

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensberg

www.LCSOLBAD.de

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

Nr. 307 Juli 2010



Bilder des Monats

Erstellt mit
Kreisch Bürotechnik GmbH & Co. KG
Carl-Zeiss-Str. 4
33334 Gütersloh

www.kreisch.com

Telefon: 05241/9308-0 | Telefax 05241/9308-28 | E-Mail: Info@kreisch.com





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

- ⇒ Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³
- ⇒ keine Standgebühr bis zu 6 Wochen
- ⇒ kostenlose Schrottentorgung
- ⇒ Minibaggerverleih
- ⇒ schnell und
- ⇒ zuverlässig

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137 a · 33829 Borgholzhausen



Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.



GEBR | **SPECKMANN**

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen
T. (0 54 25) 62 22 | www.gebr-speckmann.de

Kley Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateurmeister

Sanitäre Anlagen
Bauklempnerei
Schwimmbadtechnik
Pumpenanlagen

Heizungsanlagen
Öl- und Gasfeuerungen
Lüftungsanlagen
Solaranlagen
Kernbohrungen

Stöwe-Wichlinghauser-Weg 54-33829 Borgholzhausen

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

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

Solbad Nachrichten Juli 2010

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-9
RADSPORT: RTF-Termine	10
RADSPORT: Berichte von Simon Bartelsmeier u. Lutz Barkey.....	11/12
WALKING: Sommerprogramm.....	13
SKATING: Berichte von der Skatenight und Storck Turnier.....	14-16
AUSSCHREIBUNG: Teuto-Lauf u. die neue Wellnessoase stellt sich vor	17
SPORTABZEICHEN: Bitte die Sondertermine beachten.....	18
VOLKSLAUF: Wie verändert sich der Laufmarkt?.....	19
PRESSESPLITTER: Schick u. Meyer auf Erfolgskurs.....	20
ZELTLAGER: Endlich wieder campen.....	21
ÜBERNAHME: Münster übernimmt Bielefeld- Marathonläufer.....	23
LA -TERMINE: Juli, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	24
HUMOR: ohne Worte.....	25
GEMISCHTES: Einladung/Lauf deinen Allergien davon.....	26
JUBILÄUMS-SPORTFEST: Ausschreibung	27
PRESSESPLITTER: Der LC sammelt Titel/Isselhorster Nacht.....	28-30
WIR WERDEN 40: Einladung.....	31
PRESSESPLITTER: Höhepunkte der „Nacht“ in Wort u. Bild.....	32-33
ERGEBNISSE: Mai/Juni.....	35-36
TITELFOTO: Die Fangemeinde der „Nacht“, Skater in Isselhorst, die stolzen Kinder vom Skater-Schnupperkurs, Anne Albersmann in Peine Fotos: Privat/HK	

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

Impressum:

Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg
Postfach 1236
33826 Borgholzhausen

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

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

Redaktion:

Friedhelm Boschulte (05425/7135)
Sabine Lünstroth (05204/920785)

Herausgeber:

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

Vertrieb:

Christiane Meier- Flottmann
LC-Geschäftsstelle

Anzeigen:

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

Für den Inhalt verantwortlich:

LC Solbad Ravensberg
Die mit Namen gekennzeichneten Beiträge
geben nicht unbedingt die Meinung der
Redaktion oder des Herausgebers wieder.

Erscheinungsweise: monatlich

Druckauflage: 800

Kostenlose Ausgabe für Mitglieder des
LC Solbad Ravensberg

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



A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de





01. 07. Maik Eversmann **50 Jahre**
 01. 07. Deirdre Melanie Socha
 02. 07. Hans-Jürgen Kiel
 02. 07. Hans-Joachim Lübbermann
 02. 07. Petra Mittermaier
 02. 07. Lothar Schäfer
 03. 07. Hendrik Büscher
 03. 07. Astrid Lennartz
 03. 07. Cordula Reinhardt
 04. 07. Gerd Steiner
 04. 07. Dirk Strothmann
 04. 07. Gerhard von Stürmer
 05. 07. Lena Gresselmeier **20 Jahre**
 06. 07. Carina Gresselmeier
 06. 07. Susanne Schneider
 06. 07. Lena Kombrink-Lübbe
 07. 07. Dieter Koch-Hartke

07. 07. Nicole Remmert
 07. 07. Ismet Zecirovic **65 Jahre**
 08. 07. Christiane Bischof
 08. 07. Florian Remmert
 09. 07. Adi Lange **70 Jahre**
 09. 07. Sabine Pötting
 10. 07. Ulrich Scheller
 12. 07. Volker General
 12. 07. Christoph Schieb
 12. 07. Jenni Wessolek
 12. 07. Elfriede Hirschfeld **75 Jahre**
 13. 07. Barbara Lange
 13. 07. Elke Pilhofer
 13. 07. Reinhard Stricker
 13. 07. Wolfgang Euscher
 14. 07. Natascha Brand
 14. 07. Reimund Diekmann
 14. 07. Jan-Niklas Ritter
 14. 07. Ralf Wellmann
 14. 07. Felix Werner
 15. 07. Annemarie Henkel
 15. 07. Hildegard Bollmann
 16. 07. Lutz Barkey **40 Jahre**
 17. 07. Jörn Strothmann
 17. 07. Hans-Jürgen Zielke
 20. 07. Jürgen Abel **40 Jahre**
 20. 07. Kevin Hofbücker
 21. 07. Anke Brand
 21. 07. Hubert Kaiser

21. 07. Petra Wahnschaffe
 22. 07. Susanne Hotmar
 22. 07. Leon Wulf **10 Jahre**
 23. 07. Elisabeth Remmert-Derks.
 24. 07. Anke Keppel
 24. 07. Michael Schlenz
 24. 07. Lisa Strothmann
 24. 07. Rainer Vemmer
 25. 07. Jan Möllers
 25. 07. Britta Meyer
 26. 07. Annette Möller
 26. 07. Cosma Ruhe
 27. 07. Laura Atzler **20 Jahre**
 27. 07. Jens-Erik Bergmann
 28. 07. Peter Bollmeyer
 28. 07. Werner Spill
 29. 07. Till Brinkmeier **10 Jahre**
 29. 07. Mario Klein
 29. 07. Wolfgang Lünstroth
 30. 07. Laura Foster
 30. 07. Olaf Kreuzberg
 30. 07. Malte Prochnow
 30. 07. Jürgen Siltmann
 31. 07. Robin Luca Engelbrecht
 31. 07. Sylvia Justus

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Uta Ahnen Jg. 1966 Leichtathletik Heidbreder Weg 4 33829 Borgholzhausen

Aktueller Mitgliederstand: 798

Austritte:

Nicole Micheel, Steinhagen

Günter Schillings als Besenfahrer bei der „Nacht“



SOLBAD NACHRICHTEN



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

ist am **23.07.10**

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

Training für den Böckstiegel-Lauf

Liebe Läufer/innen, möchtet Ihr vorab (noch einmal oder erstmals) die Strecke des Böckstiegel-Laufes kennenlernen und trainingshalber zurücklegen? Auch neue Strecke, 10 km, ebenfalls mit Walking.

Wir bieten auch dieses Jahr wieder ein lockeres, öffentliches Training, welches in der Vergangenheit guten Anklang gefunden hat.

Sonnabend, 14. August

14:30 Uhr Treffen Venghauss-Platz

15:00 Uhr Beginn des Trainingslaufes Peter auf m Berge

Sonntag 29. August

09:00 Uhr Treffen Venghauss-Platz

09:30 Uhr Beginn des Trainingslaufes Peter auf m Berge

sowie als Abschlusstraining am

Sonnabend 18. September:

14:30 Uhr Treffen Venghauss - Platz

15:00 Uhr Beginn des Trainingslaufes Peter auf m Berge

Jeweils Bus-Shuttle zum Start – Erfrischungsstation am „Bergfrieden“ und im Ziel

Kostenbeitrag 1,50 € (Sparschwein steht bereit!)

Bitte beachten bis zum 15.07.2010

In Zusammenarbeit mit unseren Sponsoren NEW BALANCE und ACTIVE-Sport-Shop gab es zur Nacht von Borgholzhausen einen „20 Euro-Wechselprämie-Gutschein“. Bei Kauf eines neuen New Balance-Schuh werden 20 Euro für Euren alten Schuh vergütet.

Dieser Ausgabe liegt der Gutschein bei.



unser Markenangebot
auf 400 m²
Verkaufsfläche:

unsere Schuhmarken:



unsere Sportmarken:



Schuhe Equipment und Textil



**Schuhe + Sport
Reichelt**

Im Herzen von Halle!

Bahnhofstr. 6 – 33790 Halle – Tel. 05201-2356

Öffnungszeiten:
Täglich von 9 – 19 Uhr durchgehend
Samstags bis 14 Uhr und
den 1. Samstag im Monat bis 16 Uhr geöffnet.

Unser kostenloser Service für
Sie:

Laufbandanalyse
Elektronische Fußvermessung
Erstellung einer
Belastungsdiagnose
Aushändigung des Fußpasses

....denn wir wollen, dass Sie in Halle
einkaufen!

GETRÄNKEHAUS STEINER

BORGHOLZHAUSEN · Bielefelder Str. 25
Tel. 0 54 25 / 2 73

Öffnungszeiten: Mo - Fr. 9.00 - 13.00 Uhr · 14.30 - 18.30 Uhr
Sa 8.00 - 13.00 Uhr

<http://www.getraenkehaus.de>

Zehnkampf-Meeting Borgholzhausen findet nicht statt.
Stattdessen Hoch- und Stabhochsprung-Meeting

Das für den 18. und 19. September vorgesehene Zehnkampf-Meeting in Borgholzhausen hat der LC wegen des hohen organisatorischen Aufwandes abgesagt. Stattdessen bieten die Ravensberger am 19. September ein Sportfest mit Hochsprung und Stabhochsprung an.

Dieses Springer-Meeting soll ein besonderes Bonbon im Jahr des 40-jährigen Jubiläums werden.
(Ausschreibung S. 27)

Das Mini-Mehrkampf-Meeting für den Nachwuchs, also Drei- und Vierkämpfe für die Schülerklassen, findet am Sonnabend 28. August, seine Fortsetzung.

Städtepartnerschaft mit Lößnitz seit 20 Jahren.

Im Erzgebirge wurde das 20-jährige Jubiläum der Städtepartnerschaft zwischen Borgholzhausen und Lößnitz feierlich anlässlich des Salzmarktes gefeiert. Bürgermeister Klemens Keller (auch LC Mitglied) war mit einer Abordnung ins Erzgebirge gereist. Leider fiel die Veranstaltung mit der „Nacht von Borgholzhausen“ zusammen.

Während des Festaktes begrüßte K. Keller die Marktbesucher. Bevor er mit Bürgermeister Gotthard Troll (Lößnitz) Geschenke austauschte, betonte er die Bedeutung der Städtepartnerschaft: „Die Beziehung soll noch lange bestehen bleiben. Ich würde mich freuen, wenn sie sogar noch aktiver gestaltet würde“, sagte Keller. Die Feuerwehren, der Verkehrsverein und die LC-Leichtathleten machten es vor und pflegen regelmäßige Kontakte. „Diese Beziehung lebt von den Begegnungen“.

Alle Fotos der „Nacht“ bei:

FOTO-FALLE.DE

oder: www.haller-kreisblatt.de



Jeden Samstag und Sonntag ist Schautag von 10–18 Uhr

- **Kunststofffenster**
- **Haustüren**
- **Rollladen**
- **Wintergärten**



Aschendorfer Weg 9 · 49196 Bad Laer
Telefon 0 54 24 / 2 92 60 · Fax 29 26 33
Ansprechpartner: T. Krellenberg · 49214 Bad Rothenfelde
Telefon 0 54 24 / 64 76 06 · Fax 64 76 07

5000 m Läuferabend dieses Jahr am 13. August

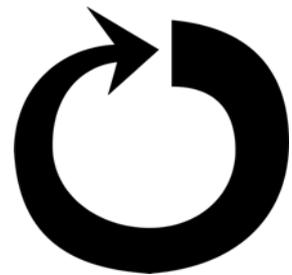
Der Mittsommer-Läuferabend findet in diesem Jahr am Freitag, den 13. August im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen statt.

Wir laden zu zwei schnellen 5000 m für alle Altersklassen ein. Im Vorprogramm auch die 1000 m für die Schüler und die 800 m für die Schülerinnen. Als Prolog findet ein 1500 m Start für Frauen und Männer um 19:35 Uhr statt, danach dann um 20:15 Uhr der erste 5000 m-Start.

Wir werden eine vorläufige Laufeinteilung der geplanten zwei Zeitläufe vornehmen.

Meldungen bitte bis zum 30. Juli an die Geschäftsstelle des LC Solbad oder per Mail boschulte@lcsolbad.de.

Alle LC-Solbad Teilnehmer werden dringend gebeten, sich als Rundenzähler in den vorhergehenden oder nach ihrem eigenen Zeitlauf stattfindenden Läufe zur Verfügung zu stellen. Weitere Kampfrichter als Rundenzähler werden dringend benötigt und bitte im Vorfeld anmelden. Wir danken für die Kooperation, denn bei den grossen Teilnehmerzahlen in den Feldern der Zeitläufe wäre die Veranstaltung sonst nicht durchführbar



SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

info@kurierdienst-schaefer.de - www.kurierdienst-schaefer.de



Endlich



Wir wünschen Allen erholsame Ferientage, schönes Wetter und kommt, falls es Euch in die Ferne treibt, gesund wieder. Die Redaktion freut sich schon auf zahlreiche Urlaubsgrüße in Form einer Postkarte.

Voriges Jahr bei der Nacht von Borgholzhausen habe ich mir beim Anfeuern der Läufer vorgenommen, in diesem Jahr den Schnupperlauf der Nacht von Borgholzhausen zu laufen. Im April dieses Jahres habe ich mich dann zum Anfänger-Kurs des LC Solbad angemeldet. In diesem Kurs wird man auch als ungeübter Läufer Schritt für Schritt trainiert und ist wirklich nach 10 Wochen in der Lage mind. 30 Minuten ohne Pause zu laufen. So konnten ich und noch weitere Teilnehmer des Kurses mit Leichtigkeit am Schnupperlauf der 35. „Nacht“ teilnehmen. Es war nett und hat Spaß gemacht, nicht nur den Schnupperlauf zu laufen, sondern als Läufer die gute Stimmung und lautstarken Anfeuerungsrufe der Zuschauer entlang der gesamten Strecke zu erfahren. Persönlich gibt es nach der Teilnahme des Laufkurses und des Schnupperlaufs noch den positiven Effekt, das ich weiterhin beim Laufen bleiben werde.

63. Konstany, Olaf	25:21,5 Min.
64. Toben, Ludger	25:29,1 Min.
15. Ihlenfeld, Anika	26:50,7 Min.
70. Schlie, Michael	27:12,3 Min.
72. Linnenbrügger, Kai	27:18,9 Min.
38. Schulte, Anne	31:32,4 Min.
41. Schlie, Cornelia	31:45,7 Min.

Kai Linnenbrügger



Kai Linnenbrügger

**Restaurant
Haus Hagemeyer
Singenstroth**

Telefon (05425) 9 20 23, Borgholzhausen
www.haushagemeyersingenstroth.de

Jeden Donnerstag
ab 18.00 Uhr
Grillspezialitäten
zum Festpreis
von 13,30 € pro Person

bei schönem Wetter im Biergarten,
bei Regen auf unserer Terrasse
und im Kaminzimmer

Tanztee: 11. Juli
Live mit der Tanzband „SUNNYS“

In den Sommerferien ist der rollende
Frühschoppen wieder unterwegs!

Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

Vorsitzender:

Friedhelm Boschulte
(05425/7135)
mail: boschulte@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung:

Christiane Meier- Flottmann
(05421/81411)
cmeiflo13@t-online.de

Behindertensportbeauftragter:

Georg Drees
drees@tbw-waf.de

Sportabzeichen-Obmann:

Wilhelm Habighorst
(05428/9289936 - Mobil (0173) 5394708)
mail: wilhelmhabighorst@t-online.de

Radtouristik:

Manfred Langner
(0521/334965)
manfred-langner11@vodafone.de

Inline:

Johannes Gerhards
(0521/63447)
mail: john@loveandskate.de

Koordination

Radsport/Mountain-Bike:

Günter Schillings
(0173/8686665)

Ergebnisse

Peter Polomsky
(05429 - 929554)
mail: peter.polomsky@osnnet.de

Triathlonsprecher/Training

Rad Straße:

Udo Lange
(05423/5628)
mail: udolange@gmx.de

Hubert Kaiser
mail: hubert.kaiser@bitel.net

Reiner Döpke
mail: tri@reiner-doepe.de

Walking

Birgitt Lange
(05203/884823)
mail: adi.lange@t-online.de

Karola Weber
(05204/ 887666)
mail: bornscheinweber@t-online.de



Sonderreise
„Athen Jubiläums Marathon 2010“
2500 Jahre Mythos Marathon

Jetzt anmelden:
www.gro-co.de

Besuchen Sie in 2010 die Geburtsstätte des Marathons. Vor 2500 Jahren, 490 v. Chr., lief der Bote Pheidippides die Strecke von Marathon nach Athen. Im Jubiläumsjahr 2010 werden anstelle von 5.000 Läufern 20.000 Läufer die Marathon-Strecke laufen.

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



**Lackaufbereitung
Innenreinigung
und mehr....**

Hans Jürgen Zielke
Masch 8
33829 Borgholzhausen
Tel.: 05425/95 55 96
Mobil: 0151/55571021

35. Nacht

Danke schön !

Danke an alle Teilnehmer, die zum Gelingen des Laufereignisses in Borgholzhausen beigetragen haben. Wir hoffen, sie hatten alle ein schönes Lauferlebnis.

Wir bedanken uns bei allen Firmen und Institutionen, die uns bei der Durchführung der 35. Nacht von Borgholzhausen geholfen haben. Danke schön ferner an alle, die an unserem Laufereignis Anteil genommen und uns Unterstützung, in welcher Form auch immer gewährt haben.

Ein besonderer Dank gilt allen Helfern und Kampfrichtern aus dem großen Orgastab des Vereins LC Solbad Ravensberg.

Herzlichen Dank auch allen Inserenten der Sonderausgabe des Haller Kreisblattes, allen Stiftern von großen und kleinen Ehrenpreisen..... und zu guter Letzt Dankeschön an das Publikum und an alle Anlieger der Strecke.

LC-Organisations-Team

Über alle Zuschriften und Meinungen – sei es positiv oder negativ – freuen wir uns. Wir sind offen für alles und bemühen uns natürlich, mitgeteilte Fehler künftig abzustellen.

Orga-Team LC Solbad Ravensberg
boschulte@lcsolbad.de

Guten Morgen zusammen,

ich möchte mich nochmals bei Euch allen für die tatkräftige Unterstützung bedanken. Ohne den Einsatz all der freiwilligen Helfer wäre eine derartige Veranstaltung nicht möglich. Es war auch Euer Verdienst, dass die Veranstaltung reibungslos verlaufen ist.

Als Streckenposten sind wir natürlich unmittelbar am Geschehen und so konnten einige aus unserem Team auch gleich Ihre Fähigkeiten bzgl. Ersthilfe unter Beweis stellen. Ganz besonderen Dank an alle, die zusätzlich noch mit auf- und abgebaut haben (teils bis weit nach Mitternacht) und an Udo Niermann und Ulli Schröder, die sich mit den unhandlichen Absperrbaken abgemüht haben.

Ich wünsche Euch allen einen herrlichen Sommer und eine schöne Urlaubszeit. Vielleicht können wir im nächsten Jahr wieder gemeinsam dazu beitragen, dass auch die 36. Nacht von Borgholzhausen ein Erfolg wird.

Jürgen Hellfeld

Stimmen zur „Nacht“

Hallo Friedhelm,

es war wieder ein ganz schönes auftreten in ihrer Dorf. Die stimmung war gut und die Leute freuen sich. Das wetter konnte etwas besser aber ich denke das es fur die laufer sehr gut war. Alles war gut organisiert wie immer und wie andere Jahren. Wir hoffen das Ihnen das alles auch so erfahren hatte und das wir uns vielleicht in De Lutte auf den dritten juli wieder treffen können. Gerne hoffen wir nachstes Jahr auch wieder dabei zu sein im nacht von Borgholzhausen!

Mit freundliche grüße,
Wouter Tjihuis
Tapwacht90



Wieder einmal eine gelungene Veranstaltung mit guter Stimmung. Im letzten Jahr war ich das erste Mal dabei. Werde wiederkommen.

Mit freundlichen Grüßen
Wolfgang

Sportnahrung aus Halle

ViBo SPORTS®

NUTRITION

Online bestellen
www.vibosports.com
Grüner Weg 14 · Halle
Versand & Selbstabholer

HOCHWERTIGE SPORTERNÄHRUNG · WERTVOLLE NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
PRAKTISCHES SPORTZUBEHÖR · KOSMETIK

We are the Champion,

hätten die Teilnehmer des Anfängerkurses beim Abschluss-Grillen singen können.

Ausruhen für die Laufbegleiter war bei diesem Kurs nicht angesagt, waren doch alle sehr schnell in der Lage, die Borgholzhausener Berge, oder wie „Scholli“ behauptet, nur Bodenwellen, laufend zu bezwingen.

Erste Wettkampferfahrungen wurden beim Schnupperlauf der Nacht gemacht (Bericht S. 5) und werden beim Feuerwehrlauf in Oesterweg fortgesetzt. Erste Fragen nach dem „Luisenturmlauf“ tauchten auch schon auf. Also, keine Anfänger mehr, die Truppe kann mit ruhigem Gewissen in die große Läufer­schar des LC aufgenommen werden.

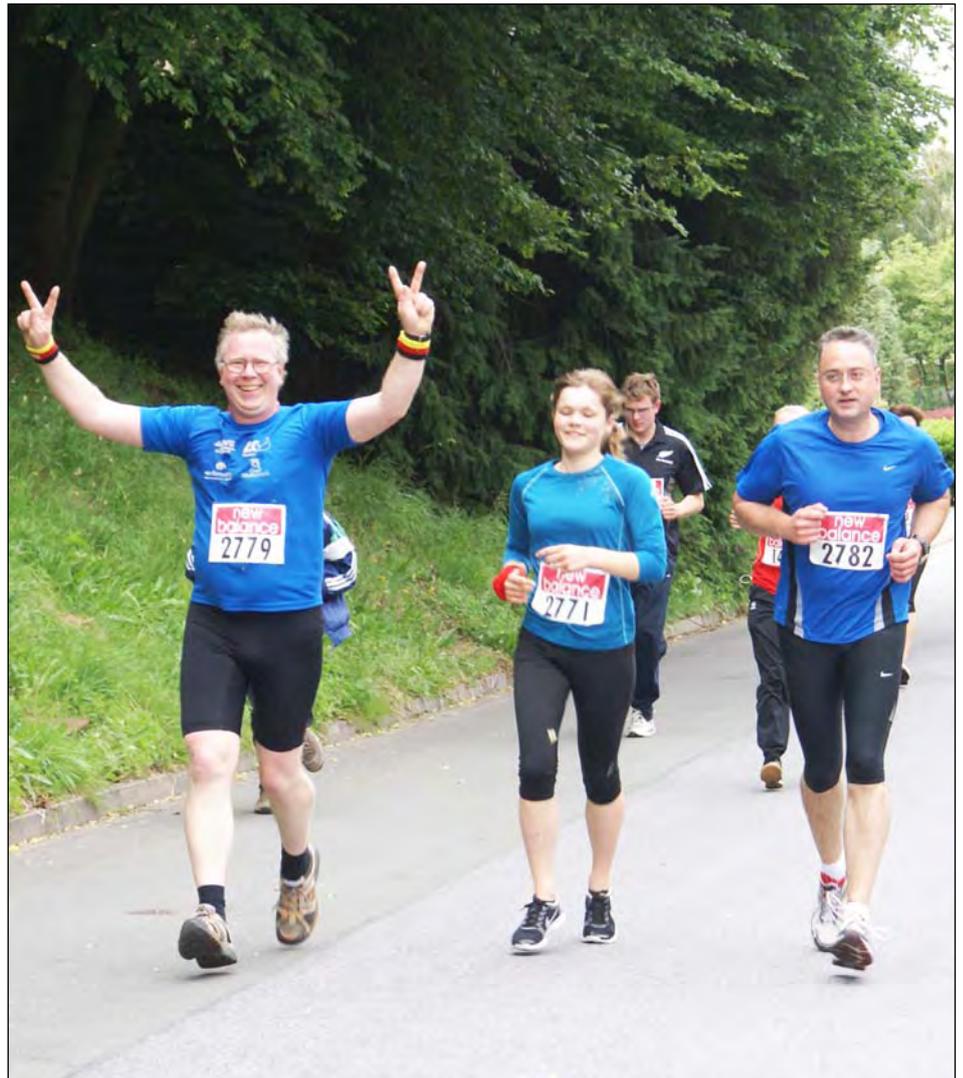
Rundum zufrieden waren auch die Teilnehmer des Walking-Kurses, wie sie **Birgitt Lange** bescheinigten. Alle wollen weitermachen und das nicht nur im Sommer. „Die Gruppe zieht einen mit, alleine würde ich im Winter keinen Fuß vor die Tür setzen“, meinte eine Walkerin.

Wie anfangs schon erwähnt, haben wir zusammen einen schönen Grillabend, zum Abschluss der offiziellen Kurse, verbracht. Bei endlich sommerlichen Temperaturen konnten wir, die von **Ulrike Suchomel** sehr gut gegrillte Bratwurst und das sehr reichhaltige Buffet genießen. Fürsorglich, wie **Rolf Gottenströther** ist, hat er noch ein großes Zelt aufgebaut, um uns vor der Sonne oder plötzlich eintretendem Regen zu schützen. Rolf, wir danken dir.

Anfänger, die im April, nicht an den Kursen Laufen/Walking teilnehmen konnten, sind jederzeit herzlich willkommen. Es erfolgt immer ein fachgerechter Aufbau.



..auch Anne Schulte kann noch lachen!



Sind doch locker drauf, Michael Schlie, Anika Ihlenfeld und Kai Linnenbrügger beim Schnupperlauf.



Spendenübergabe aus Sponsoren-Einnahmen des Safety-Cars anl. der Nacht von Borgholzhausen, initiiert von Hendrik Schäfer, Borgholzhausen (Zweiter von links) mit Scheck und einigen der beteiligten Sponsoren.



Jubel bei den Kindern der Gräfin-Maria-Bertha-Grundschule: Die Klasse 2a ist die laufstärkste im Altkreis Halle. Beim »Schoolrunning« bei der Nacht von Borgholzhausen sind alle 22 gestarteten Jungen und Mädchen der Klasse ins Ziel gekommen und haben sich eine Prämie von 250 Euro für einen Schulausflug verdient. Hauchdünn die Entscheidung in der Schulklassenwertung: 95,65 Prozent ihrer Gesamt-schülerzahl brachte die Siegerklasse ins Ziel, 95,45 Prozent die 2a der Schule Burg Ravensberg aus dem Borgholzhausener Süden. Insgesamt 573 Kinder im Grundschulalter haben die Distanz von einer englischen Meile (1,609 km) im Laufschrift geschafft, mit 18 Klassen waren die beiden Piumer Schulen am stärksten vertreten. Aber auch die Lindenschule aus Halle und die Grundschule Künsebeck brachten große Teilnehmergruppen an den Start. Platz drei belegte die 3a von der Burg Ravensberg (90,90 Prozent), gefolgt von der 3b aus Künsebeck und der 3b der Haller Lindenschule. Auch diese Kinder wurden auf der Bühne bei der Siegerehrung bejubelt, nachdem ihre Eltern sie auf der Laufstrecke angefeuert hatten. Besonders gut vorbereitet war die 2a aus der Piumer Kernstadt. Schulleiter Peter Gehrmann: »Die Kinder haben mit ihrer Sportlehrerin Sabine Wülfing trainiert – und mit Antje Strothmann.« Die langjährige Spitzenläuferin des LC Solbad, deren Tochter Lisa die Klasse 2a besucht, hatte den laufbegeisterten Schülern wertvolle Tipps gegeben. Was ist schöner – lernen oder eine Meile laufen? Für Leon keine Frage: »Laufen ist viel schöner als Schule.« Und auch Celine fand: »Das war gar nicht so schwer.« Peter Gehrmann freute sich: »Wir waren mit allen Klassen am Start. Die Eltern haben die Teilnahme sehr gut unterstützt.

Immer wieder schön: Der Start des Bambinilaufes.

Wegen der hohen Teilnehmerzahl, waren eigentlich zwei Starts vorgesehen, aber die Kinder konnten es nicht abwarten und rannten alles nieder. In den Zeiten der angeblichen Bewegungsarmut doch ein gutes Zeichen.

Inh. Thomas Windhager

Gaststätte & Pizzeria

'Am Uphof'



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

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



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



- Alle Speisen auch außer Haus -
Separater Raum für ca. 40 Personen

NRW	A - Wertung	RTF	2010	
Juli	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
03.07.	Radteam Hamm	WM	1-2-3-4	www.radteam-hamm.de
03.07.	Radteam Hamm	WM	5	www.radteam-hamm.de
04.07.	Teuto Halle	OWL	1-2-3-4	www.rc-teuto.de
10.07.	RSF Münster	NW	1-2-3-4	www.muenster.org/rsf
11.07.	RSC Mastholte	OWL	1-2-3-4	www.rsc-mastholte.de
11.07.	RSC Mastholte	OWL	5	www.rsc-mastholte.de
11.07.	SC Melle 03	NDS	1-1-2-3-4	www.scmelle.de
18.07.	SC Lippstadt	OWL	1-2-3-4	www.radsport-lippstadt.de/index.html
18.07.	SC Lippstadt	OWL	5	www.radsport-lippstadt.de/index.html
19.07.	Bundes-Radsport-Teffen RC Buer/Westerholt	NW	1-2-3	www.bundesradsporttreffen2010.de
20.07.	Bundes-Radsport-Teffen RC Buer/Westerholt	NW	1-2-3	www.bundesradsporttreffen2010.de
21.07.	Bundes-Radsport-Teffen RC Buer/Westerholt	NW	1-2-3	www.bundesradsporttreffen2010.de
22.07.	Bundes-Radsport-Teffen RC Buer/Westerholt	NW	1-2-3	www.bundesradsporttreffen2010.de
23.07.	Bundes-Radsport-Teffen RC Buer/Westerholt	NW	1-2-3	www.bundesradsporttreffen2010.de
24.07.	TuS Engter	NDS	1-2-3-4	www.wadenkneifer.de
24.07.	Bundes-Radsport-Teffen RC Buer/Westerholt	NW	1-2-3-4	www.bundesradsporttreffen2010.de
24.07.	Bundes-Radsport-Teffen RC Buer/Westerholt	NW	6	www.bundesradsporttreffen2010.de
25.07.	RV Bad Rothenfelde	NDS	1-2-3-4	www.teutonia07.de
31.07.	RMC Schloß Neuhaus	OWL	1-2-3-4	www.rmc-schloss-neuhaus.de
	Radmarathon-			www.radmarathon.com
August	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
01.08.	Radfuchse Büren	OWL	1-2-3-4	www.Radfuchs.de
07.08.	TSG Rheda	OWL	1-2-3-4	www.tsg-rheda.de
15.08.	Zugvogel Bielefeld	OWL	1-2-3-4	www.rc-zugvogel.de
21.08.	RRG Osnabrück	NDS	1-2-3-4	www.radrenngemeinschaft-osnabrueck.de
29.08.	RWTF Geseke	OWL	1-2-3-4	www.rwtf-geseke.de



Zweirad Thomas

Fahrräder & Zubehör Handel & Service



Giant, Schauff, Kreidler, Da Silva, Batavus, Pucky

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

Hesselner Straße 20 · Tel. 0 52 01/73 48 42

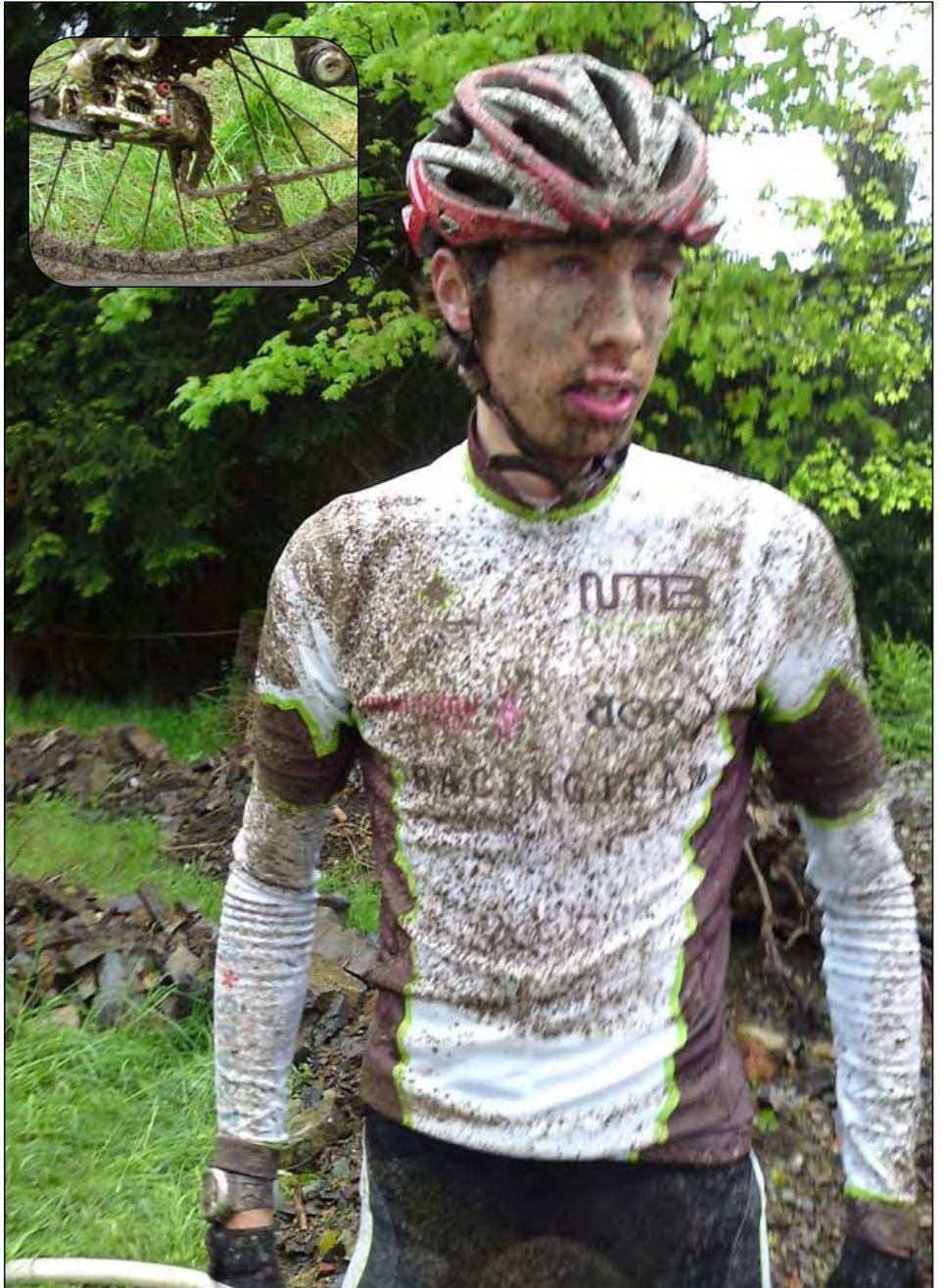
Täglich geöffnet von 10⁰⁰ - 19⁰⁰ · Mittwochs von 14⁰⁰ - 19⁰⁰ · Sa. 9⁰⁰ - 13⁰⁰

Platz 5. in der Elite Klasse beim Marathon in Altenau

Am 30.5. ging es für mich das erste Mal zum Rennen in den Harz, genauer nach Altenau. Ich hatte mich für die Kurzstrecke mit 38,9Km und 750Hm angemeldet. Die Wettervorhersage ließ leider nichts Gutes verheißen und so kam es dann auch.

In Altenau angekommen war es zumindest von oben erstmal relativ trocken, aber allein der matschige Start-/Zielbereich ließ auf eine sehr schlammige Strecke schließen. Die Zeit vor dem Start nutze ich um die für einen Marathon ungewohnt technische Zielpassage abzugehen. Gestartet wurde um 10.30Uhr. Unmittelbar nach dem Start kam es zu einem Stau an einer Engstelle und ich verlor den Anschluss zur Spitzengruppe, konnte mich allerdings in einer schnellen Sektion auf breiten Forstwegen und einem langen Anstieg wieder gut nach vorne arbeiten und schloss auf eine drei Mann starke Gruppe auf, die unmittelbar hinter den vier Führenden fuhr. Mit einem dieser Fahrer konnten ich mich dann von der Gruppe absetzen und wir teilten uns die Führungsarbeit. Die Highspeedpassagen auf Schotter wurden jedoch immer wieder von technisch sehr anspruchsvollen und vom Regen aufgeweichten und extrem verwurzelten Singletrails und einigen extrem steilen Laufpassagen unterbrochen. Durch den technischen Anspruch und die kräftezehrende Streckenführung relativierte sich die kurze Distanz also wieder. Als ich dann nach der letzten Kurve zum Zielsprint ansetzen wollte, brach der Carbonkäfig meines Schaltwerks und ich konnte das Ziel nur noch laufender Weise erreichen. Mit einem **5.Platz in der Elite Klasse** und einem **6.Platz (von 124)** in der Gesamtwertung bin ich durchaus zufrieden!

Simon Bartelsmeier



JAKOBI POKALE

Pokale – Ehrenpreise – Medaillen - Ständer – Orden uvm.



**Wir verfügen ständig über Sonderangebote
Gravuren in eigener Werkstatt.
Rufen Sie uns an, wir kommen zu Ihnen
zur unverbindlichen Beratung.**

Es kann nur einer der preiswerteste sein

**Jakobi Pokale 33775 Versmold
Tel. 05423-43728 Fax 475776**

MTB-Etappen-Rennen: Craft Bike Trans Germany 2010

Der Trans Germany ist ein Event als eine Mischung aus Breitensport und Spitzensport, bei dem sich sportliche Mountainbiker über vier Etappen durch die deutschen und österreichischen Alpen mit den Profis messen können.

1. Etappe 02.06 Garmisch – Lermoos 81KM / 2154HM

Schon seit Tagen hatte es geregnet und auch heute wollte es nicht aufhören zu regnen. Es herrschten Temperaturen um 7°C. Auf 1602m, dem höchsten Punkt der Etappe, der Ehrwalder Alm, waren es nur 4°C. Wegen eines Unfalls auf der Abfahrt mussten wir ca. 20 Minuten warten (der Unfall ging glimpflich aus). Anschließend war ich auf der Abfahrt so durchgefroren so dass ich kaum noch bremsen konnte. Im Ziel angekommen (nach 5:21Std.), konnte ich es kaum abwarten, nach dem Bike-wash, endlich unter die warme Hotel-dusche zu kommen.

2. Etappe 03.06 Lermoos – Pfronten 75KM / 1863HM

In der Nacht verwandelten sich der Dauerregen in ein Unwetter und die Straßen und Wege in reißende Flüsse. Obwohl es tagsüber nicht mehr geregnet hat, waren die Verhältnisse für Mensch und Material extrem aufreibend. Wegen der schwierigen Streckenverhältnisse gab es leider kaum Gelegenheiten, die schöne Landschaft und das Panorama des Tannheimer Tals zu genießen. Nach 4:30Std. waren das Ziel erreicht und Wäsche trocknen im Masslager (Turnhalle) angesagt.

3. Etappe 04.06 Lermoos – Sonthofen 55KM / 1830HM

Endlich Sonne! Die Regenkleidung konnte in der Tasche bleiben, dafür wurde die Sonnenbrille ausgepackt. Gut gelaunt und mit neuer Energie ging die vorletzte Etappe mitten durch die Allgäuer Hochalpen. Obwohl es die Kürzeste war, war sie dennoch sehr anspruchsvoll. Der höchste Anstieg des Tages auf die Buchel-Alpe (1475m) endete in einer aufgeweichten und matschigen Passage, wo das Rad nur geschoben werden konnte. Nach 3:36Std. erreichte ich immer noch im Sonnenschein das Ziel.

4. Etappe 05.06 Sonthofen – Bregenz 75KM / 1365HM

Kaiserwetter für die finale Etappe! Kurz nach dem Start ging es gleich 650HM am Stück den Riedbergpass auf 1398m hinauf. Landschaftlich war die letzte Etappe sehr reizvoll und die Strecke ein echter Höhepunkt des Rennens. Nach 3:44Std. (Gesamtzeit: 17:14Std. und einem 383. Platz in der AK) war ich endlich am Bodensee im Ziel. Abends bei der Finisher-Party gab es ein reichhaltiges Buffet und jedem Teilnehmer wurde sein Finisher-Trikot persönlich überreicht. Mit einem



Mojito stieß ich auf meinen Erfolg und das gelungene Rennen an!

Rückblickend hat mir der Trans Germany 2010 sehr viel Spaß und Freude gemacht. Ich habe viele schöne Erfahrungen und nette Bekanntschaften gemacht.

Obwohl ich anfangs Bedenken wegen der Streckenführung und dem hohen Asphaltanteil hatte, war die Strecke bei den schlechten Wetterbedingungen genau das Richtige. Ich hoffe, dass der Veranstalter im nächsten Jahr eine Strecke mit weniger Asphaltanteil genehmigt bekommt, denn dann bin ich auf jeden Fall wieder dabei.

Lutz Barkey, Borgholzhausen

Aufnahmeorte der Alben



Sommerprogramm 2010 der Walking-Gruppen im LC Solbad

Bitte beachten : Dienstags - Beginn bereits um 9.00 Uhr an den jeweiligen Treffpunkten !
Mittwochs - 19.00 Uhr ebenfalls an den jeweiligen Treffpunkten !

Für aktive Mitglieder des LC's ist die Teilnahme kostenlos. Passive

Mitglieder / Nichtmitglieder zahlen € 1,- pro Teilnahme.

Tag	Datum	Ort
Di	06.07.2010	Haller Gräbertour, Parkdeck Schützenberg Halle (Spitzenkamp)
Mi	07.07.2010	Haller Gräbertour, Parkplatz Schützenberg Halle (Spitzenkamp)
Di	13.07.2010	Durch's Mödsiek, Parkdeck (oben) Hallenbad, Halle
Mi	14.07.2010	Durch's Mödsiek, Parkdeck (oben) Hallenbad, Halle
Di	20.07.2010	Jakobsberg, Parkplatz Friedrichshöhe, Amshausen
Mi	21.07.2010	Jakobsberg, Parkplatz Friedrichshöhe, Amshausen
Di	27.07.2010	Hünenburg - Klosteranlage, ab Parkplatz Zweischlingen an der B 68 in Bielefeld - Quelle
Mi	28.07.2010	Hünenburg - Klosteranlage, ab Parkplatz Zweischlingen an der B 68 in Bielefeld - Quelle
Di	03.08.2010	Pfaffenkammer, Parkplatz Stadion
Mi	04.08.2010	Pfaffenkammer, Parkplatz Stadion
Di	10.08.2010	Hasequelle, gemeinsam ab Stadion Borgholzhausen
Mi	11.08.2010	Hasequelle, gemeinsam ab Stadion Borgholzhausen
Di	17.08.2010	ab Stadion Borgholzhausen
Mi	18.08.2010	Wertherberg - ab Parkplatz Sportplatz Meyerfeld (Schützenhaus), Teutoburger - Wald-Weg, Werther
Di	24.08.2010	Tatenhausen, großer Parkplatz am Schloß
Mi	25.08.2010	Tatenhausen, großer Parkplatz am Schloß
Sa	28.08.2010	Gemeinsamer Abschluß - Ziel und Uhrzeit werden noch bekanntgegeben !



Die Walker beim „Widifux-Lauf“



STOLL

Gebäude-Service

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

Wir über uns:

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

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



Niederlassungen in:

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

www.stoll-gebaeudeservice.de

High Speedskating und/oder Regenrollen

Neue Namen auf dem Siegerpodest

Unterschiedlicher können die Bedingungen nicht sein bei den beiden Skaterrennen. Zum einen der sonnige, gelegentlich als "Wellness-Rennen" verspottete Mittelrhein-Marathon, zum anderen der Rhein Ruhr Marathon mit selektivem Ruhrpottcharme und Schmuddelwetter.

Zwei Solbadskater - **Tobias Kaehne** und **Marc Alexander Roos** gönnten sich gar einen "Doppelmarathon" mit zwei Starts innerhalb von 16 Stunden.

Ohne Zweifel werden auf der Strecke am Rhein neben Berlin die schnellsten Zeiten in Deutschland gefahren. Das verdeutlichen die 1:00:57, die **Markus Pape** als 14. der Gesamtwertung im hochklassig besetzten Starterfeld benötigte. **Patrick Naerger** (39.) konnte bei dem hohen Tempo am Ende nicht mehr mithalten und kam mit dem Verfolgergruppe ins Ziel. Auch Marc A. Roos (56.) und Tobias Kaehne (60.) blieben hier unter 1h 10 min. Daran war in Duisburg nicht im entferntesten zu denken.

Dennoch sprang für Tobias am Ende ein Titel heraus: in der integrierten Marathon Landesmeisterschaft wurde er erster in der Hauptklasse. Silber auf Landesebene holte auf Anhieb Marie Christin Siedenhans bei ihrer ersten Marathonteilnahme: sie belegte in Duisburg Gesamtplatz 10 und darf mit Recht stolz auf sich sein. Eine weitere Bronzemedaille sicherte sich Dirk Rüter in der M40.

So unterschiedlich beide Veranstaltungen auch sind, beide haben ihren Platz im re-

duzierten deutschen Rennkalender, und das ist auch gut so.

Leider sorgt die unglückliche Terminüberschneidung meistens für ein entweder - oder. So waren die am Mittelrhein noch erfolgreichen OWL Ladies (**Elke Vogt**, **Manuela Azzolini**, **Marianne Niemann** und **Gabi König**) in Duisburg nicht dabei, während für **Marie Siedenhans** und **Janine Vetter** die Reise an den Mittelrhein ausfallen musste.

Ergebnisse im Detail

Mittelrheinmarathon:

- 14. Pape, Markus 1:00:57
 - 39. Naerger, Patrick 1:06:38
 - 56. Roos, Marc Alexander 1:07:27
 - 60. Kaehne, Tobias 1:07:29
 - 122. Möllers, Jan 1:13:01
 - 156. Roos, Henning 1:21:51
-
- 32. Azzolini, Manuela 1:20:31
 - 34. Vogt, Elke 1:20:31
 - 40. Niemann, Marianne 1:23:38
 - 131. König, Gabi 1:40:23



Haller SkateNight und Inline Aktionstag bei Storck

Ganz im Zeichen der Nachwuchsförderung und des Breitensports standen die beiden Aktionen, die von der Inline Abteilung Anfang Juni organisiert wurden. Die Verlegung der SkateNight vom 12. Mai auf den 02. Juni hat sich zumindest wettertechnisch gelohnt: Bei fröhlicheren Temperaturen rollten zwischen 70 und 80 kleine und große SkaterInnen am frühen Abend durch den Osten von Halle. Ausnahmsweise durfte man sogar die Straßen benutzen, Polizei und zahlreiche Ordner auf Rollen sorgten für Sicherheit und ruhigen Verkehrsfluss. Viele Kontakte wurden geknüpft, möglicherweise wird es auch die Neuaufgabe des sonntäglichen Lauftreffs geben.

Kamen früher die Kinder über die Eltern zum Skaten, ist es inzwischen umgekehrt: "Seit unsere Kids regelmäßig am Training teilnehmen möchten wir uns auch unbedingt auf die Rollen stellen" hört man immer wieder.

Kein Problem, unsere Inline-Trainer werden auch gerne den Erwachsenen den Spaß am Inlineskaten vermitteln. Doch zunächst stand der Nachwuchs im Fokus: Der LC Solbad Ravensberg hat in Zusammenarbeit mit Rollerblade/kidsonskates in diesem Frühjahr insgesamt 3 Einsteigerkurse und einen abschließenden Inline Aktionstag mit über 30 Teilnehmer(innen) durchgeführt. Bestimmt werden einige der Kinder in Zukunft beim regelmäßigen Vereinstraining mitmachen und sich demnächst vielleicht auch an Wettkämpfen beteiligen. Wie ein solcher Wettkampf aussehen kann, wurde am 3. Juni auf dem Park-

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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



der-rollenshop .de

AM-WING
Das gelbe Gold



www.der-rollenshop.de

☎ 05206-91740-10

✉ info@der-rollenshop.de



platz der Firma Storck demonstriert. Für jede Altersklassen gab es einen Dreikampf aus Sprints, Geschicklichkeit und Langstrecke, dazu einen Vereinsvergleich mit der SV Heepen (den diese klar für sich entscheiden konnte), einen Skateabzeichen Wettbewerb, einen Skate-Flohmarkt und jede Menge Fachgesimpel rund ums Thema Inline.

Wie bei einem richtigen Wettkampf durfte eine echte Siegerehrung nicht fehlen, alle TeilnehmerInnen erhielten Urkunden und kleine Geschenke als Andenken. **Vincent Elbracht** (Jahrgang 2002), gerade mal seit einem halben Jahr dabei, beeindruckte dann gleich schon mal mit einem richtig guten zweiten Platz in der Gesamtwertung der Schüler B. Seine fünfjährige Schwester **Fiona** ließ es ruhig angehen und wurde Vierte bei den Schülerinnen C. **Charlotte Wend** und **Jana Zielke** kamen bei den Schülerinnen A auf die Plätze 5 und 6, noch liegen die erfahrenen Mädels aus Heepen in Führung, das kann sich aber durchaus ändern. **Alex Gürlich** wurde 3. bei den Schülern B, **Leon Roos** musste wegen eines Materialfehlers das Punkterennen der B-Junioren abbrechen, **Jan Grimmelt** kam in der kumulierten Gesamtwertung der Jugend und Junioren auf Rang 4.

LC Zeiten im Detail

Sch C: 4. Elbracht, Fiona 21,0 über 50 m; 34:37 Geschicklichkeit; 2:31,04 über 300 m Sch B 2. Elbracht, Vincent 2. Finale 50 m; 26,25 Geschicklichkeit; 1:46 über 600 m, 3. Gürlich Alexander 3. Finale 50 m; 26,78 Geschicklichkeit; 2:07 über 600 m

Sch A: 5. Wend, Charlotte 15,5 über 100 m; 31,54 über 200 m Einzelsprint; 2:46 über 1.000 m 6. Zielke, Jana 18,00 über 100 m; 34,29 über 200 m Einzelsprint; 3:04 über 1.000 m Jun B 4. Grimmelt, Jan 25,02 über 200 m Einzelsprint; 4. über 3.000 m Punkte 5. Roos, Leon 24,36 über 200 m Einzelsprint; 7. über 3.000 m Punkte.



Sportabzeichen-Aktionstag

Vorab der Hinweis, dass nach dem Sportabzeichen-Camp für die Schüler (mit Übernachtung von **Freitag 6.8. auf Samstag 7.8. im Stadion**) am Sonnabend den 7. August in der Zeit von 15 bis 17:30 Uhr ein Sportabzeichen-Aktionstag für alle im Ravensberger Stadion stattfindet.

Alle LC-er, die sich bisher noch nicht an das Sportabzeichen herangetraut haben, sollten sich den Termin vormerken und hereinschauen und mitmachen!!!!



Info Teuto-Lauf Lengerich

Auch in 2010 wird wieder eine Mannschaftswertung über die 29 Kilometer-Teutolaufstrecke durchgeführt.

5 Männer oder 5 Frauen bilden ein Team. Wertung durch Zeitaddition.

Es lohnt sich also, den einen oder anderen Läufer im Verein noch zur Teilnahme zu animieren.

In 2009 waren folgende Teams erfolgreich:

Männer: 1. TV Georgsmarienhütte, **2. LC Solbad Ravensberg**, 3. TSVE Bielefeld, 4. Marathon Ibbenbüren, 5. VFL Kloster Oesede

Frauen: 1. Marathon Steinfurt, 2. TSVE Bielefeld (1), 3. Loppgroep Bedum, 4. TSVE Bielefeld (2) Die Zeiten findet man unter http://www.teutolauf.de/-ergebnislisten/ergebnisse_2009.php und dort unter Teutolauf 29,2 km

Information:

Bis zum 31.7.2010 erfolgt die Anmeldung noch zu den günstigsten Konditionen!

Gruppenveranstaltung planen in der



Wir bieten individuelle Gruppenveranstaltungen an. Die Gruppengröße kann zwischen 4 bis 7 Personen sein.

Die ideale Gruppengröße sind 6 Personen. Sie sind eine Frauengruppe, eine Männergruppe, ein Freundeskreis, ein Kollegenkreis, Bewohner des Altenheims, aus einem Verein, Mütter, eine Sportgruppe, Verwandtschaft oder eine andere Gruppe. Dann bieten wir das richtige Ambiente für Sie!

Den Zeitpunkt bestimmen Sie. Der Aufenthalt kann zwischen 8.00 Uhr morgens und 22.00 Uhr abends von Montag bis Samstag sein.

Die Dauer ist ca. 2 – 3 Stunden oder länger.

Sie buchen das Arrangement „nur Getränke“, „Frühstück“, „Snack“ oder „Essen“ und erhalten die Anwendungen zu einem **vergünstigten Preis** (ca. 25% Rabatt).

Mögliche Anwendungen	Dauer	Normalpreis	Gruppenpreis
brainLight Start	20 Minuten	4,00 €	3,00 €
brainLight normal	20 Minuten	8,00 €	6,00 €
Jadeliege	20 Minuten	5,00 €	4,00 €
Jadeliege	40 Minuten	10,00 €	8,00 €
Vibrationstrainer	15 Minuten	4,00 €	3,00 €
Fußreflexmassage	10 Minuten	4,00 €	3,00 €
Infrarotkabine	30 Minuten	5,00 €	4,00 €

Mindestpreis pro Person: 11.-€ (brainLight und Jadeliege)

incl. alkoholfreie Getränke - zusätzliches Essen, ect. Preis auf Anfrage, zum Selbstkostenpreis von Bäckerei Welpinghus, Bistro Liban, Eisdielen, ect. .



Vor einem Zeckenbiss können wir Sie nicht schützen. Vor den finanziellen Folgen schon.

Das Risiko eines Zeckenbisses steigt stetig. Deshalb deckt die Allianz Unfallversicherung jetzt auch Infektionen durch einen Zeckenbiss ab. Somit sind Sie auch im Invaliditätsfall finanziell abgesichert. Ich berate Sie gerne zur Allianz Unfallversicherung.

Vermittlung durch:

Tim Jostmann, Hauptvertretung

Freistr.3, D-33829 Borgholzhausen

tim.jostmann@allianz.de, www.allianz-jostmann.de

Tel. 0 54 25.93 02 21, Fax 0 54 25.93 02 23



Hoffentlich Allianz.

Liebe LaufveranstalterInnen

Im Mai ist schon ein wesentlicher Teil der Laufsportsaison vorüber. Im Juni stehen zwar noch einige größere Events an, Juli und August sind aber sowohl gemessen an der Zahl der Veranstaltungen wie an der Zahl der Finisher ruhiger, wegen der Ferienzeit und auch der doch zumeist höheren Temperaturen.

Betrachtet man einmal nur die Läufer, so habe ich in meiner Datenbank in den Monaten Januar bis Mai knapp 255.000 Finisher erfasst. Gegenüber dem gleichen Zeitraum des Vorjahres ist dies ein Minus von 2,1%. Damit deutet sich an, dass es 2010 erstmals seit 2006 wieder eine rückläufige Laufbeteiligung geben könnte, wenn der Rückgang bisher auch nicht besorgniserregend ist; 2008 war er ähnlich groß, und dennoch gab es im Jahr insgesamt noch ein recht deutliches Plus. Allerdings ist es in diesem Jahr nicht unwahrscheinlich, dass auch der Juni und der Juli recht schwach werden.

Dazu muss man sagen, dass es in den vergangenen Jahren in diesen beiden Monaten zusammengenommen stets recht hohe Zuwächse gab, vor allem wegen der wachsenden Beliebtheit der Firmenläufe. Es gab aber eine Ausnahme: 2006 ging die Beteiligung um 15% zurück. 2006! Ja, da wurde in diesen beiden Monaten die Fußballweltmeisterschaft ausgetragen, und viele Menschen gingen offen lieber zum Public Viewing und auf die Fanmeilen, statt sich bei Laufveranstaltungen zu quälen. Zwar findet die WM diesmal nicht vor der Haustür statt, sondern im fernen Südafrika, und man weiß auch nicht, wie erfolgreich die deutsche Mannschaft sein wird. Laufveranstalter dürften es in dieser Zeit dennoch schwer haben, insbesondere „Gelegenheitsläufer“ anzulocken, da hilft wohl auch der Hinweis wenig, dass die Möglichkeit geboten wird, die Spiele zu sehen. Aber warten wir es einmal ab.

Dabei ist mir ein weiterer Umstand aufgefallen, der für ein eher schwächeres Laufjahr 2010 spricht: Die ungewöhnlich große Zahl von Absagen. Im Moment zähle ich schon acht abgesagte Veranstaltungen, so viele gab es in der Zeit, in der ich die Datenbank führe, noch nie. Zu guter letzt: Im Juli wird der Startgeldspiegel 2009/10 erscheinen. Er bietet auch in diesem Jahr wichtige Informationen, mit denen Veranstalter einordnen können, ob sie im Vergleich zu ähnlich strukturierten Veranstaltungen „zu teuer“ oder „zu preiswert“ sind. Er ist mithin ein wichtiges Hilfsmittel für die Planung der Veranstaltung 2011.

(aus: Laufmarkt-Newsletter, von Dr. Roland Döhrn, Essen)



Bilanz der Nacht

Wir haben 2010 keinen Teilnehmer-Rückgang bei der Nacht von Borgholzhausen zu beklagen.

Schnupperlauf		
2009	2010	%
W 51	W 44	- 15,9%
M 75	M 84	+ 12%
Schoolrunning		
W 255	W 270	+ 5,9 %
M 282	M 303	+ 7,4 %
Nacht		
W 98	W 108	+ 8,1 %
M 415	M 438	+ 5,5 %



Leserservice

Max Raabe & Palast Orchester



„Kein Schwein ruft mich an“

Perfekt sitzt der Frack, es glänzt das Haar, ein kecker Blick und MAX RAABE singt mit heiterem Wehmut musikalische Sahnestückchen der zwanziger und frühen dreißiger Jahre. Lieder von verblüffend ernsthafter, heiter-melancholischer Leichtigkeit. Die ironischen Texte treffen heute den Zeitgeist wie vor 80 Jahren.

€ 9,95

2 CDs in Schuckbox mit 24 großen Hits

André Rieu Wiener Sängerknaben, Strauß-Orchester Wien und die Wunderwelt der Strauß-Dynastie



Kein Anderer versteht es so meisterhaft wie André Rieu die Musik von gestern mit dem Zeitgeist von heute zu verbinden, ihr Jugendlichkeit und Seele einzuhauchen. André Rieu ist der Walzerkönig.

€ 12,95

3 CDs in einer Schuckbox mit insgesamt 166 Minuten Laufzeit



Radwanderführer 18 Touren rund um Werther

- Handlicher Tourenguide im A5-Format
- Touren für jeden Schwierigkeitsgrad
- Hochwertige Spiralbindung
- Detaillierte Fahrtstreckenbeschreibung
- Mit Sehenswürdigkeiten
- Mit Einkehrtipps



€ 7,50

Hochwertige Spiralbindung
84 Seiten, Format: 14,8 x 21 cm

Verband Deutscher Naturpark e.V. / Europarc Deutschland e.V.



Natur erleben. Nordrhein-Westfalen

Die Natur zu erfahren und zu genießen, dazu bedarf es keiner langen Reisen. Denn die schönsten Landschaften liegen praktisch vor der Haustür. Dieses Buch lädt dazu ein, die 14 Naturparke, und den Nationalpark Eifel zu entdecken. Diese herausragenden Landschaften Nordrhein-Westfalens zählen zu den „Nationalen Naturlandschaften“, der neuen Dachmarke, unter der die 14 Nationalparke, 97 Naturparke und 14 Biosphärenreservate in Deutschland gemeinsam auftreten.

€ 9,95

408 Seiten, zahlr. farb. Abb., Format: 21 x 12 cm

Diese und weitere Angebote finden Sie in den Haller Kreisblatt-Geschäftsstellen

33829 Borgholzhausen, Klingenhagen 1
33790 Halle, Rosenstraße 15
33775 Vermold, Berliner Straße 1
sowie



Die Heimatzeitung!

Büro und Schule Leidinger, 33803 Steinhagen, Brinkstraße 7
Büro und Schule Leidinger, 33824 Werther, Ravensberger Straße 37

Sportabzeichen-Sondertermine 2010

Radfahren

Samstag 31.07.2010 09:30 Uhr
Treffpunkt: Bostik-Verwaltung
(an der B 68), Borgholzhausen

Samstag 11.09.2010 09:30 Uhr
Treffpunkt: Bostik-Verwaltung
(an der B 68), Borgholzhausen

Schwimmen

Freitag 30.07.2010 19:30 Uhr Treffpunkt:
Haupteingang Lindenbad, Halle

Freitag 11.09.2010 19:30 Uhr Treffpunkt:
Haupteingang Lindenbad, Halle

Inlineskaten

Samstag 31.07.2010 11:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz d. Firma Specht,
Borgholzhausen-Casum

Bitte meldet Euch unbedingt zu den Terminen an!!

von Ravensberg

Café mit Gartenterrasse

Nach Laufen und Wandern gemütlich verweilen

H. Schulze Ladencafé GmbH
Freistraße 23, Borgholzhausen, Telefon 05425/4456, Fax 4456
Internet: www.von-ravensberg.de

Öffnungszeiten:
täglich von 8.30 - 18.30 Uhr
Samstag 8.30 - 13.00 Uhr
Sonntag 14.00 - 18.00 Uhr

Bei Einkäufen im Laden erhalten LC-Mitglieder bei Vorzeigen der Mitgliedskarte 5% Rabatt



Achtung!!!!

am **02.07. und 09.07.** findet wegen der Fußballjubiläumsveranstaltungen des TuS Solbad Ravensberg kein Sportabzeichen im Ravensberger Stadion statt. Ab dem 16. Juli geht dann wieder alles seinen gewohnten Gang.



Wenn du bereit bist, kann kommen was will.



Öffnungszeiten

Mo+Di	12 - 22.30 Uhr
Mi	9 - 22.30 Uhr*
Do	12 - 22.30 Uhr
Fr	9 - 22.30 Uhr
Sa+So	10 - 19.00 Uhr

*mittwochs Damensauna



Kelosauna +++ Tepidarium & Dampfbad
+++ Aufguss-Sauna +++ Whirlpool +++
Physiotherapie & Massage +++ Gutscheine
Innen- & Außenschwimmbecken ...



Altstadt
sauna

Marktstraße 19a Tel. 05 21 | 9 67 90 00
33602 Bielefeld www.altstadt-sauna.de

LEICHTATHLETIK: Friederike Schick sprintet 12,76 Sek./ 1000-m-Titel für Patrick Meyer

Gütersloh/Altkreis Halle (cwk). Mit einem herausragenden Leistungssprung überzeugte Sprinttalent **Friederike Schick** (LC Solbad Ravensberg) bei den OWL-Meisterschaften in Gütersloh. Über 100 m gelang dem 14-jährigen Schützling von Trainer Gregor Winkler eine Verbesserung von 13,03 (2009) gleich auf 12,76 Sekunden – und damit auch ein neuer Vereinsrekord bis hinauf zur Frauenklasse.

Im W15-Finale, dem wohl leistungsstärksten Wettbewerb dieser Titelkämpfe, brachte die Zeit »nur« den 3. Rang: Mit 12,56 Sek. siegte die schon in der deutschen Bestenliste 2009 mehrfach platzierte Lemgoerin Saskia Lutschak vor Franziska Liermann (LG Kreis Gütersloh, 12,64). Bemerkenswert auch, dass der Windmesser 0,6 m/Sek. Gegenwind anzeigte. In ihrem Vorlauf, den sie in 13,30 Sek. überlegen gewann, blies der Solbaderin sogar eine Brise von 2,8 m/Sek. entgegen.

„Ein Ergebnis so klar unter 13 Sekunden hatte ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht erwartet“, zeigte sich auch Coach Winkler überrascht. Jetzt hoffe man natürlich auf eine Bestätigung bei den Westfälischen Schülermeisterschaften in Recklinghausen. In der Saison 2009 wurden 12,76 Sek. nur von drei westfälischen Schülerinnen unterboten. Friederike Schick war bislang mehr an Platzierungen als an Zeiten interessiert; aber in Gütersloh freute sie sich zu Recht über ihre enorme Steigerung. Mittelstreckler **Patrick Meyer** (M14) sorgte dafür, dass der LC nicht ohne Titel blieb. In



Fotos: Patrick Meyer (1.v.links, privat) Friederike Schick (HK)

einem taktischen 1000-m-Rennen sprang mit 3:10,58 Min. zwar keine Bestzeit, aber der sichere Sieg mit mehr als zwei Sekunden Vorsprung heraus. Das dreiköpfige Solbad-Aufgebot ergänzte Hochspringerin **Chiara Sochart** (W13), die mit persönlicher Bestmarke von 1,38 m Sechste wurde.



●●●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

EISCAFÉ LA PIAZZA

Sie finden uns in der
Kaiserstraße 8
33829 Borgholzhausen
Telefon (0 54 25) 95 44 49

Mit
24 Eissorten

schenken wir Ihrem Gaumen
eisige Freuden
und
freuen uns auf Ihren Besuch
von
Mo. - So. 10 - 21 Uhr



LC Solbad Ravensberg präsentiert das

6.Piumer Sportabzeichen-Camp

Das Sportabzeichen einmal anders! Für Schüler und Schülerinnen
verwandelt sich das Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

vom 6. auf den 7. August 2010



Programm:

- Freitag 6. Aug. 2010 ab 15:00 Uhr Aufbau und Bezug der Zelte
 ab 16:30 Uhr Sportabzeichentraining und Abnahme
 ab 19:00 Uhr Abendessen
 ab 21:00 Uhr Abendprogramm
- Samstag 7. Aug. 2010 ab 8:30 Uhr Frühstück im Ravensberger Stadion
 10:00-13:00 Sportabzeichentraining und Abnahme
 14:00 Uhr Ende der Veranstaltung

Die Teilnahme am Sportabzeichencamp ist kostenfrei.
Es stehen je 10 Plätze für Mädchen und 10 Plätze für Jungen in einem
Mannschaftszelt zur Verfügung! Bitte rechtzeitig anmelden!!

**Auskünfte und Anmeldungen: Cordula Reinhardt 05203/881393 oder
cordula.reinhardt@online.de**

*Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko, eine Haftung des Veranstalters ist
ausgeschlossen!*

Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Torsten Giesecke
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek

**Dr. Rostek
Dr. Klose
Partner GbR**

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

SIMPLY CLEVER



Der neue **Škoda**Superb
ERLEBEN SIE IHN LIVE !



Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

ŠkodaSuperb. Mehr Raum, Eleganz und viele innovative Ideen: Der neue Superb überzeugt auf ganzer Linie. Modernste Technik, edle Materialien und die effiziente Raumnutzung begeistern ebenso wie das patentierte Heckklappen-Konzept TwinDoor oder der optionale Parklenkassistent. Einfach Superb! Buchen sie jetzt Ihre persönliche Probefahrt bei uns!

Kraftstoffverbrauch für den 2,0 l TDI (DPF) Motor, in l/100 km nach Grundrichtlinie 80/1268/EWG: kombiniert (6,1), innerorts (7,8), außerorts (5,1). CO₂-Emissionen in g/km: 159.



Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel: (0 52 41) 9 60 10, Fax: (0 52 41) 96 01 11

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

Alternative für gestrandete Bielefeld-Marathonläufer: Kostenlose Umbuchung zum Volksbank-Münster-Marathon

Nach der Absage des für den 10. Oktober geplanten Bielefeld-Marathons hat der Veranstalter nun Insolvenz angemeldet. Über 300 Läuferinnen und Läufer hatten sich allerdings bereits angemeldet und müssen nun davon ausgehen, dass sie ihr Startgeld nicht zurück-erhalten. In Aussicht gestellt wurde den Marathonläufern zuletzt ein Anteil von 13 EUR, der auch noch ungewiss erscheint. Nach einem Gespräch mit den seinerzeitigen Organisatoren hat nun der Volksbank-Münster-Marathon, zweitgrößter Marathon in Nordrhein-Westfalen angeboten, die bereits angemeldeten Läuferinnen und Läufer kostenlos zu übernehmen. Damit erhalten die Teilnehmer die Möglichkeit, im Herbst wie geplant ihren Marathon zu laufen und ohne weitere Zuzahlung ein Finisherpackage vom Funktions-T-Shirt über die Medaille bis hin zur DVD mit einem Film und Bildern der Veranstaltung zu erhalten. Der **Volksbank-Münster-Marathon startet am Sonntag, 12. September um 09.00 Uhr am Hindenburgplatz in Münster**. Ziel ist der historische Prinzipalmarkt inmitten der lebenswertesten Stadt der Welt. Über diese Nachricht freuen sich nicht nur die Läufer, denen nun eine echte Alternative angeboten wird, sondern auch die Organisatoren, die ihren Lauf absagen mußten. "Jetzt haben wir eine Sorge weniger", so Benjamin Fritsch, Organisator des Bielefeld Marathons. Natürlich haben die Bielefelder wie jeder Veranstalter die bisher eingenommenen Startgelder für die Organisation der Veranstaltung bereits investiert - und weitere Einnahmen sind nicht zu erwarten. "Wir wollen einerseits den Organisatoren helfen, besonders aber den Läuferinnen und Läufern eine Alternative geben, damit sie für ihr Startgeld nicht nur einen vollwertigen Lauf sondern auch all die dazugehörigen Leistungen erhalten", so Michael Brinkmann, Vorsitzender von Münster-Marathon eV. "Natürlich ist das für uns auch eine finanzielle Investition. Aber wir verzichten gern auf einige andere werbliche Aktionen, wenn wir diesen Läuferinnen und Läufern helfen können und sie unser Angebot annehmen".

Alle Läuferinnen und Läufer, die beim Bielefeld-Marathon angemeldet waren und nachweislich ihr Startgeld dort bereits bezahlt hatten, haben die Möglichkeit, sich bis zum 01.07.2010 zu melden, um kostenlos zum Volksbank-Münster-Marathon umzubuchen. Die Kontaktdaten:

Münster-Marathon eV
Michael Brinkmann
michael.brinkmann@volksbank-muenster.de
0251/5005-5100

Nähere Hinweise zum Lauf: www.volksbank-muenster-marathon.de



Nach Registrierung brauchen die Teilnehmer dann nur noch die Anmeldeinformationen ausfüllen und ihre Unterschrift leisten - und schon sind sie dabei.

REISEN



LAUFSHOP



TRAINING

Laufreise zum Halbmarathon Palma de Mallorca vom 18.03.-23.03.2011



Vergessen Sie die nasse, kalte Jahreszeit zu Hause und genießen Sie für einige Tage das milde frühlingshafte Wetter im Süden. Mallorca zählt zu den beliebtesten Urlaubsinseln im Mittelmeer und wird von ihren Bewohnern liebevoll "Insel der Sonne und des Friedens" genannt. Die schönste Zeit, das beschauliche Mallorca zu erleben, ist im Frühjahr.

Teilnahme Halbmarathon oder Funlauf (3km), After Race Party, Ausflug, leichte bis mittelschwere Wanderung „Serra de Tramuntana“, Rennrad-Tour (mit ewy), Radtour (Kaffeetour mit Britta) und mehrmaliges Jogging am Meer (30 min.); Hotel mit HP; Flug mit Airberlin ab Münster / OS
Bundesweite Anreise auf Anfrage möglich (alle Flughäfen Airberlin zu Tagespreisen)



Mittelstr. 3 | 33829 Boraholzhausen FON 05425/7228 www.ewy.de

Lauf- und Walking Termine Juli 2010 zusammengestellt von Peter Polomsky

Fr. 02.07.	Bad Essener Abendlauf	www.laufen-os.de
02.- 04.07.	DM Senioren II in Kevelar	www.leichtathletik.de
03.- 04.07.	Westf. Mehrkampfmeisterschaften in Lage	www.flvw.de
So.04.07.	Unnaer Walking Day	Tv-unna-meldung@t-online.de
So. 04.07.	Münster City Run	www.Lsf-muenster.de
Mi. 07.07.	Großer Preis der Solbad Nachrichten	www.lcsolbad.de
Mi. 07.07.	Abendsportfest Espelkamp	www.atsv-espelkamp.de
Fr. 09.07.	Feuerwehrlauf in Versmold Oesterweg	www.lz-oesterweg.de
Mi. 14.07.	2. Abendsportfest in Minden	www.eintracht-minden.lan
Do. 15.07.	Ferienbeginn NRW	
17.07. / 18.07.	Deutsche Leichtathletikmeisterschaft in Braunschweig	www.leichtathletik.de
Fr. 16.07.	Lauf im Park Gütersloh mit Walking	www.lwl-klinik-guetersloh.de
So.18.07.	Rund um Bexternhagen mit Walking	www.tus-bexternhagen.de
So.18.07.	Georgsmarienhütter Null 50 km	www.rollfing.de
Fr. 23.07.	Harener Citylauf mit Walking	kuhn@tus-haren.de
Sa.24.07.	Rinkeroder Volkslauf mit Walking	www.sportverein-rinkerode.de
Sa.24.07.	Sudbracklauf mit Walking	www.scb04-26.de
Sa.31.07.	Bad Pyrmonter Marathon + Brunnenlauf mit Walking	www.badpyrmon-t-marathon.de
Sa.31.07.	Grevener Stadtlauf	www.tvelauf-greven.de

Vorankündigung August

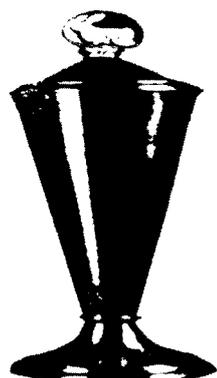
Mi. 04.08.	3. Mindener Abendsportfest	www.eintracht-minden.lan
06.08. / 07.08.	Piumer Sportabzeichen Camp	www.lcsolbad.de
06.08. / 08.08.	DM Jugend A + B in Ulm	www.leichtathletik.de
Fr. 06.08.	Ibbenbürener Abendlauf	www.marathon-ibbenbueren.de
Sa.07.08.	Beverlauf in Ostbevern mit Walking	www.beverlauf.bsvostbevern.de
Fr. 13.08.	5.000 m Stadion Meeting	www.lcsolbad.de
Sa.14.08.	Lutterlauf in Mariefeld mit Walking	www.lg-marienfeld.de
Sa.14.08.	Aueseelauf in Espelkamp	www.atsv-espelkamp.de
14.08. / 15.08.	DM Junioren in Regensburg	www.leichtathletik.de
So. 15.08.	Volkslauf Wünnenberg mit Walking	www.tus-bad-wuennenberg.de

Zusätzliches LA-Training für Schüler

Als Zusatzangebot haben wir ein allgemeines Leichtathletik-Training für unsere Schüler **jeden Freitag ab 17 Uhr** im Ravensberger Stadion. Für alle diejenigen Schüler/Schülerinnen, die neu hineinschnuppern wollen oder diejenigen, die eine zusätzliche Trainingseinheit einlegen möchten. **Mädchen und Jungen im Alter bis zu 14 Jahren.**

Das Training leitet unser Igor Rebkalo.

Neu!



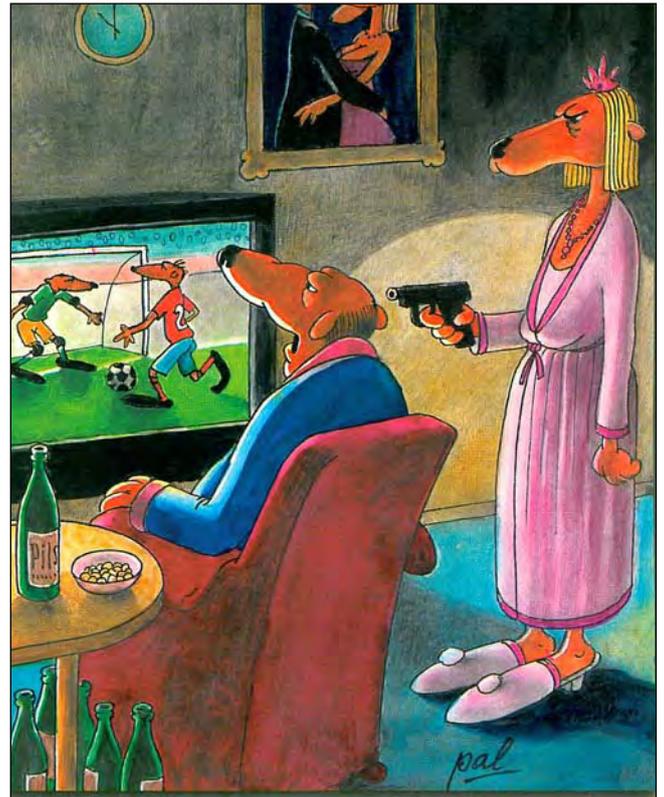
Bevor Sie etwas kaufen, sprechen Sie mit uns, es lohnt sich!

**Wir liefern:
Pokale, Plaketten,
Embleme, Ehrenpreise aller Art
Eigene Gravierung**

“WK-Sportehrenpreise”

Kres

33790 Halle / Westf.
Schmisingstraße 36a
Telefon: 05201 / 10444



„Na los, schieß doch endlich!“



**Kompetenz in
Walking, Nordic Walking,
Laufen und Triathlon**

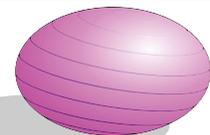
Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 · 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 · 403 10 45
Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr | Sa. 9.30 – 15.00 Uhr | info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de

Physiotherapiepraxis

Karin DeGryse & Claudia Egbert-Wickermann

Jammerpatt 14 33829 Borgholzhausen Tel. 0 54 25 - 72 62

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik nach Bobath / Vojta
- Krankengymnastik mit Gerät
- Klassische Massage (BGM)
- Lymphdrainage
- Fangopackung / Heißluft / Eis
- Triggerpunkt-Behandlung
- Schlingentisch / Traktionsbehandlung
- Hausbesuche
- Fußreflexzonenmassage



Mehr Motivation
durch Gruppenkurse

- Nordic-walking
- Gerätefitkurs
- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik / (Pilates)
- Gymnastik-Kurs für Junggebliebene
- Beckenbodengymnastik

Das Therapie-Forum

Ein Treffpunkt zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit



Über Feld- und Wiesenwege zu laufen, ist für Allergiker nicht ganz einfach.

Einladung zum „Piumer Bauerntheater“ im Bönkerschen Steinbruch



Nichts zu lachen? - Bei uns schon!!!

Besuchen Sie uns auch in diesem Jahr wieder und genießen einen fröhlichen Abend auf der wunderschönen Natur- und Freilichtbühne in Borgholzhausen mit dem Schwank:

„ We hät, de hät“

Wor cheit dat ümme in düssen Stücke:

Helle Aufregung auf dem Hof Struck: Von dem stattlichen Lotteriegewinn, den die Familie erhalten hat, sind plötzlich 10 000 Euro spurlos verschwunden. Wo ist das Geld? Die Antwort kennen lediglich Bauer Hubert Struck und sein Knecht Hinnerk Meier. Ob die beiden das Geheimnis bewahren können? Als dann auch noch ein nächtlicher Einbruch verübt wird und als Folge dessen der Doktor kommen muss spitzt sich die Lage zu.....

Aufführungstermine:

Mittwoch, den 18.08.2010 um 19.30 Uhr
Freitag, den 20.08.2010 um 19.30 Uhr
Mittwoch, den 25.08.2010 um 19.30 Uhr
Mittwoch, den 01.09.2010 um 19.30 Uhr
Sonntag, den 29.08.2010 um 15.00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie.

Dem Heuschnupfen davonlaufen

(aus Achim Achilles)

Was sollten Läufer mit Heuschnupfen beachten? Auf's Laufen verzichten? Oder weiter machen wie bisher? Auf Achim-Achilles.de erklären Mediziner die Leiden der Allergiker.

Der beste Trainingszeitpunkt

Wer unter einer Pollenallergie leidet, sollte seine Trainingszeiten nach den Vorhersagen des Polleninformationsdienstes richten. Unmittelbar nach einem längeren Regenschauer ist für Allergiker aber generell ein guter Zeitpunkt für ein Training. Dann ist die "Luft rein-gewaschen", sagt der Allergologe Dr. Horst Müsken. Zudem erleichtert die feuchte Luft das Atmen. Temperaturen um den Gefrierpunkt dagegen sind nicht gut. Die kühle Luft kann bei Allergikern zu Atemnot führen.

Wann sollten Allergiker nicht trainieren?

Wer beim Laufen Atemnot bekommt, sollte dringend damit aufhören. Wenn der Körper nicht ausreichend Sauerstoff aufnehmen kann, verpufft nicht nur der Trainingseffekt. Im schlimmsten Fall kann es zu Hyperventilation und Ohnmacht kommen. Ein besonders ungünstiger Zeitpunkt, um zu laufen, ist bei einsetzendem Regen. Mit dem Niederschlag werden Pollen aus höheren Luftschichten nach unten gedrückt – ihre Konzentration in der Luft erhöht sich, erklärt Prof. Karl-Christian Bergmann von der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst.

Laufen tut der Lunge gut

"Allergikern ist das Laufen unbedingt zu empfehlen", sagt Müsken. Ein Fehler sei es, Betroffene zu "invalidisieren". "Powern unter ärztlicher Anleitung", lautet sein Credo. Denn durch regelmäßiges, nicht zu intensives Training verbessert sich die Atemmuskulatur. "In manchen Fällen vergrößert sich sogar das Lungenvolumen." Bei Allergikern genauso wie bei gesunden Läufern. Die Lunge ist bei einem Heuschnupfen-Leiden zwar sensibler und anfälliger für eine Asthma-Erkrankung. Dennoch kräftigt das Lauftraining auf lange Sicht Atmung und Lunge.

Medikamente und Trainingsalternativen

Wer bereits Medikamente gegen den Heuschnupfen nimmt, sollte auch während des Trainings davon Gebrauch machen. Wem die Medikamente nicht weiter helfen, sollte einen Arzt konsultieren und kurzzeitig auf das Training verzichten. Wer das nicht will, sollte das Training soweit einschränken, dass keine akute Gesundheitsgefährdung zu befürchten ist, raten Experten. Eine Alternative zum Laufen in der Natur bietet das Training im Fitnessstudio. Schwimmen oder Aqua-Jogging sind ebenfalls pollenfrei und leistungsfördernd.

LEEKER
... und Zuhause hat Pause

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

ELTKAUF Meister Service

ETB
Elektrotechnik Thomas Bäcker
Elektrotechnikermeister, BdH

Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen
Tel. 0 54 25 / 95 57 55 · Fax 93 39 522 · mobil 01 72 / 528 52 10
Meyerfeld 6 a · 33824 Werther · Tel. 0 52 03 / 88 40 45

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

Einladung und Ausschreibung zum
Jubiläumssportfest
 am Sonntag, 19. September 2010



Veranstalter/

Anlage: LC Solbad Ravensberg. Ravensberger Stadion (Kunststoffbahn, Spikelänge 6 mm, elektr. Zeitmessung) Umkleiden und Duschen im Stadionbereich.

Bestimmungen: Die Wettbewerbe werden nach den IWR und der DLO ausgetragen und stehen unter amtlicher Aufsicht. Teilnahmeberechtigt sind Männer, Frauen, Jugendliche der Jahrgänge 1991 bis 1994, sowie Schüler/innen der Jahrgänge 1995 und jünger.

Startgeld: Männer/Frauen 3 €, Jugend 2 €, Schüler 1,50 € je Wettbewerb. Nachmeldegebühr 2 €.

Meldungen: Meldungen bis zum 15. September 2010 an

LC Solbad Ravensberg, Postfach 1236, 33826 Borgholzhausen

Fax: 05425 – 933124, E-Mail: boschulte@lcsolbad.de

Für Stabhoch bitte (ungefähre) Einstiegshöhe angeben

Auszeichnungen: Urkunden für alle Teilnehmer. Siegprämie für Stabhoch ab einer Sieghöhe von 5,30 m (Männer) und 4,20 m (Frauen), Siegprämie für Hoch ab einer Sieghöhe von 2,20 m (Männer) und 1,80 m (Frauen).

Nachmeldungen: Nachmeldungen werden bis eine Stunde vor Wettkampfbeginn entgegen genommen, sofern noch Startplätze frei sind.

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art.

Wettbewerbe und Zeitplan:

	Männer, männl. Jgd. A+B	Frauen, weibl. Jgd. A+B	Schü Schi A	Schü Schi B	Schüler/innen C Schüler/innen D
11 Uhr					4 x 50 Meter
11.30				4 x 75 Meter	
12 Uhr			80 m Hürden		
12.30					50 Meter
13 Uhr				75 Meter	
13.30			100 Meter		
14 Uhr	Hoch (1) Ah. 1,70 m Stg. bis 2,05 je 5 cm, dann 3 cm	Hoch (2) Ah. 1,40 m Stg. bis 1,65 je 5 cm, dann 3 cm			
15 Uhr	Stabhoch	Anfangshöhe 2,50m. Steigerung 10 cm. Neutralisationshöhe wird nach Angabe der Einstiegshöhen sowie nach Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.			

LEICHTATHLETIK: Titelsammlung im Halbmarathon/ Schadt, Engels und Nedderhoff überzeugen

Borgholzhausen (cwk). Die Langstrecklerinnen des LC Solbad Ravensberg schrieben vorgestern in Duisburg ihre Erfolgsgeschichte bei Meisterschaften fort – auch ohne Asse wie Ilona Pfeiffer, Victoria Willcox-Heidner und Antje Strothmann. Bei den westdeutschen und westfälischen Halbmarathon-Titelkämpfen, die im Rahmen des 27. Rhein-Ruhr-Marathons ausgetragen wurden, sahnte der LC mit insgesamt **sieben Medaillenplätzen** kräftig ab. Jüngste und schnellste Solbaderin war **Stefanie Schadt**. Die 26-Jährige erzielte mit 1:26:35 Std. eine ihrer besten Zeiten, wurde auf westdeutscher Ebene Achte gewann hinter Melanie Genrich (DJK Gütersloh) und Anja Miedtank (Lauf Team Unna) Westfalen-Bronze. Vier Titel und zwei Vizeplätze auf einen Streich: Diese tolle Bilanz erreichte Seniorenläuferin **Sabine Engels**, die damit nahtlos an die Marathon-meisterschaften 2009 in Essen anknüpfte.

„Trotz der Startverzögerung um eine halbe Stunde und des leichten Nieselregens waren die Bedingungen super“, freute sie sich, „ich habe mir das Rennen optimal eingeteilt und mich bis zum Schluss gut gefühlt.“ Sabine Engels wurde mit neuer **persönlicher Bestzeit von 1:30:35 Std.** nicht nur Westdeutsche und Westfalen-Meisterin in der W40, sondern gewann auch insgesamt die Klassenwertung des offenen Halbmarathons.

Zudem legte sie neben Stefanie Schadt

den Grundstein für beide Mannschaftstitel in der Frauen-Hauptklasse: Mit 4:35:25 Std. bezwang der LC den OSC Waldniel (4:36:32), den ASV Duisburg (4:39:23), den zweitbesten westfälischen Verein USC Bochum (4:40:41) und 76 weitere Teams. Die Frauenmannschaft vervollständigte **Annemarie Bluhm-Weinhold** (1:38:15 Std.); in den W40-Einzelwertungen platzierte sie sich als Zehnte bzw. Sechste.

Das Seniorinntrio, das mit 4:51:18 Std. beide Vizetitel der Klasse W40/45 hinter dem sehr ausgeglichenen SuS Schalke 96 (4:42:45) gewann, wurde durch **Christine Diekhaus** (1:42:28) ergänzt. In der W45 belegte sie auf den Meisterschaftsebenen die Plätze 7 und 4.

Eine unglückliche und unverständliche Terminüberschneidung führte Sonntag zu einem Splitting: Im Rahmen des Porta-Marathons an der Weser ging es um die OWL-Titel. Hier stach Solbads Senioren-Trumpf **Bernd Nedderhoff** erneut. Mit 1:17:25 Std. wurde er 50-Jährige unter **407** Halbmarathonläufern Gesamtzweiter, bezwungen nur von seinem früheren Mindener Vereinskollegen Michael Schirmacher (M45, 1:16:39).

In seiner Altersklasse hatte Nedderhoff rund siebeneinhalb Minuten Vorsprung vor dem in der offenen Wertung angetretenen Dr. Jürgen Balg (1:24:59), der auf der Stadionbahn für das Seniorenteam des TV Werther startet.

Bei der Isselhorster Nacht:

Nedderhoff und Schadt vorne dabei

Schnellster Läufer vom LC Solbad Ravensberg war erneut Senior **Bernd Nedderhoff**: Der 50-Jährige schaffte als hoch überlegener Klassensieger mit fast dreieinhalb Minuten Vorsprung auch wieder den Sprung in die Top Ten des Gesamtfeldes und wurde Achter. Auf Rang 12 lief der vielseitig talentierte, auch als Leistungsschwimmer des SCSA bekannte Steinhagener Sebastian Mescher ein.

Unter den 25 Besten reihten sich auch noch die Solbader **Kay Leuteritz** (18.) und Karsten Grube (24.) ein. Ihre Klassensiege von Harsewinkel wiederholten - neben Bernd Nedderhoff – **Ralf Hübner** (M60) und **Richard Schürmann** (M65). Nicht weniger erfolgreich waren die LC-Seniorinnen mit **Marianne Niemann** an der Spitze: Die 56-Jährige setzte ihre Siegesserie in der W55 fort und mischte auch als Gesamtzehnte wieder vorn mit; **Brigitte van Dijk** gewann die W60, **Annemarie Henkel** die W65.

Weitaus schnellste Solbaderin aber war die 26-jährige **Stefanie Schadt**, die nicht an der Nightcup-Serie teilnimmt. In 36:14 Min. belegte sie den Bronzerang hinter zwei Gütersloherinnen – der frischgebakenen Halbmarathon-Westfalenmeisterin Melanie Genrich (34:13) und der dreizehn Sekunden vor ihr ins Ziel gekommenen Stefanie Vergin.

www.aok.de/wl

Jetzt anmelden!

Gesund bleiben mit **Extra-Plus:** das AOK **Prämienprogramm**

AOK

Ich bin dabei

AOK Westfalen-Lippe – Gesundheit in besten Händen

AOK
Die Gesundheitskasse.

Bäckerei - Konditorei
WELPINGHUS

Das etwas andere Cafehaus

Handwerkliche Produkte, hochwertige Qualität über 200 Jahre Tradition

JETZT auch ...

BIO

8 Sorten Bio-Brote, *Neu* in unseren Geschäften in Borgholzhausen und Steinhagen

Brot aus kontrollierter Naturland-Qualität!

Woerdener Straße 3 Steinhagen Telefon 05204/925655
Öffnungszeiten: Montag-Freitag 6.00-18.30 Uhr
Samstag 6.00 - 17.00 Uhr, Sonntag 8.00-18.00 Uhr

DUATHLON: Magenprobleme verhindern Top-Rang/ Dirk Strothmann Senioren- und Mannschaftsmeister

Falkenstein/Borgholzhausen (cwk). Zwei nationale Duathlon-titel erfolgreich verteidigt – und doch wollte sich nach der Langdistanz-DM im Rahmen des Falkensteiner Powerman Germany die ganz große Zufriedenheit im Aufgebot des LC Solbad nicht einstellen. „Ich bin schon enttäuscht, es hätte wesentlich mehr herauspringen können“, kommentierte Dirk Strothmann sein Abschneiden als DM-Fünfter und internationaler Gesamtzehnter.

Immerhin aber wurde der 40-Jährige mit 3:23:37 Std. und knapp drei Minuten Vorsprung vor dem Oldenburger Achim Groenhagen erneut Deutscher Seniorenmeister in der M40 und war auch wieder entscheidend am Gewinn des Mannschaftstitels beteiligt. Diesen Prestigeeffekt des LC vervollständigten **Jörn Strothmann** (3:41:00/16.) und **Lukas Wilms** (3:46:05/28.). Als Vizemeister lag die SG Dettin-gen/Erms, deren Nr. 1 Bernd Weis rund zwölf Minuten auf Dirk Strothmann verlor, in der Zeitaddition deutlich zurück; Dritter wurde Triathlon Gera.

Beim Lauf-Auftakt über 16 km war Dirk Strothmann (53:38 Min.) noch gleichauf mit dem designierten Deutschen Meister Boris Stein. Er hatte im Training läuferisch aufgeholt und fühlte sich auch in guter Radform; doch nach der ersten von zwei 32-km-Runden über die Berge des Vogtlandes rächte sich die nasskalte Witterung, die der Solbader gar nicht mag. „Ich hatte mich auch noch für die falsche Jacke entschieden und war so unterkühlt, dass der Magen streikte und mir übel wurde. Ausreichendes Trinken war nicht mehr möglich“, berichtet er.

So konnte er seine Radqualitäten nicht ausspielen und benötigte mit 1:56:05 Std. sechs Minuten mehr als Boris Stein, dem der DM-Titel ohnehin nicht zu nehmen war. „Unter die Top 3 aber hätte ich wohl kommen können“, meint der Routinier, der auf den abschließenden acht Laufkilometern weitere Zeit einbüßte. Die internationale Wertung gewann übrigens der Schweizer Andy Sutz vor dem Briten Matt Moorhouse.

Hier belegten die immer noch durch eine Verletzung bzw. einen Infekt beeinträchtigten Jörn Strothmann (DM-Fünfter in der M35) und Lukas Wilms die Plätze 25 und 39.

Auch **Antje Strothmann** litt noch unter ihren Problemen am rechten Fuß: „Ich wollte schon nach 500 Laufmetern aufgeben und war dann froh, überhaupt aufs Rad zu kommen. Der zweite Lauf war eher wie ein sorgfältiges Auslaufen.“ Dennoch wurde die 41-Jährige mit 4:15:44 Std. **DM-Siebte und Zehnte** im internationalen Powerman. Und auch eine Medaille durfte sie mitnehmen – **als Meisterschaftsdritte der Seniorinnenklasse W40**.

TRIATHLON:

**Rang 5 unter 21 Landesligisten
LC Solbad mit dem Saisonauftakt
zufrieden**

Harsewinkel/Borgholzhausen (cwk). Von 21 angetretenen Mannschaften der Triathlon-Landesliga Nord waren in Harsewinkel nur vier besser als der LC Solbad Ravensberg. LC-Ligawart **Holger Steuer** wertete

den 5. Rang als gelungenen Saisonauftakt: „Wenn man berücksichtigt, dass einige Athleten aus höheren Ligen hier am Start waren, sind die Perspektiven durchaus gut.“

Im Vorfeld hatte der Verband die Startberechtigung von Tobias Limberg und Lukas Wilms für die Liga nicht anerkannt. Dennoch schlug sich das aus Senioren der Klassen M40 bis M50 zusammengesetzte Team achtbar. Holger Steuer (M40) war erwartungsgemäß bester Solbader auf der Harsewinkeler Kurzdistanz (1 – 40 – 10 km) und erreichte als Achter der Liga-Einzelwertung mit 2:05:17 Std. eine einstellige Platzierung. Seinen Trumpf spielte er auf der Radstrecke aus, die er in der viertbesten Zeit von 1:03:05 Std. absolvierte.

Zur Nr. 2 im Team avancierte **Stephan Kleinschmidt** (M45) mit 2:10:48 Std. auf Rang 19. Seine beste Einzelleistung lieferte er im abschließenden 10-km-Lauf (41:54 Min./12.) ab. Hier wurde er allerdings noch klar von seinem Vereins- und Klassenkollegen **Jürgen Bischof** (2:15:01 Std./37.) übertroffen: Der 49-jährige Lauf-



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

- T-Mobile / T-Home
- DSL / Festnetz / Mobilfunk
- mobiles Internet
- Freisprecheinrichtungen
- und Zubehör



Partner

33829 Borgholzhausen

Freistr. 14

Tel. 05425/954088-0

www.telecomfort.de

33775 Versmold

Münsterstr. 23

Tel. 05423/474593

info@telecomfort.de

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

spezialist blieb als Viertschnellster mit 39:52 noch unter dem 40-Minuten-Limit. Auf Rang 40 komplettierte M50-Senior **Wolfgang Flottmann** (2:17:04 Std.) das LC-Quartett.

Tobias Limberg wich auf den offenen Kurztriathlon aus und belegte hier in 2:09:17 Std. den 22. Platz unter 121 Teilnehmern; Sieger in 1:53:01 Std. wurde der für das Ejoy Team TV Buschhütten startende Wahl-Borgholzhausener Daniel Knoepke.



Ehepaar Schlie und Stefanie Schadt bei der Isselhorster Nacht.



Neu: Klimatisierte Räume

Bistro • Bar • Restaurant

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Falafel - Shawarma - frische Salate - Pizza

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802

Öffnungszeiten:

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

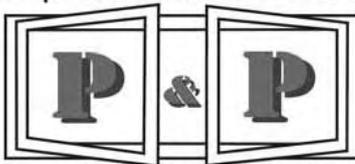
Di.: Ruhetag

Sa.: 17.00 - 23.00 Uhr

So. u. Feiertage 11.30 - 23.00 Uhr

Fenster Türen Rolläden
Vordächer Überdachungen
Wintergärten Garagenrolltore
Markisen Insektenschutz

Reparaturservice



B A U S Y S T E M E

Inh. D. Prause 33803 Steinhagen

Tel. 05204/7545

Fax: 05204/887120

Internet: www.pp-bausysteme.de

email: p-p.bausysteme@t-online.de

Vordächer

Aluminium oder Edelstahl
in vielen Formen u. Varianten



Für jeden Eingang das passende Vordach
Fragen Sie uns, wir beraten Sie gern!

Wir werden „40“



Einladung

zur großen Jubiläumsfeier

40 Jahre „LC Solbad Ravensberg“

an alle

Mitglieder, Familienangehörige und Freunde

4. September 2010 / ab 19.00 Uhr

Hof Grewe in Borgholzhausen-Barnhausen

Was erwartet Euch:

Leckeres Essen und Trinken

Flotte Musik

Prominenz, wer? Überraschung!!!!

Viel Spaß bei der Dia-Show "History"

....und vieles mehr!

Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich. (boschulte@lcsolbad.de)
bei einem der Zusammenkünfte oder auch beim Festausschuss.

Kein Eintritt!



LEICHTATHLETIK: Meilen-Spezialist läuft allen davon

Benson Oloisunga und Gladys Kipsoi sorgen bei frostigen Temperaturen für kenianischen Doppel-Sieg

Borgholzhausen (WB).

Das waren offenbar gute Vorzeichen: Seinen ersten großen Erfolg in Europa hat Benson Oloisunga vor zwei Wochen im niederländischen Lelystad gefeiert – in 49:24 Min. über zehn Meilen, die bis 2000 klassische Distanz der Nacht von Borgholzhausen. Bei der »neuen Nacht« triumphierte der 26-jährige Kenianer am Samstag überlegen. In 28:12 Min. über sechs Meilen (9,654 km) landete der Schützling des Detmolder Trainers Volker Wagner einen Start-Ziel-Sieg – der achte Erfolg eines Kenia-Läufers in Folge, nach dem Streckenrekord von Stanley Muiruri (27:27/ 2008) die zweitbeste Piumer Zeit über die seit 2008 gelaufene Distanz. Auch die schnellste Frau beim 35. Piumer Straßenlaufereignis stammt aus Ostafrika: Gladys Kipsoi bestätigte in 32:07 Min. ihre starke Leistung vom Sieg über 10 km in Den Haag (33:52). Bei den Männern entschied der Ukrainer Anton Pototskyy den Dreikampf um das zweite Preisgeld vor seinem Landsmann Sergiy Marchuk und dem Marokkaner Charai Abderazzak für sich. Der fünffache Hermannslauf-Sieger Elias Sansar (LG Lage-Detmold) war auf Rang fünf wieder einmal bester Deutscher in Borgholzhausen und verdrängte den routinierten Ukrainer Holovnytskyy (Marathonbestzeit 2:18 Std.) auf der zweiten Rennhälfte auf den sechsten Platz. Bei frostigen 9 Grad verfehlte Sansar seine Vorjahreszeit (damals Dritter in 29:30) um 16 Sekunden. Sehr zufrieden war Lokalmatador **Dirk Strothmann** (LC Solbad), bei dem es läuferisch wieder deutlich aufwärts geht: »Erst in der letzten Runde wurden meine Beine auf der Schlussteigung etwas müde – ein Zeichen, dass es ein richtig guter Lauf war«, kommentierte der Barnhausener seinen achten Platz. Volkmar Rolfes (Eintracht Bielefeld), der ihn beim Luisenturmlauf im März noch distanziert hatte, wurde diesmal mit elf Sekunden Rückstand Neunter. Als schnellste Frau setzte sich Gladys Kipsoi (Kenia) am Ende deutlich gegen ihre Landsfrau und Trainingskollegin Mercy Tanui durch. Beide vergaben eine noch bessere Zeit durch ihr viel zu hohes Anfangstempo. Dirk Strothmann, der nur knapp vor den Spitzenläuferinnen aus der ersten Runde kam: »Auf den beiden Gefällstücken haben die unheimlich aufs Gas gedrückt. So, als wenn unten schon das Ziel wäre.« Am Ende lag die Siegerin 20 Sekunden hinter Strothmann. Einen packenden Fight lieferten sich dahinter die beiden »Tabellenführer« der Volksbanken-Nightcup-Wertung: Spitzenreiter Bernd Nedderhoff (LC Solbad) musste sich diesmal als Gesamt-Elfter um sechs Sekunden seinem »Verfolger« Torsten Krüger aus Bad Salzflen beugen: »Den Rückstand aus der ersten Runde hatte ich bis auf drei, vier Sekunden reduziert, vor der letzten Steigung dachte ich: Jetzt packe ich ihn noch. Aber Torsten hat das super durchgezogen, ein starkes Rennen von ihm.« Der 34-jährige Salzflener wunderte sich nach 150 (!) Trainingskilometern während der Woche selbst über seine lockeren Beine, »aber das kühle Wetter ist eben mein Ding«. Dass der Name seiner Laufgruppe »Die Luschen« hochgradig ironisch gemeint ist, hat er jedenfalls bewiesen. Leider wird er urlaubsbedingt zum Abschluss der Nightcup-Serie in Oesterweg (9. Juli) fehlen, sodass Nedderhoff nur noch Murat Bozduman (LG Burg Wiedenbrück) in Schach halten muss. Der schnelle M50-Läufer freut sich auf das Finale beim Feuerwehrlauf: »Eine flache, schnelle 10-km-Strecke? Dann werde ich da noch mal angreifen, um eine gute Zeit zu laufen.«

Während Antje Strothmann als Streckensprecherin fungierte, trumpften zwei Frauen vom LC Solbad auf: Hinter Anja Bitter (SC Melle 03), der schnellsten Deutschen auf Rang fünf, platzierten sich die wieder erstarkte **Victoria Willcox-Heidner** und **Sabine Engels** auf Rang sechs und sieben vor Steffi Vergin (Post SV Gütersloh).



Um ein Haar hätte er das Ziel verpasst: Sieger Benson Oloisunga wird in letzter Sekunde auf den richtigen Weg gewiesen.

Bericht u. Fotos: Gunnar F e i c h t und Klaus M ü n s t e r m a n n

«SIECKENDIEK»
Reisebüro & Omnibusverkehr

Zeit für einen Tapetenwechsel!

Mailand – Das Zentrum Italiens!

16.07.-20.07.10
3* Hotel St. Ambroeus
Inkl. Flug, Transfer, Frühstück,
Stadtrundfahrt uvm. 399.- €

Côte d'Azur –

Frankreichs Blaue Küste

21.08.-25.08.10
Hotel Comté de Nice
Inkl. Flug, Transfer, Frühstück
und Ausflüge 395.- €

Barcelona

27.10.-30.10.10
4* Hotel Catalonia Atenas
Inkl. Flug, Transfer, Frühstück,
Stadtrundfahrt 445,00 €

London – Summer in the City

11.08.-15.08.10
3* Waterloo Hotel, Inkl. Flug,
Transfer, Frühstück, Stadt-
rundfahrt

425,00 €

Best of Bus!

Würzburg -

Barockstadt mit südlichen Flair

27.-29.08.10 + 01.-03.10.10
4* Maritim Würzburg
Inkl. Frühstück, Besichtigung,
Festung Marienburg, Wein-
probe Residenz mit Führung,
6 Gutscheine, Begrüßungs-
trunk, Schwarzbrot uvm.
1 Abendessen im Hotel, Eintritt
und Fürstbischöfliche Residenz
269,00 €

Märchenurlaub im

4* Schlosshotel Lacknerhof

08.-15.08.10
Königlicher Genuss im Wohlfühl-
paket, -Reichhaltiges Frühstücks-
buffet, - 5 Gänge Menue -
1 Galaabend während des
Aufenthaltes, Inkl. kleiner Dach-
steinrundfahrt, Fahrt Salzburg,
Fahrt Filzmoos mit Kutschfahrt.
695,00 €

Nähere Informationen erhalten Sie hier: **Fritz Sieckendiek GmbH & Co. KG**
Reisebüro Peckeloh, Tel. 0 54 23 94 14-30 · Reisebüro Warendorf, Tel. 0 25 81 63 32 96

www.sieckendiek.de

HOLIDAY LAND

Kurzer Lauf mit langer Anfahrt Rund um die »Nacht«

Mit 1760 Teilnehmern im Ziel bei allen Wettbewerben übertraf die 35. Nacht von Borgholzhausen wie erhofft das Vorjahresergebnis. »Damit können wir sehr zufrieden sein, denn die schlechte Wettervorhersage und die kühle Witterung hat sicherlich noch einige Teilnehmer und Zuschauer gekostet«, sagte Organisationschef Friedhelm Boschulte vom Ausrichter LC Solbad Ravensberg. Wie im Vorjahr sorgte der 19-Uhr-Start mit nur 16 Inline-Skatern und 15 Handbike-Sportlern für eine Stimmungsflaute an der Cityrunde. »Wir wollen den Behindertensportlern aber auf jeden Fall auch in Zukunft eine Bühne bieten. Man muss überlegen, ob man diesen Lauf vielleicht an den Anfang des Veranstaltungsprogramms setzt«, kommentierte Boschulte die Problematik. Organisatorisch sei die »35.« gut gelaufen: »Ein Dankeschön an all' die vielen Helfer.« Den Schnupperlauf über drei Meilen dominierten zwei Sportler, die man aus der Vergangenheit in anderen Wettbewerben kennt. Der Meller Ingo Assmann, im Piumer Hauptlauf schon einmal vor Dirk Strothmann platziert, meldete sich nach gesundheitlich bedingter Pause während der Saison 2009 mit einem deutlichen Sieg zurück.



Als schnellste Frau lief **Clarissa Gerber** nach 20:37 Min. ins Ziel. Die 23-Jährige, im Dress des LC Solbad früher als Speedskaterin erfolgreich, hat die schnellen Rollen gegen Laufschuhe getauscht: »Ich studiere jetzt in Frankfurt, und in der Großstadt ist es unheimlich schwierig, vernünftig mit Skates zu trainieren.« Für die unerwartet gute Zeit dankte sie ihrem Schrittmacher **Lukas Wilms**. Der Tri- und Duathlet aus Werther hatte die »Nacht« wieder einmal in ein ungewöhnliches Trainingsprogramm eingebaut: Die 350 Kilometer von seinem Studienort Kiel in die Heimat hatte er mit dem Rad zurückgelegt – »allerdings mit einer Übernachtung, weil ich Freitag ziemlich spät losgekommen bin«, sagte Wilms ganz trocken nach seinem langen Anlauf. Die Serie hält: Auch im reifen Alter von 79 Jahren bleibt Hubert Straßgütl der Nacht von Borgholzhausen treu. Als einziger hat er seit der Premiere 1976 keine einzige Auflage aus-



gelassen und war am Samstag zum 35. Mal dabei. Über die Zehn-Meilen-Distanz gehörte er früher in seiner Altersklasse zu den Top-Leuten, jetzt lässt es der Senior aus Hameln ruhiger angehen: Diesmal absolvierte er die 4,8 km beim Firmenlauf als Nordic Walker. Und seine vielen alten Freunde beim LC Solbad hoffen, dass er 2011 als flotter 80-er wiederkommt.

Unfall beim Handbike-Rennen: Während der Deutsche Meister Hartmut Goldapp an der Spitze ein einsames Rennen fuhr und die beiden Solbader **Marc Verhaert** und **Georg Drees** auf die Plätze drei und vier kamen, verletzte sich ein Teilnehmer aus Löhne beim Sturz in einer Kurve. Nach der Abfahrt Haller Weg war sein Handbike beim Einbiegen in die Straße Vogelgitter umgekippt. Mit einer Risswunde und Hautabschürfungen kam er glimpflich davon, wurde aber nach der Erstversorgung durch Dr. Hans Scheller und den Sanitätsdienst vorsorglich an ein Krankenhaus verwiesen.

Peter Bollmeyer

dena
Deutsche Energie-Agentur

**Freier Sachverständiger für Bauschäden
staatl. geprüfter Gebäudeenergieberater (HWK)
Deutsche Energieagentur
Ausstellernummer 331375
Dachdecker- und Klempnermeister**

Mozartstraße 21 · 33829 Borgholzhausen
Telefon 0 54 25/72 11 · Mobil 01 60/5 25 04 49

**Bedachungen, Fassaden, Wärmedämmung,
Energieausweise, Thermografie, Blower Door,
Ursachen von Schimmelpilzen, Sanierungskonzepte für Wohnhäuser, Wirtschaftlichkeitsberechnungen, Fördermittel und Zuschüsse, regenerative Energien, Bauwerksdiagnostik, Überprüfung der Bauqualität, Energieberatungen**

Ergebnisse zusammengestellt von Peter Polomsky
Sparkassen Triathlon Versmold/

Staffel

1.
Iliona Pfeiffer, Bernd Hippler, Jens Erik Bergmann
1:02:33 Std.

23.05. Marathon Edingburgh / Schottland

Bernhard Potthoff	3:35:40 Std.
Doris Potthoff	3:45:50 Std.
Gunnar Feicht	3:45:50 Std.
Hans Dieter Wierum	4:22:28 Std.

25.05. Herford

2.000 m

1. Lena Kombrink Lübbe 7:30 Min.

26.05. Sportfest Melle

3.000 m

1. WJB Jenny Ewert	12:08,1 Min.
2. WJB Malin Schürfeld	13:04,9 Min.
5. M 40 Holger Beck	11:27,3 Min.
3. M 50 Franz Dammann	12:19,9 Min

28.05. Borgloher Weiherlauf

10 km Männer

11. Stephan Kleinschmidt	3. M 45	39:51,0 Min.
45. Hans Jürgen Zielke	13. M 40	46:20,4 Min.
69. Siegfried Kemper	5. M 55	49:26,7 Min.
105. Tim Esselmann	10. M 30	54:12,3 Min.

10 km Frauen

15. Katharina Kemper 1. W 20 1:03:10,1 Std.

5 km

2. Andreas Ewert 1. M 45 18:41,8 Min.

28.05. Bentfelder Abendlauf

21,1 km

25. Rudolf Voss 1. M 65 1:37:55 Std.

30.05. porta Marathon Minden

21,1 km

2. Bernd Nedderhoff 1. M 50 1:17:25 Std.

382. Eckhard Stücke 26. M 55 2:17:13 Std.

30.05. Duisburg Marathon

42,1 km Handbiker

44. Georg Drees 5. MH 12 2:02:31 Std.

45. Marc Verhaert 14. MH 3 2:02:31 Std.

30.05. Duisburg/Westd. Meisterschaft

21,1 km Frauen

8. Stefanie Schadt	3. W 20	1:26:35 Std.
13. Sabine Engels	1. W 40	1:30:35 Std.
55. Anne Bluhm - Weinhold	15. W 40	1:38:15 Std.
84. Christiane Diekhaus	11. W 45	1:42:28 Std.

Westd. Meisterschaft

21,1 km Mannschaft

1. Frauen

St. Schadt, S. Engels, A.. Blum - Weinhold

2. W 40

S. Engels, A. Blum - Weinhold, Chr. Dieckhaus

21,1 km Männer

467. Franz Dammann-Kölsch 59. M 50 1:39:53 Std.

29.05 Oelder Triathlon

500 m - 20 km - 5 km

5. Frau

Anne Albersmann 1. W 50 1:10:27 Std.

30.05. Paderborner City Triathlon

37. Holger Steuer 7. M 40 1:08:23 Std.

30.05. Falkenstein Duathlon

Deutsche Meisterschaft

16 km - 64 km - 8 km

10. M Dirk Strothmann

5. D M 1. M 40 3:23:37 Std.

25. M Jörn Strothmann

D M 5. M 35 3:41:00 Std.

39. M Lukas Wilms

D M 9. M 25 3:46:05 Std.

10. F Antje Strothmann

7. D M 3. W 40 4:15:44 Std.

Mannschaft

1. D M LC Solbad Ravensberg

D. Strothmann, J. Strothmann, L. Wilms

30.05. Altenau

MTB 38,9 km - 750 HM

5. Simon Bartelsmeier 1:36:15 Std.

02.06. Sende

10 km

78. Marianne Niemann 1. W 55 46:41 Min.

03.06. Olfen, 10 km

129. Friedhelm Boschulte 5. M 65 52:57 Min.

04.06 Nacht von Hasbergen

9,3 km

20. Holger Beck 5. M 40 36:21 Min.

3,2 km

Lena Kombrink - Lübbe 2. Frauen

1.W SA

12:36 Min.

04.06. Oelder Citylauf

10 km

5. Elmar Remus 1. M 30 34:16 Min.

72. Sabine Engels 2. W 40 40:58 Min.

120. Andreas Wend 22. M 45 43:57 Min.

132. Anne Bluhm - Weinhold 5. W 40 44:49 Min.

137. Franz Dammann 12. M 50 44:59 Min.

174. Christiane Diekhaus 5. W 45 48:17 Min.

199. Andreas Metten 35. M 40 50:13 Min.

201. Martina Kölsch 5. W 50 50:21 Min.

5 km

2. Jörn Strothmann 17:02 Min.

05.06. Isselhorster Nacht

9,2 km

8. Bernd Nedderhoff 1. M 50 31:38 Min.

19. Kay Leuteritz 5. M 40 33:07 Min.

25. Carsten Grube 4. M 30 34:02 Min.

46. Stefanie Schadt 1. W 20 36:14 Min.

55. Christian Duprè 11. M 40 36:43 Min.

88. Ralf Hübner 1. M 60 38:11 Min.

118. Hans Jürgen Zielke 25. M 40 39:26 Min.

121. Andreas Wend 25. M 45 39:35 Min.

135. Reinhard Stricker 8. M 50 40:08 Min.

139. Marianne Niemann 1. W 55 40:12 Min.

148. Alfons Willikonsky 5. M 55 40:39 Min.

149. Hans Dieter Wierum 5. M 55 40:40 Min.

164. Christian Schmidt 32. M 45 41:12 Min.

165. Richard Schürmann 1. M 65 41:12 Min.

208. Siegfried Kemper 6. M 55 42:26 Min.

244. Harald Wetzlar 52. M 45 43:25 Min.

270. Carsten Völz 18. M 50 43:49 Min.

271. Markus Abel 58. M 45 43:53 Min.

335. Christopher Wolf 41. M 20 45:39 Min.

Fremdgehen ist out.

Treue wird belohnt...

...kostenlose Kontoführung und attraktiver Zusatz-Zins möglich...

Handeln Sie jetzt!

Von Menschen...
...für Menschen

Hotline: 05241/104-105
www.volksbank-guetersloh.de/vertrauen

336. Mattias Meiwes	72. M 45	45:39 Min.
341. Friederike Säuberlich	11. W 40	45:46 Min.
393. Detlef May	28. M 50	46:49 Min.
419. Brigitte van Dijk	1. W 60	47:57 Min.
424. Volker Tarrach	90. M 45	48:09 Min.
438. Ian Mathewson	35. M 50	48:47 Min.
458. Sabine Rostek	12. W 20	49:37 Min.
459. Peter Rostek	46. M 35	49:37 Min.
523. Marion Stolpmann	23. W 35	52:19 Min.
534. Katharina Kemper	18. W 20	52:47 Min.
536. Andrea Kahl	19. W 45	52:49 Min.
538. Annemarie Henkel	1. W 65	52:49 Min.
551. Kirsten Langen	21. W 30	53:24 Min.

4,2 km

7. Florian Gontek	2. MJB	15:22 Min.
125. Michael Schlie	5. M 50	22:00 Min.
227. Cornelia Schlie	14. W 40	26:46 Min.

9,2 km Handbiker

3. MRR Georg Drees		22:10 Min.
--------------------	--	------------

05.06. Walking Day am Mönnesee

10 km

2. M Michael Schlie		1:09:06 Std.
19. F. Cornelia Schlie		1:17:40 Std.

06.06. Saizkotten, 21,1 km

236. Eckhard Stücke	20. M 55	2:26:01 Std.
---------------------	----------	--------------

06.06. Hiddesen, 5 km

14. Günther Hartke	1. M 55	29:39 Min.
--------------------	---------	------------

06.06. Meller Triathlon

400 m – 16 km – 5 km

21. Bernd Nedderhoff	4. M 50	59:43 Min.
----------------------	---------	------------

06.06. Triathlon Harsewinkel

Kurzstanz

22. Tobias Limberg	5. M 30	2:09,17 Std.
--------------------	---------	--------------

Mitteldistanz

65. Jörg Ermshausen	4. M 50	4:37,23 Std.
152. Hubert Kaiser	48. M 40	5:29,49 Std.

Volksdistanz

17. Kay Leuteritz	2. M 40	1:08,48 Std.
-------------------	---------	--------------

Landesliga Nord

8. Holger Steuer		2:05,17 Std.
19. Stephan Kleinschmidt		2:10,48 Std.
37. Jürgen Bischof		2:15,01 Std.
40. Wolfgang Flottmann		2:17,04 Std.

Mannschaft

5. LC Solbad Ravensberg		104 Punkte
-------------------------	--	------------

Kurzstanz Frauen

Annegret Albersmann	1. W 50	2:21:35 Std.
---------------------	---------	--------------

06.06. Gütersloh/OWL Meisterschaften

100 m	3. W 15 Friederike Schick	12,76 Sek.
-------	---------------------------	------------

Weitsprung	11..W 15 Friederike Schick	4,44 m
------------	----------------------------	--------

1.000 m	1. M 14 Patrick Meyer	3:10,58 Min.
---------	-----------------------	--------------

Hochsprung	6. W 13 Chiara Sochart	1,38 m
------------	------------------------	--------

06.06. Nordseelauf 2010

3. Etappe 11 km Langeoog

187. Ralf Diekhaus	29. M 50	1:06,06 Std.
25. Elke Diekhaus	5. W 45	59,31 Min.

06.06. Hannover - Limmer

Wasserstadt Triathlon/1,9 km – 90 km – 21,1 km

110. Harald Popcki	14. M45	5:08:13 Std.
134. Reiner Döpke	18. M 45	5:15,54 Std.
327. Ulrich Schöwerling	83. M 40	6:51,03 Std.

09.06. Marienfelder KlosterRun

7 km Männer

1. Bernd Nedderhoff	1. M 50	23:40 Min.
19. Holger Beck	6. M 40	26:55 Min.
79. Hans Jürgen Zielke	20. M 40	30:36 Min.
91. Christian Schmidt	24. M 45	31:09 Min.
97. Richard Schürmann	1. M 65	31:40 Min.
109. Siegfried Kemper	4. M 55	32:13 Min.
135. Detlef May	10. M 50	33:36 Min.
138. Carsten Völz	12. M 50	33:49 Min.
146. Andreas Metten	36. M 40	34:13 Min.
158. Volker Tarrach	42. M 45	35:07 Min.
159. Ian Mathewson	15. M 50	35:07 Min.
169. Horst Günther Brune	2. M 60	35:56 Min.

7 km Frauen

5. Victoria Wilcox Heidner	4. W 35	27:23 Min.
12. Marianne Niemann	1. W 55	30:27 Min.
33. Friederike Säuberlich	10. W 40	34:33 Min.
36. Mechthild Böhme	11. W 40	34:42 Min.
53. Brigitte van Dijk	1. W 60	38:10 Min.
57. Andrea Kahl	9. W 45	38:49 Min.
59. Katharina Kemper	7. W 20	39:08 Min.
60. Annemarie Henkel	1. W 65	39:24 Min.
63. Marion Hainke	14. W 35	39:46 Min.

11.06. Meller Berglauf

10 km Männer

1. Dirk Strothmann	1. M 40	34:20 Min.
14. Stephan Kleinschmidt	3. M 45	39:38 Min.

33. Karl Friedrich Anwander	1. M 65	44:05 Min.
69. Siegfried Kemper	4. M 55	49:52 Min.

10 km Frauen

3. Antje Strothmann	2. W 40	43:35 Min.
16. Katharina Kemper	1. W 20	61:38 Min.

12. 06. Minden, OWL Meisterschaften

3.000 m

1. WJB Lena Kombrink Lübbecke		11:46,26 Min.
2. WJB Jenny Ewert		11:48,58 Min.

Hochsprung

6. WJB Karen Selchert		1,40 m
1. M Sascha Greshake		1,96 m

110 m Hürden

1. M Sascha Greshake		15,24 Sek.
----------------------	--	------------

1.500 m

1. WJB Isabel Dickob		5:11,54 Min.
----------------------	--	--------------

12.06. Nordseelauf 2010

7. Etappe Cuxhaven

12 km Frauen

88. Andrea Kahl	23. W 45	1:19:24 Std.
89. Heike Kappler Deppe	13. W 50	1:19:24 Std.
94. Marion Stopmann	15. W 35	1:19:46 Std.
95. Marion Heptner	15. W 50	1:19:46 Std.

13.06. Recklinghausen

Westf. Schülermeisterschaften

1.000 m

6. M 14 Patrick Meyer		2:58,12 Min.
-----------------------	--	--------------

100 m

5. W 15 Friederike Schick		12,84 Sek.
---------------------------	--	------------

19.06. Everswinkel, 25 km

24. Adelheid Grumbach	1. W 45	1:58:10 Std.
-----------------------	---------	--------------

19.06. 35. Nacht von Borgholzhausen

Schnupperlauf/Fun- Run

Frauen

1. Gerber, Clarissa	1. W 20	20:37,5 Min.
2. Lüdorff, Siemke	1. W 40	20:53,3 Min.
13. Geisemeier, Janna	1. WSA	26:04,0 Min.
18. Geisemeier, Jessica	2. WSA	27:32,0 Min.
35. Geisemeier, Nina	4. WSA	30:57,6 Min.

Männer

3. Meyer, Patrick	1. MSA	18:26,9 Min.
13. Wilms, Lukas	2. M20	20:36,7 Min.
14. Kinner, Dominik	3. MSB	20:39,8 Min.
15. Zielke, Hans-Jürgen	1. M40	21:20,7 Min.
22. Geisemeier, Jan	4. MSA	21:52,3 Min.
27. Kühnpast, Daniel	7. MSA	22:09,5 Min.
28. Reinhardt, Johannes	2. MJB	22:09,8 Min.
43. Ballay, Rene	4. MJA	23:18,0 Min.

Laufkurs

63. Konstany, Olaf	5. M40	25:21,5 Min.
64. Toben, Ludger	6. M40	25:29,1 Min.
15. Ihlenfeld, Anika	4. WJB	26:50,7 Min.
70. Schlie, Michael	5. M50	27:12,3 Min.
72. Linnenbrügger, Kai	2. M45	27:18,9 Min.

38. Schulte, Anne	3. W30	31:32,4 Min.
41. Schlie, Cornelia	6. W40	31:45,7 Min.

Hauptlauf

Frauen

6. Wilcox-Heidner, Victoria	1. W 35	38:09,1 Min.
7. Engels, Sabine	2. W 40	38:33,1 Min.
12. Niemann, Marianne	1. W 55	42:01,8 Min.
44. Säuberlich, Friederike	7. W 40	48:02,2 Min.
47. Böhme, Mechthild	9. W 40	48:47,5 Min.
59. van Dijk, Brigitte	1. W 60	50:57,2 Min.
66. Akkermann, Beatrix	9. W 45	52:05,9 Min.
71. Kahl, Andrea	13. W 45	52:52,0 Min.
104. Kemper, Katharina	22. W 20	01:02,5 Std.

Männer

8. Strothmann, Dirk	1. M 40	31:47,2 Min.
11. Nedderhoff, Bernd	1. M 50	33:20,7 Min.
15. Strothmann, Jörn	2. M 35	34:46,4 Min.
17. Leuteritz, Kay	5. M 40	35:29,2 Min.
18. Bonin, Udo	1. M 45	35:42,0 Min.
41. Anselmetti, Dario	8. M 45	37:42,0 Min.
45. Rostek, Peter	7. M 35	37:54,2 Min.
72. Dorn, Frank	18. M 40	39:45,5 Min.
78. Buschmaas, Frank	12. M 45	40:13,6 Min.
152. Zielke, Hans-Jürgen	30. M 40	42:48,2 Min.
163. Hübner, Ralf	3. M 60	43:02,2 Min.
171. Schmidt, Christian	26. M 45	43:20,6 Min.
181. Schürmann, Richard	1. M 65	43:48,5 Min.
201. Lüdorff, Guido	38. M 45	44:32,8 Min.
216. Kemper, Siegfried	6. M 55	45:11,9 Min.
245. May, Detlef	52. M 45	46:24,0 Min.
265. Völz, Carsten	21. M 50	47:03,5 Min.
273. Schöwerling, Ulrich	49. M 40	47:28,9 Min.
299. Tarrach, Volker	58. M 45	48:33,7 Min.
326. Matnewson, Ian	28. M 50	49:45,6 Min.

Inliner, Männer

1. Kositzke, Matthias	1. M35	19:25,5 Min.
2. Naerger, Patrick	1. MJA	19:29,3 Min.
3. Heise, Christian	1. M50	19:43,8 Min.
4. Grimmelt, Jan	1. MSA	19:44,5 Min.
5. Roos, Leon	2. MSA	22:02,5 Min.
6. Niemann, Ralf	1. M45	22:05,0 Min.
7. Schlingemann, Balduur	1. M65	22:14,0 Min.
9. Steinnökell, Ansgar	1. M20	23:46,9 Min.
10. Hartig, Norbert	2. M50	25:34,6 Min.
11. Roos, Henning	3. M50	32:13,0 Min.

Frauen

1. Musielak, Christina	1. W 20	22:38,7 Min.
2. Siedenhaus, Marie-Ch.	2. W 20	22:50,1 Min.
3. Azzolini, Manuela	1. W 45	23:09,6 Min.
4. Henkenjohann, Helga	3. W 20	24:41,0 Min.

Handbiker

3. Verhaert, Marc		27:26,2 Min.
4. Drees, Georg		34:31,9 Min.



Damme

Malerfachbetrieb

Malararbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Oliver Damme

Haller Weg 7

33829 Borgholzhausen

Tel + Fax: 05425/955318

Mobil: 0171/3781461

E-Mail: Oliver-Damme@web.de

20.06. Gladbeck

Westf. Jugendmeisterschaften

1.500 m

9. WJB Isabel Dickob 5:09,93 Min.

20.06. Dalkeman Gütersloh

Landesliga Nord 1 - 40 - 10 km

7. Holger Steuer 3. M 40 2:09:12 Std.
21. Tim Esselmann 3. M 30 2:14:03 Std.
27. Wolfgang Flottmann 2. M 50 2:14:29 Std.
63. Jörg Hinrichs 20. M 40 2:26:41 Std.

Mannschaftswertung

8. LC Solbad Ravensberg

1 - 40 - 10 km

9. Jan Möllers 2. M 20 2:14:11 Std.

20.06. Peine

Deutsche Meisterschaft A K

1 - 40 - 10 km

1. W 50 Annegret Albersmann 2:28:49 Std.
6. M 55 Reiner Vemmer 2:21:09 Std.

25.06. Schiederlauf

8.000 m

140. Ian Mathwson 14. M 50 38:40 Min.

26.06. Kaiserslautern DM Senioren I

800 m Finale

Siemke Lüdorff 6. W 40 2:28,69 Min.

26.06. Lönningen

21,1 km

549. Eckhard Stücke 42. M 55 2:21:04 Std.

27.06. Panoramalauf Willingen

33 km Männer

43. Jürgen Siltmann 7. M 50 3:21,05 Std.

21,1 km Männer

86. Gerd Steiner 27. M 45 1:46:44 Std.

132. Jochen Studt 7. M 55 1:54,01 Std.

274. Günther Schwab 7. M 70 2:28,10 Std.

21,1 km Frauen

8. Anne Bluhm - Weinhold 2. W 40 1:46,04 Std.

38. Bettina Bremer 9. W 40 2:05,12 Std.

43. Friederike Säuberlich 10. W 40 2:07,39 Std.

71. Marlis Siltmann 10. W 50 2:17,02 Std.

81. Elke Beckerwerth 17. W 40 2:21,34 Std.

96. Ursula Johanning 18. W 50 2:28,10 Std.

97. Elke Tiemann 19. W 50 2:28,11 Std.

10 km Frauen

15. Martina Kölsch 2. W 50 56:14 Min.

10 km Nordic Walking

Michael Schlie 1:19,31 Std.

Günther Weber 1:26,15 Std.

Steinbecker Triathlon.

0,5 -27 - 5 km

4. Tobias Limberg 1. M 30 1:14,33 Std.

20. Kay Leuteritz 3. M 30 1:23,59 Std.

1,5 - 42 - 10 km

18. Reiner Döpke 2. M 45 2:30,38 Std.

19. Jürgen Bischof 3. M 45 2:31,53 Std.

TRIATHLON: Albersmann überrascht, aber glücklich/Souveräner DM-Erfolg / Ligateam fällt leicht zurück

Borgholzhausen (cwk). Das Highlight eines ereignisreichen Triathlon-Sonntags, der auch den Ligawettkampf in Gütersloh einschloss, brachte die Altersklassen-DM in Peine. Hier war Annegret Albersmann für den LC Solbad Ravensberg unerwartet erfolgreich und gewann auf der Olympischen Distanz ihren ersten nationalen Seniorentitel. In der Klasse W50 ließ sie ihren vierzehn Konkurrentinnen keine Chance.

„Damit hatte ich überhaupt nicht gerechnet“, bekannte die 53-Jährige, „meine Hoffnung vor dem Wettkampf war, vielleicht unter die ersten Drei zu kommen.“ Letztlich aber übertraf sie ihre Hauptkontrahentin Claudia Binner (TDM-Franken) in allen Disziplinen. Zunächst im Schwimmen über 1500 m, das in einem See absolviert und von der Solbaderin in 26:25 Min. abgeschlossen wurde. „Auf der ein wenig bukeligen 40-km-Radstrecke war es dann 36

unangenehm kalt und windig“, berichtete sie.

Mit 1:16:37 Std. erzielte Albersmann – wie schon beim Schwimmen – die drittschnellste Zeit ihrer Klasse, um im abschließenden 10-km-Lauf einen weiteren Trumpf auszuspielen: 45:47 Min. bedeuteten die zweitbeste Zeit. „Danach war ich gar nicht so kaputt und hätte wohl noch etwas schneller sein können“, meinte sie, „aber vorher weiß man das eben nie.“

Jedenfalls war sie die weitaus ausgeglichene W50-Seniorin dieser DM. Die Heidelbergerin Barbara Moll hatte die ersten beiden Disziplinen jeweils gewonnen, war dann beim Lauf-Finale mit schwachen 54:46 Min. jedoch nur Dreizehnte. Anne Albersmanns Gesamtzeit (2:28:49 Std.) lag gut zwei Minuten unter dem Ergebnis der Vizemeisterin Binner (2:30:51).

Auf der männlichen Seite war der LC durch **Reiner Vemmer** (2:21:09 Std.) vertreten, der sich als Sechster unter zwei Dutzend M55-Senioren ebenfalls gut behauptete. In allen drei Disziplinen platzierte er sich einstellig: Schwimmen 24:55 Min. (8.); Rad 1:12:56 Std. (9.); Lauf 43:17 Min. (4.).



Die Überraschung und Freude ist ihr anzusehen: Anne Albersmann.

Feine Detmolder Bierspezialitäten

Exklusiv erhältlich in der 0,33 l Bügelverschlussflasche

Detmolder Pilsener

ALKOHOLFREI

Privat-Brauerei Strate Detmold

Palaisstraße 1-13 • 32756 Detmold • Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an: info@brauerei-strate.de

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



GERRY WEBER WORLD

**GERRY WEBER
SPORTPARK**

Spaß & Sport in Halle



NEU! ... Solarium Special

ab € 3,-, einzigartig in Halle & mit erweiterten Laufzeiten

... Geschenk-Gutscheine

... Top-Marken

Nike · Adidas · Wilson · K-Swiss

... Kindergeburtstage

- Basketball - Fußball - Hockey - Badminton

Gausekampweg 2 · 33790 Halle (Westf.)

Tel.: 0 52 01 - **81 88 90** · Fax: 0 52 01 - 66 57 14

www.sportpark-halle.de

www.C14-bikes.com

C14



C14 TIME TRIAL "Custom"
Carbon Monocoque



C14 Speed Pro "Custom"
Carbon Monocoque

www.bluschke.com



Die Herausforderung:

Der Trailrunning-Cup

Laufserie mit 6 Top-Landschaftsläufen der Region vom ACTIVE Sportshop

NEU: Wertungsmodus 4 aus 6 Läufen

1. Böckstiegeellauf, Werther, 02. Oktober 2010; 18 km
2. Teutolauf, Lengerich, 16. Oktober 2010; 28,4 km
3. Weihnachts-Crosslauf, Borgholzhausen, 19. Dezember 2010; 16 km
4. Bad Salzuflen, 26. Februar 2011; 10 km
5. Luisenturmlauf, Borgholzhausen, 06. März 2011; 21,1 km
6. Hermannslauf, Detmold - Bielefeld, 17. April 2011; 31,1 km

Alle Infos und Anmeldung unter: www.active-sportshop.de

Krombacher
ALKOHOLFREI

 Sparkasse
Bielefeld

SALOMON 

 **SUUNTO**

