W 45	Britta Meyer	1:06,18 Std.
8. W 50	Petra Pegel	1:07,34 Std.

### 16. Juni Berglauf Melle 9,7 km

6. M	Markus Schlie	50:28,5 Min.
------	---------------	--------------



# Arbeitsbühnen

# Schneiker

# ☎ 05201 668570



## 17. Juni Nacht von Borgholzhausen

### 10 km

4. M 35	Elmar Remus	36:01,8 Min.
6. M 20	Jan Geisemeier	36:49,0 Min.
7. M 35	Tobias Limberg	37:26,4 Min.
1. W 20	Sophie Habighorst	41:00,6 Min.
5. M 50	Gerd Strathkötter	41:26,5 Min.
2. MJ U20	Lars Lüdorff	41:53,4 Min.
1. W 40	Ilona Pfeiffer	42:49,8 Min.
7. M 50	Dario Anselmetti	42:48,8 Min.
2. MJ U18	Lasse Buschmaas	43:38,6 Min.
6. M 40	Frank Oldemeier	43:41,3 Min.
16. M 45	Markus Peperkorn	44:21,9 Min.
7. M 55	Thomas Steiner	47:22,6 Min.
27. M 40	Louis Zwaan	51:18,8 Min.
58. M 20	Markus Schlie	52:00,5 Min.
31. M 40	Mike Budde	53:03,9 Min.
16. W 20	Luka Wiedey	54:48,0 Min.
40. M 50	Falk Kobusch	55:06,8 Min.
43. M 50	Jörg Lange	56:18,4 Min.
9. W 30	Katharina Kemper	57:45,4 Min.
23. W 20	Sara Kobusch	58:27,2 Min.
14. W 35	Marieke Stieg	1:01,22 Std.
5. W 50	Ute Florenz	1:01,22 Std.
2. M 70	Horst Günther Brune	1:01,30 Std.
6. W 55	Angelika Hümer	1:02,08 Std.

### Firmenläuf, 5 km

1. MJU20	Tim Habighorst	17:50,5 Min.
2. M20	Oliver Lambrecht	18:16,0 Min.
1. M45	Lars Flaschel-Steiniger	19:07,2 Min.
1. W40	Ilona Pfeiffer	19:21,1 Min.
4. M45	Markus Peperkorn	20:12,4 Min.
12. M20	Niels Beckwermert	20:39,6 Min.
8. M45	Christian Hotmar	21:13,4 Min.
1. W20	Janna Geisemeier	21:21,7 Min.
4. M40	Bernd Heilmann	21:39,3 Min.
1. W45	Cordula Reinhardt	22:33,8 Min.
1. MJU14	Lukas Bartling	22:48,6 Min.
2. W40	Stefanie Bartling	22:50,3 Min.
13. M35	Dominik Watty	23:08,9 Min.
1. MJU16	Aurelius Kapp	23:48,5 Min.
10. M50	Andreas Metten	24:45,3 Min.
4. M55	Detlef May	24:34,7 Min.
3. W45	Claudia Gutknecht	25:00,6 Min.
10. M40	Dirk Speckmann	25:19,6 Min.
5. W20	Gina Ewert	25:31,3 Min.
11. M50	Andreas Ewert	25:34,2 Min.
1. W55	Martina Kölsch	26:37,5 Min.
1. W50	Britta Ewert	26:52,6 Min.
62. M20	Ansgar Steinnökel	26:47,9 Min.

### 3000 m

1. WJU14	Malin Bruhns	11:10,2 Min.
2. WJU14	Sarah Strothmann	11:36,8 Min.
3. MJU14	Bjarne Heidner	11:44,6 Min.
5. MJU14	Paul Gerling	12:33,4 Min.
1. WJU12	Maxine Schley	12:49,3 Min.
9. MJU14	Nils Seidel	12:58,1 Min.
10. MJU14	Timothy Stoppenbrink	12:59,5 Min.
1. WJU16	Lisa Strothmann	12:58,7 Min.
5. WJU14	Pauline Heilmann	15:49,0 Min.

### Schülerlauf, 1600 m, Mädchen

1. W11	Julia Speckmann	6:13,5 Min.
2. W9	Emely Unzicker	6:24,8 Min.
2. W11	Lina Speckmann	6:33,2 Min.
3. W9	Rebecca Bartling	6:37,9 Min.
5. W9	Henrieke Wacker	7:11,9 Min.
5. W10	Emilie Heilmann	7:17,8 Min.
4. W8	Johanna Weßling	7:25,5 Min.
6. W8	Nika Grube	7:55,8 Min.
13. W9	Marlena Knemeyer	8:14,7 Min.
18. W9	Jule Sophie Kobusch	9:00,1 Min.
14. W7	Smilla Klaucke	9:15,2 Min.
10. W7	Marlene Kobusch	9:23,6 Min.

### Jungen

2. M9	Till Heienbrok	6:23,2 Min.
2. M8	Cedric Czerny	6:25,1 Min.
4. M10	Kornelius Köhler	6:26,4 Min.
12. M9	Julien Schlie	7:24,5 Min.
10. M7	Silas Klaucke	8:30,1 Min.

### 17./ 18. Juni Westf. Jugendmeisterschaften in Hagen

Hoch	8. U 18	Aaron Thieß	1,75 m
Stab	2. U 18	Aaron Thieß	4,00 m
Kugel	5. U 18	Aaron Thieß	12,95 m
Diskus	9. U 18	Aaron Thieß	31,93 m
Speer	7. U 18	Aaron Thieß	44,42 m
110 m Hü	4. U 18	Aaron Thieß	16,17 Sek.

### 23. Juni Feuerwehrlauf Oesterweg

#### 10 km Frauen

1. W30	Stefanie Limberg	41:30 Min.
1. W 40	Ilona Pfeiffer	42:53 Min.
1. W 50	Christiane Scheele	52:40 Min.
3. W 30	Katharina Kemper	55:30 Min.
2. W 20	Sara Kobusch	57:59 Min.
2. W 50	Ute Florenz	1:01,56 Std.
3. W50	Biggi Akkermann-Mohns	1:01,59 Std.

#### 10 km Männer

1. M 45	Dirk Strothmann	35:30 Min.
1. M 40	Jörn Strothmann	39:14 Min.
4. M 45	Heiko Redecker	39:48 Min.
3. M 50	Gerd Strathkötter	41:41 Min.

2. MJ U18	Lasse Buschmaas	45:56 Min.
7. M 55	Udo Kerwien	46:35 Min.
7. M 20	Markus Schlie	49:10 Min.
17.M 50	Uwe Graf	49:22 Min.
5. M60	Hans Godt	52:32 Min.
20. M 50	Falk Kobusch	52:34 Min.
13. M55	Detlef May	53:19 Min.
6. M 60	Kalle Hümer	59:10 Min.
1. M 70	Horst Günther Brune	1:02,07 Std.

9.M45	Jens Meyer	33:25 Min.
3.W35	Melanie Varnholt	34:55 Min.
11.M55	Michael Schlie	37:52 Min.
5.W30	Katrin Schlie	38:24 Min.
9.W45	Britta Meyer	38:34 Min.
1.M70	Werner Kampwerth	38:38 Min.
5.W50	Cornelia Schlie	38:50 Min.
2.M60	Holger Ihlenfeld	43:26 Min.

### 25. Juni OWL Meisterschaften U 14 / U 16 in Bielefeld

#### 2,5 km

1. WJ U14	Sarah Strothmann	10:09,9 Min.
3. MJ U 14	Paul Gerling	10:23,6 Min.
2. WJ U 16	Lisa Strothmann	10:24,6 Min.
2. WK U12	Julia Speckmann	11:09,8 Min.
10. WJ U14	Linnea Haschke	16:43,5 Min.

800 m	1. W 13	Malin Bruhns	2:33,40 Min.
2.000 m	1. W 13	Malin Bruhns	7:23,00 Min.
Ball 200 g	3. W 12	Sarah Strothmann	36,50 m
2.000 m	1. W 12	Sarah Strothmann	8:16,58 Min.

### 24.Juni Hasetal Marathon Löningen 21,1 km

11. M 40	Frank Oldemeyer	1:36,08 Std.
1. M 65	Hans Dieter Wierum	1:43,50 Std.

### 24. Juni Gütersloh läuft, 9,2 km

3. M 45	Heiko Redecker	36:25 Min.
1. W 40	Ilona Pfeifer	37:03 Min.
2. M 55	Udo Kerwien	42:04 Min.
23. M 50	Falk Kobusch	45:41 Min.
16. M 20	Markus Schlie	46:17 Min.
20. M 40	Mike Budde	47:40 Min.
14. M 30	Christopher Wolf	48:54 Min.
11. W 20	Sara Kobusch	52:26 Min.

#### 4,6 km

74. M	Daniel Glück	21:51 Min.
124. W	Cornelia Schlie	29:39 Min.

#### Mannschaftslauf, 6km

1.M20	Jan Geisemeier	21:21 Min.
2.M20	Paul Moritz Hundeloh	22:14 Min.
1.MJU20	Tim Habighorst	22:19 Min.
1.WJU20	Carla Habighorst	23:20 Min.
3.MJU20	Lars Lüdorff	24:15 Min.
1.M35	Tim Esselmann	24:42 Min.
1.M50	Gerd Strathkötter	25:04 Min.
1.W45	Sabine Engels	25:22 Min.
2.M45	Christian Hotmar	26:04 Min.
2.W40	Ilona Pfeiffer	26:26 Min.
1.W55	Bettina Geisemeier	26:25 Min.
1.W20	Janna Geisemeier	26:31 Min.
2.W45	Nicole Micheel	27:24 Min.
3.W45	Antje Strothmann	27:43 Min.
3.W40	Ilka Grabau	28:53 Min.
4.W45	Meggi Böhme	28:54 Min.
4.M55	Franz Dammann-Kölsch	29:19 Min.
6.M50	Reinhard Roy	29:26 Min.
6.M55	Carsten Völz	29:55 Min.
7.M50	Andreas Metten	30:14 Min.
2.W55	Martina Kölsch	32:44 Min.



Öffnungszeiten:

<http://www.liban-borgholzhausen.de>

*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-  
GLASKLARER  
Genuss!

Reich an wertvollen  
Mineralstoffen –  
für eine gesundheits-  
bewusste Ernährung

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

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

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

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**Mehr. Wert. AOK**

„Mein Tipp für Familien: Wir übernehmen  
auch Kosten für Naturarzneien.“

aok.de/nw/mehrwert

Anna Obstej  
AOK-Mitarbeiterin Interner Service, Dortmund

AOK NordWest –  
Gesundheit in besten Händen

**www.C14-bikes.com**



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



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

# Das kostenlose Upgrade für Ihr Online-Banking.



Jetzt für  
paydirekt  
freischalten!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



#### Sicher online shoppen

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

**Volksbank  
Halle/Westf. eG**

