

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensburg

www.LCSOLBAD.de

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

Nr. 310 Oktober 2010



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



SO LÄUFT'S

- ▶ *Kompetente Beratung*
- ▶ *Video-Laufband-Analyse*
- ▶ *Professionelle Auswertung*

ACTIVE
SPORTSHOP

LEX LaufEXperten

QUALIFIZIERTER
LEX
PARTNER

Bielefeld

Niederwall 51 • Tel. 0 5 21-17 11 16
Mo - Fr 10-18.30 | Sa 10-16

Gütersloh

Münsterstraße 5 • Tel. 0 52 41-21 29 94
Mo - Fr 10-13, 14.30-18.30 | Sa 10-15

Herford

Rennstraße 26 • Tel. 0 52 21-12 15 50
Mo - Fr 10-13, 14.30-18.30 | Sa 10-14

Osnabrück

Bierstraße 13 • Tel. 05 41 - 20 51 95 5
Mo - Fr 10-13, 14-18 | Sa 10-15

Solbad Nachrichten Oktober 2010

| | |
|--|-----------------|
| SOLBAD INTERN: Solbad-Infos..... | 2-9 |
| RADSPORT: RTF-Termine..... | 10 |
| TRIATHLON: Wanderup von Lukas Wilms..... | 11 |
| GLOSSE: Weibliche (Hinter)List..... | 12/13 |
| LAUFANGEBOTE: Halle bewegt sich u.mehr | 15 |
| SKATING: Sie sind wieder auf Erfolgsspur..... | 16/17 |
| BUCHVORSTELLUNG: Rückwärts zu neuen Zielen..... | 18 |
| ILONA PFEIFFER: Das Siegen nicht verlernt..... | 19 |
| TRIATHLON: Mein Weg über die Alpen v. Hubert Kaiser..... | 20- 22 |
| KAMPFRICHTER: Termine ab November..... | 23 |
| LA -TERMINE: Oktober, zusammengestellt von Peter Polomsky..... | 24 |
| JUBILÄUM: 10 Jahre Zweirad Plassmann..... | 25 |
| ON TOUR: JA, wer wohl?..... | 27 |
| PRESSESPLITTER: Ostbevern-Lauf..... | 28 |
| TRAIL-TOLERANZ: Gibt es die?..... | 29 |
| PRESSESPLITTER: Chronik, Berlin u. mehr..... | 28-32 |
| GEMISCHTES: Gesundheit..... | 33 |
| ERGEBNISSE: August/September..... | 34-35 |
| ABSCHIED: Ist er wirklich Rentner?..... | 36 |
| TITELFOTO: Bilder der Jubiläumsfeier | Fotos: (Privat) |
| RÜCKSEITE: Peter Gehrman trägt sein Lied vor | |

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
Klingenhagen 1
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

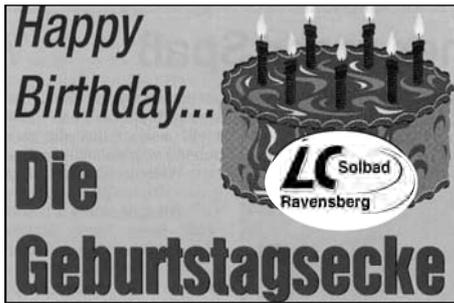
Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de

AB



| | | |
|--------|-------------------|-----------------|
| 01.10. | Julia Wulf | |
| 02.10. | Wiebke Säuberlich | |
| 03.10. | Volker Atzler | 50 Jahre |
| 04.10. | Uwe Löffeld | 50 Jahre |
| 04.10. | Norbert Molsbeck | |
| 04.10. | Sarah Knapp | 10 Jahre |
| 06.10. | Patrick Meyer | |
| 06.10. | Inge Schürmann | |
| 06.10. | Liesel Thomas | |
| 07.10. | Marianne Niemann | |
| 07.10. | Willy Schulz | 87 Jahre |
| 08.10. | Nik Windmann | |
| 10.10. | Jürgen Lehmann | |
| 10.10. | Jens Meyer | |
| 11.10. | Oscar Werner | |
| 13.10. | Ina Eversmann | |
| 13.10. | Johannes Riecke | |

| | | |
|--------|--------------------|-----------------|
| 13.10. | Doris Wilken | |
| 14.10. | Hartwig Becker | |
| 15.10. | Birgit Euscher | 40 Jahre |
| 15.10. | Heike Hengstenberg | |
| 15.10. | Jörg Kreft | |
| 15.10. | Rolf Toepler | |
| 16.10. | Sabine Lünstroth | |
| 16.10. | Marc Fechtel | |
| 17.10. | Ursula Ermshausen | |
| 18.10. | Elke Hußtegge | |
| 18.10. | Rudolf Voß | |
| 18.10. | Silas Kuss | 10 Jahre |
| 20.10. | Carl Brinkmeier | |
| 20.10. | Carsten Völz | 50 Jahre |
| 21.10. | Günter Heptner | 50 Jahre |
| 21.10. | Elke Reinold | |
| 23.10. | Kirstin Ellermann | |
| 23.10. | Frederik Lüdorf | |
| 23.10. | Olaf Strothmann | |
| 25.10. | Isabel Dickob | |
| 26.10. | Anika Ihlenfeld | |
| 27.10. | Roger Klähn | |
| 27.10. | Christian Schmidt | |
| 28.10. | Marion Marten | |
| 29.10. | Bettina Benz | |
| 29.10. | Adolf Hunger | |
| 29.10. | Ralf Niemann | |
| 29.10. | Jörg Wischmeier | |
| 30.10. | Ansgar Steinnökel | |



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

| | |
|--------------------|----------|
| Amadeus Hegenbarth | Jg. 1994 |
| Fiona Mathewson | Jg. 1999 |
| Sven Forsch | Jg. 1983 |

| | |
|----------------|------------------|
| Triathlon | Bahnhofstr. 48 |
| Leichtathletik | Vogtweg 1 |
| Leichtathletik | Wittekindstr. 3a |

Aktueller Mitgliederstand: 794

| |
|-----------------------|
| 49214 Bad Rothenfelde |
| 33607 Bielefeld |
| 33615 Bielefeld |

Austritte:

Rita Lange ,Borgholzhausen, Albert Bäcker, Borgholzhausen, Johann Junge-Wentrup, Halle, Kevin Hofbücker, Halle Heike Maidorn-Schubert, Halle, Harry Schubert, Halle, Frauke Eckhardt, Halle, Stefan Kleinschmidt Bad Rothenfelde Vio-Marie Kleinschmidt, Bad Rothenfelde, Maike Bergmann, Halle



LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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



**Redaktionsschluss für die Ausgabe
November
ist am 23.10.10**

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

Endspurt Sportabzeichen

Wir laden ein zum

Abschluß der Sportabzeichen-Saison

Am Sonntag, den **31. Oktober**, ab **10 Uhr** im Ravensberger Stadion.

Hier die letzte Gelegenheit, noch fehlende Sportabzeichen-Prüfungen abzulegen. Das Sportabzeichen-Team um Wilhelm Habighorst erwartet Euch.

Vielleicht gelingt es noch, die Bilanz für dieses Jahr entscheidend zu verbessern. Jedermann/frau ist daher aufgerufen, sich noch einmal zu motivieren.



Liebe Finnenbahn-Meetingfreunde!

Ab dem 24.09.2010, um 19:00 Uhr öffnet sich das Anmeldefenster zum 17. Finnenbahn-Meeting am 22. Oktober in Schloß-Holte-Stukenbrock.

Erfahrungsgemäß wird der Ansturm auf unsere Startliste groß sein und das Teilnehmerfeld schnell anwachsen. Also frühzeitig anmelden und sich einen Startplatz sichern!

Die ASG-Teutoburger Wald freut sich auf einen spannenden Wettkampf-Abend und wünscht allen Läuferinnen und Läufern eine gute Kondition und ideale Wetterbedingungen.

Ich kann dieses besondere Laufereignis nur wärmstens empfehlen! Weitere Informationen findet Ihr unter der angegebenen E-Mailadresse.

www.finnenbahn-meeting.de

Viele Grüße
Wilhelm



Schuhe + Sport

Reichelt

Im Herzen von Halle!

Unser kostenloser Service für Sie:

Laufbandanalyse
Elektronische Fußvermessung
Erstellung einer Belastungsdiagnose
Aushändigung des Fußpasses

unsere Schuhmarken:



unsere Sportmarken:



Schuhe Equipment und Textil



unser Markenangebot
auf 400 m²
Verkaufsfläche:

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

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

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

Für alle Vereinsangelegenheiten bitte nur noch die neue e-mail-Adresse benutzen.

info@lcsolbad.de

Friedhelm ist nicht immer anwesend, um die mails, die noch an die alte Adresse gehen, weiterzuleiten. So geht evtl. wertvolle Zeit verloren. Die Öffnungszeiten der Geschäftsstelle haben sich geringfügig geändert.

Mo.-Fr. 9.00 -13.00 Uhr

Do. durchgehend bis 16.30 Uhr

Neuer Service für Vereinsmitglieder ab 13. Okt.

Mi. von 14.00-18.15 Uhr.

LEECKER

... und Zuhause hat Pause

Abschluss Laufsaison bei Storck

Der Storck-Lauftreff lädt zum „Abschluß der grünen Lauftreff-Saison“ ein.

Wir treffen uns



Sonntag, 31. Okt. um 9 Uhr



Besucher-Parkplatz Fa. Storck in Halle

Inliner-Treff: 10.00 Uhr auf dem oberen Parkplatz

Dieser Tag ist gleichzeitig der Stichtag für die Abnahme der Lauftreff-Karte für Läufer u. Inliner.
An diesem Sonntag werden aber auch wieder die DLV-Laufabzeichen für 15 Min/ 30 Min/ 45 Min. Dauerlauf abgenommen.

Wir freuen uns auf das Kommen der großen Breitensport-Familie.

Zum gemeinsamen Laufen kann mann/frau sich jedoch in den Wintermonaten weiterhin bei S t o r c k treffen.
Samstags um 15 Uhr und Sonntags während der Wintersaison dann um 9.30 Uhr. Auch die Inliner treffen sich weiterhin jeden Sonntag, sofern es die Witterung zulässt..

34. Meller Crosslauf Sonntag, 07. November 2010

Ort: Sportplatz Waldstraße

Startgeld: Erwachsene 4,00 €, Schüler/Jugendliche 2,00 €

Klasse Strecke Startzeit

| | | |
|-------------------|-------------------|-----------|
| Schülerinnen | D 1.125 m | 10.00 Uhr |
| Schüler | D 1.125 m | 10.10 Uhr |
| Schülerinnen | C 1.125 m | 10.20 Uhr |
| Schüler | C 1.125 m | 10.30 Uhr |
| Männer und Frauen | männl. und weibl. | |
| Jugend | A+B 3.100 m | 10:40 Uhr |
| Schülerinnen | A und B 2.050 m | 11:10 Uhr |
| Schüler | B 2.050 m | 11.25 Uhr |
| Schüler | A 2.050 m | 11:40 Uhr |
| Männer und Frauen | 7.400 m | 11.55 Uhr |

1. Wertungslauf im LVM-Ossen-Cup 2010/2011



Bitte nicht vergessen!!!!!!

Solltet ihr an einem Lauf teilgenommen haben, schickt eure Ergebnisse direkt an

Peter Polomsky

peter.polomsky@osnanet.de

Es würde seine, ohnehin schwere Arbeit, sehr erleichtern.

Danke

SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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



„Am Puls des gesunden Lebens“

Investieren Sie in Ihre Gesundheit und tanken Sie auf!

Nehmen Sie sich Zeit und machen mal Pause.

Kommen Sie nach der Arbeit auch ohne Termin oder rufen Sie kurz vorher an und buchen Sie Ihr Wellnessgerät!

In der Gruppe von ca. 4-6 Personen können Sie die Anwendungen in der Wellnessoase zu einem unvergesslichen Erlebnis werden lassen.

Gerne laden wir Sie ein, sich unverbindlich alles anzusehen oder eine Probeentspannung von 20 Minuten zu machen.



Öffnungszeiten

Montag und Mittwoch
9.00 - 17.00 Uhr
Dienstag, Donnerstag
und Freitag
9.00 - 20.00 Uhr
Samstag
10.00 - 18.00 Uhr

Vitalobla Wellnessoase

Inh. Sandra Leitz
Kaiserstr. 6
33829 Borgholzhausen
Tel. 05425 - 954900
www.vitalobla.de



Wann kommen Sie vorbei?

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/Moun- tain-Bike:

Günter Schillings
(0173/8686665)

Ergebnisse

Peter Polomsky
(05429 – 929554)
mail: peter.polomsky@osnanet.de

Triatlonsprecher/Training

Rad Straße:

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

Hubert Kaiser
mail: hubert.kaiser@bitel.net

Reiner Döpke
mail: tri@reiner-doepeke.de

Walking

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

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



Als Unternehmer müssen Sie nicht alles wagen.

Zur Absicherung betrieblicher Risiken sollten Sie die Kompetenz der Allianz nutzen. Ich berate Sie gern. In allen Einzelheiten.

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.

Allianz 



Lackaufbereitung Innenreinigung und mehr....

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



40 Jahre

LC Solbad Ravensberg

Unser Jubiläum war ein voller Erfolg!

Allen Mitwirkenden, Gästen, Sponsoren, Helfern
und Mitgliedern sei hiermit herzlich gedankt.

Vorstand und Festausschuss



*Ich bedanke mich auf diesem Wege
bei allen Gratulanten und Glückwünschüberbringern zu meinem
65. Geburtstag und damit auch Eintritt in den Pensionärsstand.
Ich danke allen, die an mich gedacht haben.
Friedhelm Boschulte*

Bedanken möchten wir uns noch gesondert bei „**Getränke Steiner**“ unseren Durst haben wir mit 50 Liter Freibier gestillt, die von der Brauerei „Strate Detmolder“ gestiftet wurden.

Das „**Restaurant Campo**“ hat uns die Melonenbowle zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt.

Ein großes Lob auch an den Festausschuss und Helfern.
Dekoration, Essen und Trinken war super!!!

Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

Ab Oktober gibt es wieder die Minigerichte
"Hagemeyer zum Kennenlernen".

Nächster Tanztee: 10. Oktober Live mit der Tanzband „SUNNYS“



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

Irmhild Hoste, unsere „Hermannslauf-Siegerin“

»Energiebündel« bereit für die Zukunft

40-jähriges Bestehen: 250 Gäste feiern mit dem LC Solbad Ravensberg - Ehrennadel für Friedhelm Boschulte

v. Gunnar Feicht (WB)

Borgholzhausen (guf). Die Laufsportfreunde aus den Niederlanden gratulierten mit einer Plastik, die »ein Bündel aus Kraft und Energie« darstellt. Und als solches hat sich der LC Solbad Ravensberg auch anlässlich der Jubiläumsfeier zu seinem 40-jährigen Bestehen präsentiert. 250 Gäste feierten auf der Deele des Hofes Grewe in Barnhausen.

Rustikal das Ambiente, freundschaftlich und humorvoll die Atmosphäre am Samstagabend - aber dann wurde es einmal doch ganz feierlich: LC-Vorsitzender Friedhelm Boschulte ließ sich von Michael Blomeier, dem stellvertretenden Vorsitzenden im westfälischen Verbands-Leichtathletikausschuss, die Goldene Ehrennadel des Deutschen Leichtathletik-Verbandes ans Revers heften. Lang anhaltender Applaus dokumentierte: Der Vereinschef, seit dem vergangenen Dienstag 65 Jahre »jung« und vom Tag der Abteilungsgründung im Amt, hat sich diese hohe Auszeichnung mehr als verdient.

Das machten auch die zahlreichen, erfreulich kurzweiligen Glückwunschsadressen an diesem Abend deutlich. Bürgermeister Klemens Keller hob hervor: »Die Stadt Borgholzhausen ist stolz, über einen Sportverein solchen Kalibers zu verfügen.« Pastorin Silvia Schultz, zur Feier des zweitgrößten Piumer Sportvereins per Fahrrad angereist, gratulierte mit dem Hinweis auf die zahlreichen freundschaftlichen und völkerverbindenden Wettkämpfe, die der LC Solbad organisiert. In diesem Zusammenhang kam natürlich auch ein Ehrengast ins Spiel: Der Niederländer Henk Snepvangers, in den 70er Jahren als Soldat in Pium stationiert, wurde von Friedhelm Boschulte als Erfinder der bahnbrechenden Straßenlauf-Idee »Nacht von Borgholzhausen« vorgestellt. Der »fliegende Holländer«, mit starken 14:55,4 Min. bis heute Vereinsrekord-Inhaber über 5000 Meter, unterhielt seine Zuhörer mit einigen erstklassigen Anekdoten.

Ein holländisches Korinthen-Brot und ein Motto-T-Shirt »Friedhelm for President« vom Partner-Verein aus de Lutte, das rosa Laufhemd vom Kölner WomenÖs Run für LC-Chef Boschulte und ein Riesen-Lebkuchenherz von Sponsor Peter Knaust: Auch die Gastgeschenke machten deutlich, wie vielfältig sich der 800 Mitglieder starke LC Solbad heute präsentiert. Mit einer bunten Dekoration historischer Marathon-Startnummern aus aller Welt, Laufschuhen, Sportbekleidung und vielen, vielen Zeitungsartikeln aus 40 Jahren Vereinsgeschichte hatte der Festausschuss den passenden Rahmen für eine stimmungsvolle Feier geschaffen.

Dirk Strothmann setzte mit einer professionellen Bilderschau unzählige Höhepunkte und markante Gesichter aus Vergangenheit und Gegenwart ins rechte Licht. Ein aktiver Verein ist bereit für die nächsten 40 Jahre. Das unterstrich auch Moderator Peter Gehrman, der zur Gitarre sogar ein selbst getextetes Geburtstagsständchen sang. Ohne musikalische Begleitung lobte der Mitbegründer des Hermannslaufs: »Ich kenne die Läuferzene seit 1957 und kann Vergleiche ziehen. Deshalb muss ich euch einen riesengroßen Respekt dafür zollen, was ihr in diesem Verein geleistet habt.«



Gaststätte & Pizzeria Inh. Thomas Windhager

'Am Uphof'

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

Öffnungszeiten:

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



Öffnungszeiten Küche:

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

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



Bürgermeister Klemens Keller



Dr. Hans Scheller



Pastorin Sylvia Schulz



Solbader einmal anders: Beim Festumzug „850 Jahre i Melle-Neuenkirchen“ sah man Walker Udo Niermann auf einem alten Trecker-Schätzchen und unser Senioren-Langstreckler "Kalle" Anwander war mit seinen Eseln unterwegs.



| Oktober | Verein | LV | Punkte | von Manfred Langner |
|---------|---|-----|--------|--|
| 09.10. | RSF Ahlen | NW | 1-2-3 | www.rsfahren.de |
| 09.10. | Wanderlust Garbsen | NDS | 1-2-3 | www.rad-net.de |
| 10.10. | Wanderlust Garbsen | NDS | 1-2-3 | www.rad-net.de |
| 16.10. | RG Paderborn | OWL | 1-2-3 | www.RG-Paderborn.de |
| 17.10. | PSV Stukenbrock | OWL | 1-2-3 | www.psv-stukenbrock-senne.de |
| | Radmarathon- | | | www.radmarathon.com |
| | http://www.rtf-guide.de/ | | | www.rtf-guide.de |

Nach Ende der RTF.-Saison 2010 sind die Wertungskarten bei der letzten RTF. in Schloß-Holte, Realschule am Hallenbad, bei Günter Schillings abzugeben, letzter Abgabetermin ist Donnerstag der 21.10. in der Geschäftsstelle bei Sabine Lünstroth. Später abgegebene Wertungskarten finden in der Einzel-oder Vereinswertung keine Berücksichtigung.
Saisonabschluss der LC-Radsportler

Hallo Liebe Radsportfreunde, auch in diesem Jahr wollen wir wieder eine Saison Abschlussfahrt machen und laden deshalb für Samstag den 30.10.2010 ins Stadion Borgholzhausen ein.

Wir fahren eine kleine Runde von ca. 20-25 Km. und wollen anschließend gemütlich beisammen sitzen. Wer an der gemeinsamen Ausfahrt teilnehmen möchte, meldet sich bitte bei Günter Schillings Tel. 05201/1589943. Start ist um 14:00 Uhr, Ende ca. 17:00 Uhr. Gäste sind herzlich willkommen. Für einen kleinen Kostenbeitrag für Kuchen u. Getränke, ca. 3-4 Euro wären wir dankbar.

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

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

Triathlon Wanderup

v. Lukas Wilms

Es stand zur Abwechslung und als Vorbereitung für die kommenden Duathlons, mal wieder ein Sprint Triathlon in Wanderup (etwas südlich von Flensburg und ca. 80 km von Kiel entfernt) über die Distanzen 450 m Schwimmen, 20 km radeln und 4,5 km auf den Plan.

Das Wetter war, wie in den letzten Tagen schon, sehr kühl (die Ostsee hat z.B. nur noch 17° Wassertemperatur und die umliegenden Teiche sind auch nur vielleicht 2° wärmer) und wechselhaft. Bei meinem Rennen gab es zum Glück eine Regenspauze und es kam sogar die Sonne raus...Ab vielleicht der Hälfte des im Anschluss gestarteten Jedermann Rennens setzte dafür ein schöner Dauerregen ein, der mir später noch schwer zu schaffen machen sollte.

Zum Warmmachen morgens bin ich nur bis Sörup mit dem Zug gefahren und die letzten 30 km geradelt. Lag zugegebenerweise aber auch daran, dass ein näherer Bahnhof nur mit wesentlich mehr Zeit- und auch Geldaufwand zu erreichen war.

Das Schwimmen war im schönen Wanderuper Badensee mit für mich idealen Voraussetzungen. Es waren zwei Runden à 225 m zu absolvieren, welche einen wundervollen Landgang am Badestrand von 100 m Länge enthielten. Wenn man die insgesamt ca. 50 flachen und damit lauffbaren Meter beim Ein und Austieg in den See dazurechnet, blieben also nur noch ca. 300 reale Schwimmeter übrig. Vermutlich verständlich, warum ich die Strecke so mag ;). Interessanterweise sind dennoch fast alle Sprinter, sei es wegen der Wassertemperatur oder wegen dem Geschwindigkeitsvorteil, mit dem Neo gestartet. Ich habe mich aber dagegen entschlossen und nur ordentlich Vaseline aufgetragen (wie gesagt das Wasser war schon etwas frisch), da ich mir zum einen nicht vorstellen konnte die zusätzliche Wechselzeit im Wasser wieder rauszuholen und zum anderen und vor allem auch keine Lust hatte, den nassen Neo wieder nach Hause schleppen zu müssen...

Auf dem Rad waren zwei flache völlig unproblematische Runden à 10 km zu absolvieren und beim Laufen gab es eine 4,5 km genauso flache Wendepunktstrecke.

Zum Renngeschehen. Schon mal vorweg gesagt sind alle meine Zwischenzeiten selbstgestoppt bzw. mit Tacho gemessen, da es offiziell nur eine Endzeit gab.

Schwimmen, war die übliche Prügelei und nachdem ich zwei Schläge mitten ins Gesicht bekommen habe, habe ich mich selbst auch mal etwas breiter gemacht wenn es eng wurde. Die zweite Runde war dann schon entspannter. Immerhin konnte ich auch ohne Neo einige Neoschwimmer hinter mir lassen und kam vermutlich irgendwo im Mittelfeld (schwer zu sagen bzw. einzuschätzen) nach 8,47 min aus dem Wasser. Obwohl zur Wechselzone einige Meter be-



Links vom Start ging es ins Wasser rein, gerade bis zu einer im Bild nicht sichtbaren Tonne etwa auf Höhe der anderen Tonnen, rechtsrum an den anderen vorbei, hinten wieder rechts zum Ufer zurück wo dann links vom Ruderboot der Wasseraustieg entweder zur zweiten Runde schön am Strand entlang bis linkes Ende des Startplakates oder nach der zweiten Runde gerade durch zur Wechselzone hoch war...Wie gesagt, mir gefällt die Runde ;)

eng wurde. Die zweite Runde war dann schon entspannter. Immerhin konnte ich auch ohne Neo einige Neoschwimmer hinter mir lassen und kam vermutlich irgendwo im Mittelfeld (schwer zu sagen bzw. einzuschätzen) nach 8,47 min aus dem Wasser. Obwohl zur Wechselzone einige Meter betrug, war mein Wechsel mit 1,25 min auch ohne Neo schon ziemlich lahm, u.a. auch da ich beschlossen hatte neue noch nicht ausgeleierte Socken anzuziehen. Im Nachhinein ein Fehler. Nächstes Mal werde ich bei den kurzen Strecken wahrscheinlich wieder ohne Socken radeln und laufen...

Auf dem Rad lief es dann endlich wieder halbwegs normal und ich konnte ganz gut aufholen. So langsam bekomme ich endlich wieder etwas Druck aufs Pedal. Immerhin konnte ich mit etwas Rückenwind maximal 48 km/h auf der Strecke fahren, was sich dann schon wieder etwas Laune macht. ;) Von Aufnehmen bis abstellen des Rades habe ich dafür, diesmal ohne Cola da ich Samstag vergessen hatte sie einzukaufen, 29,39 min gebraucht und bin damit immerhin noch einen 41er Schnitt gefahren. Im Endeffekt konnte ich dann auf Platz zwei liegend wieder wechseln, allerdings bereits mit einigem Rückstand auf den Ersten (bestimmt ne Minute, war schon fast außer Sicht auf den langen Geraden...). Na ja, beim zweiten Lauf habe ich dann leider deutlich zu spüren bekommen das ich in den letzten Monaten viel zu wenig gelaufen bin (seit dem Ostseeman am 1.8. war ich inkl. gestern erst viermal wieder zu Fuß unterwegs und davor war es auch nicht viel besser...). Ich konnte für momentane Verhältnisse schon halbwegs an meinem Limit laufen, nur war das Limit halt einfach nicht sehr hoch. Nach und nach haben mich dann leider noch vier Leute wieder überholt und obwohl einige davon in Zielnähe nicht allzu weit weg waren konnte ich auch auf dem letzten Kilometer nicht wieder ranlaufen. Im Endeffekt ist der spätere Zweitplatzierte auf ca. den letzten 3 km noch eine Minute auf mich rausgelaufen, was wohl alles über mein Tempo aussagt. Als Splitzeit

Flensburg geworden. Die überflüssige und unnütze Altersklassenwertung der Männer Hauptklasse konnte ich gewinnen (Jugend und Seniorenklassen sind ok, nur MHK bis vielleicht M35/M40 ist definitiv völlig überflüssig nochmal extra zu unterteilen).

Immerhin hat das Rennen sehr viel Spaß gemacht sowie hoffentlich wieder ein wenig mehr Tempohärte gebracht und nun weiß ich auch wieder das ich an der Laufperformance derzeit wieder ganz schön arbeiten darf...(und sagt jetzt bitte nich das ich das nicht vorher schon wusste ;)

Um ein wenig Kosten zu sparen und noch etwas mehr Trainingseffekt zu haben, hatte ich im Vorfeld beschlossen, die 80 km zurück zu radeln. Wie gesagt setzte leider im Laufe des Nachmittags ein schöner Dauerregen ein, der mich aber zunächst nicht von meinem Vorhaben abbringen konnte (musste ja eh die 30 km zum Bahnhof fahren und bis dahin wär ich eh komplett durchnässt gewesen). Gesagt getan, ging es dann gegen 16 h los... Leider bin ich dann nur bis Eckernförde ca. 30 km vor Kiel gekommen. Dort war ich dann viel zu unterzuckert, sodass ich kaum noch voran gekommen bin, war vorher schon viel zu lahm unterwegs, und zu unterkühlt vom Regen (gegen 20h war es laut Wetteronline nur noch 12°C warm/kalt) als das eine Weiterfahrt noch irgendwie Sinn gemacht hätte. Hätte höchstens noch eine Erkältung zufolge gehabt. Dank hübscher Umwege über Feldwege (sogar als Radweg gekennzeichnet) und wie gesagt durch voranschreitender Unterzuckerung habe ich für die 60 km von Wanderup nach Eckernförde ganze 3 h benötigt und hätte für die letzten 30 km wohl noch weitere 1,30 h benötigt, sprich wäre es spät am Abend angekommen. Folglich habe ich mich in Eckernförde einfach durchnässt wie ich war in den Zug gesetzt war mit warten auf den Zug in 50 min zu Hause. Aufgeben ist ja eigentlich nicht mein Ding. ;) Immerhin habe ich gestern insgesamt 450 m "schwimmend", 4,5 km laufend und 110 km auf dem Rad zurückgelegt.

Weibliche (Hinter)List

Quelle: Running Geck

Geck saß mit seiner Frau beim Frühstück, was für ihn aus einem Brot mit Marmelade und einem Kaffee bestand. Seine Frau hatte heute frei, daher war sie noch nicht angezogen, aber schon hellwach.

„Eddie, wolltest du nicht irgendwann den Einbauschränk im Keller bauen?“ Er wusste, wenn sie diese Formulierung „irgendwann“ so betonte wie jetzt, dann ging ihr das alles nicht schnell genug. Ihm war klar, dass er jetzt möglichst diplomatisch vorgehen musste.

„Jaaa“. Dieses gedehnte ja hieß übersetzt „Dazu habe eigentlich überhaupt keine Lust.“, klang aber höflicher. „Ich werde mich mal darum kümmern.“ Er verzichtete bewusst auf eine Zeitangabe, da er sich sicher war, dass sie ihn im Zweifel darauf festnageln würde. Er erhob sich mit dem Hinweis, dass er fahren müsse, gab ihr noch einen Kuss und war schon draußen.



Den ganzen Tag hatte er dann gegrübelt, ob er sich der drohenden Arbeit hingeben sollte oder lieber doch laufen gehen sollte. Am Ende entschied Geck, dass er am Abend die Füße hochlegen wollte. Am Abend vorher war er noch gelaufen und daher war an diesem Tag Ruhe das Zauberwort. Auch eine Hochleistungsmaschine wie Geck brauchte seine Ruhetage, denn selbst ein Formel-1 Wagen fuhr nicht einen ganzen Grand-Prix mit der Höchstzahl.

Als er abends nach Hause kam, blickte er direkt in die strahlenden Augen seiner Frau. „Hallo mein Schatz“. Sie hatte diesen honigsüßen Klang in der Stimme, der viel Spielraum für weitreichende Gedanken ließ.

„Hallo, selber. Ich bin vielleicht kaputt, denn heute war echt die Hölle los. Ich möchte nur noch ein Bad, ein Buch und vielleicht ein Bier. Dann geht es mir gut.“ „Sollst du alles haben.“

Ich habe mir heute einmal eine Laufzeitschrift von dir ausgeliehen und es war sehr interessant.“

Er war beeindruckt, denn seine Frau dachte häufig, dass er bekloppt sei wegen der vielen Lauferei und mit einem Mal interessierte sie sich für das Laufen. Vielleicht könnten sie eines Tages einmal zusammen laufen – wenn das keine Perspektive war.

„Ja – es war echt interessant und ich erinnerte mich daran, dass du einmal überlegt hattest, deinen Laden zu schließen und dann dich auf Laufbekleidung und –equipment zu konzentrieren.“ Er erinnerte sich nur zu gut daran, wie er mittels eines U-Bahn Stadtplanes ein Laufshirt gebastelt hatte und auch, wie ihn Kati hinterher ausgelacht hatte. Ohne dass er es wollte, wurden seine Wangen rot und fingen an zu brennen. Damals hatte er sich geschworen, dass sich so etwas niemals wiederholen sollte. Sie strahlte weiter und ihre Augen funkelten voller Euphorie, wie er es kaum für möglich gehalten hatte, wenn sie über das Laufen sprach. Dieser Sache musste er auf den Grund gehen.

„Was fandest du denn so spannend? Die Berichte von den Läufen?“ Langsam tastete er sich vorwärts.

„Nein. Da war ein Artikel, wie Laufschuhe gebaut werden und das war sehr interessant. Nachdem das mit dem Shirt nicht funktioniert hatte, habe ich mir überlegt, dass du vielleicht ein paar Schuhe kreieren könntest.“

„Meinst du wirklich? Ich meine, mein letzter Versuch war nicht von besonderem Erfolg gekrönt.“ Innerlich freute er sich. Zum einen weil seine Frau ihm das zutraute und zum zweiten, er sich natürlich auch.

„Ja, ich glaube, du kannst das. Was braucht man, um einen Laufschuh zu bauen?“ Ihre Frage klang herausfordernd und er beschloss, diese anzunehmen. Er schloss einen Moment die Augen, um sein Wissen abzurufen.

„Also, das wichtigste sind die Leisten für die Konstruktion und die Kunststoffe für die Zwischen- und die Außensohle. Die findet man nicht auf dem Jahrmarkt. Daher habe ich das damals ausgeschlossen.“ Seine Begeisterung

wich einen Moment wieder der harten Realität. Die Augen seiner Frau funkelten aufs Neue, was ihn aufmerksam werden ließ.

„So schwierig ist das gar nicht, mein Schatz. Aber warte. Es kommt noch besser. Ich war heute Mittag schon einmal einkaufen. Komm mal mit.“ Sie nahm seine Hand und zog ihn hoch und er folgte ihr. Sie ging in den Keller und er aufgeregt hinterher. Es war sein Keller, auf den sie zusteuerte. Der, in welchem seine Laufsachen lagerten und der gleichzeitig als Werkkeller diente. Bevor sie den Raum betraten, bat sie ihn, sich die Augen zuzuhalten, denn es sollte doch eine Überraschung sein. Ein Geschenk? Er konnte sich kaum halten vor lauter Begeisterung, versuchte aber, sich an die Anweisungen seiner Frau zu halten, schließlich wollte er ihr die Freude nicht verderben.

„Ich war wie gesagt einkaufen und habe die ersten Materialien gekauft, die du für den Schuhbau benötigst. Fertig? In Ordnung, dann kannst du die Augen jetzt aufmachen.“

Er öffnete die Augen und sah – Nichts! Zumindest nichts, was ihn an Laufschuhe erinnerte. Es gab ein paar Dinge, die sich



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

verändert hatten. An der Wand standen ein paar Latten und auf seiner Arbeitsplatte lagen Schwämme und eine Dose mit einem Spritzaufsatz.

„Na. Wo..wo sind denn die Sachen?“ fragte er, nun ein wenig unsicher geworden. „Na, es ist alles hier. Was braucht man? Zum einen braucht man Leisten für die Konstruktion. Also habe ich dir welche gekauft. Dort an der Wand stehen sie.“ Sie deutete auf die Latten, die an der Wand lehnten.

„Es hat nicht alles geklappt, denn ich wollte gebogene und gerade Leisten, aber die hatten nur die geraden.“ Sein Gesicht drückte Fassungslosigkeit aus. „Und was ist mit dem Rest?“ Er deutete auf die Schwämme und die Dose. Jetzt strahlte seine Frau noch mehr.

„Das sind Polyurethane, die Kunststoffe, die man für die Zwischensohlen braucht und auch bei den Sohlen verwendet werden. Dieses Füllmaterial in der Dose und die Schwämme sind genau aus diesem Material!“

„Aber...aber, daraus kann ich doch keine Schuhe bauen!“ Seine Euphorie war einer tiefen Fassungslosigkeit gewichen.

„Kann man nicht, Schatz?“ Sie machte kurz einen betrübten Gesichtsausdruck, bevor sich dieser wieder aufhellte.

„Ach, egal. Ich habe da eine Idee. Wenn es nicht für Schuhe reicht, müssen wir versuchen, das Beste daraus zu machen. Was meinst du?“ Resigniert nickte er, mehr ging in seiner Enttäuschung und Fassungslosigkeit nicht.

„O.K., da du heute nicht laufen wolltest, könntest du die Zeit nutzen, um den Wand-schrank zu bauen. Mit den Leisten kannst

du schon einmal den Rahmen bauen und die Lücke in der Wand mit dem Stoff aus der Dose kannst du den Hohlraum an der Wand verfüllen. Und wenn du fertig bist, dann kannst du dir einen der beiden Schwämme aussuchen, um ordentlich sauber zu machen. Ist das ne Idee?“

Er war fassungslos. Dieses hinterlistige, weibliche Wesen, was sich seine Frau nennt, hat ihn aufs Kreuz gelegt. Er wusste genau, dass er aus dieser Nummer nicht mehr herauskommen würde, also musste er nun bauen. Wäre er doch lieber laufen gegangen! Gleichzeitig schwor er sich, dass er seiner Frau niemals wieder Zugang zu seinen Laufzeitschriften geben würde.



Lothar, Regina, Dirk, Karola, Renate und Juliane beim Cheruskerwalk.

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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



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. (05425) 6222 | 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



Offene Stadtmeisterschaften in Halle 22. bis 24. Oktober: „Halle bewegt sich“

Der Gerry Weber Sportpark in Halle führt vom **22. bis 24. Oktober** wiederum die offenen Haller Stadtmeisterschaften durch. Für Hobby- und Vereinssportler steht das Mitmachen im Vordergrund. Um einen festen Kern aus Tennis, Schwimmen, Laufen, Squash und Badminton formieren sich die Wettkämpfe.

In Kooperation zwischen Gerry Weber Sportpark und LC Solbad Ravensberg werden am Sonntag, 24. Oktober Wettbewerbe im 10 km und 5 km Lauf und 5 km Walking ausgetragen. Auch gibt es einen Lauf für alle Schüler/Schülerinnen bis 11 Jahre über 2,5 km.

Start ist um 14:30 Uhr auf dem großen Storck-Parkplatz in Halle.

Anmeldungen müssen bis 20. Oktober beim Gerry Weber Sportpark, Halle/W., Gausekampweg, Tel. 05201 – 818890, erfolgen; das Startgeld beträgt 4 €. (2,50 f. Schüler)

Es gibt eine Klasseneinteilung für Damen/Herren, sowie für Jungen und Mädchen A/B bis 15 J. (5 km) und Schüler/Schülerinnen C bis 11 J. (2,5 km). Gelaufen/gewalkt wird auf einer flachen Strecke durch den schönen Tatenhausener Herbstwald.

Teilnahmeberechtigt sind alle, egal, ob Haller Bürger, Vereinsangehöriger oder auswärtige Sportler. Jeder Finisher erhält einen kleinen Sachpreis, für die Stadtmeister gibt es natürlich einen Pokal.

Alle Teilnehmer sind zur Siegerehrung und Party am Sonntag, den 24. Oktober ab 17 Uhr im Gerry-Weber-Sportpark eingeladen.

LÄUFE DES MONATS OKTOBER

Im Oktober/November ist das Lauf- und Veranstaltungsangebot wieder recht groß. Nach dem Böckstiegel-Lauf geht es munter weiter mit den Herbst-Läufen. **Am 3. Oktober ist der Marathon in Köln, am 10. Okt. der Marathon am Baldeney-See in Essen, 31. Oktober Frankfurt-Marathon.**

Wir haben bereits empfohlen und weisen nochmals auf den **15. Internationalen Teuto-Lauf in Lengerich-Hohne am Sonnabend, den 16. Oktober 2010 hin.** Veranstalter sind unsere Freunde vom TV Hohne, die auch bei unseren Laufveranstaltungen immer in großer Zahl erscheinen. Folgende Wettkampfangebote bestehen: (Strecken geändert) 29,7 km Teutolauflauf, 12,9 km Waldlauf, 5,7 km Jedermannlauf, 11,6 km Walking

Der Teutolauflauf gehört zur Serie des Trail-Runnings-Cups 2010/2011. Anmeldungen online im Internet unter www.teutolauflauf.de



GEWINNSPIEL
Gewinnen Sie eine
Reise nach
Marrakesch!
www.gro-co.de

Jetzt kostenlos
Prospekte anfordern.



Die schönsten Laufreisen 2011

Runner's World Camp

19.02. – 26.02.2011 / 26.02. – 05.03.2011
05.03. – 12.03.2011 / 12.03. – 21.03.2011 (mit Lissabon 1/2)

| | | | |
|-------------------|------------|----------------|------------|
| Dubai | 21.01.2011 | Vancouver | 01.05.2011 |
| Marrakesch | 30.01.2011 | Edinburgh | 22.05.2011 |
| Malta | 27.02.2011 | Stockholm | 28.05.2011 |
| Tokyo | 27.02.2011 | Rio de Janeiro | 17.07.2011 |
| Rom | 20.03.2011 | Reykjavik | 20.08.2011 |
| Lissabon 1/2 | 20.03.2011 | Chicago | 09.10.2011 |
| Mallorca 1/2 | 20.03.2011 | London 1/2 | 09.10.2011 |
| New York City 1/2 | 20.03.2011 | Mallorca 1/2 | 16.10.2011 |
| Dead Sea | 08.04.2011 | Peking | 23.10.2011 |
| Paris | 10.04.2011 | Florenz | 27.10.2011 |
| Wien | 17.04.2011 | New York City | 06.11.2011 |
| Boston | 18.04.2011 | Honolulu | 11.12.2011 |
| Two Oceans | 23.04.2011 | | |

Marrakesch Marathon und Halbmarathon
// 30.01.2011 //
Reisezeitraum: 25.01. – 01.02.2011

Das landschaftlich vielfältige Marokko, im Nordwesten Afrikas gelegen, wird im Norden begrenzt vom Mittelmeer und im Westen vom Atlantischen Ozean. Die Großartigkeit des Landes drückt sich im Besonderen aus durch seine den Fremden gegenüber freundliche und liebenswerte Landesbevölkerung.

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

**Weitere Reisen
auf gro-co.de**

Solbadskater zurück in der Erfolgsspur

Nach einer bisher mehr als durchwachsenen Rennsaison, in der private, schulische und berufliche Verpflichtungen und Probleme die Hauptrolle zu übernehmen drohten, melden sich einige Skaterinnen und Skater der Inlineabteilung auf der Zielgeraden des WSC eindrucksvoll zurück: bei **Tobias Kaehne** hätte es um ein Haar zum ersten Sieg gereicht, **Karolina Kierzkowski** wurde Vierte im drittletzten Rennen der Saison.

Auch **Patrick Naerger** konnte seinen dritten Platz in der Gesamtwertung des Westdeutschen Speedskating Cups untermauern und wurde Fünfter beim Rennen in Langenfeld. Diese Veranstaltung, traditionell als Streckenlauf über 90 Minuten plus eine Runde durchgeführt, sorgt seit nunmehr 10 Jahren für Abwechslung im nordrheinwestfälischen Rennkalender. Einzig dem Niederländer Ard Venemann musste **Tobias Kaehne** den Vortritt lassen, die Brüder Markus und Andreas Beulertz konnte er im Zielsprint besiegen. Patrick war gegen Ende des Rennens - für die Spitze bedeutete das 55,2 km - etwas aus der bis dahin führenden 5köpfigen Führungsgruppe zurück gefallen, belegte aber einen ungefährdeten 5. Platz.

Auch **Marc Alexander Roos** trug mit Rang 10 zum guten Teamergebnis der rollenshop-Mannschaft bei.

Im Damenrennen gab es ebenfalls eine Ausreißergruppe: schlussendlich siegte erwartungsgemäß die Überfliegerin der Saison, Claudia Maria Henneken, vor Linda Schwickardi und Silke Röhr. Karolina festigte mit Platz 4 ihren Vizerang in der Gesamtwertung.

Gut in Form war auch **Manuela Azzolini**, die inzwischen die Altersklasse der AK 40 Damen anführt, in Langenfeld wurde sie dank ihrer Spurtstärke auf der Zielgeraden Gesamtsechste.

Florian Hanß bewies nach längerer Rennabstinenz mit einem dritten Platz in der AK 30, dass er nichts verlernt hat, **Leon Roos** schließlich konnte den Wettbewerb der Junioren B für sich entscheiden, wobei er allerdings vom doch sehr übersichtlichen Teilnehmerfeld profitierte. Einen weiteren Klassensieg fuhr **Marianne Niemann** in der AK 50 ein.

Hier die Streckenlängen und Zeiten der Solbadskater im Detail:

| | |
|-------------------------|------------|
| 4. Karolina KIERZKOWSKI | 21 Rd. |
| 48,3 km | 1:33:45.02 |
| 6. Manuela AZZOLINI | 21 Rd. |
| 48,3 km | 1:34:53.45 |
| 11. Janine VETTER | 21 Rd. |
| 48,3 km | 1:34:54.35 |
| 14. Marianne NIEMANN | 19 Rd. |
| 43,7 km | 1:34:23.19 |
| 33. Janina NAERGER | 7 Rd. |
| 16,1 km | 34:14.23 |

| | |
|-------------------------------|------------|
| 2. Tobias KAEHNE | 24 Rd. |
| 55,2 km | 1:34:39.33 |
| 5. Patrick NAERGER | 24 Rd. |
| 55,2 km | 1:36:04.45 |
| 10. Marc Alexander ROOS | 23 Rd. |
| 52,9 km | 1:32:47.64 |
| 12. Florian HANß | 23 Rd. |
| 52,9 km | 1:33:18.47 |
| 27. Dirk RÜTER | 22 Rd. |
| 50,6 km | 1:32:47.96 |
| 97. Henning ROOS | 14 Rd. |
| 32,2 km | 1:10:48.52 |
| 102. Matthias KOSITZKE | 9 Rd. |
| 20,7 km | 35:39.83 |
| 1. Jun B: Leon Sebastian ROOS | 9 Rd. |
| 23 km | 38:12.82 |

Skaterrennen beim Run-and-Roll-Day

Ein Sieg bei den Damen, Platz 2 und 3 bei den Herren, dazu der unangefochtene Gewinn der Vereinswertung bei der NRW Landesmeisterschaft auf der Mittelstrecke mit 3 Gold-, 5 Silber- und einer Bronzemedaille, dazu ein überraschender Sieg von **Jan Grimmelt** bei den B-Junioren, so lässt sich das Ergebnis der Solbadskater beim 7. Bielefelder Run-and-Roll Day auf dem Ostwestfalendamms kurz und knapp zusammen fassen.

Das vorletzte Rennen im Westdeutschen Speedskating Cup stand ganz im Zeichen der rollenshop teams: die Herren brachten



Patrick Naerger auf der Zielgeraden - auf dem Motorrad der rasende Reporter der Solbadnachrichten wie immer hautnah dabei;-)

4 Sportler in die TopTen, auch die Damen dürften die Teamwertung wohl gewonnen haben. Zum zweiten Mal in der Geschichte durfte das Skaterfeld durch den Tunnel des Ostwestfalendamms rollen. Erwartungsgemäß war am Tunnelausgang mit einer Attacke im Herrenfeld zu rechnen, schließlich sollte doch Local Hero **Patrick Naerger**, der am besten platzierte "rollenshopper" in der WSC-Gesamtwertung, den Sieg nach Hause fahren. In der Tat formierte sich eine dreiköpfige Ausreissertruppe mit Markus Beulertz, **Markus Pape** und **Patrick Naerger**, die sich schnell einen deutlichen Vorsprung erarbeitete. Doch Mitte der zweiten Runde musste sich Markus Pape zurück fallen lassen. Insofern war schon klar, dass Naerger allein gegen den ausdauerstarken Beulertz nur geringe Chancen haben würde. Dennoch reichte es am Ende zum ehrenwerten zweiten Platz, der sich auch auf die Gesamtwertung auswirken wird: Platz eins allerdings ist wohl auch hier an Markus Beulertz vergeben.

Markus Pape gewann dann noch den Sprint des Verfolgerfeldes und tröstete sich mit einer Bronzemedaille der NRW Landesmeisterschaft in der männlichen Hauptklasse.

Karolina Kierzkowski landete dagegen ganz oben auf dem Siegerpodest, denkbar knapp kam sie vor Silke Röhr ins Ziel, die beiden waren den übrigen Damen voraus gefahren. **Janina Naerger** erspurtete sich den vierten Gesamtplatz und nahm auch die LM-Silbermedaille in der weiblichen Hauptklasse entgegen.

Weitere Landesmeistertitel holten **Manuela Azzolini** (W40) und **Marianne Niemann** (W50). Bei den Herren reichte es leider "nur" zu Silber: **Matthias Kositzke** (M30), **Chris-**

tian Heise (M50) und Oldie **Baldur Schlingemann** (M60) waren neben Patrick Naerger die weiteren Medaillengewinner.

Einen besonderen "Husarenstreich" leistete sich der 14jährige **Jan Grimmel**: da die Junioren B nur etwa die Hälfte der Strecke zu absolvieren hatten, tummelten sich drei Sportler dieser Altersklasse im Spitzfeld des Hauptrennens und setzten hier und da mehr oder weniger sinnvolle "Taktikakzente". Dass Jan aber trotz dieser kräftezehrenden "Spielchen" am Ende erstmals den in dieser Altersklasse führenden ein Jahr älteren Dustin Bartelt vom Neusser IC hinter sich lassen konnte, zeigt, welch ungeahntes Potenzial in dem "Youngster" steckt: Platz drei der Gesamtwertung ist somit in Sichtweite, Vereins- und Altersklassenkollege **Leon Roos**, der als Vierter ebenfalls solide abschneiden konnte, scheint bereits distanziert.

Insgesamt waren 12 Herren, 5 Damen und zwei Junioren des LC Solbad bei ihrem heimspielartigen Auftritt mit dabei, deren Platzierungen und Zeiten wir hier noch auflisten:

WSC Rennen - Herren über 27 km

- | | |
|--------------------------------|---------|
| 2. (2. MHK LM) NAERGER Patrick | 46:46,6 |
| 3. (3. MHK LM) PAPE Markus | 48:00,7 |
| 6. ROOS Marc Alexander | 48:03,4 |
| 7. KAEHNE Tobias | 48:07,4 |



- | | |
|----------------------------------|---------|
| 12. RÜTER Dirk | 49:10,7 |
| 16.(2. M30 L) KOSITZKE Matthias | 50:56,0 |
| 23.(2. M50 LM) HEISE Christian | 51:01,1 |
| 32.(2.M60 LM)SCHLINGEMANN Baldur | 53:32,4 |
| 35. SOSNOWSKI André | 54:25,2 |
| 37. SCHNIEDERMEYER Markus | 54:26,4 |
| 38. NIEMANN Ralf | 54:27,5 |
| 62. METTEN Andreas | 08:52,4 |

WSC Rennen - Damen über 27 km

- | | |
|------------------------------------|---------|
| 1.(1. WHK LM) KIERZKOWSKI Karolina | 22:09,5 |
| 55:01,3 | |

Siegerehrung bei den Damen, von links: Silke Zimmermann, Karolina Kierzkowski, Silke Röhr

- | | |
|---------------------------------|---------|
| 4.(2. WHK LM) NAERGER Janina | 56:45,4 |
| 7.(1. W40 LM) AZZOLINI Manuela | 56:46,6 |
| 10. VETTER Janine | 56:47,9 |
| 11.(1. W50 LM) NIEMANN Marianne | 58:07,3 |

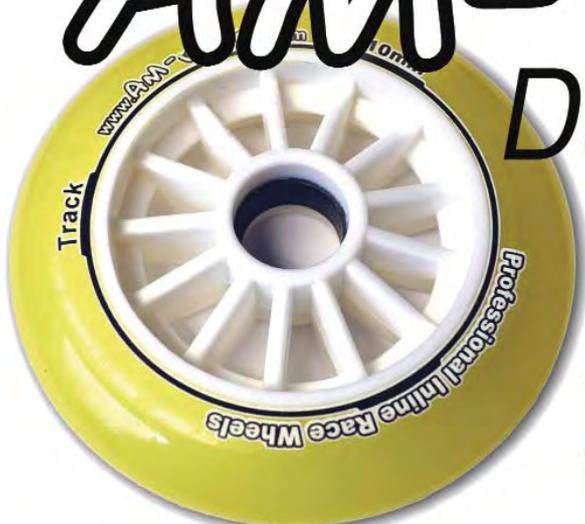
YSC Rennen über 12,5 km

- | | |
|------------------------|---------|
| 1. GRIMMELT Jan | 22:09,5 |
| 4. ROOS Leon Sebastian | 22:29,4 |

der-rollenshop .de

AM-WING

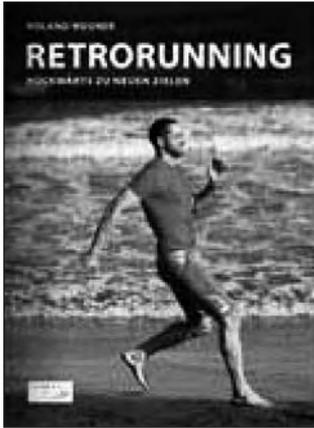
Das gelbe Gold



www.der-rollenshop.de

☎ 05206-91740-10

✉ info@der-rollenshop.de



Für Euch gelesen – Buchvorstellung:

Roland Wegner: *RetroRunning* – rückwärts zu neuen Zielen; Spomedis Verlag (€ 16,95)

Der 100-Meter-rückwärts-Weltrekordler Roland Wegner war im August 2009 bei der „Retro-DM“ im Ravensberger Stadion über seine Spezialstrecke erfolgreich. Im Mai 2010 trat er bei „Wetten dass“ auf, und zwei Monate später erschien sein Buch „RetroRunning – rückwärts zu neuen Zielen“.

Roland Wegner beschreibt, warum er begann rückwärts zu laufen. Nach einer Knieverletzung, die das vermeintliche „Aus“ einer jungen Leichtathletik-Karriere hätte bedeuten können, entdeckte er das Rückwärtslaufen zunächst als Rehabilitationsmaßnahme, später als sportliche Herausforderung und Leistungssport. Das Buch enthält darüber hinaus eine ganze Reihe interessanter Aspekte rund um das Rückwärtslaufen – nicht nur als eigenständige Sportart sondern auch als gewinnbringende Trainingsform für Vorwärtsläufer, die gerne mal neue Reize in ihr Trainingsprogramm einbauen.

Beispiel gefällig: Berganläufe (vorwärts) sind ein gutes Trainingsmittel zur Verbesserung der Beinkraft. Sie beanspruchen die Achillessehne aber auch stärker als das Laufen in der Ebene. Bei rückwärts ausgeführten Berganläufen erreicht man bei einer deutlich geringeren Belastung des Sehnenapparates den erwünschten Kraftzuwachs der Beinmuskulatur. Man benötigt dazu einen nicht zu steilen, möglichst asphaltierten Anstieg mit wenig Verkehr. Ein Trainingspartner, der vorwärts laufend das Sehen übernimmt, ist dabei hilfreich.

Wichtig: zu Beginn nicht übertreiben, denn der Bewegungsablauf ist ungewohnt. Anfangs empfiehlt es sich, das Rückwärtslaufen auf einer ebenen Rasenfläche zu üben - dann fällt man weicher ;-)



Für den Anfang reichen durchaus 3-4x 80-100 Meter rückwärts (ohne Zeitdruck), die in ein „normales“ Lauftraining eingestreut werden. Wer Spaß daran findet, kann die „Retro“-Umfänge allmählich steigern und natürlich auch schneller werden. Keine Angst – auch ambitioniertere Rückwärtsläufer absolvieren einen Großteil ihres Trainings in der herkömmlichen Laufbewegung (vorwärts), ein gelegentlicher Perspektivwechsel öffnet allerdings neue Horizonte.

Antje Strothmann



Leserservice



je
€ 3,95

Regionale Spezialitäten

Köstlichkeiten aus ganz Deutschland

- Köstliche Rezepte und ansprechende Fotos laden zu einer kulinarischen Entdeckungsreise ein.
- Die übersichtliche Auflistung der Zutaten macht den Einkauf zum Kinderspiel.
- Nützliche Praxis-Tipps erleichtern die Zubereitung und bieten interessante Varianten.
- Ausgewählte Servierideen zeigen, wie vielfältig und abwechslungsreich regionales Essen sein kann!



je
€ 4,30

Terminkalender 2011

Zeitplanung leicht gemacht mit unserem praktischen, zeitgemäßen Terminplaner: Mit bewährter Einteilung der Termine im halbstündigen Rhythmus, komplett zweifarbiger Markierung aller Sonn- und Feiertage, Datumseintrag auf Abreißkante, Adressenregister mit Eintragungen für Handy und E-Mail und Lesebändchen. Zusätzlich sorgt die Fadenheftung für Stabilität.

Außerdem im großen Serviceteil: Persönliche Daten, Kalenderübersicht 2011–2014, Jahres- und Lieferwochenübersicht 2011 & 2012, gesetzliche und kirchliche Feiertage in Deutschland und Europa sowie die entsprechenden Vorwahlnummern, Messen, Ausstellungen und Ferientermine in Deutschland.

Haushaltskalender 2011

Auf den Euro und Cent genau abrechnen können Sie im kommenden Jahr mit diesem praktischen Haushaltskalender für 2011. Sie behalten den Überblick, haben Ihre Kosten im Griff und können das Budget optimal verwalten. Zwei Lesebändchen sorgen für zusätzliche Übersicht und die Fadenheftung für Stabilität. So lassen sich alle Ausgaben Tag für Tag und Monat für Monat genau nachvollziehen.

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

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



Die Heimatzeitung!

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

Das Siegen nicht verlernt!

Am Sonntag, 19. September 2010, war es soweit. Der erste Einzel-Wettkampf nach langer Verletzungspause. Es war ein Triathlon der Sprintdistanz (500m Schwimmen, 20km Rad fahren und 5km laufen) in Bremen. Morgens um 07.00 Uhr fuhren wir, nervös wie vorm allerersten Wettkampf, in Dissen los. Dreimal musste ich unterwegs einen Parkplatz mit WC anfahren, Ilona konnte einem leid tun. Um 09.00 Uhr trafen wir am Wettkampfort, Bremen-Waterfront, ein. Während ich das Rad zusammenschraubte, war Ilona auf der Suche ... nach einer Toilette. Ich, locker drauf wie immer, holte die Startunterlagen und fing dann Ilona ein. Es folgte das Übliche: Rad einchecken, Wechselzone besichtigen und wieder zur Toilette. Und dann war es soweit, es nahte der Start. Ilona war nicht wieder zuerkennen. Sie peitschte in einem Wahnsinnstempo durch das 17 Grad 'warme' Wasser, nur 3 Männer waren schneller. Beim Radfahren konnte sie ihren Vorsprung noch vergrößern. Und nun zum Laufen. Vier mal konnte ich sie sehen und es sah richtig schön aus. Dank meiner Informationen wusste sie von ihrem Vorsprung und lief locker und entspannt ins Ziel. Laufzeit: 18:49m, Endzeit: 01:02:15, den Streckenrekord um 5 Minuten verbessert. Am Montag konnte man folgendes im Bre-



mer Weser-Kurier lesen:
Es stand eigentlich bereits vor dem Rennen fest, dass bei den Frauen kein Weg an Ilona Pfeiffer vorbeiführen würde.
Liebe Bremer Redakteure.
Ich wünsche mir, was ihr geschrieben habt kann noch lange so bleiben. Wolfgang Flottmann startete auch und hatte einen Super-Wettkampf.
Er wurde 13. Gesamtw. und 1. Alterskl. M50, Endzeit: 01:03:23, nur eine Frau war schneller.

Bernd Hippler,
Trainer von unserer Ilona



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- & Außenschwimmb Becken ...



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

Mein Weg über die Alpen

14.08.10 Anreise

Ein Traum sollte wahr werden. Die Alpen von Nord nach Süd mit dem Mountain-Bike zu überqueren.

Heute Anreise nach St. Anton, wo der Startort für den Alpencross nach Riva del Garda sein sollte.

Um 4 Uhr morgens ging der Wecker, duschen, Tasse Kaffee und dann zum Bahnhof nach Gütersloh.

Anreise bis Eschborn Süd mit dem Zug, dann weiter im Minibus nach St. Anton. In Kassel erzählt der Schaffner was vom Radabteil, das war so voll, das ich in der Mitte eingestiegen bin. Soll später stehen, typisch Abenteuer DB. Den Treffpunkt in Eschborn habe ich gut gefunden, alles verladen und um 12:30 Uhr ging es los.

Nach einem Zwischenstopp kurz hinter Ulm erreichten wir um 18:30 Uhr St. Anton. Räder ausladen, montieren und Zimmer beziehen. Beim leckeren Abendbrot stellt sich Monica unser Tourguide vor.

Es scheint eine lockere Runde zu sein. Die Betten sind sehr weich, morgen um halb acht Frühstück, um halb neun geht es los. Freu mich drauf!!

15.08.10 St. Anton – Bodenalpe (Ischgl) 55km 1750 HM

Um 7:30 Uhr Frühstück und um 8:30 Uhr ging es endlich los. Lockeres Einrollen auf Asphalt und Schotter. Vor dem ersten Tunnel eine feuchte Holzbrücke und der erste Sturz eines Teilnehmers. Es geht an der Konstanzer Hütte vorbei durch das wunderschöne Verwalltal. Nach 20 km kam die

erste Schiebepassage. Nach 30 Minuten war das vorbei und es ging hoch zur Heilbronner Hütte, 2330m hoch. Mittagspause, lecker Apfelstrudel und Holunderschorle. Nach der Pause die erste Panne, Kettenriss. Die Kette unter Hilfe mehrerer Teilneh-

mer neu vernietet. Jetzt folgte eine tolle Abfahrt bis Galtür und der kleine Zwischenstieg störte kaum. Von Galtür bis Ischgl genossen wir Wellness –Mountainbiken, es war flach und ging leicht bergab. In Ischgl rechts ab und es wurde noch mal richtig

von Hubert Kaiser



●●●bartling

Lebensmittel-Verpackungen,
die Appetit machen.



Für alle, die es frisch mögen.

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

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

www.bartling-verpackungen.de

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

mer neu vernietet. Jetzt folgte eine tolle Abfahrt bis Galtür und der kleine Zwischenanstieg störte kaum. Von Galtür bis Ischgl genossen wir Wellness – Mountainbiken, es war flach und ging leicht bergab. In Ischgl rechts ab und es wurde noch mal richtig



steil (15-19%) 600 Hm waren es noch bis zur Bodenalpe unserem Etappenziel. Das Abendessen war super lecker und alle hatten richtig Hunger.

16.08.10 Bodenalpe- S-Charl 45km 1600 HM

Superwetter beim Aufstehen. Während des Frühstücks zog es sich aber schon zu. Um 8:40 Uhr ging es los Richtung Fimberpass, das Dach der Tour. Es ging gleich bergauf, meine Beine fühlten sich nicht gut an. Nach ca. 5km fing es an zu regnen, der Wind kühl von vorne. An der Heidelberger Hütte eine Kurze Pause für einen Energieriegel. Jetzt war es vorbei mit fahren. Zum Paß hoch haben wir eine Stunde geschoben und getragen, richtig das Rad wird auf dem Rücken getragen! Diesmal war ich als erster oben, die Laufeinheiten im Frühjahr waren sehr hilfreich. Oben am Pass schneite es bei 2 Grad. Ein schnelles Foto und dann zügig wieder runter. Der Schnee ging wieder in Regen über. Der Trail war im ersten Teil sehr verblockt und steil, das wir wieder

wieder erst mal schieben mussten. Nachher wurde es besser, aber es gab immer wieder mal Stellen zum absteigen.

Jetzt erst mal Mittagspause, wir waren in der Schweiz angekommen. Der Kuchen lecker und teuer.

Vor der Weiterfahrt nach Scuol habe ich noch meine Bremsbeläge gewechselt, die waren weggebremst. In Scuol mussten 3 Räder zum Radladen, der Rest ins Cafe aufwärmen und Cappuchino. Jetzt waren noch mal 600 Hm bis nach S-Charl zu überwinden, d.h. 15km oder 1,5 Stunden bergauf. Leider hat sich durch einen Kettenklemmer meine Kette so verdreht, das ich die letzten 4km zu Fuß gegangen bin. In Charl erst mal die Kette gewechselt. Der Gasthof war super; Wäscheservice, Essen, Zimmer alles top. Das Frühstück ist hier klasse.

17.08.10 S-Charl- Val Fraele 57km 1400 HM

Zum Start sah es schwer nach Regen aus, habe aber das Regenzeug tief verstaut. Es ging erst mal wieder auf Schotter bergauf. Es folgte ein wunderschöner Trail auf den Passo Constainas 2251m. Oben angekommen schien die Sonne, endlich. Dann rauschten wir einen tollen Trail hinab ins Münstertal. In Lu` gab es wunderbaren Apfelstrudel und Milchkafee bevor wir den Aufstieg ins karge und hochalpine Val Mora auf 2234m in Angriff nahmen. Auf der Alp Mora noch schnell einen Kaffee und dann folgte ein wunderschöner Wiesentail, gefolgt von einem tollen Singletail durch das Hochtal zwischen mächtigen Berggipfeln hinab. Unten hatten wir ein breites Grinsen im Gesicht. Inzwischen hatten wir die Grenze nach Italien passiert. Jetzt noch locker auf 1900 m zum Stausee Lago de Giacomo und wir waren fast da. Das ganze war wie ein Ruhetag nach den letzten beiden Tagen.

18.08.10 Val Fraele- Passo Mortirolo 60km 1750 HM

Man merkt wir sind in Italien, das Frühstück wurde spärlicher, aber der Kaffee ist klasse.

Heute verlassen wir den Hauptalpenkamm. Wir starten bei Sonne auf 1900m und fahren auf einer ebenen Schotterpiste durch den Wald uns langsam warm und genießen die hochalpine Kulisse. Auf einer Militärstraße geht es in den ersten Anstieg mit heftigen Rampen 17-19% steil zum Passo Verva auf 2300m hoch. Teils auf holpriger Piste geht es nach einer kurzen Riegel-pause hinab ins Tal. Bevor wir in Grosio ankommen, kehren wir ein und genießen bei reichhaltiger und leckerer Pasta, Italien. Gestärkt rollen wir ins Tal und genießen die Ausblicke. Doch dann heißt es 2. und letzter Anstieg. 1200 Hm am Stück, auf einer Nebenstraße geht es mit teils steilen Passagen auf 1900m hoch auf den Passo Mortirolo. Dieser Pass wird auch oft beim Giro gefahren. Jeder fährt sein eigenes Tempo, da das Ziel eindeutig ist. Alle sind froh, als sie im Rifugio ankommen. Jetzt noch schnell das Rad gewartet und unter die Dusche. Beim Abendessen herrscht eine gelöste Stimmung.

19.08.10 Passo Mortirolo- Passo Croce Domini 75km 1750 HM

Sonnenaufgang in den Bergen auf 1900m, das ist ein Traum. Heute ist die Königs-etappe. Das Frühstück wird immer spärlicher. Monica unser Tourguide hat es durch Müsli aufgepeppt. Um 8 Uhr starten wir mit einer rasanten Talabfahrt. Im Val Camonica fahren wir eine Weile auf Asphalt und folgen dem Rio Oglio eine ganze Weile. Irgendwann geht es rechts ab in den Wald auf alten Militärpfaden mit knackigen kurzen Passagen. Es liegen 1800 Hm am Stück vor uns. Die Sonne meint es sehr gut mit uns, gefühlte 35 Grad. Kurz bevor wir auf die Paßstraße abbiegen haben wir einen Lagerschaden zu beklagen. Das Ganze wird langsam eine Materialschlacht. Für die anderen ging es weiter auf den Passo Croce Domini 1926m. Vorne wurde schon auf Bergwertung gefahren. Meine Beine sind gut und die letzten 3km sind Frank (der Schweizer in unserer Gruppe) und ich zusammengefahren um gemeinsam oben anzukommen. Der Ausblick ist toll und wir

Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Torsten Giesecke
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. Rostek
Dr. Klose
Partner GbR

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

August-Bebel-Str. 223-225 - 33602 Bielefeld - Tel. 0521/ 96 41 20 - www.kanzlei-rostek.de

genießen ihn. Jetzt noch schnell die Weste angezogen und hinunter ins Tal zur Unterkunft.

20.08.10 Passo Croce Domini- Pieve de Ledro 55km 1300 HM

Der 6. Tag. Nachdem Frühstück fühlte ich mich nicht so gut, aber schauen wir mal. Es geht nach einer kurzen Abfahrt ca. 500 m gleich auf einem alten Militärfeld hoch. Das mögen meine Beine überhaupt nicht. Der Weg ist schlecht und relativ steil. Von einem Hochplateau aus führt ein Wiesenweg uns auf den Passo Brufione ca. 2100m hoch. Bin das 2.mal nach dem Fimberpass als erster oben, die sind wieder gut. Oben ist erst mal das 2. Frühstück in der Hütte. Gestärkt geht es über einen Wiesentrail und später durch den Wald hinab ins Tal. Dort ist es deutlich wärmer und nachdem die Jacken aus sind rollen wir Brione entgegen. Im Ort ein Cappuchino der sehr lecker ist. Danach nehmen wir wieder Fahrt auf um den Lago de Ledro entgegen zu rollen. Das war nach den letzten Tagen wie ein Ruhetag

21.08.10 Pieve de Ledro- Riva del Garda 55km 1350 HM

Heute die Schlussetappe bei traumhaftem Wetter mit noch einem Pass, dem bekannten Tremalzo. Es standen noch mal

1100HM am Stück an, doch erst mal locker einrollen bis zum Anstieg. Am Berg wurde noch mal um die „Bergwertung“ gekämpft. Die Beine waren gut und so ging es gleich scharf los. Vor dem Tunnel erst noch mal einen Kaffee um vor den letzten 150 Hm bis zum Tunnel. Wenn man zurückblickte, hatte man einen traumhaften Blick über die verschieden Kämmen, welche wir in den letzten Tagen überwunden haben. Dann durch den Tunnel auf den legendären Schotterpisten ins Tal bis wir den langersehten Blick auf den Gardasee nehmen konnten. Es folgten tolle Trails und wir jagten dem Passo Rochetta entgegen. Die paar Höhenmeter störten niemanden mehr. In Presedia gab es noch mal Pasta zur Stärkung, bevor wir eine traumhafte Anreise auf Riva genießen, den Blick oft auf den See gerichtet. In Riva erstmal ein Eis und das obligatorische Bad im See. Es stellte sich ein wunderbares Glücksgefühl ein.

Gemeinsamer Abschlussabend mit lauen Temperaturen, leckerem Essen und toller Stimmung.

Die Beine sind jetzt doch etwas müde und zum Zimmer nehme ich den Lift.

So etwas werde ich ganz bestimmt wiederholen, solche schönen Panoramen, Wolkenbilder und schönen Berge gibt es nur in den Alpen.



Zum Nachahmen ausdrücklich empfohlen, man sollte aber eine für den Normalbürger erhöhte Kondition mitbringen.

REISEN



LAUSHOP



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 frühlinghafte 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 mittlere Wanderung „Serra de Tramuntana“, Rennrad-Tour (mit ewy), Rad-tour (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)



ewy[®]
sports

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

An die Eltern und Freunde unserer Leichtathleten !

Der LC Solbad wird im Jahr 2011 wieder Leichtathletikveranstaltungen (Werfersportfest, Mehrkämpfe) im Ravensberger Stadion organisieren. Da diese Sportfeste überwiegend für unsere Schüler und Jugendlichen durchgeführt werden, bitten wir um Helfer, insbesondere die Eltern, sich hier zu engagieren. Alle anderen, auch Jüngere, sind natürlich ebenfalls willkommen. Unabhängig vom guten Willen, braucht man Kampfrichter, die sich in den Wettkampfregeln auskennen. Sonst lässt sich eine Veranstaltung mit Sprung-, Lauf- und Wurfdisziplinen nicht wettkampfgerecht organisieren. Für alle, die helfen wollen, aber unsicher sind und für Helfer, die schon als Kampfrichter eingesetzt waren und ihre Kenntnisse auffrischen möchten, bieten wir in diesem Herbst einen vom FLVW (Fußball und Leichtathletik Westfalen) genehmigten

Kampfrichter- Grundkurs

an, der mit dem **Kampfrichterausweis** bescheinigt wird.

Die Veranstaltung findet im Bürgerhaus von Borgholzhausen statt.

Folgende Termine sind vorgesehen:

Sonnabend, 6. November

Sonnabend 13. November

Sonnabend 20. November

- jeweils von 15:30 bis 18:30 Uhr! - Die Teilnahme ist kostenlos.

Wir wünschen uns möglichst viele Teilnehmer! Wir bitten deshalb um eine Rückantwort, auch für Absagen, bis zum 30. Oktober. Die Antworten (möglichst per email) an :

LC-Geschäftsstelle: email: info@lcsolbad.de Tel. 05425 - 7135

* Ich nehme an der Veranstaltung teil

Name, Vorname : _____

Straße u. Hausnr. : _____

PLZ, Wohnort : _____

Tel : _____ e-mail : _____

Mit sportlichen Grüßen

Friedhelm Boschulte

Vorsitzender

Hermann Halff

Kampfrichter-Ausbildung

Lauf- und Walking Termine Oktober 2010

zusammengestellt von Peter Polomsky

| | | |
|------------|---|--|
| Sa.02.10. | Böckstiegeellauf mit Walking | www.boeckstiegel-lauf.de |
| So.03.10. | Beelener Volkslauf mit Walking | www.blau-weiss-beelen.de |
| So.03.10. | Beckumer Herbstwaldlauf mit Walking | www.herbstwaldlauf.info |
| So.03.10. | OWL Schüler Kreisvergleichskampf in Bielefeld | www.flvw-k34.de |
| So.03.10. | Bösingfelder Brunnenlauf mit Walking | www.tsv-boesingfeld.de |
| So.03.10. | Familien Marathon Welper mit Walking | www.marathon-route.de |
| So.03.10. | Herbstlauf Ovenhausen mit Walking | www.la.tus.ovenhausen.de |
| Mi. 06.10. | LC Walker/innen Beisammensein | www.lcsolbad.de |
| Sa.09.10. | Volkslauf in Steinhagen Brockhagen | www.lcsolbad.de |
| Sa.09.10. | Westf. 10 km Strassen - Meisterschaften in Coesfeld | www.flvw.de |
| Sa.09.10. | Schüler Mehrkampf Meeting Borgholzhausen | www.lcsolbad.de |
| Sa.09.10. | Coesfelder Citylauf mit Walking | www.coesfelder-citylauf.de |
| Sa.09.10. | Brakelsieker Volkslauf mit Walking | www.tus08brakelsiel.de |
| Sa.09.10. | Essener Walking Day | www.tusem-leichtathletik.de |
| So.10.10. | Essen Marathon mit Staffel | www.rwe-marathon.de |
| So.10.10. | Löhner Weinlauf mit Walking | www.loehnerweinlauf.npage.de/ |
| So.10.10. | Rhein Weser Nordic Walking Lauf | www.ski-club-oberhundem.de |
| Sa.16.10. | Teutolauf in Lengerich – Hohne mit Walking | www.teutolauf.de |
| Sa.16.10. | Rothaarsteigmarathon mit Walking | www.rothaarsteig-marathon.de |
| Sa.16.10. | Wadersloher Volkslauf mit Walking | www.tus-wadersloh.de |
| So.17.10. | Dortmunder Friedenslauf mit Walking | www.tsv-kirchlinde.de |
| Fr. 22.10. | Finnenbahnmeeting in Schloß Holte - Stukenbrock | www.finnenbahn-meeting.de |
| Sa.23.10. | Asentallauf in Bad Salzuflen | www.tus-bexterhagen.de |
| So.24.10. | Ricklinger Volkslauf mit Walking | www.tusricklingen.de |
| So.24.10. | Halle bewegt sich mit Walking | www.hallewestfalen.de |
| Sa.30.10. | Schieder See Lauf mit Walking | www.schiederseeauf.de |
| So.31.10. | Saisonabschluss bei Storck | www.lcsolbad.de |

Vorankündigungen November

| | | |
|-----------|---|--|
| So.07.11. | Meller Crosslauf | www.laufen-os.de |
| So.07.11. | Verler Halbmarathon | www.verler-volkslauf.de |
| Sa.13.11. | Detmolder Herbstlauf mit Walking | www.detmolder-herbstlauf.org/ |
| Sa.13.11. | OWL Crosslaufmeisterschaften in Büren - Brenken | www.flvw-k34.de |

Weitere Termine, TV Tipps und vieles mehr findet Ihr auch auf unserer Homepage:

www.lcsolbad.de **Terminkalender**



**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

Herzlichen Glückwunsch

»Schicksal« eines Fahrradhändlers

Thomas Plassmann ist ein besonderer Typ und feiert mit seinem Geschäft Jubiläum

■ Von Stefan Küppers

Halle-Hesseln (WB). Thomas Plassmann ist das, was man landläufig eine Type nennt. Bei ihm bekommt der Kunde nicht nur Fahrräder, sondern auch meist einen trockenen Spruch dazu. Am Samstag feiert »Zweirad Thomas« in Hesseln das zehnjährige Bestehen mit einem Oktoberfest.

Ein besonderer Typ ist der 49-jährige auch wegen seiner Familiengeschichte. Fahrräder haben nämlich bei den Plassmanns Tradition. Großvater Gustav hatte in Bielefeld einen Fahrradladen mit Werkstatt. Mit dem Vater Wolfgang betrieb Thomas Plassmann über 20 Jahre einen Fahrrad-Großhandel in der Haller Gobenstraße, bevor er im Jahr 2000 in Hesseln (direkt gegenüber vom Kindergarten) einen Fahrrad-Fachhandel mit Werkstatt aufmachte. Der Vater von zwei Kindern ist gelernter Kaufmann und Radspanner. Letzterer ist ein Lehrberuf, der heute gar nicht mehr ausgebildet wird. »Das liegt daran, dass die Vorder- und Hinterräder heute alle nur noch maschinell hergestellt werden«, erklärt Plass-

mann. Er hat es halt noch von der Pike auf gelernt.

Wieviel Fahrradtouren unternimmt eigentlich ein Fahrradhändler? Bei der Frage muss Thomas Plassmann lachen: »Es ist doch das Schicksal eines Fahrradhändlers, dass er im Frühjahr und Sommer immer durcharbeiten muss. Da habe ich keine Zeit.« Der Mann hat auch am Wochenende gut zu tun, unter anderem weil er einen Hol- und Bringservice im Altkreis anbietet. »Ich kann den

Leuten doch nicht zumuten, dass sie ihr Rad mit Platten bis nach Hesseln schieben«, sagt er.

Für die technischen Wehwechen hat der Fahrrad-Doktor zwei Arbeitsbereiche: eine »Ambulanz« und eine »stationäre Aufnahme«. Wichtig ist Plassmann, dass die Kunden zusehen können, was er an den Fahrräder tatsächlich macht. »Das soll hier ein offenes Spiel sein«, betont er. Ehrlich und geradeaus zu den Kunden sein, das ist dem hemdsärmeligen Tho-

mas Plassmann wichtig. Dazu gehören klare Aussagen: »Ein vernünftiges neues Fahrrad bekommt ein Erwachsener ab etwa 400 Euro. Was da von vielen Warenhäusern deutlich billiger angeboten wird, hat nicht die Qualität, die man im Fachhandel als Minimum ansieht. Da sind wir Fahrradhändler uns übrigens einig«, sagt der Hesseler. Und wie ist es bei Kinderrädern? »Da muss es nicht wirklich die ganz teure Marke sein. Da gibt es Kinderräder ohne großen Namen für um die 100 Euro, die gut und völlig in Ordnung sind«, sagt er. Und wie ist es bei den E-Bikes? »Die, die qualitativ wirklich gut sind, beginnen ab 1800 Euro. Man kann aber bis zu 5000 Euro zahlen«, sagt er.

Plassmann, der auf 180 Quadratmeter Ausstellungsfläche die ganze Bandbreite von Fahrrädern bietet, hat auch einige Spezialitäten. Dazu zählen zum Beispiel die klassischen Stahlrohräder (»Die halten praktisch ewig.«) oder auch Spezialanfertigungen für sehr schwere Menschen. »Das Modell Sumo trägt auch einen Mann von 200 Kilo Gewicht«, sagt er.

Mit ein paar Kalorien können sich auch die Besucher des Oktoberfestes am Samstag zwischen 10 und 18 Uhr versorgen. Es gibt Frischbier aus Franken sowie Würstchen und Steaks.



Thomas Plassmann und seine Frau Petra laden für Samstag zum Oktoberfest an das Fahrradgeschäft in Hesseln ein. Foto: Küppers

WB v. 17. 09.2010

Zweirad Thomas

Fahrräder & Zubehör
Handel & Service



Giant, Schauf, Kreidler, Da Silva, Batavus, Pucky

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

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

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.



Autohaus
BRINKER

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

LC Triathleten auf MTB-Tour

Nachdem im letzten Jahr alle sehr zufrieden waren mit der Saisonabschlussfahrt, haben wir dieses Jahr das ganze ca. 4 Wochen früher als im vorigen Jahr wiederholt. Am Samstag 11.09.10 haben wir uns gegen Mittag wieder auf dem Peter Parkplatz getroffen.

Nachdem das obligatorische Foto gemacht wurde, ging es bei herrlichstem Sonnenschein Richtung Olderdissen los. Wir waren zu viert, wobei der Ralf von Hesselteich nur am Samstag mitfahren konnte.

Im Tierpark angekommen ging es nach dem Hirschgehege scharf rechts auf den Wanderweg A4 Richtung Johannistal. In Bielefeld über den Ostwestfalendamm und dann mal hinter der Sparrenburg hoch auf die Promenade. Dann weiter an der Habichtshöhe vorbei auf dem Hermannsweg nach Oerlinghausen. Im Schopketal hatten wir den einzigen Plattfuß auf der Tour. Leider erwies sich der Ersatzschlauch als defekt und wir haben nach 2 erfolglosen Flickversuchen einen neuen Schlauch genommen. Den defekten Schlauch habe ich mitgenommen und zu Hause versucht zu flicken. Er hatte mind. 4 Löcher, nach 3 Flickchen die ich investiert hatte, habe ich den Schlauch entnervt entsorgt. Der Schlauch war neu gewesen!!!

Kann nur sagen, man sollte Markenschläuche kaufen.

Dann konnte es weitergehen und wir genehmigten uns in Oerlinghausen erst mal einen Milchkaffee und genossen die warme Spätsommersonne. Leider hat Ralf uns dann verlassen und wir kurbelten zu dritt dem Tönsberg entgegen. Weiter auf dem Hermannsweg, vorbei an den Donoper Teichen erreichten wir am frühen Nachmittag die Jugendherberge in Detmold.

Schnell die Betten bezogen, geduscht und dann erst mal ein Bier (Lippische Köstlichkeit) auf der Bank vor der Herberge. Gegen 18 Uhr gingen wir runter in die Stadt und haben in Strates Brauhaus ein leckeres Abendessen und weitere Brauerzeugnisse zu uns genommen. Gegen 21 Uhr ging es langsam zurück, um noch einen Absacker in der Jugendherberge zu nehmen.

Am Sonntagmorgen nach dem Frühstück, wurden die Rucksäcke gepackt und wir machten uns auf den Weg hoch zum Hermann. Am Hermann war uns dann auch warm und wir rollten dann über den Hermannslaufweg zurück Richtung Bielefeld.

An der Gaststätte auf dem Peter tranken wir zum Abschluss noch einen Kaffee um dann bis Ascheloh zusammen locker auszurollen. In Ascheloh trennten wir uns, und wir fahren zurück nach Hause. Alle waren sich einig im nächsten Jahr auch wieder so früh zu fahren, da im Oktober es doch schon sehr kühl wird. **Als grobe Vorplanung ist für nächstes Jahr Tecklenburg als Ziel vorgesehen.**

Hubert Kaiser



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

Meister Service
ELTKAUF



ETB

Elektrotechnik Thomas Bäcker

Elektrotechnikermeister, BdH



Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen

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

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

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

Vierzig Jahre voller Aktivitäten und Erfolge/Aus der Vereinsgeschichte des LC Solbad Ravensberg

Borgholzhausen (cwk). Vom Gründungstag, dem 24. Juli 1970, bis Ende 1995 eine Abteilung im TuS Solbad Ravensberg – seit 1996 als LC (Leichtathletik-Club) eigenständig und um Abteilungen wie Radsport, Triathlon/Duathlon, Walking und Inline-Skating erweitert: Wandel und Wachstum prägen die 40-jährige Geschichte des Vereins, dessen Mitgliederzahl von anfänglich 15 über 175 (1985), 289 (1990), 501 (2000) und 757 (2005) auf rund 800 anstieg.

Dem von Beginn an amtierenden Vorsitzenden Friedhelm Boschulte standen als Stellvertreter **Udo Lange** (bis 1990), **Hermann Halff** (1990-98), **Günther Wierum** (1998-2000), **Antje Strothmann** (2000-06), **Jutta Stolle** (2006-10) und neuerdings John Gerhards und Sabine Lünstroth zur Seite. Doch unzählige Mitarbeiter trugen zum exzellenten Ruf bei, den sich der TuS/LC als Veranstalter erwarb – über nationale Grenzen hinweg.

Das Flaggschiff »Nacht« hat seit 1976 die Läuferwelt – selbst Olympioniken, Europameister, Weltrekordler – wie ein Magnet angezogen. 1975 bis 1980 gab es die 4x15-km-Staffel in Kleekamp, wo 1979 auch der 1992 verlegte Berglauf seine Premiere erlebte. Duathlon (1990-2006), Mountainbike-Marathon (1999-2001), A33-Autobahnlauf (2001), Downhill-Skate-WM (2003), Böckstiegeellauf (seit 2004), Triathlon (seit 2005) und Inline-Short-Track-Meeting (seit 2006) zählen zum vielseitigen LC-Angebot.

Mit dem 1998 eröffneten Ravensberger Stadion begann eine neue Ära. Frühe Highlights waren Tegla Loroupes Weltrekorde im Stundenlauf und über 20 km; bei Werfertagen, Läuferabenden und Mehrkampfmeetings stachen auch die eigenen Asse. Überhaupt glänzen »Solbader« seit 40 Jahren nicht nur als Organisatoren, sondern auch mit sportlichen Erfolgen. Hier ein kurzer Abriss ohne Vollständigkeitsanspruch: Die »Siebziger«: Noch konzentriert sich die Langlauf-Begeisterung auf die Straße. Mit einer Marathonzeit unter drei Stunden wird »Chef« Boschulte auch sportlich zum Pionier; 1979 unterbietet der Brite **Bill Cain** mit 2:27:44 die zweieinhalb Stunden. Für internationales Flair im Verein sorgt auch der holländische EM-Teilnehmer und »Nacht« Ideegeber **Henk Snepvangers** (800 m 1:56,0 Min./1975).

Die »Achtziger«: Ein wahrer Marathonboom setzt ein, 1986 unterbieten nicht weniger als 25 Solbader die drei Stunden. Herausragend 100-km-Kreisrekordler **Günther Wierum** (2:35:20/1984) und der Brite **Keith McSkelly** (2:28:38/1985). **Helga Spiller** (2:56:44) läuft 1985 als **erste Frau im Kreis unter zwei Stunden**.

Die »Neunziger« - ein Jahrzehnt, in dem sich die Ereignisse überschlagen. 1990 wird **Maria Pautmeier** DM-Sechste über 10 000 m, verbessert den Marathon-Kreisre-

kord auf 2:51:53 Std. und führt 1991 ihr Team zu DM-Bronze. 1992 startet **Jörn Strothmann** beim Berglauf-Weltcup; 1993 sorgt der 20-jährige Marathonjunior **Tim Gollisch** mit 2:28:26 Std. für einen Paukenschlag. Ab 1994 streift Spitzenläufer **Steffen Dittmann** das Solbad-Trikot über, wird deutscher Cross-Vize und international eingesetzt, pulverisiert mit 1:04:11 Std. (Halbmarathon) und 2:14:53 Std. (Marathon) die OWL-Rekorde und gewinnt 1996 in Berlin den DM-Marathontitel. 1995 beginnt **Dirk Strothmanns** rasanter Aufstieg zum Top-Duathleten: Dem 4. EM-Rang mit Mannschaftsilber und dem WM-Start in Mexiko folgen später viele internationale Medaillen und auch ein DM-Titel. Seine Ehefrau **Antje**, OWL-Rekordlerin im Halbmarathon und 1997 in den Duathlon eingestiegen, holt EM- und WM-Mannschaftsgold.

Ab 2000: Zur führenden Macht in NRW entwickeln sich die Speedskater unter **John Gerhards**. Die Akzente setzt Seriensieger **Markus Pape**, u.a. als deutscher 10-km-Rekordler und EM Starter. Aber auch Leichtathleten lassen aufhorchen: **Nils Milde** glänzt auf der Bahn; **Ilona Pfeiffer** feiert bei der Marathon-DM 2007 in Mainz einen sensationellen Sieg und legt 2009 mit 2:44:58 Std. nach. Ganz andere Höhe-Punkte setzt **Sascha Greshake**, der 2006 zum Zwei-Meter-Springer avanciert und 2009 mit 2,13 m zur DLV-Spitze aufschließt.



Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

LEICHTATHLETIK: M45-Titel für Bonin/Berglaufmeisterschaften

Bilstein/Borgholzhausen (cwk). Im Rahmen des 25. Hohe-Bracht-Jubiläumslaufs im sauerländischen Bilstein ging es am Wochenende um die westdeutschen und westfälischen Berglauf Titel. Klein, aber effektiv war das Zwei-Mann-Aufgebot vom LC Solbad Ravensberg: **Jörn Strothmann wurde in der Klasse M35 Vize-Westfalenmeister und holte auf westdeutscher Ebene Bronze; Udo Bonin nutzte seine Chance auf den westfälischen Seniorentitel in der M45.**

Auf einer gegenüber den Vorjahren veränderten Strecke, deren Ziel 599 Meter hoch liegt, waren 7,6 km mit 431 Höhenmetern zurückzulegen. Berglaufspezialist **Jörn Strothmann** (zuletzt 2007 Westdeutscher Seniorenmeister) stellte sich, obwohl er derzeit von seiner Bestform entfernt ist und deshalb auch nicht an frühere Erfolge anknüpfen konnte. Unter insgesamt 57 Finishern wurde er mit 32:51 Min. Elfter (Westfalenwertung: Achter); in der M35 lagen Hans-Jörg Heiner von der SG Wenden (30:58) und Nordrhein-Meister Stephan Seidel (31:43) vor ihm.

Udo Bonin hatte drei M45-Senioren aus dem Landesverband Nordrhein vor sich und wurde auf westdeutscher Ebene Vierter; seinem westfälischen Hauptkonkurrenten Uwe Holtmann (LG Hamm) nahm er 31 Sekunden ab. Im Gesamteinlauf platzierte sich der 45-jährige Borgholzhausener auf Rang 27 bzw. 18.

Bergmann überzeugt in Warendorf

Fünf Altkreis-Klassensiege am Emssee

Altkreis Halle (cwk). Von den Straßenlauf-Ergebnissen des Wochenendes war aus Altkreis-Sicht der Emsseelauf in Warendorf am interessantesten, sprangen dort doch fünf Klassensiege heraus – davon drei auf der Halbmarathondistanz. Für die Top-Leistung sorgte M45-Senior **Jens Erik Bergmann** (LC Solbad Ravensberg), der mit 1:18:46 deutlich unter 1:20 Stunden blieb.

Im Gesamtfeld gab sich Bergmann nur dem Gütersloher Roland Przybilla (1:16:59) ge-

schlagen, seine Klasse gewann er überlegen vor dem Ahlemer Elias Hanne (1:20:37). In der M35 reichten seinem Vereinskollegen Torsten Mathiak 1:28:30 Min. zum Klassensieg. Jela Esselmann vom LiVe Lauffest Versmold war mit 1:35:20 Std. die weitaus schnellste W35-Jungseniorin und wurde insgesamt Vierte. Nur zwölf Sekunden nach ihr lief **Adelheid »Fiffi« Grumbach** (LC Solbad, W45) ins Ziel – als Klassenzweite hinter der Gesamtsiegerin Petra Schöning (DJK Gütersloh, 1:30:57). Über 10 km dominierten zwei Solbader ihre jeweilige Altersklasse. **Jürgen Bischof** (37:32 Min.) ließ mehr als zwanzig M45-Läufer hinter sich und siegte mit genau einer halben Minute Vorsprung; Norbert Molsbeck war in der M50 fast konkurrenzlos und lieferte mit 37:50 Min. auch eine ansprechende Zeit ab. Die Strecken sind offiziell vermessen.

In der Kreisstadt wurde der vierteilige Laufcup mit dem Wettbewerb »Gütersloh läuft« über 9,2 km abgeschlossen. **Stefanie Schadt** (LC Solbad), an der Serie nicht beteiligt, avancierte mit 35:53 Min. zur zweit-schnellsten Frau zwischen der wieder er-

starkten W40-Seniorin Gisela Steinbeck (35:04) und der Cup-Gewinnerin Christina Lueck (36:54, beide DJK Gütersloh). Vom LC waren u.a. noch Friederike Säuberlich (45:46/2.W40) und Marion Hainke (46:01/3.W35) am Start.

Schnellster Solbader in dem von Ingmar Lundström (29:46 Min.) beherrschten Rennens war **Kay Leuteritz** (33:39) als Gesamt-fünfter und M40-Klassenzweiter. Einstellig platzierte sich auch **Gerd Strathkötter** (LC Solbad, 34:42/9.), der in der M45 nur dem Cup-Gesamtzweiten Alfons Hardebusch (34:22) unterlag. Weil er aber den Kattenstrother Lauf ausgelassen hatte, verpasste er einen Top-5-Gesamtrang im Cup. **Reinhard Stricker** (39:46) wurde hier wie auch in der Serie M50-Klassenbest. Cup-Endergebnisse des LC: 14. Stricker, 19. Christian Schmidt (M45), 21. Strathkötter, 47. Andreas Klose (M50).



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 ...

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



Amadeus Hegenbarth

TRIATHLON: Gelungener Einstand Rang 9 für Hegenbarth

Borgholzhausen (cwk). In Saerbeck (Nordmünsterland), wo ein Nachwuchs-Cuprennen des NRW-Triathlonverbandes ausgetragen wurde, gelang **Amadeus Hegenbarth** ein viel versprechender Einstand für den LC Solbad Ravensberg: Der Athlet vom jüngeren A-Jugend-Jahrgang 1994 wurde Neunter in einem starken Feld, das auch erfolgreiche DM-Teilnehmer einschloss.

Zu absolvieren waren 750 m Schwimmen, 22,8 km Radfahren und 4,8 km Laufen. Nach 1:08:13 Std. lief Amadeus Hegenbarth ins Ziel, zum 6. Rang fehlte ihm weniger als eine Minute. Seine beste Split-Platzierung erreichte er als Siebtschnellster auf dem Radkurs, obwohl das Windschattenfahren neu für ihn war.

Auch im abschließenden Lauf hielt er sich mit 17:20 Min. achtbar. „Das war ein 1000-m-Schnitt von 3:38 Min., da komm ich nicht mehr mit“, lobte LC-Ligawart **Holger Steuer** als Betreuer. Sein Schützling zeigte sich ebenfalls hoch zufrieden und blickte optimistisch voraus: „Beim nächsten NRW-Cuprennen in Ratingen möchte ich mein Ergebnis bestätigen.“



Im Herzen von Borgholzhausen

Falafel - Shawarma - - frische Salate - Pizza

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

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

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

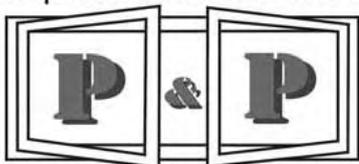
33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802



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!

LEICHTATHLETIK: Klassenerfolge beim Münster-Marathon/Molsbeck unter drei Stunden

Münster/Borgholzhausen (cwk). Beim Münster-Marathon ist **Norbert Molsbeck** erneut eine Zeit unter drei Stunden gelungen: Der leistungsbeständige Langstrecken-Routinier vom LC Solbad Ravensberg wurde Sonntag mit **2:57:50 Std.** beachtlicher Klassendritter unter 280 M50-Senioren und belegte insgesamt den 59. Rang im 1991 Finisher zählenden Männerfeld.

Die M50 gewann der nur 2:25 Minuten schnellere Oelder Manfred Grünebaum. Für den LC lief auch der 67-jährige **Karl-Friedrich Anwander** wieder einen Spitzenplatz heraus: Als Klassenzweiter hinter dem überragenden Wuppertaler Adolf Keller (3:11:24) kam er in 3:28:44 Std. bis auf 31 Sekunden an seine westfälische M65-Jahresbestzeit 2009 heran, die er ebenfalls in Münster erzielt hatte. Insgesamt lief er diesmal an 417. Stelle ein.

Drittbesten Solbader mit 3:38:54 Std. war **Franz-Dammann-Kölsch** (604./73.M50), gefolgt von **Andreas Wend** (4:08:14 Std./311.M45) und **Christian Schmidt** (4:13:12/334.M45). Bei den Seniorinnen mischte **Dr. Anne-Marie Calder** einmal mehr erfolgreich mit: In 3:39:11 Std. wurde sie W50-Klassenfünfte und reihte sich im Frauen-Gesamtfeld als 42. unter den Top 50 ein.

Auch im Marathon-Staffelwettbewerb zeigte sich der LC Solbad: Das als »Ladykracher« angetretene Quartett **Christine Diekhans, Sabine Engels, Martina Kölsch** und **Ilka Brinkmann** erreichte eine Gesamtzeit von 3:22:01 Std. und den 4. Rang unter 130 Frauenteam.



Norbert Molsbeck

LC-Laufsplitter

Borgholzhausen (cwk). **Bernd Nedderhoff**, 2009 Deutscher Marathon-Seniorenmeister, läuft weiter in der Erfolgsspur. Der 50-jährige Solbader dominierte beim Diepholzer 10-km-Stadtlauf nicht nur seine Altersklasse, in exakt 36 Minuten gewann er sogar die Gesamtwertung mit 38 Sekunden Vorsprung vor einem mehr als zwanzig Jahre jüngeren Konkurrenten.

LC-Klassensieg auch im 10-km-Hauptwettbewerb des Meller Stadtlaufs: Der als Gesamtzweiter eingelaufene **Jens Erik Bergmann** war in 36:22 Min. schnellster M45-Senior. Im Jedermannlauf über 3,8 km gab es Nachwuchssiege durch den A-Schüler **Patrick Meyer** (13:31 Min.) und durch **Jenny Ewert** (16:35 Min.), die in der B-Jugend vor **Malin Schürfeld** (17:04) lag. Ihr Vater **Andreas Ewert** (13:18) wurde Zweiter in der M45.

Solbads Ultralangstreckler **Oliver Arndt** startete wieder bei einem anspruchsvollen Landschaftslauf im Sauerland, dem 67 km langen Plettenberger P-Weg-Marathon. Nach 6:29:53 Std. lief er als M35-Klassendritter ins Ziel und platzierte sich auch als Gesamtneunter einstellig. Sein LC-Kollege **Fritz Geisemeier** (61./19.M45) wurde mit 8:49:58 Std. gestoppt.

In den Läufen des Bielefelder »run & roll day« war der LC nur spärlich vertreten; dennoch sprang ein Klassensieg heraus: **Heide Graef** war mit 56:31 Min. die schnellste W55-Seniorin über 10 km. Beim Halbmarathon belegte **Frank Dorn** (1:42:28 Std./29.) den 5. Platz in der M40; Handbiker **Georg Drees** wurde über 12,5 km Fünfter.



Heide Graef

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

LEICHTATHLETIK: Zweitbesther deutscher M50-Senior in Berlin/ Nedderhoff top / Beinprobleme bremsen Engels

Berlin/Borgholzhausen (cwk). Der Berlin-Marathon sprengte vorgestern einmal mehr die gewohnten Dimensionen. 3322 Finisher zählte allein die Altersklasse M50, in der **Bernd Nedderhoff** den Glanzpunkt im kleinen Aufgebot des LC Solbad Ravensberg setzte. Hinter dem US-Amerikaner Fred Zalokar (2:37:08 Std.), dem Spanier Lorenzo Sanchez Martin (2:41:24) und dem Siegerländer Frank Löschner (2:42:04), avancierte Nedderhoff mit 2:42:52 Std. zum zweitbesten deutschen M50-Senior im Feld.

Insgesamt liefen 26 597 Männer, davon genau 200 vor dem Solbader, über die Zielinie. „Ich bin zufrieden und habe das angestrebte Ergebnis in etwa erreicht“, bilanzierte er, „um noch schneller zu sein, hätte ich in der zweiten Hälfte nicht ein,



zwei Minuten liegenlassen dürfen.“ Aber der 50-Jährige teilte sich das Rennen keineswegs schlecht ein, legte den ersten Halbmarathon in 1:20:57, den zweiten in 1:21:55 Std. zurück.

Sein westfälischer Konkurrent Löschner, hier nur 48 Sekunden schneller, hatte im letzten November in New York mit 2:35:20 Std. gegläntzt. Nedderhoff, 2009 bekanntlich Deutscher Seniorenvizemeister, bestätigte erneut seine Zugehörigkeit zur nationalen M50-Spitze. Bei seinem dritten Marathonstart in Berlin störte er sich nur wenig am kalten und regnerischen Wetter: „Abgesehen von einigen rutschigen Stellen ließ sich eigentlich ganz gut laufen.“

Seine Vereinskollegin **Sabine Engels** sah das etwas anders: „Ich hätte mir doch höhere Start-Temperaturen als neun bis zehn Grad gewünscht. Und der Regen war auch nicht angenehm.“ Die W40-Seniorin aus Werther bestritt erst ihren zweiten Marathon und trat erstmals in Berlin an, wo die Zuschauerzahl diesmal auf rund 700 000 beziffert wurde. Die Kulisse und Stimmung haben sie beeindruckt.

Um so mehr bedauerte sie, das alles in der Schlussphase nicht mehr richtig genießen zu können: „Mein rechter Oberschenkel schmerzte wie noch nie. Ich war froh, das Rennen überhaupt zu Ende zu bringen; zuletzt musste ich mich quälen.“ Dennoch reichte es zur persönlichen Bestzeit von **3:24:42 Std.** (bisher 3:25:21 beim Einstand 2009 in Essen). Nach 1:38:41 an der Halbmarathonmarke schien ein Ergebnis unter 3:20 Stunden möglich. „Von 3:19 hatte ich geträumt, doch das Bein machte nicht mit.“ Immerhin sprang in ihrer mit 1448 Läuferinnen besetzten Klasse der **50. Rang** heraus, insgesamt Platz 247 unter 7430 Frauen.

Vollauf zufrieden mit ihrer Zeit von 3:45:25 Std. zeigte sich **Christine Diekhäus**, die nach ihrem Verletzungspech in Essen hier



Sabine Engels



Christine Diekhäus

«SIECKENDIEK»

Reisebüro & Omnibusverkehr

Kurz mal raus!

Norderney- Inselspaß für jung und alt!

10.-14.10.10/17.-21.10.10
Inselhotel Bruns, Inkl. Frühstück,
Candle-Light Dinner, Radtour,
Dünenwanderung ab 265,00 €

Norderney Tagesfahrt

10.10./17.10.10
Fahrt im modernen Reisebus,
Fährüberfahrt 55,00 €

Helgoland

10.10.10
Fahrt im modernen Reisebus,
Katamaran-Überfahrt 69,00 €

Dresden Minimax

14.-17.10.10
Ibis Hotel Dresden
Inkl. Frühstück, Stadtführung,
Orgelandaucht Frauenkirche
259,00 €

Berlin Minimax

15.-17.10.10
Hotel Arena – direkt am
Alexanderplatz Inkl. Frühstück,
Stadtrundfahrt, Kuppel-
besichtigung 159,00 €

Bremerhaven

16.-17.10.
Comforthotel Bremerhaven
inkl. Halbpension, Schaufenster
Fischereihafen, Hafenbus, uvm.
159,00 €

Saisonabschlussfahrt Karlsbad

04.-07.11.10
Grandhotel Pupp
Inkl. Halbpension, Gala-Abend,
Stadtführungen, uvm.
ab 399,00 €

Unser neuer Winterkatalog
2010/2011 ist da! Fordern Sie ihn
kostenlos in unseren Büros an!

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



(Foto: Martin Walls / www.sxc.hu)

Schmerzen sind immer ein Zeichen dafür, dass etwas in Ihrem Körper nicht stimmt, also ernst zu nehmen. Wer viel trainiert, verlangt seinem Körper einiges ab. Meistens reagiert dieser mit Muskelkater. Aber was, wenn der Schmerz nicht nachlässt? Klemmbrett Karraß erklärt, wie man Schmerzen unterscheidet. Eigentlich soll Ihnen beim Erlebnis Ausdauerlauf nichts wehtun. Locker und leicht sollen Sie über weichen Fichtennadelwaldboden schweben. Das gilt für den Einstieg in Ihre Laufkarriere wie für Ihre vielleicht schon anspruchsvolleren Einheiten. Was aber, wenn es in Training und Wettkampf mal schmerzt? Keine Panik, lernen Sie, gute und böse Schmerzen zu unterscheiden. Ganz wichtig: Schmerzen sind immer ein Zeichen dafür, dass etwas in Ihrem Körper nicht stimmt, also ernst zu nehmen.

Alle Läufer haben Muskelkater

Wenn Sie schon länger laufen, wissen Sie, dass immer dann, wenn Sie eine neue Stufe erklimmen – das heißt länger oder schneller laufen als zuvor – am nächsten Tag die Beine schwer sind. Diese muskulären Reaktionen sind normal, gewollt und wenn sie dosiert, also nicht so häufig und nicht so lange auftreten, der Beweis, dass Sie Ihrem Körper ein gutes Training, also neue Reize anbieten. Vor diesem Muskelkater ist keiner gefeit – wer Gegenteiliges behauptet, outet sich als Easy-Jogger, der womöglich bald den Spaß am Laufen verlieren und an Fitness nichts gewinnen wird.

Was sind nun böse Schmerzen? Sie bleiben viel länger als Muskelkater, sie verändern sich nicht, werden eher schlimmer und sind deutlich zu lokalisieren. Wenn Sie diese Anzeichen mehr als zwei Wochen spüren, gilt nur noch eines: Suchen Sie einen Arzt auf und drängen Sie auf eine ordentliche Diagnostik. Lassen Sie sich nicht einfach eine Kortison-Spritze verpassen, wie es leider oft vorkommt.

Es gibt auch "positive Schmerzen"

Es mag seltsam klingen, aber es gibt sogar positive Schmerzen: Wenn Sie im Wettkampf mit einem Tempo, das Sie sich nie zuvor zutrauten, über die Strecke sausen, wenn Sie weit vor dem Ziel schon wissen, dass das heute Ihr großer Lauf wird, dann genießen Sie diese dumpfen kleinen Schläge in den Beinen sogar. Sie gehen bei jedem Schritt noch bewusster in die Bewegung, Sie konzentrieren sich ganz auf den tollen Rhythmus, nichts ist Ihnen gleichgültiger als der Muskelkater von morgen. Sie visualisieren die Jubelszenen im Ziel, die glückliche Erschöpfung. Sie sagen einfach nur: Ja!

Entwicklung der Finisher-Zahlen

Berlin-Marathon

Läufer im Ziel; Hervorhebungen: Rekordzahlen

| Jahr | Läufer im Ziel | | | Anteil | |
|-------|----------------|---------------|--------------|--------|------------|
| | Gesamtzahl | Männer | Frauen | Männer | Frauen |
| 2008* | 35.786 | 28.357 | 7.429 | 79% | 21% |
| 2007 | 32.486 | 25.994 | 6.492 | 80% | 20% |
| 2006 | 30.182 | 24.094 | 6.088 | 80% | 20% |
| 2005 | 30.373 | 24.501 | 5.872 | 81% | 19% |
| 2004 | 28.022 | 22.800 | 5.222 | 81% | 19% |
| 2003 | 30.709 | 25.108 | 5.601 | 82% | 18% |
| 2002 | 25.286 | 20.880 | 4.406 | 83% | 17% |
| 2001 | 25.792 | 21.669 | 4.123 | 84% | 16% |
| 2000 | 22.879 | 19.332 | 3.547 | 84% | 16% |
| 1999 | 19.129 | 16.537 | 2.592 | 87% | 13% |
| 1998 | 21.004 | 17.795 | 3.209 | 85% | 15% |
| 1997 | 14.982 | 13.120 | 1.862 | 88% | 12% |
| 1996 | 16.529 | 14.489 | 2.040 | 88% | 12% |
| 1995 | 13.088 | 11.682 | 1.406 | 89% | 11% |
| 1994 | 12.263 | 10.980 | 1.283 | 90% | 10% |
| 1993 | 14.107 | 12.586 | 1.521 | 89% | 11% |

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 Nachtrag:

08.08. Ostseeman Glücksburg

3,8 -180 - 42,1 km
203. Lukas Wilms 11:47:29 Std.
209. Jürgen Bischof 11:23:06 Std.

28.08. Hagen aTW

10 km
19. Siegfried Kemper 3. M 55 50:39,8 Min.
20 km

1. M Jens Erik Bergmann 1. M 45 1:14.34,3 Std.
3. M Udo Bonin 2. M 45 1:14:54,8 Std.
2. F Adelheid Grumbach 1. W 45 1:32:09,0 Std.

28.08. Volkslauf Minden 21,1 km

4. Bernd Nedderhoff 1.M 50 1:20:11 Std.

29.08. Exter Triathlon

0,4- 20 - 5 km
15. Reiner Vemmer 3. M 50 1:05:22 Std.
127. Eckhard Stücker 26. M 50 1:34:40 Std.

29.08. Riesenbecker Triathlon

1,5 - 40 -10 km
79.M Udo Lange 2. M 60 2:44:31 Std.

29.08. Triathlon Wanderup

450 m- 20 km- 4,5 km
6. Lukas Wilms 1.MHK 57:48,4 Min.

03.09. Feuerwehrlauf Sieker

10 km
27. Guido Schneider 8. M 45 43:07 Min.
74. Ian Mathewson 1. M 55 49:21 Min.
84. Carsten Völz 10. M 50 50:54 Min.

5 km
1. Elmar Remus 1. M 30 17:47 Min.

04.09. St. Vit, 10 km

107. Ian Mathewson 50:01 Min.

04.09. Gütersloh läuft

9,2 km Männer

5. Kai Leuteritz 2. M 40 33:39 Min.
9. Gerd Strathkötter 2. M 45 34:42 Min.
57. Reinhard Stricker 1. M 50 38:46 Min.
68. Christian Schmidt 12. M 45 40:43 Min.
76. Reimund Diekmann 16. M 45 41:10 Min.

140. Andreas Klose 13. M 50 44:46 Min.

9,2 km Frauen

2. Stefanie Schadt 1. W 20 35:43 Min.
18. Friederike Sauberlich 2. W 40 45:46 Min.
19. Marion Hainke 3. W 35 46:01 Min.
36. Eva Kötter 6. W 40 50:49 Min.

4,6 km

1.F Antje Strothmann 1. W 40 18:17 Min.
23.M Andreas Wend 3. M 45 18:31 Min.

1.000 m

29. Michael Säuberlich 4:57 Min.

04.09. Oerlinghausen 5 km

Günther Hartke 39. M 21:56 Min.

04.09. Warendorf

21,1 km

Torsten Mathiak 1. M 35 1:28:30 Std.
Jens Erik Bergmann 1. M 45 1:18:46 Std.
Adelheid Grumbach 2. W 45 1:35:32 Std.

10 km

Jürgen Bischof 1. M 45 37:32 Min.
Norbert Molsbeck 1. M 50 37:50 Min.
Siegfried Kemper 2. M 55 47:46 Min.
Michael Schlie 15. M 50 59:53 Min.
Katharina Kemper 7. W 20 1:00:29 Std.
Cornelia Schlie 10. W 40 1:07:36 Std.

10 km Nordic Walking

4. Karola Weber 1:24:47 Std.

04.09. Lennestadt - Bilstein

Westdeutsche Berglaufmeisterschaften 7,5 km

11. Jörn Strothmann 3. M 35 32:51 Min.
27. Udo Bonin 4. M 45 35:05 Min.

05.09. Dissener Herbst Triathlon

1,0 - 38 -10 km

8. Tim Esselmann 3. M 30 2:05:44 Std.
32. Udo Lange 2. M 60 2:25:56 Std.

05.09. Langenfeld - Handbiker 36,8 km

6. Div. B Marc Verhaert 1:32:33 Std.
3. Div. A Georg Drees 1:37:33 Std.

05.09. Sarbecker Jugendtriathlon

750 m -22,8 km - 4,8 km
9.Jg. A Amadeus Hegenbarth 1:08:13 Std.

05.09. Cheruskerwalk

21 km

Annemarie Henkel 2,53 Std.
Klaus Henkel 3.07 Std.

10 km

Lothar Schäfer 1:17 Std.
Regina Schäfer 1:22 Std.
Karola Weber 1:24 Std.
Juliane Klein 1:26 Std.

11.09. Stadtlaf Diepholz 10 km

1. Bernd Nedderhoff 1. M 50 35:59,37 Min.

11.09. Meller Stadtlaf

Jedermannslauf 3.800 m

1. WJg. B Jenny Ewert 16:34,5 Min.
2. WJg. B Malin Schürfeld 17:03,9 Min.
1. Sch A Patrick Meyer 13:30,6 Min.
2. M 45 Andreas Ewert 13:17,7 Min.
13. M 50 Udo Niermann 29:58,9 Min.

10 km Frauen

20. 5 WHK Katharina Kemper 1:00:28,7 Std.

10 km Männer

2. Jens Erik Bergmann 1. M 45 36:21,98 Min.
21. Holger Beck 9. M 40 42:44,50 Min.
104. Matthias Meiwes 26. M 45 51:36,72 Min.
142. Siegfried Kemper 9. M 55 1:00:28 Std.

11.09. Plettenberg

P Weg Ultramarathon 67 km

9. Oliver Arndt 3. M 35 6:29:52,5 Std.
61. Fritz Geisemeier 19. M 45 8:49:57,3 Std.

12.09. Bielefeld run & roll day

Liegebiker 12,5 km

5. Georg Drees 35:29 Min.

10 km Frauen

30. Heide Graef 1. W 55 56:00 Min.

10 km Männer

149. Ian Mathewson 21. M 50 52:08 Min.

21,1 km

29. Frank Dorn 5. M 30 1:42:20 Std.

12.09. Münster Marathon,Staffel

4. W LC Solbad
Ladykracher Christine Diekhaus,

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

Sabine Engels, Martina Kölsch, Ilka Brinkmann
3 :22:01 Std.

Frauen

42. Anne Marie Calder 5. W 50 3:39:13 Std.

Männer

59. Norbert Molsbeck 3. M 50 2:57:52 Std.

413. Karl Friedrich Anwander 2. M 65 3:28:45 Std.

603. Franz Dammann Kölsch 73. M 50 3:38:55 Std.

1277. Andreas Wend 311. M 45 4:08:16 Std.

1390 Christian Schmidt 334. M 45 4:13:14 Std.

1900. Detlef May 442. M 45 4:56:51 Std.

12.09. Triathlon Ratingen

Nachwuchs Cup 750 m - 20 km - 5 km

21. 13. Jg. A Amadeus Hegebarth 1:08:13 Std.

18.09. Citylauf Telgte 10 km

4. Jens Erik Bergmann 1. M 45 36:02 Min.

89. Siegfried Kemper 3. M 55 47:45 Min.

111. Elisabeth Winter 3. W 45 50:00 Min.

215. Cornelia Schlie 14. W 40 1:09:32 Std.

18.09. Randringhausen

42,4 km

2. Gunnar Feicht 3:30:48 Std.

21,2 km Walking

Udo Niermann 3:10:48 Std.

10,6 km

Manfred Radtke 1:28:11 Std.

19.09. Volkslauf Druffel 10 km

11. Holger Beck 6. M 40 40:46 Min.

26. Rudolf Voss 1. M 65 43:45 Min.

37. Christian Schmidt 12. M 45 45:06 Min.

19.09. Safariparklauf Stukenbrock

10 km Frauen

Bettina Geisemeier 2. W 45 47:20 Min.

Fiona Mathewson 1. WJB 51:07 Min.

10 km Männer

Fritz Geisemeier 9. M 45 48:15 Min.

Ian Mathewson 4. M 50 51:08 Min.

Friedhelm Boschulte 1. M 65 52:25 Min.

5 km

Antje Strothmann 1. Frau 21:00 Min.

1,5 km

Lisa Strothmann 2. W 8 8:22 Min.

Sarah Strothmann 2. W 5 10:50 Min.

19.09. Krems

Marathon Frauen

58. Gabi Ortner 5. W 50 4:13:43 Std.

21,1 km Männer

1524. Wolfgang Neugrew 21. M 60 1:55:04 Std.

25.09. Citylauf Gütersloh

10 km

3. Jens Erik Bergmann 1. M 45 35:36 Min.

12. Gerd Strathkötter 6. M 45 38:30 Min.

21. Holger Beck 7. M 40 40:53 Min.

56. Christian Schmidt 18. M 45 45:20 Min.

5 km

1. Frau Siemke Lüdorf 20:36 Min.

Guido Lüdorf 21:30 Min.

2,5 km

1. Patrick Meyer 8:46 Min.

26.09. Berlin Marathon

Frauen

255. Sabine Engels 3:24:42 Std.

905. Christine Diekhaus 3:45:25 Std.

1.115. Bettina Bremer 3:49:32 Std.

Männer

201. Bernd Nedderhoff 2:42:52 Std.

1.187. Jörg Hinrichs 2:59:08 Std.

10.545 Jürgen Abel 3:47:22 Std.

13.512. Jochen Studt 3:56:50 Std.

Handbiker

72. Marc Verhaert 1:52:35 Std.

85. Georg Drees 2:04:55 Std.

26.09. Grande Classique Paris-Versaille

16,2 Km

Ian Mathewson 1:28:37 Std.

Fiona Mathewson 1:28:32 Std.

Feine Detmolder Bierspezialitäten

Exklusiv erhältlich
in der 0,33 l
Bügelverschlussflasche

Detmolder Pilsener
ALKOHOLFREI

Detmolder Pilsener
Detmolder Weizen
Detmolder Helles
Detmolder Dunkel
Detmolder Spezial

Privat-Brauerei Strate Detmold

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



Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | 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



Friedhelm: „Ich habe fertig“

Der Laufpapst Friedhelm Boschulte geht in den Ruhestand / Nachfolgerin ist Sabine Lünstroth

VON REMMERT FELDKIRCH

■ Borgholzhausen. „Sie waren ein Leistungsträger für unser Haller Kreisblatt, wir verlieren Sie nur ungern.“ So verabschiedete jetzt Frank Wallner im Namen der Verlagsleitung unserer Zeitung den Mitarbeiter Friedhelm Boschulte, der 20 Jahre lang Geschäftsstellenleiter in Borgholzhausen war. Seine Nachfolgerin am Klingenhagen Nummer eins ist ab sofort Sabine Lünstroth, die unseren Lesern und Kunden in der Lebkuchenstadt zur Seite steht.

Mit Friedhelm Boschulte verlässt ein »Urgestein« unsere Zeitung, er kommt aus dem Feiern zurzeit nicht mehr heraus. Er ist nicht nur am 31. August 65 Jahre alt geworden, er ist seit zwei Tagen im Ruhestand und drittens feiert »sein« Verein, der LC Solbad Ravensberg, 40 Jahre erfolgreiche Vereinsgeschichte jetzt am kommenden Samstag ab 19 Uhr auf dem Hof Grewe in Barnhausen.

Friedhelm Boschulte ist in Halle-Hesseln geboren, aber schon seit vielen Jahren Wahl-Borgholzhausener. Gerade durch seine sportliche Tätigkeit und sein Engagement für unsere



Tageszeitung ist er sogar über die Grenzen der Region hinaus bekannt geworden.

Er war schon immer ein »Hans Dampf in allen Gassen« und hat sich seit Jahrzehnten für den Sport eingesetzt. Er selber ist Vollblut-Sportler, hat inzwischen 130 Marathon-Läufe hinter sich und sieht dieses Laufkapitel zumindest als abgeschlossen an. Aber, sagt er einschränkend, man soll ja niemals nie sagen. Es wäre ihm also durchaus zuzutrauen, dass er mit 70 Jahren wieder damit beginnt.

Seit 40 Jahren, also seit Gründung des Vereins, ist Friedhelm Boschulte Vorsitzender, seit rund 35 Jahren hat er wegen seiner sportlichen Aktivitäten bereits eng mit dem Haller Kreisblatt zusammengearbeitet. Hier insbesondere mit unserem jüngst verstorbenen Geschäftsführer Alfred Kaschub. Mit ihm zusammen, so plaudert er aus dem Nähkästchen, habe er auch die inzwischen national bekannte Nacht von Borgholzhausen aus der Taufe gehoben.

So war es denn auch nur fol-

gerichtig, dass er 1990 die Geschäftsstelle unserer Zeitung in Borgholzhausen übernahm.

„Wir können so ganz nicht auf Sie verzichten“, meldet sich Frank Wallner zu Wort. Und so möchte auch Friedhelm Boschulte von einem Abschied nichts wissen, „ich bin doch ganz in der Nähe und werde meiner Nachfolgerin weiterhin mit Rat und Tat zur Seite stehen“. Die ist ganz Zufällig auch im Vorstand des LC vertreten und für die Solbad-Nachrichten zuständig.

Die neue Leiterin unserer Geschäftsstelle in Borgholzhausen hat Buchhalterin gelernt, ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. Durch die Produktion der Solbad Nachrichten und der Herstellung von Kleindrucksachen ist sie mit der Materie bestens vertraut.

Unsere Geschäftsstelle in Pium am Klingenhagen ist montags bis freitags von von 9 bis 13 Uhr geöffnet, am Donnerstag von 9 bis 16.30 Uhr. Hier können Kunden und Leser Anzeigen aufgeben, die Zeitung kaufen oder ein Abo bestellen, es gibt Bücher und auch einen Ticketverkauf für alle möglichen Veranstaltungen. Sabine Lünstroth freut sich auf viele Leser, die sie in unserer Piumer Geschäftsstelle aufsuchen.

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



M
Graf Metternich
QUELLEN

Natürlich-GLASklarer Genuss!

Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste Ernährung

viel Magnesium
 1 Liter deckt 50% des Tagesbedarfs

viel Calcium
 1 Liter deckt 25% des Tagesbedarfs

Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttker KG
 32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 052 33/94 05 - 0

Für die Umwelt
 WEHRWEG

www.laufend-in-form.de

Laufend in Form
 mit dem AOK-Onlineprogramm

AOK

Ich bin dabei
 AOK Westfalen-Lippe – Gesundheit in besten Händen

AOK
 Die Gesundheitskasse.

www.C14-bikes.com

C14

C14 TIME TRIAL "Custom" Carbon Monocoque

C14 Speed Pro "Custom" Carbon Monocoque

www.bluschke.com



Vierzig Jahre LC Solbad

....oder: Die Akte B

Als einst die Lauferei im Lande ihren Anfang hat gemacht,
da gab's noch keinen Solbad – LC
Keinen Böckstiegl- Luisenturm-Lauf , keine Borgholzhauser Nacht.
Kein Inlineskating, kein Nordic Walking- eh.
Dafür gab's viele Funktionäre, die liefen zwar nicht,
doch sie verwalteten pedantisch unsern Lauf.
Mit blauen Jacken, DLO und Kampfrichtergesicht
stand'n sie überall herum und passten auf.

*Heute wird der LC Solbad vierzig Jahr
Vierzig Jahre lang so vieles tät gelingen
Vierzig Jahre Sportideen – man - war das wunderbar
Davon lasst mich heut ein kleines Liedchen singen.*

Damals lief hier einer rum, den mochten sie nicht
die Funktionäre, denn er war ein Widerborst,
weil der sagte ihnen völlig respektlos ins Gesicht,
Maan.. ich renn auch ohne euch durch unseren Forst.
Da haben sie sich ganz gewaltig aufgeregt
den Querulanten nach Kaiserau zitiert,
und haben dort erst mal eine Akte angelegt
und ein riesengroßes B darauf notiert.

*Heute wird der LC Solbad vierzig Jahr
Für vierzig Läuferjahre –sagen wir Dank.
Auch vierzig Jahre Akte B, die gibt's immer noch - na klar
in einem Kaiserauer Sesselpuperschrank.*

Immer mehr lief man um Pium durch den Wald, was sehr verbindet
und dieser Widerborst hat voll am Rad gedreht
Aus dem TuS heraus hat man den LC Solbad gegründet
Alle waren super happy, ihr versteht.
Doch Akte B wurd' immer dicker, weil so vieles ist gescheh'n,
was der DLO von damals widerspricht
In Solbad hat man- tatsächlich - Schüler Volkslauf machen sehen
Auch so was - wie Preisgeld zahlen - darf man nicht.

*Heute wird der LC Solbad vierzig Jahr
Viele tolle Dinge sind gewesen
Die Borgholzhauser Nacht, ein Stadion wunderbar
Alles ist in Akte B notiertund nachzulesen.*

Große Namen kamen, gingen, Bombenzeiten sind gerannt
Steffen Dittmann und Ilona muss man nennen
Auch die Antje und die Strothmann- Brüder sind überall bekannt
Und auch Oldie Siegfried kann gewaltig rennen
Markus Pape fährt auf Rollen einen höllischen Speed,
und der Sascha sprang zweidreizehn in die Höhe
Und auch Manfred und Sieglinde fahr'n noch immer - wie man sieht
die Radtouristikfahrten - fern und in der Nähe.

Heute steh'n für den LC - vierzig Jahre an
Und die Funktionäre sind in Nöten
Denn die Akte B, die einst als eine Strafake begann
platzt voll Ruhmesblättern nun aus allen Nähten.

Ihr werdet sicherlich nun fragen: Für wen steht denn dieses B?
für Boschulte oder für Borgholzhausen.
Ich weiß es – ganz ehrlich – selber nicht – oh je !
Und die Antwort rauszufinden – ach, das lass ich sausen.
Wichtig ist nur eins, das sei jedem sonnenklar:
Diese Akte muss man immer weiter führen.
Denn der LC Solbad soll auch die zweiten vierzig Jahr
so erfolgreich wie die ersten vierzig existieren.

*Heute wird der LC Solbad vierzig Jahr
Mag er weiter so mit seiner Akte bleiben.
Und für mich - mal ganz persönlich - war es einfach wunderbar
Für Euch hier dieses Liedchen aufzuschreiben.*

**Peter Gehrman hat dieses tolle
Lied für uns entworfen.**