

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensburg

www.LCSOLBAD.de

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

Nr. 311 November 2010

....wo, bitte, gehts nach
Werther?



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



Mein bester Hermannslauf

Das Vorbereitungsseminar
vom ACTIVE Sportshop
für „die Mutter aller
Volksläufe“ 2011
- auch für
Neu-Einsteiger!

Unsere Leistungen:

- Einführungsseminar am 26.11.2010
- 12 bzw. 13 gemeinsame Trainingseinheiten jeweils sonntags, herrliche Trainingsstrecken im Teuto z.T. auf original Hermannslauf Abschnitten (z.T. incl. Bustransfer)
- Individuelle Wochentrainingspläne für alle Teilnehmer
- Optional professionelle Leistungsdiagnostik
- Erfahrenes hochmotiviertes Trainerteam
- 3 Seminarabende (Funktionsgymnastik, Ernährung, Training)
- 3 bis 4 unterschiedliche Leistungsgruppen von Zielzeit 2:30h und schneller bis 4:00h u.v.m.
Teilnahmevoraussetzung: Spaß am Laufen und die Fähigkeit mindestens 1 - 1,5 Stunden am Stück laufen zu können. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Seminarkosten: 99,00 € oder 159,00 € mit Leistungsdiagnostik.

Anmeldungen unter: www.active-sportshop.de bis spätestens 15.11.2010

Achtung Teilnehmerbegrenzung auf 75 Personen! Rechtzeitig anmelden.

Solbad Nachrichten November 2010

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-8
AUSSCHREIBUNG: Cross u. Waldlaufmeisterschaften.....	9
APELDOORN: Alle Jahre wieder.....	11
TRIATHLON: Rennbericht von Tim Esselmann.....	12/13
LAUFANGEBOTE: De Lutte	15
SKATING: Saisonende.....	16/17
LAUFBERICHT: Andrea und die Brücken.....	18/19
TRIATHLON: Jahreshauptversammlung.....	20
AUSSCHREIBUNG: Ostwestfälische Cross u. Waldlaufmeisterschaften.....	21
HERMANN: Das Training beginnt.....	22
WEIHNACHTSCROSS: Anmeldung läuft.....	23
LA-TERMINE: November, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	24
WINTER: Trainingsplan 2010/2011.....	25
MINI-MEHRKAMPF: Ein Erfolg.....	27
PRESSESPLITTER: Mit der Kamera dabei.....	28/29
PILLEFÜSSE: Betrachtungen v. Peter Gehrman.....	30
PRESSESPLITTER: Böckstiegel 2010.....	31-33
ERGEBNISSE: Oktober.....	34-36
TITELFOTO: Start des Böckstiegel-Laufes	Foto: (WB)

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
Klingenhausen 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

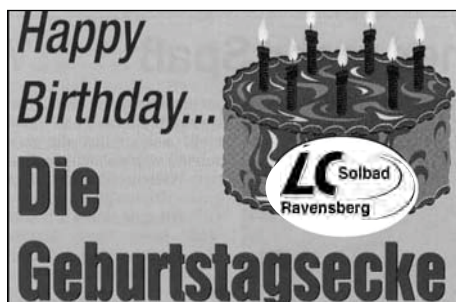
Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de





01.11.	Melanie Krause	
02.11.	Erik Bossow	10 Jahre
02.11.	Daniela Lünstroth	
03.11.	Hans-Dieter Wierum	
04.11.	Mario Höcker	
04.11.	Ilona Pfeiffer	
04.11.	Marie-Christin Siedenhaus	
06.11.	Jürgen Landwehr	
06.11.	Richard Schürmann	
06.11.	Thomas Vogt	
07.11.	Lars Lüdorf	
08.11.	Dietrich Schröter	
09.11.	Hans-Jürgen Gebauer	
10.11.	Helga Hansel	
11.11.	Antje Strothmann	
12.11.	Carolin Dickob	

13.11.	Oliver Arndt	
13.11.	Jean-Michel Audier	
13.11.	Christine Diekhaus	
15.11.	Mara Lucas	
16.11.	Michael Schlie	
18.11.	Christian Bandemer	
18.11.	Dieter Hotmar	
18.11.	Christian Sandmann	
19.11.	Tim Brodt	
19.11.	Holger Ihlenfeld	
19.11.	Andreas Kindermann	
19.11.	Stephan Trittel	
20.11.	Sarah Hirschfeld	10 Jahre
20.11.	Patrick Hirschfeld	10 Jahre
20.11.	Fabia Klemme	
20.11.	Detlef May	
20.11.	Wilfried Möller	
22.11.	Martin Hirschfeld	
22.11.	Melina Kreft	
22.11.	Anneliese Surmann	
23.11.	Erna Mohr	
23.11.	Renate Willsch	
23.11.	Henning Wulf	
24.11.	Elke Beckerwerth	
24.11.	Christine Glück	
24.11.	Günter Schillings	
24.11.	Claudia Rohde-Wulf	
24.11.	Dietrich Lucas	

24.11.	Elke Beckerwerth	
24.11.	Christine Glück	
24.11.	Günter Schillings	
24.11.	Claudia Rohde-Wulf	
24.11.	Dietrich Lucas	
25.11.	Karolina Kierzkowski	
25.11.	Inger Schütter	
26.11.	Leon Kaffka	
26.11.	Ulrike Scheibig	
26.11.	Birgit Wolfes	
26.11.	Frank John	
27.11.	Ilka Brinkmann	
27.11.	Waltraud Kloth	
28.11.	Tobias Kaehne	
29.11.	Bernhard Kreft	
30.11.	Karl-Friedrich Anwender	
30.11.	Wilhelm Epperlein	20 Jahre



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Lasse Flottmann	Jg.2002	Leichtathletik	Auf dem Kampe	Aktueller Mitgliederstand: 789
				33803 Steinhagen

Austritte:

Erwin Ringhoff	Oelde
Ulrike May	Versmold
Karsten Dietrich	Paderborn
Aggi Windmann	Borgholzhausen
Torsten Mathiak	Halle

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

Mi. von 14.00-18.15 Uhr.

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 !



**Fleischmeister
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

Dezember

ist am 21.11.10

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



Fotogalerie

vom *Böckstiege* Lauf

Über 500 Fotos
vom Böckstiegeellauf
und über 150 Fotos
vom Schülerlauf
– auch zum Nachbestellen –
www.haller-kreisblatt.de




Die Heimatzeitung!

Trainingstermine Winterhalbjahr

In diesen Nachrichten veröffentlichen wir eine neue genaue Übersicht aller feststehenden aktuellen Trainingszeiten. Es gilt inzwischen der Winterplan. Wir bitten um besondere Beachtung. **Am besten ausschneiden und aufheben.**



Es haben sich nur geringfügige Änderungen ergeben.

Wir weisen insbesondere auch auf die Trainingsmöglichkeiten in der Seidensticker-Halle in Bielefeld hin.



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!



Naturverbundenes, sportliches Rentnerehepaar 67/65, 2 Esel und 2 Katzen suchen möglichst bald im Großraum Borgholzhausen, Melle, Theenhausen und Werther ein Haus/Wohnung mit 4/5 Zimmern (ca. 100 qm) mit großem Garten.
Tel. 05428/929388,
e-mail: klanwander@yahoo.de



LEEKER

... und Zuhause hat Pause

Sarah läuft mit ihrer Mama ins Ziel Schülerlauf hat 100 Starter mehr als im Vorjahr – Patrick Meyer siegt in exakt zehn Minuten

v. Gunnar Feicht., Fotos v. Timo Diekhaus (WB)

Werther (tidi). 15 Minuten Verspätung und 100 Kinder mehr als im Vorjahr: Das Warten auf den Startschuss macht den jungen Läufern beim Schülerlauf des Bockstiege-Laufs am Samstag keine Probleme. 3, 2, 1 – dann ertönt das Signal. Die 229 Kinder rennen los und lassen sich von Eltern und Freunden entlang der drei Kilometer langen Strecke anfeuern. Viele Klassen wurden begleitet von Lehrern oder Eltern teils der Kinder. Professionelle Betreuung erfuhr die Klasse 3b der Grundschule Werther. Vorige Woche noch beim Berlin-Marathon am Start, stand **Sabine Engels** jetzt der Klasse mit ihrer Tochter **Merle** als Vorläuferin zur Verfügung. Kaum zu übersehen waren die Schüler des Gymnasiums Werther (EGW). Extra für den Lauf trugen sie knallorange T-Shirts, die bestimmt jedem Zuschauer sofort auffielen. Lehrer Peter Urhahne lief selbst als Tempomacher mit. »Alle haben unglaublichen Spaß. Das gemeinsame Outfit fördert noch einmal den Gemeinschaftsgedanken. Da ist es klar, dass ich als Lehrkraft meine Schüler auch unterstütze und mitlaufe. Schließlich laufen wir alle gemeinsam für das Gymnasium«, sagte Peter Urhahne. Freuen durfte sich am Ende die Klasse **6c des EGW**. Mit 20 Schülern stellte sie die größte Gruppe am Start und durfte sich am Ende über 100 Euro für ihre Klassenkasse freuen. Bei der Einzelkonkurrenz gab es dagegen zwei Favoritensiege. Auch wenn alle an diesem Tag Sieger waren, sicherte sich das 13-jährige Nachwuchstalents **Patrick Meyer** (LC Solbad Ravensberg) in genau 10:00 Minuten den Tagessieg. Zweiter wurde Vorjahressieger Tjard Gößling, 10:13 Minuten. Pascal Bierke war mit einer Zeit von 10:23 nur einen Hauch langsamer und konnte Platz drei erkämpfen. »Das war ein toller Lauf. Seit einem halben Jahr trainiere ich mit Andreas Ewert. Das macht sich bemerkbar. Ich freue mich sehr, dass ich gewonnen habe«, sagte ein strahlender Patrick Meyer. Großes Ausruhen war indes nicht möglich, schon am Sonntag ging er bei den Kreisvergleichsmeisterschaften wieder an den Start.



Bei den Mädchen sicherte sich Josie Majer den Sieg als schnellste Schülerin. Mit einer Zeit von 12:15 Minuten kam sie als Erste ins Ziel. Zweite wurde Kristin Schneider (12:22). Jasmin Meger konnte mit der drittschnellsten Zeit (13:08) auch einen Podiumsplatz erringen. Besonders großen Applaus erntete die jüngste Teilnehmerin im Feld. **Sarah Strothmann** war mit fünf Jahren das »Küken«. Begleitet von ihrer Mutter Antje Strothmann lief sie ins Ziel. Organisator Friedhelm Boschulte zeigte sich mit dem Schülerlauf wieder sehr zufrieden: »Wir hatten noch einige Nachmeldungen. In diesem Jahr sind 100 Kinder mehr mitgelaufen als im vergangenen Jahr. Das ist eine tolle Sache, die wir mit viel Werbung und Unterstützung erreicht haben.



Überglücklich strahlt die jüngste Läuferin Sarah Strothmann (rechts). Mit fünf Jahren war sie die Jüngste. Mama Antje (Mitte) hat sie bis in Ziel begleitet.

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“

Ihr Körper wird Sie dafür lieben!



*„Ideal vor oder
nach dem Sport“.*

Die Multifunktions-Thermal-Massageliege mit dem Niederfrequenzpad kann für ein breites Indikationsfeld eingesetzt werden.

Erleben Sie die positive Auswirkung auf die gesamte Wirbelsäule, auf die Muskeln und den gesamten Stoffwechsel.

Nach der Anwendung fühlen Sie sich wohl und entspannt. Die innere Wärme hält noch lange an.

Warme Jadekugeln regen den Energiefluss im Körper an und können Verhärtungen der Muskulatur lösen. Jadekugeln gelten als natürliche Infrarotquelle, deren Strahlung die Haut erwärmen und in die tieferen Gewebeschichten eindringen.

Mit dem Niederfrequenz-Pad werden überflüssige Körperfette abgebaut sowie die Festigkeit und Elastizität der Haut verbessert.

Es liegen zahlreiche Anwenderberichte zur Steigerung des Wohlbefindens vor.



Öffnungszeiten

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

Vitalobia Wellnessoase

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

Geschenk-Gutscheine



Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

Vorsitzender:

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

Mitgliederverwaltung:

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

Behindertensportbeauftragter:

Georg Drees
drees@tbw-waf.de

Sportabzeichen-Obmann:

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

Radtouristik:

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

Inline:

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

Koordination Radsport/Mountain-Bike:

Günter Schillings
(0173/8686665)

Ergebnisse

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



Night Cup 2011

21. Mai	Volksbanken-Nightrun
28. Mai	Isselhorster Nacht
08. Juni	Klosterlauf Marienfeld
18. Juni	Nacht von Borgholzhausen
08. Juli	Oesterweger Feuerwehrlauf

GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK



TENNIS · SQUASH · BADMINTON · KINDERGEBURTSTAGE
INDOOR SOCCER und vieles mehr...

Gausekampweg 2 · 33790 Halle/Westfalen · Telefon: 05201/818-890
info@sportpark-halle.de · www.sportpark-halle.de

Wilson · K-Swiss · Dunlop · Nike · Adidas · Babolat · Prince

Mountainbike - Training im Winter

Mit Beginn der Wintersaison wird auch wieder ein regelmäßiges

Mountain-Bike-Training

angeboten. Dies geschieht in Kooperation mit den Radsportlern aus Hesselteich.

Ansprechpartner ist Udo Lange: Tel. 05423 – 5628 und Günter Schillings (05201 - 1589943).

Treffpunkt ist – neu - jeweils Sonnabend um 14:00 Uhr in Borgholzhausen, Ravensberger Stadion.

Von hier aus sind beide Berggebiete gut zu erreichen. Vorteil auch, nach der Bike-Tour bestehen Umkleide- bzw. Duschmöglichkeiten. Neueinsteiger sind gerne gesehen.

Für Rennradfahrer besteht auch in der Winterzeit das Angebot der Radsport-Gruppe Hesselteich, dort mit zu trainieren. Hier ist der Treffpunkt jeden Sonntag um 9:30 bei der Gaststätte Vahlenkamp in Siedinghausen.

Ansprechpartner Rolf Uthmann, Radsport Hesselteich



Sonntags auch Lauftreff Borgholzhausen

Der von einigen „Insidern“ genutzte sonntägliche Langlauf-Treff „Die Luise-Runde“ hat schon mehr oder minder offiziellen Anstrich erhalten. Der Sonntags-Lauftreff wird mit Treffpunkt im Stadion Borgholzhausen um 9 Uhr durchgeführt. Dies hat den Vorteil, daß man sich im Stadion umziehen und duschen kann. Gelauften wird in der Regel auf Wegen rings um Borgholzhausen, die Dauer des Trainings beträgt etwa 1 ½ bis 2 Stunden, es wird nach Bedarf in mehreren Gruppen gelauften.

Verler Halbmarathon und 10 km am 7. November

Am **Sonntag, 7. November** findet in Verl wieder der Halbmarathon und 10 m Lauf statt. Quasi vor der Haustür haben wir vom LC die Gelegenheit, ansprechende Zeiten auf flacher Strecke zu erzielen, insbesondere durch größere Teilnahme gute Mannschaftsergebnisse zu erzielen.

10 km-Lauf um 12 Uhr
Halbmarathon um 13:15 Uhr.

Anmeldung erst am Wettkampftag bis 30 Min. vor dem Start.

Wir erhoffen uns zahlreiche Teilnahmen und drücken die Daumen für gute Ergebnisse.

Liebe Marathonfreunde !

Nicht zu überwindende Schwierigkeiten, die ohne kommunale Unterstützung nicht zu bewältigen sind, lassen die Durchführung des

30. Advent-Waldmarathon am 27.11.2010 nicht zu.

Wir werden den 30. Bad-Arolser-"Jubiläums"- Waldmarathon am **11.06.2011** (Pfingstsonntag) mit gleicher Mannschaft nachholen.

Am gleichen Tag wird im Rahmen des Marathons auch der **35. Twistesee**lauf mit 5 KM, 10 KM und Halbmarathon stattfinden.

Wir hoffen, unseren treuen Teilnehmern mal mit einem anderen Landschaftsbild im Wald am Twistesee zu einer anderen Jahreszeit auch ein besonderes Marathon/ Halbmarathon-Läuferlebnis bieten zu können.

Die Ausschreibung dazu erfolgt am Ende des Jahres.

Samstag 20. November:

Ostwestfälische Cross- und Waldlaufmeisterschaften in Büren-Brenken

Wir veröffentlichen in diesen Nachrichten auch die Ausschreibung für die Ostwestfälischen Crosslaufmeisterschaften, die dieses Jahr am 20. Nov. in Büren-Brenken stattfinden. Auf dortiger Strecke fanden schon diverse Meisterschaften statt.

Wir möchten auch bei den Ostwestfischen im Cross zahlreich mit Einzel- oder Mannschaften vertreten sein. Wettbewerbe für die jüngsten Schüler/innen M/W 10 bis zu den ältesten Seniorenklassen.

Wir bitten auch hierzu um das Stelldichein aller leistungssportinteressierten Läuferinnen und Läufer aus dem LC, sowohl im Jugend. Als auch im Seniorenbereich. Gerade im Mannschaftsbereich können wir unsere Stärke zeigen.

Meldeschluss ist am 15. November!

Also, bitte rechtzeitig melden, damit wir eine schlagkräftiges Team entsenden können.

Viel Erfolg.

Westfälische Crossmeisterschaften am 28. November

Im November finden wieder die Westfälischen Cross- und Waldlaufmeisterschaften statt, diesmal in Lücktrungen bei Höxter. Meldeschluß ist beim Verband am 15. November.

Die Ausschreibung veröffentlichen wir in diesen Nachrichten.

Wir bitten alle Interessenten dringend darum, rechtzeitig ihre Wettkampfwünsche an die Geschäftsstelle bekanntzugeben; gefragt sind hier auch alle Übungsleiter (Bahn-Training, Schüler/Jugend-Trainer usw.).

Wir hoffen, dass der LC Solbad bei diesen Meisterschaften, sowohl im Männer/Frauen, Senioren- als auch im Nachwuchsbereich mehrere schlagkräftige Teams an den Start bringen wird.

Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**

Im November gibt es wieder Wildgerichte
und "Westfälische Spezialitäten"

Nächster Tanztee: 07. November, Live mit der Tanzband „SUNNYS“



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

Helfer:

Für den Weihnachtslauf am 19. Dezember benötigen wir wieder freiwillige Helfer. Wer sich noch bereit erklären kann, für einige Stunden mitzuhelfen, ist herzlich willkommen. Helferzusagen bitte an die Geschäftsstelle. Im Großen und Ganzen werden wir auf den bewährten Stamm der Vorjahre zurückgreifen.

Das Wettkampfbüro und die Siegerehrung finden wieder im Forum der Gesamtschule statt. Die Auswertung erfolgt mit Champion-Chip. Wir freuen uns wieder auf den Besuch vieler Lauffreunde.

Lauftreffs in Borgholzhausen

Die Lauftreffs in Borgholzhausen, die gut besucht sind, finden weiterhin für Anfänger und Fortgeschrittene

Jeden Mittwoch und jeden Freitag

um 19:00 Uhr

ab Ravensberger Stadion statt.

Mittwochs auch Walking – Treff. Der Freitags- Lauftreff ist nicht unbedingt mit Begleitung, ansonsten sind immer Lauftreffbegleiter dabei. Umkleide- und Duschmöglichkeiten vor Ort.

Wichtiger Hinweis für die kommenden Monate: Wir laufen selbstverständlich auch in den Wintermonaten. Wir werden dann wie bisher auf asphaltierte Nebenstrecken in und um Borgholzhausen ausweichen.

Hallo liebe Helfer,

nach dem Bockstiegeellauf möchten wir uns erst mal im Namen aller Mitwirkenden für die engagierte Mitarbeit und den Einsatz ganz herzlich bedanken.

Wir alle können stolz sein; es war ein großes Lauffest mit neuem Teilnehmerrekord (1400 Finisher), auch mit dem Wetter hatten wir noch Glück und ansonsten gab es keine nennenswerten Pannen. Auch neue Mitwirkende im Orga-Team haben sich gut eingelebt; allerdings meinen wir, dass wir bei dem großen Ansturm und der Resonanz dieses Laufes im nächsten Jahr noch mehr personelle Verstärkung für einige Gebiete nötig haben.



D
O
R
I
S



P
O
T
T
H
O
F
F

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:

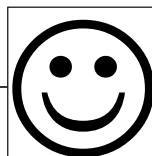
Mo - Do	17 - 22 Uhr
Freitag + Samstag	17 - 23 Uhr
Sonn- + Feiertage und	12 - 14 Uhr 17 - 22 Uhr

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



Westfälische Cross- und Waldlaufmeisterschaft 2010		
28.11.2010	Sollingstadion, 37671 Lühtringen	
Meldeschluss:	15.11.2010	Meldung einfach

Wettbewerbe und Zeitplan



Wettkampfororganisation

10:00 Uhr Technische Besprechung

10:30 Kampfrichterbesprechung

Klasse	Strecke	Streckenlänge	Startzeit
Schüler M 12/13 Rahmenwettbewerb	2 Runden	ca. 2700 m	11:00 Uhr
Schülerinnen W 12/13 Rahmenwettbewerb	2 Runden	ca. 2700 m	11:20 Uhr
Schüler M 14/15	2 Runden	ca. 2700 m	11:40 Uhr
Schülerinnen W 14/15	2 Runden	ca. 2700 m	12:00 Uhr
Frauen/Juniorinnen/weibl. Jgd. A/B Mittel	2 Runden	ca. 2700 m	12:20 Uhr
männl. Jgd. B	2 Runden	ca. 2700 m	12:45 Uhr
Männer/Junioren Mittel	3 Runden	ca. 4000 m	13:10 Uhr
männl. Jgd. A	3 Runden	ca. 4000 m	13:30 Uhr
Frauen/Juniorinnen/W 30 u. älter Lang	4 Runden	ca. 5300 m	13:55 Uhr
M 50	4 Runden	ca. 5300 m	14:40 Uhr
M 40, M 45	5 Runden	ca. 6600 m	15:20 Uhr
Männer/Junioren/M 30, M 35 Lang	7 Runden	ca. 9200 m	16:00 Uhr

Austragungsbestimmungen:

Alle Läufe werden als Einzel- und Mannschaftswettbewerbe ausgetragen. Für eine Mannschaft werden jeweils drei Läuferinnen bzw. Läufer gewertet. Das Mannschaftsergebnis wird durch Addition der Platzziffern ermittelt. Die Mannschaft mit der niedrigsten Punktzahl ist Sieger. Eine Mannschaftswertung wird nur vorgenommen, wenn in der betreffenden Klasse mindestens zwei Mannschaften angetreten sind. Bei Ausfall eines gemeldeten Mitgliedes einer Mannschaft kann ein Ersatz gemeldet werden. Die Ersatzmeldung wird nur im Wettkampfbüro entgegengenommen. Teilnehmer/innen mit einer eigenhändig geänderten Startkarte werden nicht gewertet. In allen Klassen erfolgt eine getrennte Einzelwertung.

Schülerinnen W 13 und Schüler M 13 sind in den Meisterschaftswettbewerben nicht startberechtigt.

Mannschaftswertungen werden wie folgt vorgenommen:

Schüler M 12/13 Rahmenwettbewerb	Schülerinnen W 12/13 Rahmenwettbewerb
Schüler M 14/M 15	Schülerinnen W 14/W 15
männliche Jugend B	weibliche Jugend B
männliche Jugend A	weibliche Jugend A
Männer/Junioren	Junioren
Frauen/Juniorinnen	Juniorinnen
Seniorinnen in der gemeldeten Klasse	Senioren in der gemeldeten Klasse

Streckenbeschreibung:	Start ist der Vorplatz Sollingstadion. Ziel im Stadion. Die Strecke führt über parkähnliche Waldwege in einem profilierten Gelände. Spikes können benutzt werden.
Startunterlagen:	Sportheim (nähe Sportplatz)
Umkleidemöglichkeiten und Duschen:	Sportheim (nähe Sportplatz)
Anreisehinweise:	Über die BAB 44 bis Abfahrt Büren, dann Richtung Paderborn, dann auf die B64 Richtung Höxter. Ab Höxter Richtung Holzminden (B64). Vor Holzminden nach Lühtringen abbiegen. Schilder Sportplatz folgen.
Telefon:	in Notfällen (z.B. Stau bei Anreise etc.) steht am Veranstaltungstag folgende Rufnummer zur Verfügung: 0172 27 78 93 2 mobil



Marianne Niermann ist 1. in ihrer AK und 6. Frau insgesamt beim Oldenburg Marathon geworden, und das bei kaltem (6°) Dauerregen und heftigem Wind.

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

6. Februar: Wir fahren wieder zum Midwinter – Marathon nach Apeldoorn

Auch in diesem Jahr: Start und Ziel in der City und an einem Sonntag!



Eine Fahrt zum Midwinter-Marathon in Apeldoorn/Niederlande gehört schon seit vielen Jahren zu unserem festen Reise-Programm. Wir können die Veranstaltung und die Organisation bestens empfehlen und am Jahresanfang ist dieser Lauf ein lohnender Abstecher aus dem Trainingsalltag.

Je nach Witterung zu dieser Jahreszeit läuft man „kurz“ oder „lang“ in der grünen Lunge von Holland durch die walddreiche Umgebung von Apeldoorn über Hoog Soeren und Assel über asphaltierte und gepflasterte Straßen. Beim MM-Marathon kommen alle Teilnehmer unter 5 Std. in die Wertung. Jedes Jahr erhalten die Teilnehmer ein spezielles Andenken. Viele Tausend Teilnehmer sind am Start. Gleich nach dem ersten MM im neuen Stil hat der Veranstalter ein paar Änderungen vorgenommen, auch dieses Mal wieder ein paar Verbesserungen in der Organisation!

Neben dem Marathon (Start 12:00 Uhr) wird ein „Mini-Marathon“ über 18,5 km (11:30) und der Lauf über die Asselrunde von 27,5 km (12:00) angeboten. Auch in diesem Jahr wieder: kurzer Lauf über 8 km! (15:00). Wiederum „Kidsrun“ für alle Schülerklassen über 1 km.

Start und Ziel für alle Wettbewerbe: Apeldoorn Innenstadt, Am Lolaan, Nähe Orpheus-Theater. Wir fahren mit einem modernen Reisebus nach Apeldoorn und parken direkt in der Nähe des Wettkampfbereiches. Wir treffen uns dort vor und nach dem Lauf in einem typischen holländischen Cafe! Wie in den vergangenen Jahren fällt die Veranstaltung mit dem verkaufsoffenen Sonntag im Stadtzentrum zusammen, daher auch für Begleiter interessant.

Abfahrt am Sonntag 6. Februar 2011 um 7:30 Uhr

ab Parkplatz Ravensberger Stadion Borgholzhausen. Zustiegmöglichkeiten in Dissen und ggf. in Osnabrück. Rückkehr in Borgholzhausen ca. 20.00 Uhr.

Auch Apeldoorn mit Champion-Chip-Wertung. Läufer (innen) mit eigenem Chip zahlen nur das Startgeld. Läufer ohne Chip mit zusätzl. Leihgebühr (Chip-Kauf € 28,00).

Meldeschluss: 20. Januar 2011.



Fahrpreis (für Mitglieder LC Solbad)
Erwachsene Euro 20,00
Jugend/Schüler Euro 12,00
Nichtmitglieder und Begleiter sind willkommen
(Fahrpreis € 25,00/€ 15,00)

Wir bitten um rechtzeitige Voranmeldung unter Entrichtung der Start- und Fahrtgebühren (Scheck beifügen oder Überweisung F. Boschulte Kto. 3005204 KSK Halle (BLZ 480 515 80).

Bitte Meldeschluss einhalten, danach erhöhte Startgebühren.

Meldungen bis zum 20. Jan 2011 unter Entrichtung der Start- und Fahrtkosten (Scheck oder Überw.) an die Geschäftsstelle des LC Solbad Ravensberg. Meldungen können nur bei vorheriger Entrichtung von Fahr- und Startgeld bearbeitet werden.

Startgelder:	Marathon	€ 22,00
	Asselrunde	€ 18,00
	Minimarath.	€ 12,00
	8 km-Lauf	€ 9,00

Schüler-Lauf € 1,00 - frei für LC-er -



**Sportnahrung
aus Halle**

**ViBo[®]
SPORTS[®]**
N U T R I T I O N

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

HOCHWERTIGE SPORTERNÄHRUNG · WERTVOLLE NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
PRAKTISCHES SPORTZUBEHÖR · KOSMETIK










Challenge Barcelona Maresme am 03.10.2010

v. Tim Esselmann

Zum 2ten mal dieses Jahr, versuche ich mich auf einer Triathlon Langdistanz. Nach meinem Debüt in Frankfurt mit 10:29h versuchte ich mein Glück diesmal in Barcelona. Der Start wurde mir ermöglicht durch die Mitgliedschaft im High5 Team. Wir waren insgesamt 5 Starter.

Mit 2 Tagen Verspätung landeten wir am Freitag Nachmittag in Barcelona. Eigentlich wollten wir am Mittwoch anreisen, doch aufgrund eines Generalstreiks in Spanien mussten wir kurzfristig umbuchen. Die größte Angst, die wohl jeder hat, ist ob das geliebte Bike heile ankommt, oder irgendwo in Kasachstan landet

Lief aber alles glatt. Es geht doch.

Samstag nach dem Frühstück, holten wir meine Unterlagen ab, und schauten uns die recht überschaubare Messe an. Danach das Rad zusammengebaut und auf der Radstrecke getestet.

Von wegen alles flach..... Immer schön moderat rauf und runter und klasse Wind dabei.

Die 2 ½ Runden und 180Km lange Radstrecke machte mir aber am wenigsten Angst, da ich dieses Jahr mit knapp 10000 RadKM recht fleißig war. Der größte Respekt lag wieder beim Marathon.

Spätestens am Tag vorher, oder beim Beutelpacken kommt, wie bei glaube ich jedem, die Frage auf: Genug trainiert oder platze ich weg?

Nachmittags dann kurz im Meer gebadet und Rad und Beutel eingecheckt. Jetzt gab's kein zurück mehr.

Wieder zurück im Hotel noch mal ordentlich Tortellini gefuttert und ab ins Neste.

Sonntag 03.10 Raceday

Aufstehen, 5 Uhr Frühstück, Radflaschen gefüllt und dann gemeinsam mit den anderen vom High5 Team zum Start. In der Wechselzone Luft aufgepumpt und das Rad mit Flaschen, Gels und Riegeln bestückt. Der Start der Pro's war um 7.30 Uhr ich war um 8.00Uhr dran.

3,8Km schwimmen im Meer. Wellen, Salzwasser, Orientierung, alles nicht so einfach. Aber nach 1:03h war das schon mal abgehakt und nach gemütlichen Wechsel ab aufs Rad und los.

Ich hatte mir dieses mal eine andere Taktik zusammengelegt als in Frankfurt, wo ich erst einmal nur vorhatte anzukommen. Und die hieß : kontrolliert Volle Pulle !

Jetzt kam auch schön die Sonne raus. 2 ½ Runden an der Küste entlang. Die Fahrt startete in Callela und führte durch kleine Orte wie: Carnet de Mar, Arenys de Mar, Metaro und zum Wendepunkt in El Masnou. Alles immer leicht hügelig und mit dezentem Wind.

Nach 4:51h und einem für mich wahnsinnigen Schnitt von über 37Kmh über die 180Km begann dann der Marathon.

Die erste Runde, es ist brutal heiß, viel zu schnell losgerannt. Normal! 2`te Runde 12



eine einzige Qual und noch vor dem HM 1-2 Gehpausen. Die Laufstrecke war vor allem für den Kopf enorm hart. Es ging auf der Strasse an der Küste entlang an Restaurants und Geschäften vorbei. Da saßen die Touris und waren am futtern und Bier trinken. Es zog sich endlos lang aus Callela raus und am Wendepunkt umdrehen und unendlich zurück. Jela stand an der Strecke und rief mir meine Durchgangszeiten zu.

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

In der 3'ten Runde habe ich mich wieder gefangen und konnte wieder ein Tempo von 3.30-3.40min anschlagen. An den Aidstations alles mitgenommen und getrunken was ging, Wasser über den Kopf und die Arme und weiter. Zu der Zeit mussten auf Grund der Hitze schon sehr viele Athleten einen Wandertag einlegen. Ich hatte mir vorher fest vorgenommen an den Aidstations durchzulaufen. Nicht gehen, durchlaufen um jeden Preis. Na ja vornehmen ist die eine Sache, durchhalten eine andere. Jela und Alex haben mich an der Laufstrecke ganz toll unterstützt und mich immer wieder motiviert.

Aber 2Km vor dem Ziel kamen die Krämpfe. Ich hätte einfach im 6er Schnitt weiterlaufen müssen und eine Sub10 wäre drin gewesen. Aber ich musste 3-4 mal komplett anhalten und dehnen. Sogar 100 Meter vor dem Ziel war Stopp angesagt. Richtig gelesen: 100 meter.

Zu diesem Zeitpunkt war ich unglaublich traurig. Ich finishte trotzdem in einer vor einem halben Jahr für mich für unmöglich gehaltenen Zeit von: **10:02:57h** und als ich mich wieder gefangen hatte war ich sehr, sehr glücklich und stolz.

Auf diesem Wege möchte ich mich noch mal bei **meiner Frau Jela bedanken**, die mich toll unterstützt hat und mir sehr viel Zeit zum Trainieren gelassen hat. Vielen Dank.

Fazit: Die Challenge Barcelona ist immer eine Reise wert. Die Behauptung: die Radstrecke ist flach ist geflunkert, aber man hat eine wunderschöne Aussicht. Die Marathonstrecke wird reine Kopfsache.

Jetzt wird erst einmal regeneriert, dann geht es los mit dem Training für die Challenge ROTH 2011.



Tim Esselmann, hinter der Nummer 53

Meine Splitzeiten:

Platz 78 gesamt.

Swim: 1:03:14h

Wechsel 1 0:04:15h

Bike 4:50:09h

Wechsel 2 0:03:30h

Run 4:01:19h

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



33790 Halle/Westf. · Lotkampsweg 12
Tel. (05201) 2374 · Fax (05201) 66 56 99



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

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

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137 a · 33829 Borgholzhausen



**Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.**



GE BR | SPECKMANN

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen
T. (054 25) 62 22 | www.gebr-speckmann.de

Kley Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateurmeister

Sanitäre Anlagen
Bauklempnerei
Schwimmbadtechnik
Pumpenanlagen

Heizungsanlagen
Öl- und Gasfeuerungen
Lüftungsanlagen
Solaranlagen
Kernbohrungen

Stöwe-Wichlinghauser-Weg 54-33829 Borgholzhausen

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

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



Besuch in De Lutte

Am Sonntag 5. Dezember : S n e r t l o o p

Wir rufen alle Solbader Lauffreunde auf, am 5. Dezember einen Gegenbesuch bei unseren niederländischen Sportfreunden in De Lutte zu machen. De Lutte ist leicht und schnell über die A 1 Richtung Rheine zu erreichen und liegt unmittelbar hinter der Grenze. Wir empfangen immer reichlich Besuch von unseren Freunden der „Loopgroep“ und möchten daher zahlreich zum Gegenbesuch antreten.

Diesmal steht wieder der zum 26. Male ausgetragene S n e r t l o o p auf dem Programm, In einer schönen Umgebung läuft man über Strecken von 5,3 km (Start: 10:17) oder im Hauptlauf über 9,6 km (Start um 11:15 Uhr)

Für Schüler und Jugend findet um 10:15 auch ein Lauf über 2,4 km statt.

Mit „Snert“ bezeichnet man den Teller „Erbseneintopf“, den es nach dem Lauf für jeden Teilnehmer gibt.



Bitte nutzt die Voranmeldungen über unsere Geschäftsstelle, der LC übernimmt für die Voranmelder die Startgebühren. Anmeldungen beim LC bis spätestens 28. Nov. Bitte verabredet Euch wegen der Hin -u. Rückfahrt zu Fahrgemeinschaften. Infos auch unter: www.loopgroep.nl



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.

Jetzt kostenlos
Prospekte anfordern.

**Grosse-
Coosmann**
Sportreisen

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		

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**

Saisonabschluss der Solbadskater

Mit dem Köln-Marathon gingen am 4. Oktober die Freiluftsaison der Speedskater und somit auch der diesjährige Westdeutsche Speedskating Cup WSC zu Ende. Der LC Solbad konnte sich über zwei Vizetitel in der Gesamtwertung freuen: **Karolina Kierzkowski** und **Patrick Naerger** sind die derzeit besten Speedskater unseres Vereins.

Erfreulich ist, dass sich mit **Tobias Kaehne** und **Marc Alexander Roos** zwei weitere Solbadskater in der Top Ten befinden. Bei den Damen gewannen darüber hinaus **Manuela Azzolini** (W40) und **Marianne Niemann** (W50) die Altersklassenwertungen, wobei letztere das achtenswerte Kunststück fertig brachte, einen Tag nach ihrem Klassensieg beim Böckstiegeellauf beim Köln-Marathon mit zu rollen. Knapp vorbei am Medaillenpodest schrammten auch **Florian Hanß** als Vierter in der AK 30 und **Dirk Rüter**, der bei den M40 Senioren auf dem 5. Platz landete. Bei beiden hätte der Saisonverlauf sicher optimaler verlaufen können, wären nicht private oder gesundheitliche Probleme die Ursache von diversen Rennausfällen gewesen.

Überhaupt kann man mit dieser verkorksten Saison auch an anderer Stelle eigentlich nicht zufrieden sein, und es steht durchaus zu befürchten, dass sich der Rücklauf des Speedskatings auf allen möglichen Ebenen weiter fortsetzen wird: Teilnehmerschwund bei fast allen Veranstaltungen, die Absage der bis dahin höchsten deutschen Rennserie GBC, das nahende Karriereende einiger bisheriger Ausnahmesportler und langjähriger Erfolgsgaranten, und nicht zuletzt die nach wie vor unbefriedigende Sportstätten-situation setzen unserem Sport zurzeit hart zu.

Beim verregneten Berlinmarathon Ende September starteten so wenig LC-Skater wie noch nie, und auch in Köln blieben die meisten trotz spätsommerlicher Temperaturen zu Hause. Der lange befürchtete Einbruch einer durch Seiteneinsteiger dominierten Sportart ist nun eingetreten, der schnelle Rollensport droht in seiner Nische zu verschwinden, aus der ihn die Inlineskater Mitte der 1990er Jahre mit Macht hervorgeholt haben. Da ist es nur ein schwacher Trost, dass der LC inzwischen über Wettkampfrichter mit internationalen Erfahrungen und Ambitionen verfügt.

Dennoch werden wir natürlich nach vorne schauen und nach einer kurzen Erholung in die Wintersaison starten. Die Vorbereitungen für das 6. internationale Inline Short Track Meeting im Februar laufen bereits, die Nachwuchsarbeit wird sich Vereins-übergreifend ausweiten, und neue Ziele werden gesteckt. Dann werden auf Dauer auch die – gewohnten – Erfolge nicht ausbleiben...



der-rollenshop .de

AM-WING

Das gelbe Gold



www.der-rollenshop.de

☎ 05206-91740-10

✉ info@der-rollenshop.de

Abschlussplatzierungen im Westdeutschen Speedskating Cup (in Klammern die Altersklassenwertung)

Herren:

2.	(2. MHK)	Naerger, Patrick
5.	(3. MHK)	Kaehne, Tobias
6.	(4. MHK)	Roos, Marc Alexander
14.	(5. M40)	Rüter, Dirk
18.	(4. M30)	Hanß, Florian
21.	(8. M30)	Kositzke, Matthias
32.	(12. M40)	Niemann, Ralf
68.	(13. MHK)	Möllers, Jan
75.	(32. M40)	Schniedermeyer, Markus
83.	(14. MHK)	Pape, Markus
97.	(6. M60)	Schlingemann, Baldur
123.	(23. M50)	Heise, Christian
149.	(26. MHK)	Sosnowski, Andre
287.	(48. M50)	Gerhards, Johannes
373.	(61. M50)	Neuhalfen, Günter
528.	(241. M40)	Metten, Andreas

Damen:

2.	(2. WHK)	Kierzkowski, Karolina
6.	(1. W40)	Azzolini, Manuela
11.	(5. WHK)	Vetter, Janine
13.	(1. W50)	Niemann, Marianne
23.	(7. WHK)	Siedenhans, Marie Christin
30.	(7. W40)	Vogt, Elke
46.	(14. WHK)	Naerger, Janina
116.	(35. WHK)	Henkenjohann, Helga
123.	(37. WHK)	Warning, Anika

Teams mit Solbadbeteiligung:

Herren:

1. team der-rollenshop.de (u.a. Pape, Naerger, Kaehne, Roos, Rüter, Hanß, Kositzke)
7. Claas Speedteam (u.a. Diekmann, Gerhards, Möllers, Niemann, Schlingemann, Schniedermeyer, Heise)

Damen:

2. der-rollenshop.de juniors (u.a. Kierzkowski, Naerger, Siedenhans, Vetter, Warning)
4. OWL-Speedladies (u.a. Azzolini, Niemann, Vogt, Henkenjohann)

weitere Platzierungen und Zeiten als Nachtrag:

Köln-Marathon:

Speedwertung:

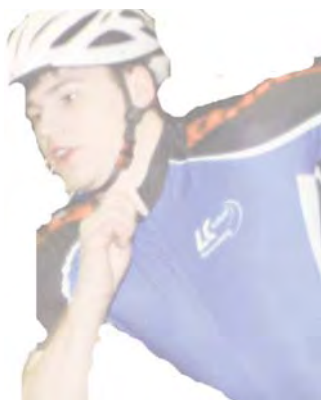
33.	Naerger, Patrick	01:13:32
50.	Kaehne, Tobias	01:15:52
78.	Rüter, Dirk	01:19:58
85.	Hanß, Florian	01:20:47
25.	Azzolini, Manuela	01:29:38
31.	Kierzkowski, Karolina	01:31:31
33.	Vetter, Janine	01:31:32
37.	Niemann, Marianne	01:37:25

Fitnesswertung:

49.	Neuhalfen, Günter	01:28:49
-----	-------------------	----------

Berlin Marathon:

62.	Naerger, Patrick	01:17:00
77.	Kaehne, Tobias	01:19:38
558.	Hartig, Norbert	01:40:05
571.	Sosnowski, Andre	01:40:22
872.	Roos, Henning	01:45:41
55.	Azzolini, Manuela	01:33:37
66.	Siedenhans, Marie-Christin	01:40:00



Zweirad Thomas



Fahrräder & Zubehör Handel & Service



Giant, Schauuff, 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

Über zwei Brücken musst du gehen (laufen!).....

Frau nimmt ihre Angewohnheiten ja mit in den Urlaub - egal, wie wenige oder viele Tage ich woanders fröne - die Laufsachen gehören mit in den Koffer.

Unseren diesjährigen Herbsturlaub haben wir auf der Rieseninsel Rügen verbracht. Fast waren die Tage schon vorbei, als mein nichtlaufender Mann in einem Rügen-Prospekt die ganzseitige Ausschreibung des Rügenmarathons fand. Dort wurden wunderbare Sachen angeboten: u.a. ein Marathon, Halbmarathon, ein 7km Lauf und ein 12km Lauf über die Rügenbrücke, alles am 16.10. Jenes statisch ausgeklügelte Bauwerk, über das jeder Urlauber von Stralsund kommend, fahren muss, es sei denn, er schwimmt zur Insel. Diese bucklige Brücke hatte es mir auf der Hinfahrt schon angetan, versehentlich hatte ich eine Abfahrt in Rügen übersehen und bin dann gleich 3mal über die Brücke gefahren.



Die Strecke des Halbmarathons sagte mir nicht zu, aber der Rügenbrückenlauf weckte in mir Begehrlichkeiten - Start am Stralsunder Hafen, Neues Hafenviertel, direkt am Ozeaneum, über die Rügenbrücke, kleine Kehrtwende und zurück über die alte Rügenbrücke, den Rügendamm, jetzt genutzt vom Zugverkehr. Nun galt es noch einiges abzuklären: It. Internet gab es nur noch Nachmeldungen für den Kinderlauf. Am Samstag war der Lauf, am Freitagnachmittag rief ich einen Verantwortlichen des Sportbundes Hansestadt Stralsund an, ach - alles kein Thema, für alle Läufe waren noch Nachmeldungen möglich - es sei noch nachträglich aufgestockt worden. Ob ich denn die Startunterlagen noch heute abholen könnte? Bis 20.00 Uhr sei dies möglich..... Nun wurde das ein Fall für den Familienrat: Samstag war als Rückreisetag vorgesehen, wer machte was in der Zeit des Laufes? Wie ließ sich das alles zeitlich unter einen Hut bringen? Nach kurzer Abstimmung und Palaver mit dem Vermieter unserer Ferienwohnung stand fest: wir verlängern um einen Tag, Mann, Kinder und Hund fahren nach Sassnitz, ich starte 10.45 Uhr in Stralsund !!!!!

HolterDiPolter fuhr ich durch das bereits dunkle Rügen, Regen setzte ein, in der Eile hatte ich allerdings nicht richtig behalten, wo die Startunterlagen abzuholen waren, irgendwo in Stralsund in der Hafenstraße....

Um viertel vor Acht stellte ich mein Auto am Hafen ab und fragte jeden mir entgegenkommenden sportlich aussehenden Menschen, wo die Unterlagen zu holen seien: im Ozeaneum - wo ist das? - direkt gegenüber, die „weißen Klorollen“. Jetzt war alles zu finden, um 8 vor acht füllte ich die Nachmeldung aus, kurze Anprobe des gegen Aufpreis zu erhaltenden Polo-Shirts, das musste auch noch mit.

Bei strahlendem Sonnenschein ging es am Samstag los, 1 und 3/4 Stunde vor Startbeginn. Bereits während der Fahrt hörte ich über Radio diverse Meldungen und Warnungen, dass die Rügenbrücke mit einer Fahrbahn für die Läufer gesperrt sei, bitte nur 30 km/h fahren, und ein bisschen mehr Fahrtzeit mitbrin-



Altkreis News

das Online-Abo vom Haller Kreisblatt

125 JAHRE
(1882-2007)

Haller Kreisblatt

Willkommen bei den Altkreis News

[Hilfe / Anleitung] - [Benutzerzentrum]

RESSORTS:
Überregional
Allgemein

Halle
Borgholzhausen
Stein
Versen
Werl
Gütersloh

Lokales
Sport
Familie
Anzeigen

Download
Gesamt

Datum wählen
heutige

Mo Di Mi Do Fr Sa So

5 6 7
12 13 14
19 20 21
26 27 28



**Kostenlose
Online-Probe für
3 Tage!**

Nutzen Sie die Vorteile:

- Umfassendes Archiv
- Ansicht nach Ressorts
- Downloadmöglichkeit
- Schneller und einfacher Zugriff



Jetzt bestellen:

Lokalnachrichten bereits

ab 2,80 € monatlich!*

* Für Nichtleser. Abonnenten bekommen bereits für nur 2,- € den vollen Zugriff.

Nähere Infos bekommen Sie im Internet oder per Telefon unter:
www.haller-kreisblatt.de · (0 52 01) 15-115



Die Heimatzeitung!

gen.... Das könnte alles knapp werden, wer weiß, wo ich parken kann.

An der Rügenbrücke sah ich auch schon alle Marathonis und Halbmarathonis, die mir entgegen liefen, die Vorfreude stieg. Der Gegenverkehr kam auf der Brücke so gut wie zum Erliegen, ich konnte recht gut und zügig fahren. Dennoch erreichte ich erst kurz vor knapp das Hafenviertel, fuhr in das nächst liegende Parkhaus vom Start/Ziel Bereich hinein - noch über 300 freie Plätze, merkwürdig - als ich die Preistabelle studierte, wusste ich auch, warum. Gerade noch den Kleiderbeutel abgeben, ein Besuch auf dem DixiKlo war nicht mehr drin, ok, der Kaffee läuft also mit. Ziemlich kalt war es, aber das Hafenviertel - einfach schön!

735 Starter waren wir am Start für die 12 km, ich schmunzelte, war ich der/die 735.te?

Nochmal Ermahnungen von der Rennleitung - kein Gedrängel auf der Brücke, die Fahrbahn ist dort nur schmal. Los gings, quer über Kopfsteinpflaster. Wir hatten noch nicht die Rügenbrücke erreicht, da setzte Regen ein, peitschender Regen. Und Wind, ein halber Sturm. Störtebecker Wetter halt. Und ich hatte mein Käppi auf dem Beifahrersitz gelassen. Der Anstieg auf der Brücke war teilweise kaum zu bewältigen, bei der Gegenwehr von oben. Der Lauf-laune tat das keinen Abbruch. Durch die regengerutschten Brillengläser versuchte

ich immer wieder, einige Blicke auf den Ausblick zu erhaschen. Die eingehüllten Streckenposten mussten ganz schön was aushalten. Einige schmucke Kappen lagen auf dem nassen Boden, beidrehen, auf-sammeln? - Nein, ich lief weiter, keine Sekunden verlieren. Nachdem der Buckel auf der Brücke geschafft war, lief es merklich besser, ein wenig bergrunter, der Regen nicht mehr ganz so stark. Die Fahrbahn direkt neben uns wurde kaum befahren, sehr angenehm. Der Gegenverkehr von Rügen kommend hupte freundlich, ich winkte fröhlich zurück. Knapp 3 km ist die Brücke lang. Unten auf der Rügenger Seite angekommen, empfing uns strahlender Sonnenschein, der die Kleidung halbwegs trocknete.

Zurück über den alten Rügendam, über die Ostsee, neben uns die Bahnschienen, aber kein Zug in Sicht. Der alte Asphalt dröhnte etwas unter unseren Schritten, ich meinte sogar, leichte Schwingungen wahrzunehmen. Die ganze Zeit eine klare, schöne Aussicht auf Stralsunds Panorama, die Verpflegungsposten riefen uns zu, nur noch 5 km, nur noch 3 km. Prima, unterwegs gibt's auch warmen Tee. Wieder auf dem Festland, rechts durch das Hafenviertel zurück, teilweise zwischen den fahrenden Autos, klappte alles gut, die Autos fuhren sehr defensiv und rücksichtsvoll. Ach, die Gegend um Stralsunds Hafen ist wirklich toll, nette Hafenkneipen, leckere frische Fischbrötchen.....

Das Ziel ist nahe, nur noch einen mickrigen Endspurt schaffe ich, viele Zuschauer sind dabei - und geschafft. Eine Medaille wird mir um den Hals gehängt, ich gönne mir ein bisschen Zielverpflegung: Bananen, Äpfel, Wasser und klein geschnittene Müslischnitten. Irgendwo gibt's doch noch die Urkunden, dort in dem warmen Zelt. Eine farbenfrohe Urkunde in den Händen, schnell den Kleiderbeutel abholen, der Wind ist mächtig kalt- brrrrrrr. Die Duschen sind leider 500 m weit weg, im Laufschrift geht's dorthin, immer schön an der Hafensperrpromenade lang.

Danach bummelte ich gemütlich zurück zum Zielbereich, applaudierte den ankommenden 7km Läufern und Walkern, und ließ mich entspannt ins Auto fallen. Mein Rückweg ging teilweise auch über die Laufstrecke, auf der Rügenbrücke bauten die Streckenposten bereits ab, der Rückweg der Marathonis und Halbmarathonis, soweit noch unterwegs, führte auch über den alten Rügendam. Also freie Fahrt für mich gen Rügen!

Fazit: den Lauf würde ich noch mal machen - zu empfehlen mit einem längeren anschließenden Aufenthalt in Stralsund. Strecke und Stimmung und Umgebung haben mir gut gefallen. Das Wetter vielleicht etwas wärmer und trockener - das wäre perfekt.

Andrea Kahl



Wenn du bereit bist, kann kommen was will.





Öffnungszeiten

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

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



Altstadt sauna

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

Einladung zur Jahreshauptversammlung der Triathlon-Abteilung

Wann: 12.11.10

19:00 Uhr

Wo: Bürgerhaus Borgholzhausen

Tagesordnung

- Eröffnung der Versammlung
-
- Vorstandswahlen
-
- Bekanntgabe Termin für unseren Triathlon
-
- Aufgabenverteilung (Obleute)
-
- Liga 2011 (Starter) Bitte Gedanken machen, wer starten will
-
- Trainingslager Mallorca 2011
-
- Neue Wettkampfbekleidung
-
- Verschiedenes; Infos

Wer noch Vorschläge zur Tagesordnung hat bitte bei Udo Lange oder Hubert Kaiser melden.

Um zahlreiches Erscheinen wird gebeten, **nur wer da ist, kann mitwirken und gestalten!!!**



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 Nahrungsmittelmärkte im In- und Ausland überzeugt.

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

www.bartling-verpackungen.de

Ostwestfalen Cross- und Waldlaufmeisterschaften 2010 am Samstag, 20. November 2010, in Brenken, Sportplatz Vogelsang

Meldeschluss: Montag, 15. November 2010

Meldeanschrift:

Wolfgang Schwarz, Hammkneik 11, 33142 Büren
Tel.: 02951/4182, Fax: 02951/933467, Mobil: 0160/8211758
eMail: schwarz-bueren@t-online.de

Startzeit	Klasse	Strecke	Runden	Streckenlänge
11.00	Schüler M 10/11		1	ca. 1.460 m
11.10	Schülerinnen W 10/11		1	ca. 1.460 m
11.20	Schüler M 12/13		1	ca. 1.460 m
11.30	Schülerinnen W 12/13		1	ca. 1.460 m
11.40	Männer, Junioren	Mittel	3	ca. 4.340 m
12.10	Frauen, Juniorinnen, WJA, WJB	Mittel	2	ca. 2.900 m
12.30	Schüler M 14/15		2	ca. 2.900 m
12.50	Schülerinnen W 14/15		2	ca. 2.900 m
13.10	Männl. Jugend A/B	Mittel	2	ca. 2.900 m
13.30	Senioren M 50 u. älter	Lang	4	ca. 5.780 m
14.15	Frauen, Juniorinnen, WJA, WJB, Seniorinnen W 30 u. älter	Lang	4	ca. 5.780 m
15.00	Männer, Junioren, MJA, MJB, Senioren M 30-45	Lang	6	ca. 8.660 m

Wertungen:

Es erfolgen Einzel- und Mannschaftswertungen. Mannschaftswertungen werden wie folgt vorgenommen: Männer/ Junioren, Senioren M 30/35, M 40/45, M 50 u. älter, Frauen/ Juniorinnen, Seniorinnen W 30 u. älter, MJA, MJB, WJA, WJB, M 10/11, M 12/13, M 14/15, W 10/11, W 12/13, W 14/15. Jugendliche und Schüler/ innen dürfen nur in einem Wettbewerb starten.

Streckenbeschreibung:

Rundstrecken innerhalb eines Waldgeländes, überwiegend Waldwege bzw. Waldboden, vereinzelt mit Schotter befestigt. Höhenunterschied pro Runde ca. 20 m. Spikes können benutzt werden. Start und Ziel befinden sich am Sportplatz.

Startunterlagen:

Im Wettkampfbüro am Sportplatz.

Umkleide- und Duschmöglichkeiten:

In der Almhalle am Sportplatz.

Anreise:

Über die BAB 33 bis zum Autobahnkreuz Bad Wünnenberg/ Haaren (AK 61/31), anschließend Richtung Büren, nach ca. 6,5 km Richtung Brenken (Ausschilderung „OWL Cross“ folgen) oder über die BAB 44 bis zur Abfahrt Büren (AS 60), dann Richtung Flughafen Paderborn/ Lippstadt, im Kreisverkehr Richtung Brenken (Ausschilderung „OWL Cross“ folgen). Zieleingabe Navigationsgerät: 33142 Büren-Brenken, Vogelsang.

Sonstiges:

In Notfällen (Stau bei der Anreise o.ä.) steht am Veranstaltungstag folgende Rufnummer zur Verfügung: 0160/8211758. Weitere Infos unter www.flvw-bueren.de.

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!

Herrmannslauf - Trainingstermine			2010/2011	
Tag- Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Ort	Adresse
Samstag - 27.11.2010	14:00 Uhr	Vortrag - Training	Forum Gesamtschule/ Stadion - Borgholzhausen	Osningstraße / Wichlinghauser Weg
Sonntag - 12.12.2010	9:30 Uhr	Training	ewy sports - Borgholzhausen	Mittelstraße 3
Sonntag - 02.01.2011	9:30 Uhr	Training	Stadion - Borgholzhausen	Wichlinghauser Weg/ Osningstraße
Sonntag - 16.01.2011	9:30 Uhr	Training	Wanderparkplatz - Bad Rothenfelde	Eggeweg
Sonntag - 30.01.2011	9:30 Uhr	Training	Peter auf'm Berge - Bielefeld	Bergstraße 45
Sonntag - 13.02.2011	9:15 Uhr	Training	BHF Borgholzhausen - Zugfahrt Hilter	Versmolder Straße/Ecke Industriestraße
Sonntag - 27.02.2011	9:30 Uhr	Training	Ascheloh	Togdrang, Bielefeld
Sonntag - 13.03.2011	9:30 Uhr	Training	Fa. Storck, Halle Zugfahrt Quelle	Paulinenweg / Margarethe Windhorststraße
Sonntag - 27.03.2011	9:30 Uhr	Generalprobe	Busfahrt ab Gymnasium Bielefeld	Am Waldhof
Sonntag - 03.04.2011	9:30 Uhr	Training	Novotel - Bielefeld	Am Johannisberg
Sonntag 17.04.2011	8:30 Uhr	Herrmannslauf	Busfahrt ab Gymnasium Bielefeld	Am Waldhof

Bitte beachten: Der Vortrags-Termin kann sich evtl. noch ändern: Info: www.ewy.de



Mittelstr. 3 | 33829 Borgholzhausen |

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 (Kaffee-tour mit Britta) und mehrmaliges Jogging am Meer (30 min.); Hotel mit HP; Flug mit Airberlin ab Münster / OS
Bundesweite Anreise auf Anfrage möglich (alle Flughäfen Airberlin zu Tagespreisen)



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

38. Internationaler Crosslauf

Weihnachtslauf

in Borgholzhausen



16 km

Am 19. Dezember 2010

Start: 11:00 Uhr

Dazu 5 km Schüler-und Jedermannlauf

7,5 km Walking-Start 11:10 Uhr

Start und Ziel: Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

Verbinden Sie den Lauf mit einem Besuch im Schulze-Ladencafe, Freistr. 23, zum Einkauf von Lebkuchen und Weihnachts-Spezialitäten. Gegen Vorzeigen ihrer Start-Nr. erhalten Sie beim Einkauf 5 % Rabatt. Das Ladencafe ist am Sonntag geöffnet



Lauf- und Walking Termine November 2010

zusammengestellt von Peter Polomsky

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
Sa.13.11.	Steverlauf Senden läuft mit Walking	
So.14.11.	Hermann-Löns-Park-Lauf mit Walking	www.loensparklauf.de
Sa.20.11.	Lipperland Volksmarathon mit Walking	www.lipperland-marathon.de
So.28.11.	Westfälische Crosslaufmeisterschaften Lüchtringen	www.flvw.bielefeld.de
So.28.11.	Bertlicher Strassenlauf mit Walking	www.sus-bertlich.de
So.28.12.	Oelder Nikolauslauf	www.lgow.de

Vorankündigung Dezember

Fr. 03.12.	Wiedenbrücker Christkindllauf ausgebucht	www.lgburg.de
Sa.04.12.	Everswinkler Nikolauf	www.emsturbos.de
So.05.12.	Adventslauf Lage mit Walking	www.tg-lage.de
So.05.12.	Snertloop de Lutte	www.loopgroep.nl
Fr.10.12.	Ahlener Winter Citylauf	www.lgahlen.de/citylauf.html
So.19.12.	Weihnachtslauf Borgholzhausen mit Walking	www.lcsolbad.de

Es sind nur Laufveranstaltungen aufgeführt, die beim Verband angemeldet sind.



Bundesweite Termine unter:

www.lauftreff.de + www.marathon.de

Laufen in den Niederlanden

<http://www.meijco.nl/loopagenda.htm>**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

Trainingstermine (Stadionleichtathletik) beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison 10/2011)

Hallenzeiten	
Schüler/innen D 8 – 9 J.	Montag 16 – 17:00 Cordula Reinhardt Turnhalle Mühlenstr. Werther – Kooperat. TVW – LC /Team Teuto Nord)
Schüler/innen A +B/ Jugend	Montag, 18:00 – 20:00 Uhr, Ravensberger Stadion, Borgholz. 20:30 - 22:00 Uhr, Igor Rebkaló Sporthalle Borgholzhausen
(14-19 Jahre und 12-13 Jahre, wettkampforientiert)	Gregor Winkler (0521 – 5215338) (05423/ 41280)
	Mittw. 18 – 20 Uhr Stützpunkttraining(0521 – 5215338) (05423/ 41280) Seidensticker-Halle Bielefeld (G. Winkler)
Schüler/innen A/B (12-14 Jahre)	Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr, Dreifachturnhalle, Borgholzhausen Igor Rebkaló, Valentin Reinhardt
Schüler/innen C/ D (8 – 11 Jahre)	Donnerstag, 16:30 – 18:00 Uhr, Turnhalle Süd, Borgholzhausen Cordula Reinhardt (05203 / 967055) Gruppenbetr.: Daniel Kühnpast
C u. B-Schüler (10 - 13 Jahre)	Freitag 15:30 – 17:00 Uhr Turnhalle Gymnasium in Werther - Kooperation TVW-LC Ilona Pfeiffer 0160 -4932179
Jugend/ A-Schüler	Freitag, 18.00 – 20:00 Uhr, Seidenstickerhalle Bielefeld Gregor Winkler (0521-5215338)
Lauftraining	
Schüler/innen + Jugend (Mittelstrecke + Langlauf)	Mittwochs, 17:00 Uhr, Lauftraining, Ravensberger Stadion, Borgholz. Horst Hammer (05423/930453) Ansonsten zusätzl. nach Vereinbarung
Mä./Fr./Jug. Bahntraining	Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr, Bahn-Training, Ravensberger Stadion, Borgholz. - Aufwärmen-Stretching-Laufschule-Intervalltr. //Andreas Ewert (05425 / 7228)
LA + Lauf Sch/Jug./Erw. Seidensticker-Halle	Mittwoch, 20:00 – 21:30 Uhr, Seidenstickerhalle Bielefeld Horst Hammer

Trainings- und Lauftermine beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison) 2010/2011

Lauffrefts	Info:	
		Heinz-Dieter Scholz (0175 - 9700507)
		Friedhelm Boschulte (05425 / 6287)
		Brigitte van Dijk (05201/ 669570) Brigitte Schwarz (05201-16942)
		Birgitt Lange (Walking 05203/ 884823)
Montag:		18:15 Uhr Laufftreff, Parkplatz Schloß Tatenhausen 18:30 Uhr Laufftreff Dissen, Sportplatz
Dienstag:		09:30 Uhr Nordic-Walking, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Mittwoch:		19:00 Uhr Laufgruppe (Einsteiger und Fortgeschrittene), Ravensberger Stadion 19:00 Uhr Walking, ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Donnerstag:		18:15 Uhr Laufftreff und Langlauftraining für alle, Parkplatz Schloß Tatenhausen
Freitag:		19:00 Uhr Offener Laufftreff, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Sonntag:		09:00 Uhr Langlaufftreff (1-1,5 Std.) ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen (Rolf Gottenströter) 09:30 Uhr Anfänger / Fortgeschrittene, Parkplatz Storck-Werke
Triathlon:	Info:	Udo Lange (05423 /5628)
Schwimmen:		Montag, 19:30-21:00 Uhr, Hallenbad Halle/W. – mit Schwimm -Trainerin - Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr Versmold Hallenbad Donnerstag, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr Versmold Hallenbad Infos: Udo Lange (05423 / 5628)
Radfahren:		MTB: Samstag 14:00 Uhr, Borgholzhausen, Stadion Udo Lange 0160 – 1469760, Günter Schillings, 01623267597 Angebot Gruppe Hesselteich: Sonntag 09:30 Uhr Radfahr-Treff jeweils ab Gaststätte Vahlenkamp (Kontakt: Rolf Uthmann) 05423- 7518
Laufen:		siehe Lauffrefts und Hallentraining
INLINE-Skating:		Dienstag 19:00 – 21:00 Uhr Ostwestfalenhalle Kaunitz, Indoor-Skaten (02.11., 09.11., 23.11., 30.11., 14.12.2010, Termine für 2011 folgen am Jahresende. Mittwoch 17:00 – 18:30 Uhr Sporthalle Borgholzhausen Inlinetraining für Kinder Freitag 18:00 Uhr – 20:00 Uhr: Sporthalle der Laborschule Bld., Wintertraining (ab 16.10.) Alle Skate-Infos: Johannes Gerhards (0178/ 1690655)

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

LEICHTATHLETIK: Nachwuchs genießt sonniges Saisonfinale/ Mini-Mehrkampfmeeting des LC Solbad

Borgholzhausen (cwk). Das sonnige Herbstwetter, das zum Saisonschluss noch einmal hervorragende Leichtathletik-Bedingungen versprach, hatte trotz des Ferienbeginns zahlreiche Nachmelder angelockt. Und so durfte der LC Solbad Ravensberg sein Mini-Mehrkampfmeeting als Erfolg verbuchen. Zur lebendigen Atmosphäre in Borgholzhausens Stadion trug vor allem der starke Zuspruch beim jüngsten Nachwuchs bei.

Hingegen konnte die Beteiligung der 14- und 15-jährigen A-Schüler/innen einmal mehr nicht zufrieden stellen. In der W15 trat nur Sprinttalent **Friederike Schick** (LC Solbad) an; mit 13,22 Sek. nach langer Wettkampfpause konnte sie aber nicht an ihre Top-Form über 100 m anknüpfen. Im Weitsprung kam sie auf 4,81 m und muss weiter auf ihren ersten Fünf-Meter-Satz warten. Zwei LC-Vierkampferfolge sprangen in den B-Klassen heraus. Dank seiner 75-m-Zeit von 10,88 Sek. siegte **Linus Ernst** (M12) vor Arne Struppat von der in erfreulicher Stärke vertretenen Spvg. Versmold. Hochsprungspezialistin **Chiara Sochart**, die mit 1,39 m ihre sechs Tage zuvor in Bielefeld überquerten 1,40 m bestätigte, gewann vor auswärtiger Konkurrenz.

Bei den C-Schülerinnen sorgten zwei Versmolderinnen, Madita Julie Krick (2.W11) und Friederike Schätzchen (1.W10), für die besten Altkreis-Ergebnisse. Zweite Plätze bei den 9-Jährigen belegten **Frederik Lüddorff** (LC) und Luisa Schmidt (Spvg.). Und in der W8 gelang auch dem TV Werther ein Erfolg: Annalena Großewächter lag mit 834 Punkten ganz vorn.

LC-Vorsitzender Friedhelm Boschulte, der sich mit **Cordula Reinhardt** die Organisation teilte, fand viel Lob für seinen Mitarbeiterstab: „**Gabi Ortner** und **Wolfgang Neugrewew** haben die EDV-Auswertung vorbildlich schnell abgewickelt, bei **Hermann Halff** und **Volker Atzler** war die elektronische Zeitmessung in guten Händen. Auch Starter **Horst Hammer** und unsere von vielen Eltern unterstützten **Kampfrichter** haben dazu beigetragen, dass einschließlich der Siegerehrungen das Programm in vier Stunden bewältigt wurde.“

Drei dritte Plätze

LC-Talente beim Kreisvergleich

Bielefeld/Borgholzhausen (cwk). Beim traditionellen Schülervergleichskampf ostwestfälischer Kreise, der von Gütersloh auf die Bielefelder Rußheide verlegt worden war, starteten nur drei Talente vom LC Solbad Ravensberg in der ohnehin dezimierten Kreisauswahl. Die kam nicht über den fünften und letzten Rang der Gesamtwertung hinaus.

Das LC-Trio schlug sich aber achtbar. A-Schüler **Patrick Meyer** streifte mit 3:00,34 bei böigem Wind das Drei-Minuten-Limit



und wurde hinter starker Konkurrenz Dritter – als Bester vom jüngeren Jahrgang 1996. Im 800-m-Rennen der A-Schülerinnen belegte **Lena Kombrink-Lübbe** (2:40,64 Min.) ebenfalls den 3. Rang und lag gar nicht so weit hinter der Siegerin (2:37,14) zurück. Leider hatte Sprint-Ass Friederike Schick für die 100 m absagen müssen.

Erfreulich, dass B-Schülerin **Chiara Sochart** im Hochsprung vorn mitmischte und mit 1,40 m eine beachtliche Höhe meisterte. Auch sie wurde Dritte – mit nur vier Zentimetern Rückstand auf die Siegerin und höhengleich mit ihrer Teamkollegin Hannah Sonneck (SV Brackwede), die in dieser Saison immerhin mit 1,50 m zu Buche steht.

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



ETB

Elektrotechnik Thomas Bäcker

Elektrotechnikermeister, BdH

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

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

Im Laufschrift mit der Kamera dabei/Mitten im Teilnehmerfeld: Ian Mathewson verbreitet Volkslauf-Atmosphäre per Video



(WB). »Als die Bilder laufen lernten« – ein geflügeltes Wort, das auf die Ursprünge des Kino-Zeitalters hinweist. Doch Ian Mathewson hat der Redewendung einen ganz anderen Sinn gegeben: Der Langstreckler vom LC Solbad Ravensberg hält das Volkslaufgeschehen per Video fest. Nicht vom Streckenrand, sondern aus der Läuferperspektive. Mittendrin statt nur dabei: Der Betrachter der Videos wähnt sich im Teilnehmerfeld. »Ich will die Atmosphäre und das gesamte Erlebnis Volkslauf rüberbringen«, beschreibt der 51-Jährige seine Motivation. Bilder von der Anmeldung, die Stimmung unter den Teilnehmern und am Streckenrand, charakteristische Passagen des Parcours und Sehenswertes am Streckenrand – Ian Mathewson fängt im Laufschrift alles mit seiner kleinen digitalen Kompaktkamera Casio Exilim ein. Ergänzt durch die Sequenzen vom Geschehen im Ziel, von der Siegerehrung oder dem Rahmenprogramm macht der laufende Kameramann daraus hinterher einen bunten Bilderbogen der jeweiligen Veranstaltung. Das Ergebnis kann sich buchstäblich sehen lassen und wird auf der Internet-Plattform »Youtube.com« von immer mehr gleichgesinnten Hobbyläufern angeklickt. Ian Mathewson liefert keine langatmige Bilderflut ab, sondern seine Volkslaufvideos sind abwechslungsreiche Dokumentationen. Denn dem Hobby Filmen ist der gebürtige Schotte schon viel länger verfallen als dem Laufen: »Mein Vater hat mich als kleines Kind mit der Schmalfilm-Kamera aufgenommen, als Zehn- oder Elfjähriger habe ich selbst meine ersten Super-8-Filme gedreht und zusammengeschnitten«, sagt Mathewson. Den »Schneidetisch« hat mittlerweile der heimische Computer ersetzt. Mit der entsprechenden Software stellt der Hobby-

Bäckerei · Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

Regisseur seine Laufsport-Videos zusammen: »Wenn man mit Overlays, Überblendungen und Untertiteln arbeitet, ist das ganz schön aufwändig. Für den Film vom Hemannslauf habe ich sechs bis sieben Stunden gebraucht – auf jeden Fall erheblich länger, als ich auf der Strecke unterwegs war«, sagt Ian Mathewson und lächelt. Früher hat er seine Videos im Urlaub und im Familienkreis gedreht. Und so wurde auch die Idee zum Laufen mit »subjektiver Kamera« geboren. »Ich habe mich gefreut, dass ich meine Tochter Fiona vor anderthalb Jahren ebenfalls fürs Laufen



begeistern konnte. Am Anfang wollte ich nur ein paar Mal festhalten, wie sie bei Volksläufen unterwegs ist.« Mittlerweile hat die Elfjährige so viel Spaß am Ausdauersport gefunden, dass sie schon bei **49 Volksläufen ins Ziel gekommen ist. Beim Baukasten-Lauf in Bad Salzuflen und beim Bockstiegel-Lauf hat sie sogar jeweils 18 Kilometer absolviert.** Der Vater achtet darauf, dass sich die Schülerin des Gymnasiums Heepen nicht überfordert. Er selbst bringt es mit der Video-Dokumentation zu einer Meisterschaft, die von immer mehr Mittläufern begeistert gelobt wird: »Ich bekomme mittlerweile sehr viele Rückmeldung – fast alle sehr positiv«, freut sich der laufende Kamermann. Offenbar hat er eine »Marktlücke« geschlossen: »Ich habe 'mal im Internet gesucht, bin aber nur ganz vereinzelt auf ähnliche Videos gestoßen.« Bei Volkslaufveranstaltungen wimmelt es zwar von Fotodiensten, die gegen beträchtliche Summen Bilder der Teilnehmer verkaufen, doch Ian Mathewson hat nicht vor, seine Idee kommerziell zu nutzen: »Das wird ein Hobby bleiben. Um das Niveau auf »HD«-Bildqualität zu steigern, wären der Aufwand und die Kosten zu hoch.«



Mathewsons mobiler Videodienst hilft aber jetzt schon den Volkslaufveranstaltern in der Region, ihre Events besser zu vermarkten: »Die Organisatoren der Läufe in Bielefeld-Sudbrack und Oetinghausen haben ihre Internetseiten mit meinen Läufen verlinkt und hatten positive Reaktionen. Zurzeit bin ich dabei, einen Film von der Nacht von Borgholzhausen zusammenzustellen«, berichtet der Bielefelder, der sein Geld als Betriebswirt in Lemgo verdient. Bisher hat Mathewson schon 81 Sport-Videos ins Netz gestellt. Jüngstes Glanzstück sind die Bilder vom 16-km-Lauf zwischen dem Pariser Eiffelturm und dem Schloss in Versailles. Wer Ian Mathewson im Laufschrift am PC-Bildschirm begleiten will, gibt im Internet auf der Seite www.youtube.com den Suchbegriff »Volkslauf« ein und kann zwischen zahlreichen Videos wählen.

(Bericht u. Fotos: Gunnar Feicht)



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomcomfort GmbH

Ihr Partner für:

mit
vor Ort
Service

- DSL / Festnetz / Mobilfunk
- mobiles Internet
- Freisprecheinrichtungen
- und Zubehör

.....T.....

Partner

33829 Borgholzhausen

Freistr. 14

Tel. 05425/954088-0

www.telecomcomfort.de

33775 Versmold

Münsterstr. 23

Tel. 05423/474593

info@telecomcomfort.de

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Großkeuler oder Pillefuß ?

v. Peter Gehrmann

Eine entscheidende Läuferfrage mußt du ehrlich beantworten.:

Bist Du mehr einer, den sie Großkeuler nennen oder mehr einer von denen, die man mehr oder weniger liebevoll als die Pillefüße betitelt.

Großkeuler, das sind die, welche immer vorn rennen, die auf den Siegerpodesten stehen, deren Bilder man in der Zeitung sieht oder - wenn sie ganz dick da sind- dir auch schon mal vom Bildschirm entgegenlächeln. Man nennt sie die Asse Stars, Profis, die aus der anderen Liga.. die Überirdischen".

Pillefüße, das sind die anderen, die hinterherlaufen, die bei den Stadtnarathons vom Allgemeinbeifall der Zuschauer leben, die sich an den Verpflegungsstellen der langen Skirennen gegenseitig auf die Skispitzen latschen oder die man beim Orientierungslauf mehr stehend als laufend im Wald sieht. Man nennt sie die Touristen oder Touris, die Landschaftsläufer, Wanzen, Graupen, Luschen, Schlurfsäcke, Hutzelmänner Sackhüpfen.... ach, der Spott erfindet so viele Namen. Beim Wasalauf in Schweden betitelt man sie als "Blabärrar" (Blaubeeren), weil sie sich meistens die Startnummern von vielen Blaubeersuppenschlürfen an den Verpflegungsständen vollgeleckert haben. Ein Radamateur erzählte mir einmal etwas von den Geisterreitern, die nur am Hinterrad lutschen und die man daran erkennt, daß sie meistens Ringelsocken tragen.

Wie es auch sei, es wird immer Sieger und Hinterherläufer geben, und die Spottnamen für die Letztgenannten werden bleiben, wenn sie auch nicht böse gemeint sind und sich auch niemals in diese Richtung verändern dürfen.

Sicherlich willst du immer nur zu den Erstgenannten, den Großkeulern gehören. Aber es wird wahrscheinlich so sein dass du einmal ganz vorn rennst und du dich ein andermal hinten im Feld bei den Pillefüßen wiederfindest. Das Niveau des Rennens und deine sportliche Form bestimmen deinen Rang. Das ist nun mal ein sportliches Gesetz, welches sich als unumstößlich gezeigt hat und welches den Laufsport im Grunde liebenswert macht.

Arrangiere dich damit, und mach das Beste daraus! II



Liban
Bistro-Bar
Restaurant

Im Herzen von Borgholzhausen

**Falafel - Shawarma -
- frische Salate - Pizza**

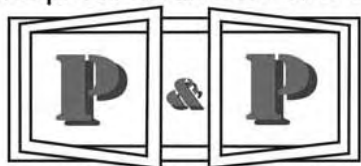
Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

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



BAUSYSTEME

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: Knapp am Frauenrekord vorbeigeschrammt/Heckmanns Steigerung / Holländer erobert den Teuto

Werther (cwk). Der 7. Böckstiegeellauf hatte dem begeisterten Publikum einiges zu bieten: Ein 22-jähriger Überraschungsgast aus Holland durchlief das Zuschauerspalier als bislang jüngster Sieger und verhinderte den dritten Triumph des Solbaders **Dirk Strothmann**. Ihre Chance aufs »Triple« aber nutzte Kirsten Heckmann (SV Brackwede), die sogar am Streckenrekord der Kenianerin Powyo (1:09:55 Std./2005) kratzte.

Zu einer neuen Bestmarke fehlten nur neun Sekunden. Und die gingen vermutlich durch ein kleines Malheur im Berg verloren: „Mein Chip hatte sich vom Laufschuh gelöst, ich musste sieben Meter zurücklaufen und ihn wieder befestigen.“ Der Rekord sei ihr vorher gar nicht bekannt und deshalb auch kein Ziel gewesen. Schneller hätte sie wohl auch sein können, wenn ihr anfangs nicht eine Fehleinschätzung unterlaufen wäre: „Ich bin einem Läufer gefolgt, den ich zu kennen glaubte. Doch leider habe ich mich geirrt, er hat mich zu überhöhtem Tempo verleitet.“ Als sie das merkte, drosselte sie die Laufgeschwindigkeit – was gar nicht so leicht gewesen sei. Kirsten Heckmann fand die Wetterbedingungen optimal und störend nur eine rutschige Waldpassage vor dem Unterqueren der Hauptstraße. Ihre Gegnerinnen hatte sie nie im Blick, auch nicht die vereinslose Hobbyläuferin Silke Pfenningsschmidt, die 1998 als 16-Jährige Bielefelds hoffnungsvollstes Sprinttalent war. Sie erwies sich einmal mehr als Geheimtipp. 2007 wurde ihr 2. Rang beim Hermannslauf als sportliche Sensation eingestuft – jetzt lief sie mit knapp drei Minuten Rückstand wieder auf Rang 2. Auch die Konkurrenz rätselte nach dem Zieleinlauf. „Wer war denn diese blonde Läuferin?“, fragte Marika Walkenhorst (TSVE Bielefeld), die wie schon 2008 »Bronze« holte. Erwartungsgemäß führte **Victoria Willcox-Heidner** (LC Solbad) das Altkreis Aufgebot an: Als Fünfte platzierte sie sich zwischen Anja Bitter und Marion Wittler - Läuferinnen, die beim »Hermann 2010« die Spitzenplätze 2 und 4 belegt hatten. Mit **Adelheid Grumbach** (8.) und der erstaunlichen W55-Seniorin **Marianne Niemann** (10.) liefen zwei weitere Solbaderinnen in die Top Ten.

„Ich bin super zufrieden, auch wenn ich den Holländer nicht mehr erreichen konnte“, bilanzierte Dirk Strothmann. Vor allem bei den Anstiegen habe er seine Wadenprobleme noch gespürt, aber zum Glück auch gemerkt, dass sie sich nicht verstärkten. Als zwei Drittel der 18 km absolviert waren, lag er genau eine halbe Minute hinter dem einsam führenden Caimin Stevens aus Enschede, aber auch einige Sekunden hinter seinem Bielefelder M40-Alterskollegen Volkmar Rolfes, der ihm zuvor schon viel weiter enteilt war.

Jetzt wurde der Kampf um die drei Medailenplätze noch einmal richtig spannend.



...wir waren auch dabei, v.o.l. Uli Kansteiner, Harry Bunte, Brigitte Schwarz, Jens Meyer u. Klaus Henkel, Herta Mormann, Udo Niemann.





von Ravensberg

Ans Schenken denken !

**Geschenkideen und Präsente
Gemütlichkeit im Café**

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**

Dirk Strothmann bekam den zweiten Wind, überholte Rolfes einen Kilometer vor dem Ziel und erkannte zu spät die Chance, vielleicht auch Stevens noch zu packen. „Der hat aber gesagt, er sei kontrolliert gelaufen. Das heißt, er hätte wohl noch zulegen können.“ Der Sieger, vor kurzem zufällig auf die Bockstiegeellauf-Ausschreibung gestoßen, brachte eine 10-km-Bestzeit von 32:10 Min. mit. „Bergläufe ziehen mich an“, erklärte er, „bei uns in Holland ist es ja so flach.“

Inmitten einer Brackweder Phalanx mit dem jungen Max Ludwig, Thorsten Krüger und Sascha Heckmann, dem Ehemann der Siegerin, behauptete sich **Jörn Strothmann** als Siebter („Das ist für meinen Trainingszustand ganz okay“). Als nächste Solbader folgten die M45-Läufer **Jens Erik Bergmann** und Udo Bonin auf den Plätzen 12 und 13. Respekt verdient erneut die Leistung des M65-Klassenbesten »Kalle« **Anwander** (1:21:14 Std.).

Klassensieg in Köln

Nedderhoff über 10 km vorn

Borgholzhausen (cwk). Eine Woche nach seinem hervorragenden Abschneiden beim Berlin-Marathon (viertbester M50-Senior) trat **Bernd Nedderhoff** auch in Köln an. Dort wählte er eine kürzere Distanz und lief einen 10-km-Klassensieg für den LC Solbad Ravensberg heraus.

In 35:29 Min. distanzierte er seinen M50-Hauptkonkurrenten um fast zweieinhalb Minuten, mischte aber auch als Vierter des Männer-Gesamtfeldes (494 Finisher) vorn mit. Auf der Marathonstrecke war der LC diesmal nur durch seine Handbiker **Marc Verhaert** (1:41:51 Std./22.) und **Georg Drees** (2:00:39/43.) vertreten. Letzterer wurde Dritter in der »Division A«, Verhaert Neunter in der »B«.

Auch der Volkslauf in Beelen brachte einen Solbader 10-km-Klassensieg: **Jürgen Bischof** setzte sich mit 37:14 Min. in der M45 durch und wurde Gesamtdritter – zwei Plätze vor Norbert Molsbeck, der in der M50 den 2. Rang belegte. Im Halbmarathon teilten sich **Franz Dammann-Kölsch** (1:40:35 Std./3.M50) und **Andreas Wend** (1:40:36/7.M45) die Gesamtplätze 15 und 16. Auf's Beelener »Senioren-Treppchen« kamen u.a. auch **Wilhelm Ellermann** (10 km 54:04/2.M60), **Werner Kampwerth** (10 km 54:21/3.M60) und **Peter Knaust** (Halbmarathon 1:51:25/2.M55).



Das fürsorglich gereichte Wasser hat Dirk Strothmann auf den letzten drei Kilometern beflügelt, hier, bei Rosen-Steffen, lag er noch hinter Volkmar Rolfes.

«SIECKENDIEK»
Reisebüro & Omnibusverkehr

Silvester-Reisen

Im Salzkammergut Silvester feiern

29.12.10-02.01.11
inkl. Halbpension, Silvesterfeier,
Kutschfahrt, Traunsee-Schiffahrt,
uvm. 559,- €

Silvester im zauberhaften München & Neujahrs-Skisprin- gen in Garmisch-Patenkirchen

30.12.10-02.01.11
inkl. Frühstücksbuffet, Silvester-
feier, Stadtrundfahrt, uvm. 399,- €

Silvester in Hamburg

31.12.10-01.01.11
Maritim Hotel Reichshof
inkl. Frühstück und Stadtführung 149,- €

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

Mallorca –Silvester an der Playa de Palma

27.12.10-03.01.11
inkl. Flug ab Münster, Halb-
pension, Reiseleitung
4* Iberostar Royal Cristina 499,- €
3+* Hotel Oleander 535,- €

Türkei

27.12.10-03.01.11
inkl. Flug ab Münster/Paderborn,
All Inclusive, Reiseleitung
5* Hotel Voyage Belek 685,- €

Bei den Flugreisen ist der
Transfer zum Flughafen Münster-/
Paderborn und die Reiserück-
trittskosten-Versicherung Voll-
schutz inklusive.

Best of Bus!

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



LEICHTATHLETIK: Die lange Steigung zum Angriff genutzt/Dirk Strothmann neuer Spitzenreiter im Trailrunning-Cup

Lengerich/Borgholzhausen (cwk). **Dirk Strothmann** vom LC Solbad Ravensberg bleibt der **erfolgreichste »Teutoläufer«** in Lengerich-Hohne. Vor zwölf Monaten war er – nachdem sich die Spitzengruppe wegen eines abgerissenen Trassierbandes verlaufen hatte – gemeinsam mit Michael Brand über die Ziellinie gelaufen, aber offiziell zum Sieger erklärt worden. Jetzt trennten ihn genau zwei Minuten von seinem stärksten Verfolger.

Der hieß überraschend nicht Caimin Stevens, sondern Tim Wortmann (Active Sportshop Team), ein 27-jähriger Bielefelder, der als Elfter des Hermannslaufs 2010 die Top Ten nur knapp verpasst und im Sommer einen Lauf in Bad Pyrmont gewonnen hatte. „Ich habe mich gut gefühlt, aber bei einer derart langen Strecke weiß man vorher ja nie, wie's läuft. Am Ende war die Sache dann doch relativ klar“, freute sich Dirk Strothmann, dessen Wadenprobleme zum Glück kein Thema mehr waren, auch nicht auf den rutschigen Passagen.

Anfangs lief der 41-Jährige abwartend, ließ die Spitze zeitweise 100 bis 200 Meter enteilen; beim Kilometer 12 kam er wieder dicht heran. Nach etwa 1:20 Stunden nutzte er eine lange Steigung, an der er sich schon im Vorjahr (von Ingmar Lundström) abgesetzt hatte, zum entscheidenden Angriff.

Jetzt stehen seine Chancen im Trailrunning-Cup wieder gut, vorerst hat er die Führung übernommen. Caimin Stevens, schon als neuer Favorit gehandelt, wirkte nach seinem 3. Rang enttäuscht. Die Hoffnung des Solbaders aber erfüllte sich: „Weil er zur 10-km-Distanz tendiert, hatte ich mir für diese 29,2 km schon etwas ausgerechnet.“ Alle drei Medaillenränge gingen erneut an Cup-Läufer; denn auch Wortmann zählt zu den Teilnehmern.

Jörn Strothmann wurde - immerhin mit einer zeitlichen Verbesserung – wie im Vorjahr Achter, hätte sich aber gern weiter nach vorn geschoben. Als Elfter unterstrich der Wertheraner Raoul Kampmann seine konstante Form. Drittbester Solbader auf Platz 20 war der M45-Klassenvierte **Udo Bonin**. Und angesichts der 683 männlichen Finisier verdient auch der 30. Rang des nicht vereinsgebundenen Hallers Henning Weißling Respekt.

Im erneut von der Cup-Favoritin Kirsten Heckmann (2:02:55 Std.) gewonnenen Frauenrennen erreichte der LC Solbad ebenfalls zwei Top-Ten-Plätze: **Victoria Willcox-Heidner** wurde Achte vor Adelheid Grumbach, die nur 34 Sekunden hinter der früheren DM-Fünften zurücklag und in der Klasse W45 einen hervorragenden 2. Rang belegte. **Antje Strothmann** wählte die 6-km-Kurzstrecke und komplettierte als überlegene Siegerin den doppelten Tageserfolg des Ehepaars Strothmann.



Harald Wetzlar

Foto: (WB)



Guido Schneider

Foto: (Mathias Meiwes)

Peter Bollmeyer



**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

02.10. Saerbeck 10 km

2. Stefanie Schadt 1.WHK 40:02 Min.

02.10. 7. Böckstieggellauf

18 km, Männer

2. Strothmann, Dirk 1. M 40 1:04:01 Std.
7. Strothmann, Joern 2. M 35 1:07:22 Std.
12. Bergmann, Jens-Erik 2. M 45 1:08:36 Std.
54. Vemmer, Reiner 1. M 55 1:16:45 Std.
76. Anselmetti, Dario 18. M 45 1:18:07 Std.
92. Beck, Holger 25. M 40 1:19:14 Std.
116. Schneider, Guido 23. M 45 1:20:48 Std.
126. Anwander, Karl-Friedrich 1. M 65 1:21:14 Std.
154. Dorn, Frank 43. M 40 1:23:35 Std.
158. Buschmaas, Frank 35. M 45 1:23:47 Std.
190. Hegenbarth, Amadeus 2. MJB 1:25:38 Std.
215. Steiner, Gerd 49. M 45 1:27:04 Std.
224. Zielke, Hans-Jürgen 62. M 40 1:27:28 Std.
238. Kaiser, Hubert 64. M 40 1:28:03 Std.
247. Schmidt, Christian 54. M 45 1:28:34 Std.
274. Kantsteiner, Ulrich 73. M 40 1:30:03 Std.
284. Klein, Wolfgang 7. M 60 1:30:36 Std.
315. Dickob, Michael 65. M 45 1:32:20 Std.
351. Kemper, Siegfried 21. M 55 1:34:28 Std.
404. Hawer, Wilhelm 47. M 50 1:37:10 Std.
451. Schwarz, Joachim 10. M 60 1:39:17 Std.
468. Niemann, Ralf 106. M 45 1:40:06 Std.
487. Schirmbeck, Rainer 29. M 55 1:41:23 Std.
576. Gräsner, Bernd 134. M 40 1:46:34 Std.
587. Mußgnug, Hermann 4. M 70 1:47:34 Std.
604. Schöwerling, Ulrich 140. M 40 1:49:14 Std.
642. Mathewson, Ian 86. M 50 1:54:08 Std.

Frauen

5. Willcox-Heidner, Victoria 1. W 35 1:18:27 Std.
8. Grumbach, Adelheid 2. W 45 1:22:29 Std.
10. Niemann, Marianne 1. W 55 1:24:32 Std.
14. Rüter, Sigi 2. W 40 1:26:25 Std.
21. Potthoff, Doris 6. W 45 1:29:23 Std.
27. Bluhm-Weinhold, Anne 8. W 40 1:30:49 Std.
31. Wolfes, Birgit 9. W 45 1:31:03 Std.
46. Fraenkel, Ursula 3. W 50 1:35:49 Std.

47. Brinkmann, Ilka 7. W 35 1:35:58 Std.
108. Dickob, Ines 18. W 45 1:46:21 Std.
114. Akkermann, Beatrix 22. W 45 1:47:09 Std.
125. Brodt, Karin 3. W 55 1:48:50 Std.
126. Reinhardt, Cordula 38. W 40 1:48:51 Std.
138. Henkel, Annemarie 1. W 65 1:50:18 Std.
143. Stolpmann, Marion 22. W 35 1:51:20 Std.
147. Röthemeyer, Gabriele 44. W 40 1:52:11 Std.
158. Kahl, Andrea 29. W 45 1:54:04 Std.
161. Kötter, Eva 50. W 40 1:54:21 Std.
174. Heptner, Marion 17. W 50 1:58:49 Std.
175. Meier-Flottmann, Christiane 32. W 45 1:58:50 Std.

10km, Männer

7. Beckwermerth, Niels 1. MJA 40:39,9 Min.
8. Riecke, Benjamin 3. M 20 41:27,4 Min.
10. Gontek, Florian 1. MJB 41:36,7 Min.
13. Audier, Jean-Michel 1. M 55 42:27,1 Min.
18. Lüdorff, Guido 4. M 45 45:35,0 Min.
24. Albersmann, Udo 4. M 50 47:58,1 Min.
25. Wetzlar, Harald 2. M 40 47:59,1 Min.
34. Voelz, Carsten 6. M 50 49:34,7 Min.
63. Bunte, Harry 1. M 75 55:04,1 Min.
65. Wolf, Christopher 8. M 20 55:35,0 Min.
73. Riesel, Rolf 7. M 55 57:32,6 Min.
74. Weber, Max 5. MSA 57:36,1 Min.
91. Kreft, Bernhard 5. M 60 1:01:59 Std.
96. Meyer, Jens 14. M 40 1:04:21 Std.

Frauen

1. Lüdorff, Siemke 1. W 40 42:03,7 Min.
5. Diekhaus, Elke 1. W 45 50:14,5 Min.
6. Winter, Elisabeth 2. W 45 50:44,1 Min.
19. Schwarz, Brigitte 4. W 50 57:33,1 Min.
32. Kemper, Katharina 4. W 20 1:00:55 Std.
50. Stahnke-Bartodziej, Monika 3. W 55 1:05:14 Std.
76. Schlie, Cornelia 19. W 40 1:12:05 Std.

3 km Schülerlauf, Männer

1. Meyer, Patrick 1. MSA 10:00,1 Min.
8. Kinner, Dominik 4. MSB 11:03,3 Min.
15. Ernst, Linus 7. MSB 12:14,3 Min.
23. Buschmaas, Lasse 4. MSD 12:57,1 Min.
28. Hoffmann, Julian 7. MSD 13:14,1 Min.

29. Engelbrecht, Robin 8. MSD 13:14,8 Min.
38. Kleine, Timon 13. MSD 13:50,2 Min.
40. Lahnt, Julius 13. MSC 13:51,1 Min.
44. Schiller, Tarik 15. MSD 14:07,5 Min.
55. Glück, Martin 15. MSB 14:31,1 Min.
58. Reich, Peer 19. MSD 14:42,9 Min.
64. Flottmann, Lasse 20. MSD 14:50,1 Min.
72. Dickob, Moritz 28. MSC 15:04,0 Min.
130. Lahnt, Moritz 50. MSD 19:43,8 Min.

Frauen

12. Lampe, Charlotte 5. WSC 14:28,1 Min.
13. Husmann, Zora 6. WSC 14:33,0 Min.
16. Rieger, Christiane 3. WSD 14:50,4 Min.
43. Strothmann, Lisa 7. WSD 17:05,1 Min.
93. Strothmann, Sarah 32. WSD 24:29,9 Min.

Walking, 10 km

12. Niemann, Udo 2. M 1:23:38 Std.
19. Henkel, Klaus-Dieter 19. M 1:29:04 Std.
8. Eckhardt, Frauke 8. W 1:21:12 Std.
22. Suchomel, Ulrike 22. W 1:24:53 Std.
24. Weber, Karola 24. W 1:25:52 Std.
39. Mormann, Herta 39. W 1:34:19 Std.

02.10. Saerbeck 10 km

2. Stefanie Schadt 1.WHK 40:02 Min.

03.10. Köln Marathon

Handbiker

22. Marc Verhaert 9. B 1:41:51 Std.
43. Georg Drees 3. A 2:00:39 Std.

10 km

4. Bernd Nedderhoff 1. M 50 35:29 Min.

03.10. Beelen

10 km

3. Jürgen Bischof 1. M 45 37:14 Min.
5. Norbert Molsbeck 2. M 50 38:25 Min.
32. Günther Heptner 7. M 50 49:02 Min.
52. Wilhelm Ellermann 2. M 60 54:04 Min.
53. Werner Kampwerth 3. M 60 54:21 Min.

21,1 km

15. Franz Dammann Kölsch 3. M 50 1:40:35 Std.
16. Andreas Wend 7. M 45 1:40:36 Std.
24. Hartwig Riesenbeck 1. M 20 1:49:07 Std.

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

25. Stephan Trittelt	2. M 40	1:49:07 Std.
27. Peter Knaust	2. M 55	1:51:25 Std.
03.10 Gütersloh Schüler Kreisvergleichskampf		
1.000 m		
Patrick Meyer		3:00:34 Min.
Hochsprung		
Chiara Sochart		1,40 m
03.10. Lindau /Bodensee, 21,1 km		
205. F Gaby Ortner	20. W 45	1:58:04 Std.
820. MWolfgang Neugrewe	10. M 60	1:51:58 Std.
09.10. Borgholzhausen Mini Mehrkampf		
Schüler		
100 m, Weit, Kugel, Hoch		
2. M 14	Jan Geisemeier	1.179 Pkt.
75 m, Weit, Hoch, Ball		
1. M 12	Linus Ernst	1.462 Pkt.
6. M 12	Martin Glück	1.041 Pkt.
50 m, Weit, Ball		
3. M 11	Lars Lüdorff	852 Pkt.
4. M 11	Nik Windmann	806 Pkt.
7. M 10	Julius Lahnt	845 Pkt.
2. M 9	Frederik Lüdorff	803 Pkt.
3. M 9	Peer Reich	753 Pkt.
7. M 9	Marc Fechtel	521 Pkt.
8. M 9	Nils Brinkemeyer	510 Pkt.
3. M 8	Timon Kleine	727 Pkt.
11. M 8	Lasse Flottmann	574 Pkt.
15. M 8	Malte Kleine Brockmann	383 Pkt.
16. M 8	Moritz Lahnt	339 Pkt.
Schülerinnen		
100 m, Weit, Hoch, Kugel		
1. W 15	Friederike Schick	1.710 Pkt.
1. W 14	Janna Geisemeier	1.252 Pkt.
2. W 14	Nina Geisemeier	1.252 Pkt.
3. W 14	Jessica Geisemeier	1.150 Pkt.
75 m, Weit, Hoch, Ball		
1. W 13	Chiara Sochart	1.656 Pkt.
50 m, Weit, Ball		
7. W 9	Anna Retthofer	648 Pkt.
09.10. Wernigerode		
11 km Harzgebirgslauf		
46. Benjamin Riecke	20. M 20	50:38 Min.
115. Manfred Riecke	9. M 50	56:42 Min.
09.10. Walking Day Essen 15 km		
Karola Weber	9. W 50	2:09:11 Std.
Udo Niermann	6. M 50	2:07:57 Std.
09.10. Steinhagen-Brockhagen		
Männer 5 km		
3. Patrick Meyer	1. MSA	17:59 Min.
9. Holger Beck	1. M 40	19:16 Min.
13. Andreas Wend	6. M 45	20:37 Min.
17. Franz Dammann Kölsch	2. M 50	21:38 Min.
21. Siegfried Kemper	1. M 55	22:35 Min.
33. Jens Meyer	4. M 40	28:25 Min.
Frauen 5 km		
10. Katharina Kemper	2. W 20	27:48 Min.
14. Britta Meyer	3. W 30	30:25 Min.
Männer 10 km		
14. Norbert Molsbeck	1. M 50	38:15 Min.
25. Frank Dorn	5. M 40	42:39 Min.
33. Rudolf Voss	1. M 65	44:27 Min.
35. Hubert Kaiser	9. M 40	44:32 Min.
36. Jürgen Schönte	1. M 60	44:32 Min.
39. Christian Schmidt	7. M 45	45:24 Min.
53. Franz Dammann Kölsch	7. M 50	47:49 Min.
61. Matthias Meiwes	15. M 45	49:42 Min.
69. Günter Schwab	2. M 70	51:08 Min.
70. Tim Esselmann	4. M 30	51:10 Min.
82. Christopher Wolf	6. M 20	55:39 Min.
85. Heinrich Schengbier	9. M 60	57:40 Min.
88. Michael Schlie	12. M50	1:03:07 Std.
Frauen 10 km		
13. Beatrix Akkermann	4. W 45	55:08 Min.
18. Monika Stahnke Bartodiej	1. W 55	1:00:59 Std.
19. Cornelia Schlie	7. W 40	1:07:40 Std.
10.10. München Marathon		
2813. Ulrich Kansteiner	675 M 40	3:55:24 Std.
3004. Carsten Völz	351 M 50	3:57:45 Std.
10.10. Essen Marathon		
146. Gunnar Feicht	36. M 45	3:11:40 Std.
234. Peter Rostek	43. M 35	3:22:34 Std.
797. Hans Dieter Wierum	53. M 55	4:11:31 Std.
Staffel Frauen		
7. Solistürmer		
M. Stolpmann, Chr. Meier - Flottmann,		
H. Kappler-Deppe, A. Kahl		4:04:26 Std.
10.10. Porta Westfalica		
Straßenvolkslauf 17,5 km		
2. Bernd Nedderhoff	1. M 50	1:06:41 Std.



**Detmolder
Glühbier**

„Aus kühlem Blondem wird heißes Dunkelrotes“
**Detmolder Pilsener mit frischem
 Sauerkirsch- und Apfelfruchtsaft, natürlichem
 Zimt und weihnachtlichen Gewürzen.
 Wärmt Körper und Seele an den
 kalten Tagen des Jahres!**

Heiß trinken!

Privat-Brauerei Strate Detmold GmbH & Co. KG
 Palaisstraße 1-13 • 32756 Detmold •
 Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an: info@brauerei-strate.de

Erhältlich in:
**4-er Trägern, 16 x 0,5l Trägerkästen,
 2l Mopsi-Flaschen sowie
 15 und 30 Liter-Fässern.**



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

16.10. Wadersloher Volkslauf

10 km Männer

5. Norbert Molsbeck	1. M 50	38:42 Min.
16. Holger Beck	4. M 40	40:55 Min.
41. Christian Schmidt	13. M 45	45:18 Min.

10 km Frauen

14. Fiona Mathewson	1. WSC	55:25 Min.
---------------------	--------	------------

16.10. Lengerich Hohne

29 km Männer

1. Dirk Strothmann	1. M 40	1:50:36 Std.
8. Jörn Strothmann	2. M 35	2:03:11 Std.
20. Udo Bonin	4. M 45	2:03:11 Std.
87. Gerd Strathkötter	19. M 45	2:15:52 Std.
148. Gunnar Feicht	37. M 45	2:22:27 Std.
308. Gerd Steiner	83. M 45	2:35:44 Std.
320. Hubert Kaiser	92. M 40	2:37:40 Std.
498. Jochen Studt	25. M 55	2:47:41 Std.
513. Hans Godt	65. M 50	2:53:19 Std.
681. Werner Kampwerth	16. M 60	3:02:05 Std.

29 km Frauen

8. Victoria Willcox - Heidner	3. W 35	2:21:58 Std.
9. Adelheid Grumbach	2. W 45	2:22:49 Std.
21. Siggie Rüter	4. W 40	2:35:53 Std.

12,2 km Männer

18. Michael Blomeier	2. M 35	50:27 Min.
26. Amadeus Hegenbarth	3. MJB.	52:19 Min.
65. Ulrich Kansteiner	11. M40	58:06 Min.
88. Hans Dieter Wierum	5. M 55	59:41 Min.
103. Siegfried Kemper	8. M 55	1:00:24 Std.
176. Jochen Schwarz	6. M 60	1:06:15 Std.
189. Christopher Wolf	17. MHK	1:07:03 Std.

12,2 km Frauen

22. Kerstin Blomeier	4. W 35	1:04:49 Std.
94. Annemarie Henkel	1. W 65	1:14:18 Std.
96. Christa Studt	10. W 50	1:14:22 Std.
97. Anke Handelsmann	25. W 40	1:14:23 Std.
98. Brigitte Schwarz	11. W 50	1:14:23 Std.
132. Katharina Kemper	15. WHK	1:20:01 Std.

6 km Frauen

1. Antje Strothmann	1. W 40	25:50 Min.
---------------------	---------	------------

16.10. Rügenbrückenlauf, 12 km

321. Andrea Kahl	48. W 45	1:09:33 Std.
------------------	----------	--------------

17.10. Budapest 10 km womens run

38. Doris Potthoff	2. W 45	46:00 Min.
--------------------	---------	------------

23.10. Asentallauf Bad Salzuffen

5,5 km

26. Günther Hartke	5. M 55	31:33 Min.
--------------------	---------	------------

24.10. Oldenburger Marathon

6. Marianne Niemann	1. W 55	3:28:53 Std.
---------------------	---------	--------------

24.10.10 Paderborn Lippstadt

Airport Run 10 km

488. Volker Tarrach	78. M 45	1:02:44 Std.
---------------------	----------	--------------

24.10. Halle bewegt sich

Schüler bis 11 Jahre 2,5 km

3. Charlotte Lampe	11:11 Min.
4. Zora Husmann	12:13 Min.
6. Tarik Schiller	10:37 Min.
7. Peer Reich	11:29 Min.

Schüler bis 15 Jahre 5 km

1. Patrick Meyer	17:48 Min.
------------------	------------

Damen 5 km

2. Katharina Kemper	25:56 Min.
4. Britta Meyer	29:43 Min.

Herren 5 km

1. Reinhard Stricker	20:27 Min.
8. Jens Meyer	27:49 Min.

Damen 10 km

1. Sabine Engels	39:21 Min.
2. Calder Anne-Marie	45:31 Min.

Herren 10 km

3. Kai Demuth	38:03 Min.
4. Florian Gontek	39:42 Min.
9. Wolfgang Klein	43:20 Min.
10. Siegfried Kemper	44:46 Min.
11. Christopher Wolf	47:16 Min.
14. Hermann Mußgnug	54:31 Min.

Damen Walking 5 km

3. Frauke Eckhardt	37:11 Min.
4. Karola Weber	39:03 Min.
5. Regina Schäfer	39:25 Min.
7. Juliane Klein	40:51 Min.

Herren

2. Lothar Schäfer	36:42 Min.
5. Udo Niermann	38:41 Min.
6. Manfred Radtke	40:42 Min.



Schmerz lass nach

NW. v. 23.10.2010

SPORTMEDIZIN: Viele Läufer sind Tabletenschlucker – und kennen die Risiken nicht

VON MATTHIAS TONHÄUSER

■ Bielefeld. Es wirkt so sinnvoll und ist doch so gefährlich: Viele Läufer greifen vor dem Start von Langstreckenrennen zu Tabletten – um Schmerzen zu unterdrücken oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen. Wissenschaftler warnen aber: Tabletenschlucker rennen nicht schneller, sie laufen aber viel eher Gefahr, schwer zu erkranken. Auch die Veranstalter des Hermannslaufes und des Paderborner Osterlaufes raten, die Finger davon zu lassen.

Für ihn ist es ein „riesiges Problem, das verdrängt wird“: Kay Brune, Professor an der medizinischen Fakultät der Universität Erlangen-Nürnberg, hat zusammen mit Kollegen jeweils rund 1.000 Teilnehmer des Bonn Marathons in den vergangenen beiden Jahren befragt. Mehr als 60 Prozent (2009) beziehungsweise mehr als die Hälfte (2010) hatten vor dem Start Schmerzmittel genommen. Männer griffen dabei 2009 wesentlich häufiger zu als Frauen, die beliebtesten Medikamente waren Ibuprofen, Diclofenac und ASS. Die Sportler wählten zum Teil sehr hohe Dosierungen und warfen mehrere Präparate gleichzeitig ein.

Der Nutzen ist gering: Läufer, die ihre Leiden künstlich lindern, geben weder seltener auf als andere, noch sind ihre Schmerzen geringer. Die Gefah-

ren sind dagegen groß: Schmerzmittel belasten den beim Laufen ohnehin schon gestressten Magen-Darm-Trakt und die Niere zusätzlich. Die Sportler haben so ein zwei- bis sechsfach höheres Risiko, unter Kreislaufversagen, Erbrechen, blutigen Durchfällen und blutigen Urin leiden zu müssen.

Nach dem Bonn-Marathon 2010 mussten sich mehrere Läufer sogar mit Herzproblemen, Nierenversagen und Magen-Darm-Blutungen im Krankenhaus behandeln lassen. Sie hatten alle die Pillen geschluckt. „Viele wissen gar nicht, was die Einnahme von Schmerzmitteln für Konsequenzen hat“, sagt Brune.

Dr. Ernst Jakob von der Sportklinik Hellersen, der 2009 die

Teilnehmer des P-Weg-Marathons in Plettenberg befragt hat, kommt zu ähnlichen Ergebnissen. Er hat beobachtet, dass manche Läufer die Schmerzmittel nur einwerfen, weil sie teilnehmen wollen, andere tun es regelmäßig: „Da ist jegliche Relation verloren gegangen, insbesondere wenn man es regelmäßig macht.“

Sowohl Brune als auch Jakob wünschen sich, dass die Organisatoren von Laufveranstaltungen ihre Teilnehmer auf die erheblichen Gefahren des Schmerzmittelmissbrauches aufmerksam machen. Bislang scheint das wohl eher die Ausnahme zu sein, in anderen Ländern habe es die Medikamente sogar im Startpaket gegeben, sagt Brune: „Ich fände es gut,

wenn man aufklärt.“ Auch auf den Ausschreibungen für den Hermannslauf oder den Paderborner Osterlauf gibt es derzeit keine dementsprechenden Hinweise.

Rudi Ostermann, Vorsitzender der Leichtathletik-Abteilung des TSVE 1890 Bielefeld, der den Lauf im Teutoburger Wald veranstaltet, nennt die Einnahme von Schmerzmitteln vor dem Rennen ein „heißes Thema“. „Ich hatte nicht gedacht, dass so viele mit ihrer Gesundheit spielen.“ Der TSVE würde beim Vorbereitungskurs für den Hermannslauf darauf hinweisen, dass man nur gesund an den Start gehen sollte.

Peter Horak, Geschäftsführer der Paderborner Osterlauf GmbH, berichtet, dass man in Paderborn ähnliches bei der Initiative „Sport mit Herz“ tun würde. Letztlich sei aber jeder Sportler selber für sich verantwortlich, man könne nicht alle kontrollieren. Der Läufer gibt aber einen ganz klaren Rat: „Lass es! Wenn du Schmerzen hast, hast du beim Lauf nichts verloren.“

Brune macht den Sportlern einen „Vorschlag zur Güte“: „Schmerzmittel sind ungefährlich, wenn sie nach der Belastung genommen werden.“ Zuerst sollte man aber die Wasser- und Salzvorräte des Körpers auffrischen – dann sind Mittel wie Diclofenac und Ibuprofen weder sinnlos noch gefährlich.

Nur die Spitze des Pillenbergs

■ Nicht nur Läufer greifen gerne zu Schmerzmitteln, auch in anderen Sportarten ist die Praxis weit verbreitet. Medizin-Professor Kay Brune berichtet, dass er seit der Veröffentlichung der ersten Artikel zu diesem Thema viele Hinweise bekommen habe. „Ich kenne keine Sportart, in der sie nicht genommen werden.“ Ein Arzt habe ihm berichtet, dass Eltern ihrem Kind die Medikamente geben wollten, damit es bei einem Sportfest besser ab-

schneidet. Im Profi-Bereich ist das Schlucken von Tabletten ohnehin Usus: Nach einer Studie des ehemaligen Arztes des niederländischen Verbandes KNVB, Han Inklaar, nimmt jeder vierte holländische Profifußballer regelmäßig Schmerzmittel und Entzündungshemmer ein. Der Fußball-Spieler Ivan Klasnić bekam 2008 die Folgen überhöhten Konsums zu spüren: Er musste sich zum zweiten Mal eine Niere transplantieren lassen. (ton)

LEICHTATHLETIK: Niemann Gesamtsechste

Erfolg beim Oldenburg-Marathon

Oldenburg/Borgholzhausen (cwk). Marianne Niemann, die 56-jährige Langstreckenläuferin und Speedskaterin vom LC Solbad Ravensberg, setzte ihre Erfolgsserie auch beim Oldenburger Marathon fort. Im kleinen Feld der 27 gewerteten Frauen belegte sie den 6. Rang und lag mit 3:28:53 Std. gar nicht so weit hinter der wesentlich jüngeren Siegerin (3:16:38) zurück.

In ihrer Altersklasse W55 war sie mit mehr als einer Stunde Vorsprung praktisch konkurrenzlos. Ihre Zeit kann sich jedenfalls sehen lassen, sie hätte in der deutschen Seniorenbestenliste 2009 zum 8. Platz gereicht. In ihrem letzten Marathonjahr (2008) hatte Marianne Niemann am Essener Baldeneysee 3:27:34 Std. vorgelegt und knüpfte jetzt nahtlos an dieses Ergebnis an. In Oldenburg wurde der Lauf anlässlich des 900-jährigen Stadtjubiläums ausgetragen.

Fotos zu Mariannes Erfolg auf Seite 10

Jeden Samstag und Sonntag ist Schautag von 10–18 Uhr

- Kunststofffenster
- Haustüren
- Rollläden
- 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-
GLAS klarer
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs



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

 FÜR DIE
WEHRWEG

www.laufend-in-form.de

**Laufend
in Form**
mit dem AOK-
Online-
programm

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



„Kraft und Ausdauer.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Rainer Peters läuft voran. Beruflich und privat. Als Vorstand der Volksbank Halle/Westf. eG trägt er Verantwortung für die Zufriedenheit von mehr als 20.000 Kunden, den wirtschaftlichen Erfolg der über 9.000 Mitglieder sowie die Motivation des 90-köpfigen Mitarbeiter-Teams. Die nötige Energie holt er sich in seiner Freizeit. Als begeisterter Läufer weiß er, wie man jedes Ziel erreicht: mit Leidenschaft, Kondition und der richtigen Strategie.

www.vb-halle.de



**Volksbank
Halle/Westf. eG**