

Solbad Nachrichten

Nr. 320

Vereinsmitteilungen des LC Solbad Ravensberg

www.LCSOLBAD.de



Herzlichen Glückwunsch!



ACTIVE

Trailrunning-Cup 11/12

Die Herausforderung:

Der Trailrunning-Cup

**Laufserie mit 6 Top-Landschaftsläufen der Region
inkl. Hermannslauf vom ACTIVE Sportshop:**

- 1. Bielefelder Feuerwehrlauf, 02. September 2011; 10 km**
- 2. Böckstiegeellauf, Werther, 01. Oktober 2011; 18 km**
- 3. Teutolauf, Lengerich, 15. Oktober 2011; 29 km**
- 4. Weihnachts-Crosslauf, Borgholzhausen,
18. Dezember 2011; 16 km**
- 5. Luisenturmlauf, Borgholzhausen, 04. März 2012; 21,1 km**
- 6. Hermannslauf, Detmold – Bielefeld, 29. April 2012; 31.1 km**

Unterstützt von:

Krombacher
ALKOHOLFREI

S Sparkasse
Bielefeld

SALOMON

SUUNTO



Solbad Nachrichten August 2011

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-9
DIE JUGENDSEITEN: Großer Erfolg von Chiara Sochart/Blomberg.....	10/11
WALKING: Termine für das Sommerprogramm.....	12/13
FEUERWEHRLAUF: Der LC bei allen Wettkämpfen erfolgreich.....	15/16
SKATING: 150 km am Stück, wer bietet mehr?.....	17/20
BÖCKSTIEGEL: Info.....	21
RADSPORT: RTF.- Termine und Lauenau.....	22/24
TRIATHLON: Glücklicher Sieger, Tim Esselmann	25/26
LA-TERMINE: August, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	27
PRESSESPLITTER: Triathlon/Wir sind aufgestiegen.....	28/29
Glosse: Ich möchte eine Pizza bestellen!.....	30
PRESSESPLITTER:	31
ERGEBNISSE: Juni/Juli.....	34/35
ALLERLEI:	36

TITELFOTO: Triathlon Verl, v.l. Tim Esselmann, Holger Steuer, Andreas Korte

Foto: (Henrik Martinschledde NW/GT) Fotomontage: Sabine Lünstroth
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

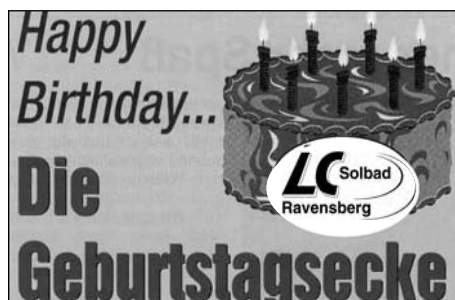
A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369
Fax: 05425 / 5005
www.autohaus-bockstette.de





01. 08. Markus Baranski
01. 08. Jörg Eggers
01. 08. Ralf Gerke
01. 08. Birgit Weinhorst
01. 08. Amadeus Hegenbarth
03. 08. Ina Bories **40 Jahre**
04. 08. Tim Albersmann
04. 08. Maria Gladitz **50 Jahre**
05. 08. Anne Dreier
05. 08. Heike Hohnhorst
05. 08. Volker Meise **50 Jahre**
05. 08. Bettina Scheller
06. 08. Svenja Prochnow
07. 08. Claudia Hagemann
07. 08. Bernd Heilmann
07. 08. Andrea Kahl
07. 08. Helga Henkenjohann

08. 08. Werner Kampwerth
09. 08. Simon Lange
09. 08. Linus Ernst
10. 08. Jörg Ermshausen
10. 08. Susanne Lilge
10. 08. Max Szymanski
12. 08. Lasse Buschmaas **10 Jahre**
12. 08. Doris Kleine-Tebbe
12. 08. Johannes Overbeck
13. 08. Heide Graef
13. 08. Stefanie Schadt
14. 08. Herbert Höke **75 Jahre**
15. 08. Ute Knollmann
15. 08. Greetje Stockhecke
16. 08. Johannes Reinhardt
16. 08. Kathrin Schwarzer **60 Jahre**
17. 08. Werner Kloß
18. 08. Elmar Hälbig
18. 08. Jan Meyer **10 Jahre**
18. 08. Thanakorn Songkhrohart
19. 08. Karoline Brömmelsiek
19. 08. Ines Dickob
19. 08. Erika Potthoff
20. 08. Klaus Nienaber
21. 08. Hannes Hohnhorst
22. 08. Gunnar Feicht
22. 08. Hella Nolkemper
22. 08. Annette Bossow

23. 08. Thomas Maisel
23. 08. Ingrid Rademacher
23. 08. Silas Klaucke
23. 08. Smilla Klaucke
24. 08. Roland Pahnke
25. 08. Frank Großheimann
25. 08. Sieglinde Langner
25. 08. Armin Ruhe **50 Jahre**
27. 08. Katharina Dissmann
27. 08. Margret Meistrowitz
27. 08. Markus Riecke
28. 08. Michael Strunk
28. 08. Malte Kleine-Brockmann
29. 08. Gabriela Hanneforth
29. 08. Matthias Meiwes **50 Jahre**
29. 08. Andreas Metten
29. 08. Sarah Strothmann
30. 08. Dagmar Beune
30. 08. Reinhard Büscher
30. 08. Georg Drees
30. 08. Juliane Ermshausen
30. 08. Manfred Hubrig
30. 08. Georg Pieczonka-Herz
30. 08. Aurelius Kapp
31. 08. Friedrich Boschulte
31. 08. Alina Diekmann
31. 08. Jenny Ewert
31. 08. Gerd Strathkötter

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 777

Ludger Toben Jg. 1966
Birgit Toben Jg. 1968
Tanja Schulte Jg. 1973
Martina Gräsner Jg. 1965
Mechthild Böhme Jg. 1969
Thanakorn Sonkhrohart Jg. 1998
Jonas Schürmann Jg. 2000
Ferdinand Geceli Jg. 1994
Michael Bock Jg. 1967

Leichtathletik Schloßallee 36
Leichtathletik Schloßallee 36
Leichtathletik Oldendorferstr. 2
Leichtathletik Auf dem Felde 24
Leichtathletik Mühlenstr. 1
Leichtathletik Strothheide 10
Leichtathletik Eggebergstr. 23
Leichtathletik Fröbelstr. 16
Leichtathletik Kaiserstr. 41

33829 Borgholzhausen
33829 Borgholzhausen
33829 Borgholzhausen
33779 Halle
33824 Werther
33775 Versmold
33790 Halle
33790 Halle
33790 Halle



Austritte:

Heike Prange, Borgholzhausen, Marlene Walter, Borgholzhausen, Frederik, Lars, Svea und Guido Lüdorf, Halle, Kai Engels, Werther, Fynn Kormeier, Halle, Stefanie Steiner, Werther, Christoph Beier, Borgholzhausen, Jürgen Lehmann, Werther

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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



**Redaktionsschluss für die Ausgabe
September
ist am 24.08.11**

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

Helfer!!!

Trotz aller Sorgfalt bei der Erstellung der Helfer-Danksagung für die Nacht von Borg-holzhausen habe ich doch einige übersehen.

Wir bedanken uns noch ganz **herzlich** bei:

**Elly und Falk Winter
Katharina und Siegfried Kemper**

111. Deutscher Wandertag

Vom 8. bis 15. August in Melle

Die deutsche Wandertagshauptstadt 2011 heißt Melle. Hier im Osnabrücker Land, eingebettet zwischen Wiehengebirge und Teutoburger Wald, feiern Naturfreunde aus ganz Deutschland den Höhepunkt des Wanderjahres: den 111. Deutschen Wandertag. Zahlreiche Strecken-, Rund- und Radwanderungen durch eine ungemein vielseitige Landschaft stehen auf dem Programm, ebenso wie Ausflugsfahrten in die nähere Umgebung und zahlreiche Attraktionen für die Zeit nach dem Wandern. Entdecken Sie Melle und das faszinierende Osnabrücker Land.

**Infos unter:
www.deutscher.wandertag2011.de**

Hinweis auf Beitragseinzug

Der Beitragseinzug für das 2. Halbjahr wird Anfang August erfolgen.

Die meisten unserer Mitglieder haben sich dem vereinfachten Lastschriftverfahren angeschlossen. Sollte es Änderungen in der Bankverbindung geben, bitten wir nochmals um Mitteilung an die Geschäftsstelle, damit es nicht zu Rücklastschriften kommt.



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!



Tja, Leute, so kann man es aushalten! Sonne, Strand und Meer, was will man mehr. Von der Läuferinsel „Texel“ grüßen ganz herzlich: Uschi und Günther Wierum.

Ja wo laufen sie denn?

Zum Beispiel hier:

Westd. u. Westfälische Berglaufmeisterschaften

Am **24. September** finden in Lennestadt (Sauerland) die Westdeutschen und Westfälischen Berglaufmeisterschaften statt. Die Strecke beträgt 7,5 km mit einer Höhendifferenz von 295 m. Start ist um 14:30 Uhr. Die Meisterschaften sind offen für alle Männer-Frauen und Seniorenklassen.

Internetseite: www.tus08-bilstein.de

Meldungen für diese Meisterschaften müssen bis zum **5.9.** erfolgen. Alle Interessenten bitte rechtzeitig an unsere Geschäftsstelle mitteilen. **DLV-Startpaß ist für eine Meldung erforderlich.**

Westdeutsche Marathonmeisterschaften

Die Westdeutschen Marathon-Meisterschaften werden dieses Jahr wieder im Rahmen des Marathonlaufes „Rund um den Essener Baldeneysee“ ausgetragen. Termin : **9. Oktober 2011**. Meldeschluss ist am **6. September**.

Unsere Straßenläufer/innen können hier wieder ihre Mannschaftliche Stärke zeigen. Deshalb rufen wir zur großen Teilnahme auf. Offen für alle Klassen, Männer, Frauen sowie alle Altersklassen.

Zwei Abendsportfeste in Melle

Im Monat August finden wieder die beliebten Abendsportfeste im Stadion in Melle statt.

Wegen der Nähe und der Freundschaften zum Nachbarverein in Niedersachsen hoffen wir hier auf zahlreiche Interessenten aus dem Läuferlager unseres Vereins. Beim ersten Abendsportfest am **17. August** kommen vornehmlich die 5000 m zur Austragung, beim 2. Sportfest am **24. Aug.** die 10.000 m. Ferner in beiden Austragungen Schüler- und Jugendwettbewerbe.

Wir bitten alle Solbader, sich rechtzeitig darauf einzustellen, Nachmeldungen zu vermeiden und bis spätestens 1 Woche vor der Veranstaltung ihre Startwünsche schriftlich an die Geschäftsstelle zu äussern.

Hallo an alle, - „Straßenläufer-innen“ Deutsche Meisterschaft 10 km Straße in Oelde

am 10. September finden die Deutschen Straßenlaufmeisterschaften vor der Haustür in Oelde statt. Wir sollten die Chancen nutzen und mit großem Aufgebot an den Start gehen.

Es gibt drei verschiedene Starts:

16 Uhr Senioren M 50 bis M 80 | 17:15 Uhr Frauen, Juniorinnen, Sen. W 35 bis W 75

18:30 Uhr Männer, Junioren, Sen. M 40 und M 45

Einzel- und Mannschaftswertung. Letztere sollten wir besonders nutzen und mannschaftsmäßig in den jeweiligen Klassen mit 3 Startern präsent sein. Qualifikationszeiten nicht erforderlich. Meldeschluss ist am 22. August beim LV Westfalen.

Wichtig: Jeder Teilnehmer muß einen gültigen DLV-Startpass ! haben.

Wir bitten um wirklich rechtzeitige Anmeldung an die Geschäftsstelle.



LC und die Nacht jetzt bei "Facebook"

Der LC Solbad Ravensberg ist jetzt auch in dem sozialen Netzwerk von „Facebook“ vertreten. Fast jeder vierte Einwohner in Deutschland hat ein so genanntes Profil bei „Facebook“.

Auch mit der Nacht von Borgholzhausen sind wir "Facebook" vertreten, ebenso mit dem Sparkassen Triathlon in Vesmolde. Schaut mal herein, wir hoffen auf viel Sympathie und Zustimmungen..

Auch wir möchten das moderne Medium als Marketinginstrument nutzen um für Veranstaltungen etc. zu werben. Bei Vereinen oder Orten gibt es die Funktion "gefällt mir". Die Kommunikation ist schon sehr gut angelaufen.

<http://www.facebook.com/reqs.php?fcode=4>

Restaurant **Haus Hagemeyer Singenstroth**

Jeden Donnerstag Grillabend zum Festpreis!

Unser Biergarten ist bei schönem Wetter ab 17 Uhr geöffnet.



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

Lauf-und Walking-Kursus 2011

Mit einem geselligen Grillabend feierten rund 45 Teilnehmer und Betreuer den Abschluss des Lauf- und Walking Kurses im LC Solbad Ravensberg. Vorsitzender Friedhelm Boschulte gratulierte den fleißigen Läufern und Walkern mit dem Lauf-/Walkingabzeichen des DLV. In einem zwölfwöchigen Trainingsprogramm konnten die Teilnehmer nach persönlicher Stärke in verschiedene Leistungsgruppen eingeteilt ihre Kondition aufbauen und verbessern und haben nach dieser Zeit alle mindestens das Trainingsziel 30 Minuten Laufen oder 1 Stunde Walken erreicht. Nicht nur in Laufschuhen, sondern auch bei der Gestaltung des Buffets zeigten die Teilnehmer Höchstleistungen, wie die große Auswahl an Salaten, Brot und Süßspeisen bewies.

Nach Beendigung des Kurses findet eine Fortsetzung des Trainings für Fortgeschrittene im Rahmen des regulären Lauftreffs jeweils mittwochs und freitags um 19 ab Stadion statt. Auch im nächsten Jahr veranstaltet der LC Solbad Ravensberg voraussichtlich wieder einen Lauf- und Walking-Kurs von April bis Juni.

*Niemals geht man so ganz.
Irgendwas bleibt immer.
Er hat immer einen Platz bei uns.*

Wir trauern um unser Mitglied

Adi Lange

Lange Jahre hat er sich bei uns im Bereich Walking und bei den Veranstaltungen eingesetzt. Er war immer mitten unter uns. Seine freundliche, verbindliche Art und seinen Einsatz für den Sport haben wir sehr zu schätzen gewusst.

Er wird uns sehr fehlen und eine große Lücke hinterlassen.

*LC Solbad Ravensberg
Vorstand und Mitglieder*



STROM- UND GASVERSORGUNG
VERSMOLD GMBH

*Ihr regionaler Energiepartner –
fair und zuverlässig*



Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

Vorsitzender:

Friedhelm Boschulte

(05425/6287)

mail: boschulte@lcsolbad.de

Geschäftsstelle

Sabine Lünstroth

05425/7135

info@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:

Günter Schillings

(0162-3267597)

05201-1589943

mail:LCracer@web.de

Inline:

Johannes Gerhards

(0521/63447)

mail: john@loveandskate.de

Koordination Radsport

Mountain-Bike:

Günter Schillings

(0162-3267597)

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

Walking

Karola Weber

(05204/ 887666)

mail: bornscheinweber@t-online.de

Birgitt Lange

(05203/884823)

mail: adi.lange@t-online.de

Elke Kahmann

(05425/4698)



Gemeinsam mehr erleben.

In unserem LC Solbad Ravensberg trifft man immer nette Leute, teilt gemeinsame Interessen und setzt sich füreinander ein. Wenn Sie einmal fachlichen Rat brauchen, bin ich gern für Sie da.

Vermittlung durch:

Lars Lehmann, Allianz Hauptvertretung

Freistr.3, D-33829 Borgholzhausen

lars.lehmann@allianz.de, www.allianz-lars-lehmann.de

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

Hoffentlich Allianz.

Allianz 



Malermeister *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

Sportabzeichen: Hürden sportlich genommen

Borgholzhausen (nils). Timon ist neun Jahre alt und macht gerade im dritten Jahr in Folge sein Sportabzeichen. Vor ihm liegt ein Sprung - Hochsprung um genau zu sein. 75 Zentimeter muss er in seinem Alter schaffen. Anspannung? Fehlanzeige. Immerhin hat Timon das ganze Jahr Zeit. Stattdessen albert er mit den Erwachsenen und Anderen in seinem Alter rum. Noch immer lachend nimmt er Anlauf und, geschafft! In so kollegialer Atmosphäre nimmt Timon gern noch die Hürden in vier weiteren Disziplinen.

„Das sollte wirklich für jeden Sportler zu schaffen sein“, so Friedhelm Boschulte über das Sportabzeichen, das am Wochenende wieder etliche Piumer in das Ravensberger Stadion lockte. Dort veranstaltete der LC Solbad den »Sportabzeichenakti-onstag«, der jungen und alten Sportlern sowohl die Möglichkeit zum trainieren, als auch zur Abnahme der verschiedenen Prüfungen bot.

In welchen Disziplinen diese Prüfungen absolviert wurden, hatten die Teilnehmer wie gewohnt selbst in der Hand. „Es gibt fünf Kategorien“, erklärte Boschulte, dass ähnliche Sportarten in je einer Kategorie zusammengefasst worden sind. Um an das begehrte Abzeichen zu kommen, muss schließlich jeder Teilnehmer aus jeder Kategorie mindestens eine Prüfung bestehen. „Und es gibt dieses Jahr auch was zu gewinnen“, erklärte Boschulte, dass die Sparkasse zum »Sportabzeichen Wettbewerb 2011« aufgerufen hat. Daran, so der Vorsitzende des LC Solbad, könne jeder mit seiner Mannschaft, seinem Verein oder seinem Unternehmen teilnehmen. Die Vereinbarung, die die meisten Sportabzeichen im Bezug auf die Mitgliederzahl vorweist,



gewinnt. Der Siegermannschaft winken Preise im Wert von 100.000 Euro. Dass das Sportabzeichen immer weiter sinkende Teilnehmerzahlen vorweist, beunruhigte Friedhelm Boschulte besonders. „Wir möchten die Bilanz auf Kreisebene verbessern“, erklärte der Piumer Sportveteran, Borgholzhausen befände sich nur im „unteren Mittelfeld“, was die Anzahl der Abzeichen angeht. Darum, so Boschulte, sei der LC Solbad mittlerweile in Gesprächen mit den Piumer Schulen, die im Rahmen des Sportunterrichts zwar schon lange das Sportabzeichen anbieten, den Unterricht dahingehend aber noch weiterer vertiefen könnten. Desweiteren plant der LC Solbad zur Zeit das siebte Piumer Sportabzeichen-Camp, das vom 19. bis 20. August im Stadion stattfindet. In lockerer Atmosphäre soll jungen Sportlern hier die Möglichkeit gegeben werden, das gesamte Sportabzeichen in zwei Tagen zu absolvieren. „Und das inklusive Verpflegung und Übernachtung“, so Boschulte. Ergänzende oder noch fehlende Disziplinen können jeden Freitag ab 17:15 Uhr im Stadion trainiert und geprüft werden.

Sondertermine für das

Sportabzeichen



Wie in den vergangenen Jahren, so bieten wir auch für dieses Jahr einige Sondertermine und Veranstaltungen rund um das Sportabzeichen an.

Hier die geplanten Sondertermine:

Radfahren:

Samstag 27. August 2011, 9:30
Uhr Treffpunkt, Bostik-Verwaltung (an der B68)

Inline:

Samstag 27. August 2011, 11:00
Uhr Treffpunkt Parkplatz d. Firma Specht,
Borgholzhausen-Casum

**GETRÄNKEHAUS
STEINER**

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

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

<http://www.getraenkehaus.de>

Auf dem Weg nach New York -Teil 2-

Die Vorbereitung für den New York Marathon laufen natürlich auch im Frühjahr und Sommer weiter. Immer das langsam aber sicher näher rückende Ziel vor Augen am 6. November die 26,2 Meilen quer durch New York zu bewältigen.

Aber auch die „Wettkampfpraxis“ darf neben den Trainingsrunden nicht zu kurz kommen. So haben wir im Frühjahr an den beiden OWL-Klassikern Luisenturmrunn und Hermannslauf teilgenommen und unsere persönlichen Zielsetzungen bei diesen Läufen erreicht. (Anm. d. Red. **Jan Philip**, Luise 1:48, Hermann 2:47. **Fabian**, Luise 1:50, Hermann 2:44.)

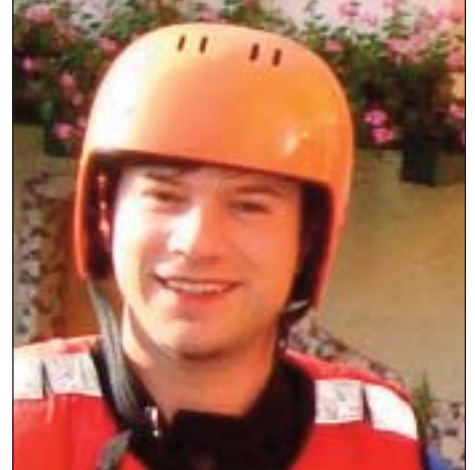
Die Kilometer aus den Waldläufen im Winter haben sich an der Stelle also schon bezahlt gemacht. Es ist dabei ja auch immer wieder ein gutes Gefühl nach den Trainingsrunden mal wieder an einem Lauf teilzunehmen und die dortige Wettkampfatmosphäre zu genießen. Und gerade beim Hermann gibt es in Oerlinghausen und später auf der Promenade in Richtung Zieleinlauf ja immer wieder einen richtigen Schub durch die Anfeuerung an der Strecke. Ob die New Yorker die Läufer genauso enthusiastisch feiern wie die Ostwestfalen werden wir dann im November erfahren.

Nach dem Hermannslauf haben wir dann auch die Trainingsstrecke gewechselt. Während wir im Herbst und Winter in Vorbereitung auf den Hermannslauf die Waldwege im Teutoburger Wald rund um Luisenturm und Ravensburg unsicher gemacht haben, laufen wir jetzt zur Vorbereitung auf die Strecke in New York weitestgehend auf Asphalt. Die Trainingsrunde führt uns dabei, ganz grob zusammengefasst, von Borgholzhausen aus durch das Hesseltal und durch Hesseln über Siedinghausen bis nach Bockhorst. Von hier aus geht es dann wieder in Richtung Westbarthausen, Kleekamp und zum Schluss über die Wellen des Berghauser Weges zurück nach Borgholzhausen.

Auch wenn in der ersten Sommerhälfte die für Sonntagvormittag angesetzte lange



von Jan-Philip Tappe und Fabian Lippold



Laufrunde urlaubsbedingt zwar manchmal ausfiel, ist der Trainingsstand doch noch im Plan. Unser Trainingspensum liegt derzeit bei gut 40 km pro Woche, verteilt auf eine ca. 25km lange Runde und eine weitere Einheit. In der zweiten Sommerhälfte ist hier aber eine sicher noch notwendige Steigerung insbesondere für die lange Laufrunde fest eingeplant. Die Strecke hierfür ist schon ausgeguckt und wartet nur darauf als 35 km Runde in den kommenden Wochen bezwungen zu werden!

Von Woche zu Woche steigt mittlerweile fast unaufhaltsam die Vorfreude auf New York und wir sind optimistisch, dass unser Projekt New York Marathon 2011 auf „gutem Wege“ ist! Ein großer Antrieb ist dabei auf alle Fälle die Aussicht am Central Park nach erfolgreichem Lauf durch New York ins Ziel zu laufen und dann das ersehnte Finisher Shirt zu bekommen.

Bis dahin heißt es jetzt allerdings erst mal noch ein paar Kilometer auf den heimischen Straßen zu sammeln!

SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Mannschaftsgeist und einsame Rennen | Läuferabend des LC Solbad Ravensberg spricht Anfänger und Profis an

von Heiko Kaiser

Thorsten Krüger, vor einer Woche Gewinner des Oesterweger Feuerwehrlaufes, lief in einem Schnitt von knapp 79 Sekunden pro Runde souverän zum Sieg über 5 000 Meter. Die Handballer der Spvg. Hesselteich versuchten sich – mehr oder weniger freiwillig – im Rahmen der Saisonvorbereitung über die Zwölfeinhalb-Runden-Distanz. Und für den zehnjährigen René Karl aus Hörste sowie die siebenjährige Simona Bartling aus Werther war es der erste Wettkampf überhaupt. Der Läuferabend des LC Solbad Ravensberg, an dem knapp 100 Aktive teilnahmen, bot Stoff für viele Geschichten.

Mit der kompletten Mannschaft war Handball-Landesliga-Aufsteiger Spvg. Hesselteich am Start. Trainer **Holger Beck**, selbst aktiver Läufer beim LC Solbad, schickte seine Jungs im ersten von drei Läufen auf die 5 000-Meter-Strecke. Als Lauftalent erwies sich dabei Rückraumspieler Carsten Grüntkemeier, der unter 21 Minuten blieb. Echten Mannschaftsgeist bewies sein Teamkollege Alexander Koch. Als er bemerkte, dass die 13-jährige Madeleine Heuermann aus Gütersloh drei Runden vor Schluss die Kräfte verließen, lief er fortan an ihrer Seite, munterte sie auf und begleitete sie ins Ziel. Spannend verlief der zweite »5 000er«, in dem zunächst der für die BSG Sparkasse Bielefeld startende Steinhagener Robert Rohregger das Tempo vorgab. Dann aber bekam er es mit den Ordnungskräften zu tun. Die für den TSV Kirchdorf startende Polizistin Dorothea Schwarzbach schloss zu Rohregger auf, zog im letzten Drittel vorbei und kam in persönlicher Bestzeit (18:12,17) ins Ziel. Ein einsames Rennen lief im abschließenden dritten und schnellsten 5000-Meter-Lauf, der Brackweder Thorsten Krüger. Ohne ernsthafte Konkurrenz spulte er seine Runden ab und sicherte sich mit über 35 Sekunden Vorsprung auf Ingo Assmann vom SC Melle den Sieg. Solbader Spitzenläufer waren aufgrund des einen Tag später stattfindenden Wettkampfes im holländischen DeLutte nicht am Start. Couragierte Läufe und rasante Endspurts gab es bei den Nachwuchsrennen über 800 und 1 000 Meter zu sehen. Für viele Nachwuchsathleten war der Läuferabend die erste Gelegenheit, um sich im Wettkampf auf der Bahn zu erproben. Nach nur einer Trainingseinheit wagte sich beispielsweise der zehnjährige René Karl auf die 1 000 Meter und kam mit einer beachtlichen Zeit von 4:05,05 Minuten ins Ziel. „Ich freue mich, dass so viele Nachwuchsathleten aus Werther und Versmold dabei waren“, sagte Friedhelm Boschulte vom Veranstalter LCSolbad Ravensberg. Ideale Wettkampfbedingungen – am Abend zuvor hatte Boschulte angesichts der Sturmböen noch um die Veranstaltung gebangt – fanden auch die 1 500-Meter-Läuferinnen und Läufer an.



Dirk Schwarzbach vom TSV Kirchdorf gewann in 4:02,89 Minuten mit knapp zweieinhalb Sekunden Vorsprung vor dem Osnabrücker Marius Hüpel. Als bester Altkreisläufer kam der Solbader B-Jugendliche **Maximilian Köhne** in 4:31,30 auf Platz fünf. Schnellste Frau war die Solbaderin **Siemke Lüdorf** in 5:20,08 Minuten.

„Schade, dass ich nicht mehr Konkurrenz hatte, sonst wäre sicher noch eine bessere Zeit herausgesprungen“, sagte am Ende der 5000-Meter-Sieger Thorsten Krüger. „So war es immerhin eine gute Trainingseinheit“, fügte er zufrieden hinzu. Und damit war er trotz seines Zeitvorsprungs gar nicht so weit entfernt von den Hesselteicher Handballern.

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

Chiara Socharts Höhenflug/Leichtathletik-OWL-Meisterschaft: Meyer zweimal Vize – Kinner siegt

Altkreis (guf). Bei Chiara Sochart ist der Knoten geplatzt: Einige Monate versuchte das Leichtathletik-Talent des LC Solbad vergeblich, sich in Höhen von mehr als 1,45 m aufzuschwingen, jetzt hat es die Hallerin eindrucksvoll geschafft. Mit persönlicher Bestleistung von **1,52 m** gewann sie in **Blomberg den OWL-Meistertitel** der Schülerinnen W14 vor der höhengleichen Oliwia Lewandowska (SV Brackwede).

Bei den Schüler-Bezirksmeisterschaften war der LC Solbad nur mit einem kleinen Aufgebot vertreten. **Patrick Meyer** (M15) wurde zweimal Zweiter hinter dem überlegenen Doppel-Sieger **Jonathan Cierpinski** über 1000 m lief der Borgholzhausener 2:56,59 Min., über 3000 m 10:08,02. Einen weiteren Titel gewann **Dominik Kinner** (M14) im nur mit zwei Läufern besetzten 3000-m-Rennen seiner Altersklasse (Endzeit: 11:54,63 Min.).

Mit guten Resultaten sind die beiden stärksten B-Schüler des LC Solbad aus Blomberg zurückgekehrt. **Thanakorn Sonkhorat** verbesserte zwei seiner Leistungen vom Wettkampfdebüt bei den Kreismeisterschaften, erkämpfte im Weitsprung der M13 mit 4,91 m als Dritter einen Podestplatz und erzielte folgende weitere Resultate: Ballwurf 5. mit 49 m und 75-m-Lauf 12. mit 10,55 Sek.. **Linus Ernst** (ebenfalls M13) sprintete über 75 m mit 10,38 Sek. (Vorlauf 10,36) die gleiche Zeit wie beim Gewinn des Kreismeistertitels und wurde auf OWL-Ebene Siebter. Im Weitsprung (4,65 m) belegte er Rang sechs, im Hochsprung (1,30 m) Rang zehn.

Chiara Sochart (W14) wurde mit übersprungenen 2,00 m in ihrem zweiten Stabhochsprung-Wettkampf Zweite und im Weitsprung mit 4,21 m Zwölfte (unter 20 Springerinnen). **Janna Geisemeier** (Schülerinnen W15) belegte im 800-m-Lauf mit 2:39,71 Min. Rang drei.



Die jungen Wilden: Felix Brinkmann, Dominik Kinner und die Geisemeier-Vierlinge.

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



LC Solbad Ravensberg präsentiert das

7. Piumer Sportabzeichen-Camp

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

vom 19. auf den 20. August 2011

in ein Zeltlager.

Kreissparkasse
Halle (Westf.)



Sommerprogramm 2011

Di	02.08.2011	Halle/Westf., Tatenhausen, Wanderparkplatz Stockkämpen Runde, Leitung: die Mohrmanns	09:00 Uhr 10.30 Uhr
Mi	03.08.2011	Halle/Westf., Tatenhausen, Wanderparkplatz Stockkämpen Runde, Leitung: die Mohrmanns	19.00 Uhr 20.30 Uhr
Di	09.08.2011	Bielefeld, ZiF, Nordic Walking Park Leitung : Friedhelm Boschulte	09.00 Uhr 10.30 Uhr
Mi	10.08.2011	Bielefeld, ZiF, Nordic Walking Park Leitung : Britta Uthmann	19.00 Uhr 20.30 Uhr
Di	16.08.2011	Peckeloh Schulsportplatz/Parkplatz Leitung : Friedhelm Boschulte	09.00 Uhr 10.30 Uhr
Mi	17.08.2011	Peckeloh, Schulsportplatz/Parkplatz Leitung : Karola Weber	19.00 Uhr 20.30 Uhr
Di	23.08.2011	Halle/Westf. , Schützenhaus Wanderparkplatz Himmelstreppen, Steinbruch, Storkensberg	09.00 Uhr 10.30 Uhr
Mi	24.08.2011	Halle/Westf., Schützenhaus Wanderparkplatz Himmelstreppen, Steinbruch, Storkensberg	19.00 Uhr 20.30 Uhr
Di	30.08.2011	Amshausen, Friedrichshöhe, Wanderparkplatz Jakobsberg, Emilshöhe	09.00 Uhr 10.30 Uhr
Mi	31.08.2011	Amshausen, Friedrichshöhe, Wanderparkplatz Jakobsberg, Emilshöhe	19.00 Uhr 20.30 Uhr

Kostenbeitrag für Nichtmitglieder: 1.-€



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

*mit
vor Ort
Service*

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



Partner

**33829 Borgholzhausen
Freistr. 14**

Tel. 05425/954088-0

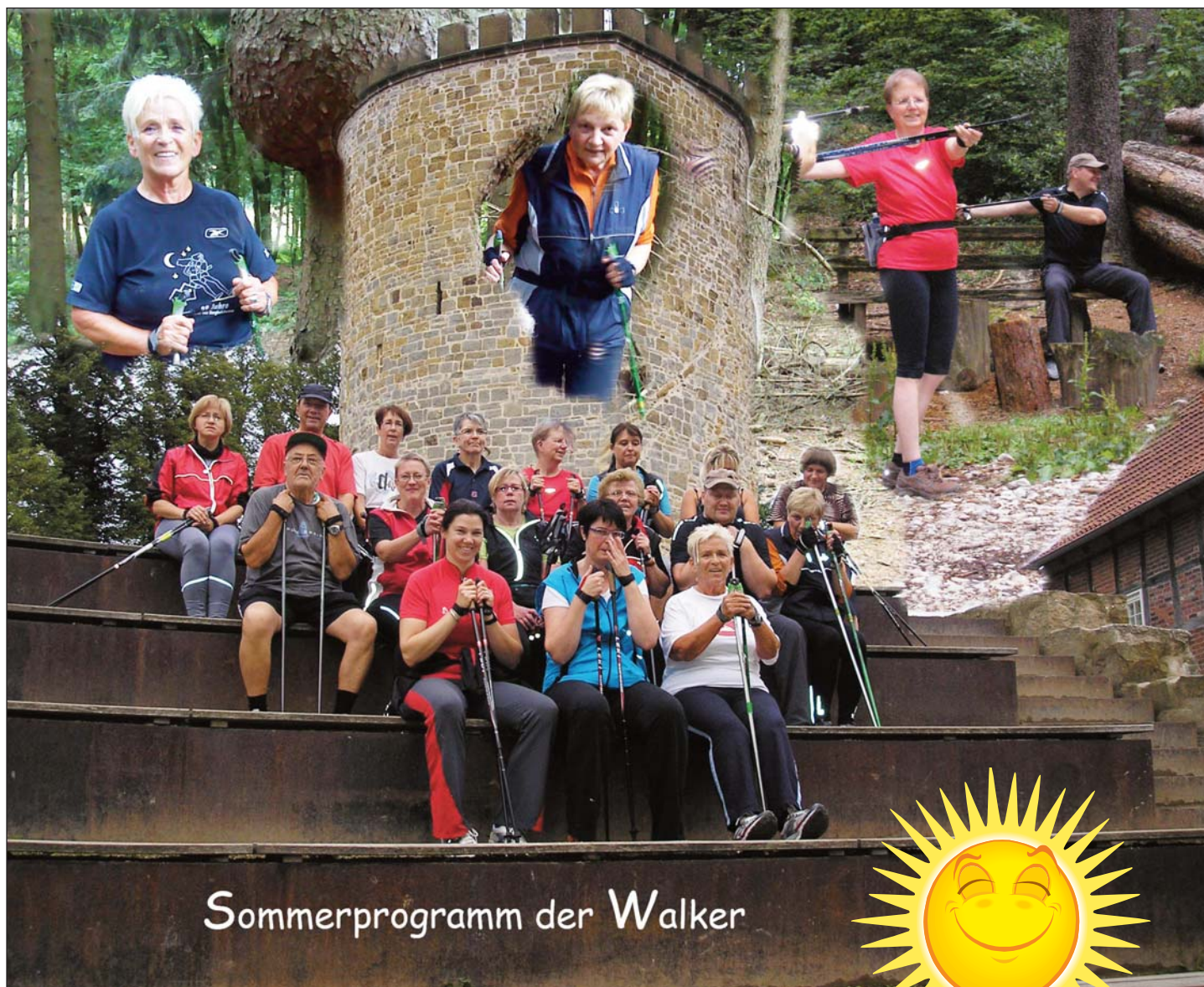
www.telecomfort.de

**33775 Versmold
Münsterstr. 23**

Tel. 05423/474593

info@telecomfort.de





Sommerprogramm der Walker



Kompetenz in Walking, Nordic Walking, Laufen & Triathlon

**WIR SCHREIBEN
PERSÖNLICHE
BERATUNG
GROSS!**



Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 · 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 · 403 10 45

info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 9.30 – 17.00 Uhr



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.**



GEBR | 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

LEICHTATHLETIK: Auf Platz zwei zur Idealziffer | Reins und Pfeiffer gewinnen Nightcup-Wertung / Viel Lob für neue Strecke

von Philipp Kreutzer

Oesterweg. Oliver Reins legte sich fest. „Die Strecke ist länger als zehn Kilometer, das sagt mir mein Gefühl“, versicherte der Bielefelder, nachdem er kurz zuvor – im laut Veranstalter zehn Kilometer langen Hauptlauf – als Zweiter die Ziellinie überquert hatte. Als Kritik mochte er dies jedoch nicht verstanden wissen. Wie viele andere teilnehmende Sportler lobte er die neue Streckenführung beim Oesterweger Feuerwehrlauf. Ein positives Fazit zogen auch die Veranstalter. Reins war gekommen, um seinen vierten Sieg im Volksbanken-Nightcup perfekt zu machen. Das gelang dem 38-Jährigen, obwohl sich der Brackweder Thorsten Krüger, 2009 und 2010 jeweils Zweiter in Oesterweg, als schneller erwies. Nachdem die beiden die erste von vier Schleifen auf dem 2,5-Kilometer-Rundkurs Seite an Seite absolviert hatten, setzte sich Krüger ab und war nicht mehr einzuholen. Mit seiner Zeit von 33:46 Minuten lag er am Ende 21 Sekunden vor Reins. Weil Krüger nicht für den Nightcup gemeldet hat, erhielt Reins in dieser Wertung zum vierten Mal eine 1 und sicherte sich damit mit der Idealziffer 4 den Gesamtsieg. „Über zehn Kilometer ist Thorsten im Moment halt ein bisschen besser“, stellte Reins fest. Sein Fokus liegt auf der längeren Strecke, er bereitet sich auf den Bielefelder Marathon am 17. September vor. Als Training wertete auch der beste Altkreisläufer seine Teilnahme. Platz neun in 36:57 Minuten kommentierte **Jörn Strothmann** vom LC Solbad so: „Ich muss noch ein bisschen was tun.“ Sein nächstes Ziel ist ein gutes Abschneiden beim Swissalpine Marathon am 30. Juli. Bei den Frauen ergab sich dieselbe Konstellation wie bei den Männern. Nightcup-Favoritin **Ilona Pfeiffer** vom LC Solbad nutzte ihren Start, um mit einem eher lockeren Trainingslauf Platz eins in der Gesamtwertung sicherzustellen. Das gelang mit Platz zwei in der Zeit von 38:16 Minuten, Siegerin



Schwerin. „Ich muss Prioritäten setzen“, erklärte sie, sagte aber auch: „Oesterweg ist ein sehr schöner Lauf, es hat viel Spaß gemacht.“ Wie den anderen Teilnehmern gefiel ihr der neue Kurs, weil nun vier gleich lange, von anfeuernden Zuschauern gesäumte Schleifen zu absolvieren waren und anders als in der Vergangenheit nicht mehr die vier Kilometer lange, für manche etwas demotivierende Schlussrunde. Schleifen von 1,2 sowie zwei Mal 2,4 Kilometern liefen die Teilnehmer am abschließenden Feuerwehrlauf. In starken 18:55 Minuten war Magnus Mühlenweg von der SV Brackwede Schnellster, im Mannschaftswettbewerb lagen die »Ewy Sport Boys« mit der Gesamtzeit von 1:31,07 Stunden am Ende vorn.



: Die »Ewy Sport Boys«, hier Patrick Meyer (vorn) und Max Köhne.

Silke Pfenningsschmidt (SV Brackwede, 36:20 Minuten) nahm wie Krüger nicht an der Serie teil. Ilona Pfeiffer, nun dreimalige Siegerin des Nightcups, schonte sich für zwei Wettkämpfe in Heiligenhafen und in



**Sportnahrung
aus Halle**

ViBo[®]

SPORTS[®]

NUTRITION



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

HOCHWERTIGE SPORTERNÄHRUNG · WERTVOLLE NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
 PRAKTISCHES SPORTZUBEHÖR · KOSMETIK

Speedskating: Solbader Fahrer liefern über zehn Kilometer die neun schnellsten Zeiten

Oesterweg (pik). 30 Meter vor dem Ziel verließ **Jörg Wecke** seine aerodynamische



Körperhaltung und richtete sich auf. Ein Lächeln lag auf seinem Gesicht, als er mit triumphierend erhobenem Zeigefinger entspannt gen Zielstrich ausrollte. Der Speedskater des LC Solbad Ravensberg war beim Zehn-Kilometer-Rennen das Maß der Dinge, mit seiner Siegerzeit von 17:52 Minuten lag er 49 Sekunden vor seinem auf Rang zwei platzierten Vereinskollegen und Trainingspartner **Dirk Rüter**. Weckes Sieg stand stellvertretend für die Dominanz des LC Solbad. Der Verein stellte elf der 21 Starter und lieferte die neun schnellsten Zeiten. Ehe in der Ergebnisliste Skater anderer Vereine auftauchten, folgten auf Wecke, Rüter und fünf weitere Männer des Klubs zunächst **Manuela Azzolini** und **Ja-**



Auch die Inline-Bambinis waren erfolgreich, so erreichten bei den Jungen **Matthias Haase**, **Vincent Elbracht**, **Aurelius Kapp** und **Ian Constabel** die ersten vier Plätze. **Fiona Elbracht** wurde Dritte bei den Mädchen.
(Foto Marcus Langemeyer)

nine Vetter, die Platz eins bei den Frauen unter sich ausmachten. Nach gemeinsam gefahrenem Rennen lag **Manuela Azzolini** in 22:08 Minuten schließlich eine Sekunde und damit einen Rang vor **Janine Vetter**. Den Feuerwehrlauf nutzten die Skater des LC Solbad zur Vorbereitung auf die Deutschen Marathon-Meisterschaften, die am 11. September beim »run & roll day« auf dem Bielefelder Ostwestfalendamm ausgetragen werden. **Manuela Azzolini** fand das Rennen nach eigener Aussage „sauanstrengend“. Das war sicher dem Wind geschuldet, dürfte aber auch damit zu tun gehabt haben, dass sie kurz zuvor an zwei Tagen die 250 Kilometer von Besancon nach Freiburg gerollt war. „Dafür wars eine gute Zeit“, bilanzierte sie. Zufrieden mit seiner Leistung war auch **Wecke**. Gefallen fand er auch am neuen Kurs: „Mir kam zu Gute, dass er so verwinkelt ist, so konnte ich schnell in den Kurven verschwinden und damit auch aus den Augen meiner Verfolger“



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

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		

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 lebenswerte Landesbevölkerung.

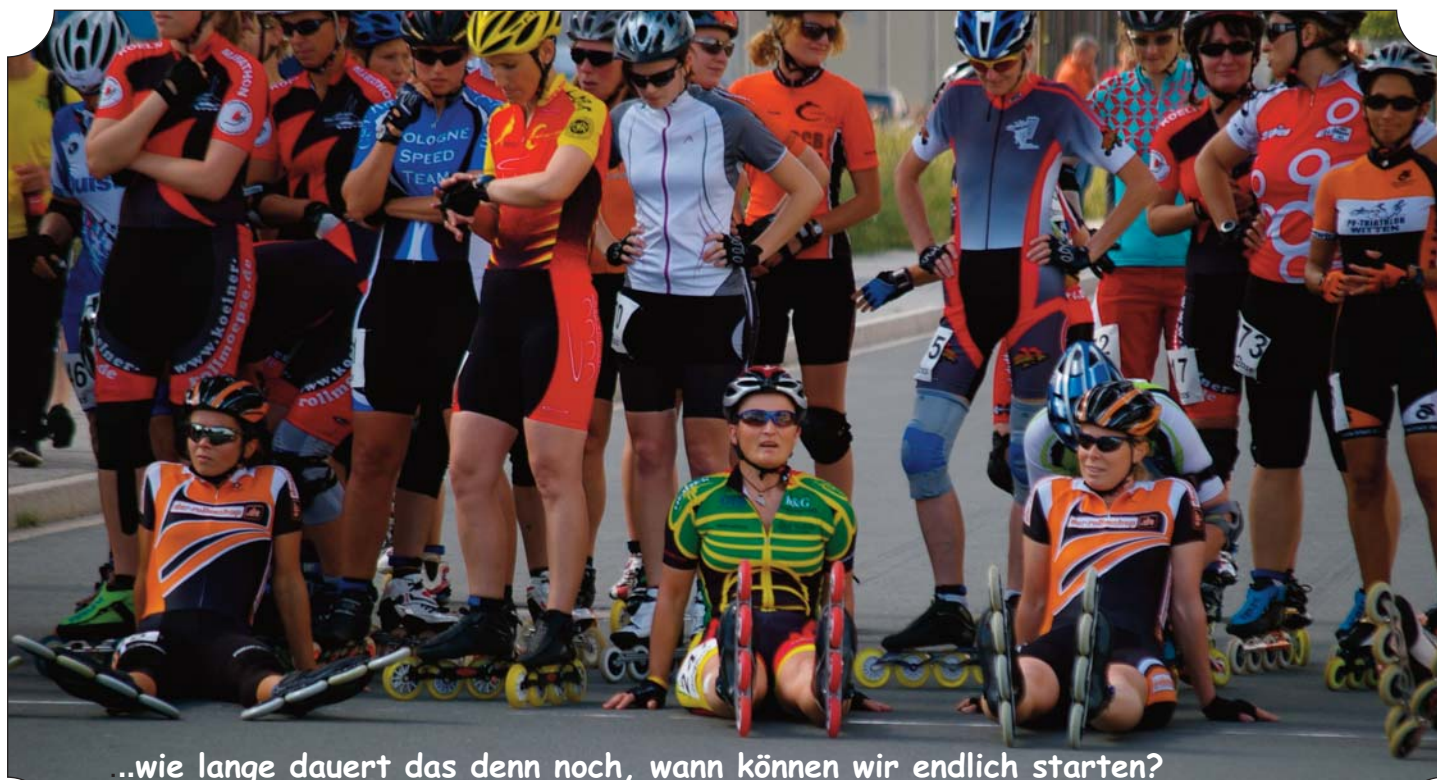
Postfach 2766, 48014 Münster
Fon 0251/13326-0, Fax 13326-10
info@gro-co.de, www.gro-co.de

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

Speedskating - Patrick Naerger zurück in der Erfolgsspur

von Manuela Azzolini u. John Gerhards

Es hat noch nicht ganz gereicht zum Sprung auf das Siegerpodest, aber der Abstand von 2 Hunderstel Sekunden auf Platz drei beweist, dass Patrick Naerger nach wie vor der beste und schnellste Speedskater des LC Solbad ist. Nach einem halben Jahr Trainingspause wegen seines inzwischen bestandenen Abiturs absolvierte der 19jährige sein erstes Freiluftrennen der Saison und erreichte beim WSC Rennen im Rahmen des zweiten Hattinger Hüttendays den vierten Platz. Beim Damenrennen kam Karolina Kierzkowski auf Platz drei. Auch beim Teamzeitfahren über 9,6 km zeigten sich die beiden rollenshop.de-Mannschaften mit LC Beteiligung weit vorne: die Damen (u.a. J. Naerger, J. Vetter, K. Kierzkowski) wurden - wie gewohnt - Zweite, und die Herren (F. Hanß, D. Rüter, P. Naerger, M. Roos, T. Kahne, J. Möllers) kamen auf Rang drei. Insgesamt nahmen drei Damen und 9 Herren des LC Solbad an der Veranstaltung im Hattinger Industriegebiet teil. Erstmals wurde hier ein Wertungsrennen des Westdeutschen Speedskating Cups ausgetragen, und alle Beteiligten waren sich einig, dass diese Veranstaltung Zukunft hat. Eine schneller 2,4 km langer Rundkurs mit gutem Asphalt war 10mal zu durchfahren. Das Spitzenfeld der Herren bestand am Ende immer noch aus 28 Fahrern, 22 davon rauschten innerhalb von 5 Sekunden ins Ziel. Neben Naerger kamen auch Dirk Rüter und Florian Hanß unter die ersten Zehn.



Neben den jungen Stars des LC-Solbad liefen bei den Frauen auch Manuela und Marianne ein ausgesprochen gutes Rennen. Beide konnten sich lange in der Spitzengruppe halten. Zwar war das Tempo insgesamt nicht übermäßig hoch, doch die Attacken führten zu einer ständigen Verkleinerung des Feldes. Einer dieser Attacken fiel Marianne etwa zur Hälfte des Rennens zum Opfer – Manuela schaffte es, sich bis zum Ende in der Spitzengruppe (in der sich auch Karolina Kierzkowski befand) zu halten.

So konnte sie als achte Gesamt und 2te in der AK40 etwa 3 Sekunden hinter Karo über die Ziellinie fahren! Marianne wurde insgesamt 13te und gewann souverän ihre Altersklasse!



250 km von Besancon nach Freiburg - in 2 Tagen auf Skates –

von Manuela Azzolini

Entstanden war der Entschluss, an diesem Event teilzunehmen auf der A2 im Stau zu einem Rennen – welches wir leider nicht mehr erreicht haben. Aber dafür haben wir uns entschieden uns auf dieses „Abenteuer“ einzulassen. Wir, das sind **Norbert Hartig, Marianne Niemann und Manuela Azzolini**.

So ging es dann am Freitag, den 01.07. morgens um 04:30 Uhr los, Richtung Freiburg. Dort angekommen ging es dann gleich weiter Richtung Besancon. Wir lernten die ersten „Mitstreiter“ kennen und verbrachten einen wunderbaren Nachmittag und Abend in Besancon bei bestem Wetter, guter Laune, gutem Wein und gutem Essen!

Am nächsten Morgen war die Gruppe von 24 Leuten komplett und nach einem Foto-termin auf dem Place de la Revolution in Besancon-City ging es dann los auf Tour! Nach bereits 23 km gab es die erste Pause – unsere Betreuer- und Fahrerteam hatte für Kaffee und Kuchen gesorgt! Weiter ging es am Doubs entlang – umrahmt von grünen Bergen fuhren bzw. gleiteten wir durch eine wunderbare Landschaft! Das Tempo war zügig und so kam es uns nach 55km noch gar nicht so lang vor – und dennoch war Mittagspause! Versorgt mit Baguette, Schinken, Käse, Melone und weiteren Köstlichkeiten machten wir uns dann nach einer



Start in Besancon

ausgiebigen und erholsamen Mittagspause wieder auf den Weg. Unterbrochen von kleinen Transfers durch die Städte bzw. Abschnitte, wo der Radweg fehlte oder extrem schlecht war, ging es weitere 41 km bis nach Montbeliard zur nächsten Übernachtung! Auf dem Weg dorthin gab es besonders schöne Abschnitte entlang des Doubs

und des Kanals. Ein Abschnitt führte uns mitten hindurch – auf beiden Seiten vom Wasser umgeben. Ein anderer ging entlang der Staustufen über hervorragende Radwege etwas abschüssig – ein Genuss auf Skates! Einige Unentwegte hängten noch 15km dran – bis zum Ausgangspunkt des nächsten Tages und wurden dann von un-

der-rollenshop .de

AM-WING

Das gelbe Gold



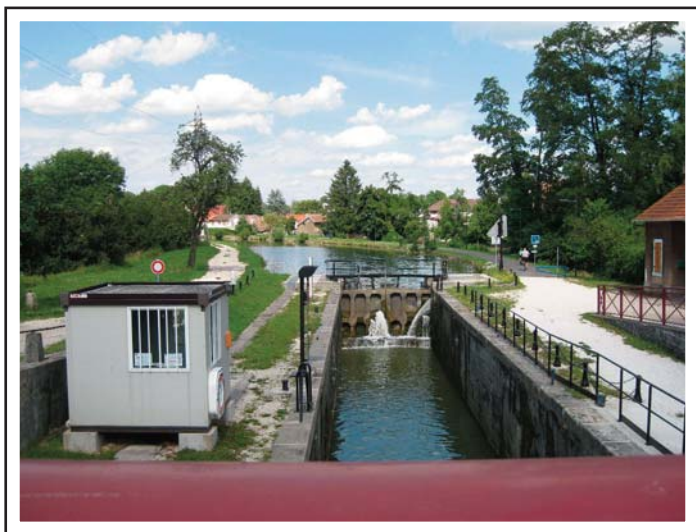
www.der-rollenshop.de

☎ 05206-91740-10

✉ info@der-rollenshop.de

seren Fahrern wohlbehalten zum Hotel zurückgebracht.

Es folgte wieder ein netter Abend, mit Wein und gutem Essen und einem Eis zum Abschluss. Die Füße und Beine waren zwar etwas müde, der ein oder andere hätte am nächsten Tag gerne einen Ruhetag eingelegt – aber als wir dann am nächsten Morgen wieder auf den Skates standen ging es besser als gedacht und allen machte es riesig Spaß! In Froidefontaine ging es gegen 9 Uhr los – immer am Rhein-Rhone-Kanal entlang. Landschaftlich wunderschön, bei strahlendem Sonnenschein immer geradeaus, immer am Wasser entlang ging es bis Niffer – dort wurde wieder eine ausgiebige Mittagspause eingelegt – diesmal mit Schäumele und Fleischkäse. Nachdem sich alle etwas erholt hatten ging es dann im Konvoi einige Kilometer über eine Straße und anschließend auf Radwegen zum Rhein. An der Fessenheimer Wehr – mit einem kurzen Blick auf das dortige AKW – verließen wir Frankreich, überquerten den Rhein und steuerten am Fuße des Schwarzwaldes entlang auf Freiburg zu. Noch gut 41 km lagen vor uns – aber nach den vielen Kilometern die hinter uns lagen, war auch das kein Problem mehr. Und so



Gaststätte & Pizzeria

Inh. Thomas Windhager

'Am Uphof'



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

Öffnungszeiten:

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



Öffnungszeiten Küche:

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

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



erreichten wir dann am späten Nachmittag, nach gut **130km** und einem anstrengenden „Endspurt“ entlang der Dreisam in Freiburg das Gelände der Freiburger Turnerschaft. Wir waren alle froh es geschafft zu haben – und mächtig stolz dazu! Es war ein wunderbares Erlebnis – sicherlich auch, weil es eine hervorragende Gruppe, tolles Wetter, eine tolle Strecke und, dank Micha aus Freiburg, eine exelente Organisation war! Wir würden es auf jeden Fall wiederholen – es war eine tolle Erfahrung, wenn auch die Füße am Ende etwas „müde“ waren. Vielleicht dann 2013 zur Ultra Skate Challenge Germany – **1500km in 13 Tagen wahlweise auf Skates oder dem Rad?**



LESERSERVICE

Sy Montgomery

Das glückliche Schwein

Als die renommierte Tierforscherin Sy Montgomery eines Abends ein zitterndes Etwas in einer Schuhschachtel nach Hause transportiert, ist es fraglich, ob das unterernährte Ferkel mit dem Leben davonkommt. Doch Christopher Hogwood, wie sie das Schwein nennt, gedeiht prächtig.



3,95 €

Tess Gerritsen

Gefährliche Begierde

Chase Tremain ist überzeugt: Miranda Wood ist unschuldig! Sie hat seinen Halbbruder Richard nicht ermordet, auch wenn er tot in ihrem Bett aufgefunden wurde. Aber wer war es dann?



3,95 €

Kai Meyer

Göttin der Wüste

Mutig entschließt sich Cendrine Muck aus Bremen im Jahr 1903 in die deutsche Kolonie Südwestafrika zu reisen. Gebannt von den Mysterien des Landes lässt sie sich auf ein gefährliches Abenteuer ein.



3,95 €

Sabine Schierholz

Der Naturpark Teutoburger Wald / Eggegebirge

Der Naturpark Teutoburger Wald / Eggegebirge im Osten Nordrhein-Westfalens bietet eine abwechslungsreiche Mittelgebirgslandschaft; bei Naturfreunden und Wanderern ist er aufgrund des hohen Erholungswertes sehr beliebt. Mit seinen großen, geschlossenen Waldgebieten erfüllt der Landschaftsraum zudem eine wichtige ökologische Ausgleichsfunktion.



12,80 €



Die Heimatzeitung!

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

Klingenhagen 1, Borgholzhausen | Rosenstr. 15, Halle | Berliner Str. 1, Versmold
und bei Büro & Schule Leidinger, Brinkstr. 7, Steinhagen und Ravensberger Str. 37, Werther



EP: und läuft

www.ep.de

EP: Lauf-Festival Laufpass



Vorname: _____ Nachname: _____

Straße: _____ Haus-Nr.: _____

Postleitzahl: _____ Ort: _____

Telefon: _____

Ich nehme an folgendem Event teil: _____



Durchstarten mit EP: Bökenkamp !

Mit „EP: und läuft“ gibt EP:Bökenkamp ein klares Serviceversprechen ab:

Wer hier einkauft, kann sicher sein, dass Fernseher, Telefon, PC und Co. perfekt seinen Bedürfnissen entsprechen und einwandfrei funktionieren.

Jetzt transportiert der Fachhändler diesen Slogan auch im Rahmen des bevorstehenden Bockstiegel-Laufes.

In Kooperation mit dem Veranstalter LC Solbad bietet er ein besonderes Bonbon an:

Alle Bockstiegel-Läuferinnen und -Läufer haben die Chance an einem Gewinnspiel teilzunehmen. Was muss man tun? – Einfach nur den EP-Lauf-Festival-Pass ausfüllen und schon vorher oder am Veranstaltungswochenende bei EP:Bökenkamp in die Lostrommel werfen.

Dabei sein lohnt sich auf alle Fälle: Verlost werden nach der Siegerehrung u.a. eine **Nintendo Wii inklusive Balance Board, ein Camcorder und weitere attraktive Preise.** Außerdem können die Läufer an einem bundesweiten Gewinnspiel teilnehmen – hier lädt EP: **den Gewinner wahlweise nach New York oder ins Disneyland nach Paris ein!**

Ein Besuch bei EP:Bökenkamp zahlt sich aber nicht nur für Lauffans aus. Wer rund um Werther auf der Suche nach einer überzeugenden Auswahl im Bereich Unterhaltungselektronik ist und Wert auf umfassenden Service und kompetente Beratung legt, ist hier genau richtig.

Bereits seit mehr als 10 Jahren sorgen Carsten Bökenkamp und seine Mitarbeiter dafür, dass ihre Kunden in Sachen Elektronik die richtigen Lösungen finden – immer nach dem Motto „EP: und läuft“!

Ab sofort sind Laufpässe zur Teilnahme und weitere Infos erhältlich:

EP:Bökenkamp | Ravensberger Str. 5-7 | 33824 Werther

Tel. 05203 919230 | Fax: 05203 919231

mail cboekenkamp@t-online.de

Training für den Bockstiegel-Lauf

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

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

Sonntag, 14. August

09:00 Uhr Treffen Venghauss-Platz

09:30 Uhr Beginn des Trainingslaufes Peter auf'm Berge

Sonnabend, 27. August

14:30 Uhr Treffen Venghauss-Platz

15:00 Uhr Beginn des Trainingslaufes Peter auf'm Berge

sowie als Abschlusstraining am

Freitag, 16. September

17:30 Uhr Treffen Venghauss - Platz

18:00 Uhr Beginn des Trainingslaufes Peter auf'm Berge

mit anschließendem Feierabend-Plausch auf dem Venghauss-Platz

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

Kostenbeitrag 2.- €

(Sparschwein steht bereit!)

Wichtig!

Schon jetzt einmal der Hinweis.

Für den Bockstiegel-Lauf werden

keine Anmeldungen per mail angenommen!

Wir haben zwei Anmeldeverfahren:

1. Online-Anmeldung Davengo
2. Papieranmeldung

Meldeschluss:

Davengo 24.09.

Papieranmeldung 25.09.

Allen Teilnehmern, die diese Termine nicht wahrnehmen können, bieten wir Nachmeldungen am Veranstaltungswochenende:

Grundschule Mühlenstr.

30.09. ab 17:00 Uhr

01.10. ab 11:00 Uhr

Krombacher
ALKOHOLFREI

NRW A - Wertung RTF 2011				
August	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
06.08.	TSG Rheda	OWL	1-2-3-4	www.tsg-rheda.de
21.08.	Zugvogel Bielefeld	OWL	1-2-3-4	www.rc-zugvogel.de
27.08.	RRG Osnabrück	NDS	1-2-3-4	www.radrenngemeinschaft-osnabrueck.de
	Radmarathon-			www.radmarathon.com
Sept.	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
04.09.	RSG Harsewinkel	OWL	1-2-3-4	www.rsg-harsewinkel.de
04.09.	RSG Harsewinkel	OWL	5	www.rsg-harsewinkel.de
10.09.	Tus Wagenfeld	NDS	1-2-3-4	www.radsportwagenfeld.de
10.09.	RV Teutoburg Brackwede	OWL	1-2-3-4	www.rv-teutoburg.de
11.09.	RC Aschen	NDS	1-2-3-4	www.radclubaschen.de
11.09.	RSC Rietberg	OWL	1-2-3-4	www.rsc-rietberg.de
17.09.	Marathon Ibbenbüren	NW	1-2-3-4	www.marathon-ibbenbueren.de
18.09.	Radsportgemein-Hövelhof	OWL	1-2-3-4	www.rad-net.de
24.09.	TuS Bramsche	NDS	1-2-3	www.tus-bramsche.de
25.09.	RTC Kirch Lengern	OWL	1-2-3-4	www.rtc-kirchlengern.de
	Radmarathon-			www.radmarathon.com

RTF-Reporter 2009

Hallo Leute, es gibt neue Nachrichten vom RTF-Reporter. Zur theoretischen Vorbereitung diente die monatliche Ausgabe von Tour (Radsportmagazin) und von Jürgen Löhle erschien das dritte Buch über seinen Kumpel Brägel "Nur zum Spaß". Das Trainingslager auf Mallorca fand nur mental statt, denn der Haushaltsplan ließ eine Realisation nicht zu. So wurden die Bilder von Mallorca 1995 wieder hervorgeholt. Die Saisonvorbereitung fand dann nicht optimal statt, denn neben dem Berufsleben hat man noch ein Privatleben. Bei uns sind es fünf Familienmitglieder (2Erw., 2Ki., + 1 dertutnix), somit hat jede Stunde im Privatleben für einen selber nur noch 12 Minuten. Ihr könnt Euch dann gut vorstellen das dabei ein guter Trainingsaufbau fast unmöglich ist. Allerdings geht es beim RTF-Fahren nicht wie beim Laufen oder anderen Wettkämpfen um Minuten, Sekunden oder Platzierungen, da keine Zeitnahme und auch keine Klasseneinteilung erfolgt. Der Weg ist das Ziel und man hat mit seinen Mitstreitern viel Spaß dabei.

RTF Gütersloh

Saisoneroöffnung war für mich die RTF vom RSV Gütersloh am 21. Mai. Die Runde führt flach durch das Delbrücker Land zum Sauerland. Es geht von Salzkotten in Richtung Paderbomer Flughafen (hier wäre noch eine letzte Flucht möglich, RTF-Fahrer vermißt!). Dann biegen wir in das Almetal ab, und nähern uns von der Rückseite der imposanten Wewelsburg. Nach einem knackigen Anstieg kommt es zur Streckenteilung 110/150KM. Ich entschied mich für die kürzere Strecke, die dem Almetal bis Brenken zur 2. Kontrolle folgt. Nach einer weiteren Bergwertung der achten Kategorie (das Flachland muss wieder erreicht werden) geht es wieder flach nach Gütersloh zurück. Nach dem Duschen sitzt man wieder bei den anderen "Brägels" und beteiligt sich am Erfahrungsaustausch.

Die Vorbereitung zur Traditions-RTF in Halle am 05.07.09 wurde jäh unterbrochen durch einen weiteren schwerwiegenden Zwischenfall. Am 23.06.09 stürzte ich unglücklich beim Ausgleichsport und brach mir das Handgelenk. Somit war ich im Juli Fernsichtportler bei der Tour. Ab der dritten Augustwoche war dann wieder Training mit dem Rennrad möglich. Ich trainierte zwei Einheiten die Woche und erzielte gute Fortschritte. Während meiner Reha-Zeit machte ich mir Gedanken über den weiteren Saisonverlauf und wählte als Ziel die RTF in Lauenau am 20.09.09.

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**

RTF Lauenau

Somit machte ich mich an dem Sonntagmorgen auf den Weg. Da auch eine Marathonstrecke angeboten wird, können die Teilnehmer dafür schon ab 7.00 Uhr starten. Für die anderen geht es dann von 8.00-10.00Uhr auf die Strecke. Auf der Hinfahrt überquerten die Marathonfahrer auf einer Brücke im Sonnenaufgang die A 2. Gegen 8.15 Uhr rollte ich dann über die Startlinie. Es waren dann nur noch kleinere Gruppen oder Einzelfahrer unterwegs. Von Lauenau geht es hinüber nach Auetal und dann an Hessisch Oldendorf, vorbei ins Weserbergland. Von Anfang an geht es ständig im Wechsel auf und ab, durch eine wunderschöne Landschaft mit herrlichen Ausblicken von den Höhen. Im Anstieg zur A 2 schloss ich zu Hartmut auf, einen Ex-Fußballer aus Rinteln. Nachdem die Knie lädiert waren, fing er mit dem Rennradfahren an. Bis zur ersten Kontrolle fuhren wir noch zusammen und ich erzählte ihm meine Hermannsläuferlebnisse. Da-



nach fuhr ich alleine weiter und machte ab und zu ein paar Bilder mit der Kamera für die SB-Nachrichten. Zwei Jahre vorher war ich mit Manni noch die 100er(125KM) gefahren, weil aber dieses Jahr die Vorbereitungszeit so kurz war entschied ich mich für die 80er-Runde. So kamen wir schon nach 60KM zur zweiten Kontrolle (bei der längeren Strecke stehen da schon 100KM auf den Tacho), die ein kleines Highlight dieser RTF ist. Nach der Verpflegung geht es mit der Fähre über die Weser nach Großenwieden. Die 80er geht dann flach weiter bis zum letzten Anstieg dem Süntel. Die 100er biegt nach links abführt parallel zur B 83 und macht dann noch eine Schleife zur Schaumburg. Ich entschied mich für die Schaumburgschleife, man muss auch Akzente setzen und das Ziel naht. Auf der Zufahrtstraße dorthin ereilte mich das Schicksal in Form eines alten Traktors (es sollte an diesen Tag nicht der einzige sein) der einen Hochsitz zum nächsten Platz zog. Im Anstieg konnte ich dann schon mal seine Dieselwolken inhalieren. Bevor es dann richtig steil wurde bog er auf einen Feldweg ab. Ich kroch dann den letzten Kilometer zur Burg hoch. Dort geht es zum Luft holen 200-300m flach weiter, bevor es

●●●bartling

Lebensmittel-Verpackungen,
die Appetit machen.



Für alle, die es frisch mögen.

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

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

www.bartling-verpackungen.de

wieder steil nach oben auf der Kammstraße weitergeht. Anschließend folgt eine längere Abfahrt und man kommt wieder auf die 80er-Runde um gemeinsam über den Süntel zu fahren, im nächsten Dorf wurden wir dann von der Feuerwehr gebremst. Sie gaben uns den Hinweis vorsichtig weiterzufahren. An der nächsten Kreuzung ging es rechts herum und wir sahen den Grund. Etwa 30 Oldtimer-Traktoren bildeten einen Erntefestumzug der nur alle fünf Jahre im Auetal stattfindet. Und wir waren mittendrin. Die Trecker waren festlich geschmückt und auf den Partywagen wurde bei zünftiger Musik schon ordentlich gefeiert. Manch einer der Mitstreiter fühlte sich schon arg gestört aber wir waren ja auch nicht auf der Schlussetappe der Tour sondern auf dem Land. Nach dem nächsten kurzen Anstieg ging es die letzten 6-7KM bis Lauenau bergab und man freut sich immer wieder, runter geht es mit den schönen Rädern wie von alleine, im Ziel gab es zur Belohnung ein alkoholfreies Weizen und Kuchen und bei den schönen Wetter hätte man das Auto für den Rückweg schon fast stehen lassen können. Zurück zu Hause wurde im Familienkreis dann die Regenerationsphase eingeleitet.

So liebe (?) Radsportfreunde, auch wenn diese Erlebnisse zwei Jahre zurückliegen, die RTF in Lauenau lohnt sich wegen der tollen Landschaft und der guten Organisation jedes Jahr. Deshalb hoffe, ich dass sich dieses Jahr einige Solbad-Trikot's dort einfinden werden. Sie findet dieses Jahr am 18. September statt. Also auf ein Wiedersehen in Lauenau!

Mit sportlichen Grüßen vom Kettenreißer, Martin Hirschfeld



125
J A H R E

REGIONAL 
VERLÄSSLICH 
LEIDENSCHAFTLICH 
ÜBERZEUGEND 

Rennbericht Challenge Roth 2011

von Tim Esselmann

Los ging es für uns am Freitagmorgen mit einer entspannten Anreise nach Roth. Dort hingen überall Plakate und Fahnen, mit denen die Triathleten willkommen geheißen wurden.

Auf der Hinfahrt ging man noch mal tausendmal alles durch, ob man auch ja nichts vergessen hat. Was noch gefehlt hätte, konnte man sich noch schnell auf der recht großen Triathlonmesse besorgen. Ich habe ein schönes Rad und Laufräder gesehen, aber gleich einen Schlag von meiner Frau bekommen. Nix gibts.

Nach dem 1,5h stündigen Anstehen an der Startnummernausgabe ging es für uns zur obligatorischen Nudelparty. Es gab ein schönes Salatbuffet und verschiedene Sorten Nudeln mit Soßen. Außerdem Kuchen, Gebäck, Joghurt, Müllermilch und Kaiserschmarrn. Jela und ich haben dann unseren ehemaligen Vereinskameraden Harald Poppki und ein paar vom Tri Team GTV getroffen und uns ein bisschen Angst vor dem Rennen gemacht.

Samstagmorgen ging es kurz zum Schwimmstart am Main-Donau Kanal. Eine Runde geschwommen und wieder raus, bevor die Schiffe wieder fahren durften. Nachmittags wurde das Rad eingecheckt. Da war schon ein Riesengewusel. Ein paar Mal die Wege abgelaufen zur besseren Ori-



entierung. Als Abschluss des Tages noch einmal über die Messe geschlendert, ein Stück Pizza gegessen und am High5 Stand die Erstverpflegung fürs Rennen geholt.

Sonntag 10.07 Raceday.

Um 3.00 Uhr klingelte der Wecker. Kurz gefrühstückt und los. In der Wechselzone angekommen, war schon ordentlich was los. Der übliche Stress mit dem Luftaufpumpen und WC Gang war schnell erledigt.

Start war für mich in der 2ten Startgruppe, um 6:40 Uhr, direkt nach den Profis. In Roth wird in Wellen gestartet, so dass es nicht zu den üblichen Rangeleien kommt. Es lief für mich sehr gut, so dass ich die 3,8Km lange Auftaktdisziplin in **1:00:16h** hinter mich bringen konnte. Nach **1:02h** fuhr ich zum Entsetzen meiner Frau und meines Teamtrainers Alexander schon mit dem Rad vorbei. Sie hatten schon Angst, dass ich bei der ersten Disziplin schon total überzogen hätte.

Jetzt begann für mich der entspannte Teil. 180Km Radfahren. Da ich mich in den Tagen zuvor mit Harald unterhalten hatte



und er mich vor den Höhenmetern und der Schwierigkeit der Radstrecke gewarnt hat, bin ich die ersten 80Km sehr verhalten und unter meinen Möglichkeiten gefahren. Ich muss sagen, dass ich große Bedenken hatte ob man Windschattenfrei fahren konnte. Man liest immer wieder von RTF Gruppen die einen überholen und eine evtl. Zeitstrafe beträgt immerhin 8 Min. Aber es ging zu mindest in der ersten Runde sehr fair zu und ich konnte trotz leicht angezogener Handbremse einige Athleten überholen. Zu Beginn der 2ten Runde muss ich zugeben, dass ein faires Fahren teilweise wirklich unmöglich war, da zu der Zeit die Staffelfradfahrer auf die Strecke gekommen sind. Die sind teilweise in Dreierreihen nebeneinander und hintereinander hergefahren. Das hat sich so ca 15Km hingezogen und man ist immer wieder aufgefahren. Da habe ich angefangen Druck zu machen, weil ich Angst hatte mir eine Zeitstrafe einzufangen.

An der Radstrecke gab es immer wieder tolle Stimmungsnester und der Hammer war der Solarer Berg (siehe Foto). Da fährt

man in eine Wand aus Menschen rein und man muss hoffen, dass sie irgendwo eine Lücke machen. Zum Ende hin war ich aber wirklich froh, dass das Radfahren vorbei war und komischerweise habe ich mich sogar gefreut, gleich einen Marathon zu laufen zu dürfen. Für die Radstrecke habe ich **4:55:19h** gebraucht, was einem Schnitt von etwas über **36Km/h** entspricht. Nach **1:11min** Wechselzeit ging ich auf die Laufstrecke.

Ich konnte wirklich sehr gut loslaufen und die ersten Km konnte ich in einem Schnitt von unter 5min. laufen und hatte bei 12,5Km eine Zwischenzeit von **1:01:40h**. Da war ich auf Marathonkurs von unter **3:30h**. Da es mittlerweile sehr heiß geworden war und ich leichte Kopfschmerzen bekam, nahm ich Tempo raus und habe mich an den Verpflegungsstationen mit Schwämmen abgekühlt und reichlich getrunken. Bis zum Ende hin hätte ich dieses Tempo auch niemals halten können. Zwischenzeitlich habe ich mich mit einer Frau unterhalten, die hinter mir lief. Es stellte sich heraus, dass sie zu der Zeit die 6te Frau

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

Meister Service
ELTKAUF



ETB

Elektrotechnik Thomas Bäcker

Elektrotechnikermeister, BdH



Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen

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

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

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

Frau war. Für mich war wichtig, dass ich den Marathon bei einer Langdistanz diesmal unbedingt unter 4h laufen wollte. Da war ich auf gutem Wege. Mein Tempo ist dann auf 5:20-5:40 runtergegangen, weil ich wieder an jeder Verpflegungsstelle gegangen bin. Auch war die Strecke mental sehr schwer. Man läuft ewig am Kanal entlang und wieder zurück. Die Laufstrecke geht dann über die Schleuse und zieht sich mit Wendepunkten unheimlich weit raus, damit man seine 42,2Km voll bekommt. Den Marathon habe ich dann in für mich sehr guten 03:46:34h hinter mich gebracht. Daraus gelernt habe ich, das ich dieses Jahr im Vergleich zum Vorjahr beim Ironman Frankfurt mit über 6500 Radkilometern zwar gleich viel Rad gefahren bin, aber mit 1300Km über 450 Laufkilometer mehr gemacht habe. Dadurch und weil ich mich beim Radfahren zurückgehalten habe, fiel mir der Marathon um einiges leichter und ich konnte mich gegenüber 2010 um über **15 min.** verbessern.

Der Zieleinlauf war einfach toll und die Uhr ist für mich bei 09:45:52h stehen geblieben. Im Ziel habe ich mich erst einmal gut verpflegt und mich massieren lassen. Dann bin ich zum Zielkanal gegangen und habe auf meine Frau Jela gewartet. Sie war Marathonläuferin einer Damenstaffel.

Gegen spätes Nachmittag wurde es innerhalb von 10 min. gefühlte 10°C kälter und extrem windig. Mit einem Mal brach ein heftiges Gewitter mit starken Regenschauern los. Da bin ich ins Zelt geflüchtet und habe leider um ca 2min. Jelas Zieleinlauf verpasst. Sie haben den 6 Platz der Frauenwertung geholt.

Es war eine tolle Veranstaltung, sehr gut or-



ganisiert und wir haben viel Spaß gehabt. Unser Harald Poppki hat in tollen 10:45:53h gefinisht. Leider haben wir im Anschluss erfahren, dass ein 36 jähriger Staffelschwimmer einen Herzinfarkt bekommen hat und verstorben ist.

Jetzt habe ich erst einmal 2 Wochen Pause gemacht, um neue Kraft zu sammeln. Zwischenzeitlich sind wir noch mit der Ligamannschaft in die Verbandsliga aufgestiegen.

Hoffe, der Bericht hat Euch gefallen und Euch ein wenig Lust auf Triathlon gemacht. **Kommt ruhig mal zum Schwimmtraining, oder spricht einfach einen von uns an.**

P.S. Wer Rechtschreibfehler findet, darf sie behalten.

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





**Nach Laufen und Wandern.....
.....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

Termine August

zusammengestellt von Peter Polomsky

Fr. 05.08.	Ibbenbürener Abendlauf
Sa. 06.08.	Volkslauf Ostbevern
Mi. 10.08.	Lagener Strassenlauf
Sa. 13.08.	Aueseelauf Espelkamp
So. 14.08.	1. Training Böckstieggellauf (Originalstrecke)
Mi. 17.08.	2. Mindener Abendsportfest
Mi. 17.08.	1. Meller Abendsportfest
Sa. 20.08.	Osnabrücker Land Marathon
Mo. 22.08.	Verbilligter Meldeschluss: Böckstieggellauf
Mi. 24.08.	2. Meller Abendsportfest
Sa. 27.08.	Mindener Volkslauf
Sa. 27.08.	Berg Stadt Lauf Oerlinghausen
Sa. 27.08.	Lutterlauf Marienfeld

Vorankündigungen September

Fr. 02.09.	Bielefelder Feuerwehrlauf Erster Lauf Trail Cup 2011/12
Sa. 03.09.	Warendorfer Volkslauf
Sa. 10.09.	DM 10 km Strasse Oelde
Sa. 10.09.	Meller Stadtlauf

Hier noch einige bundesweite Walkingveranstaltungen

Fr. 05.08. 33. Herbstlauf Ovenhausen www.la.tus-ovenhaus.de
 Sa. 13.08. Womensrun Köln www.womensrun.de
 Sa. 20.08. Jever-Fun-Lauf Schortens www.jever-fun-lauf.de
 So. 28.08. EN-Bürgermeistertag www.sportfreunde-ennepetal.de



Zu jedem Wettkampf richtig angezogen: Mit der Sportkleidung aus dem Vereins-Shop!



Links zu diesen Terminen, weitere Termine, TV Tipps und vieles mehr findet Ihr auf unserer Homepage: www.lcsolbad.de Terminkalender Klickt euch mal rein !!!!

Weitere Termine unter: www.lauftreff.de - www.marathon.de + www.laufenlippe.de

Neu!

Wir ändern unsere Öffnungszeiten

.....der Montag gehört zum

Wochenende!!)

Dienstag - Freitag
10.00 - 13.00 Uhr
15.00 - 18.30 Uhr

Samstag
10.00 - 13.00 Uhr

REISEN

LAUSHOP

TRAINING



ewy®
sports

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

Im Schlussspurt zum Meistertitel | LC Solbad Ravensberg gelingt mit Tagessieg in Verl Aufstieg in Verbandsliga

Von Philipp Kreutzer

Borgholzhausen/Verl. Das erhöhte Trainingspensum vor dem vierten und letzten Wettkampf hat sich bezahlt gemacht: Die Triathleten des LC Solbad Ravensberg haben am Sonntag den Titel in der Landesliga Nord gewonnen und sind in die Verbandsliga aufgestiegen. Beim Sieg in Verl demonstrierte der LC einmal mehr seine große Stärke: die mannschaftliche Geschlossenheit.

Nach zweiten und dritten Rängen zum Saisonauftakt in Gütersloh und beim zweiten Wettkampf in Steinbeck gelang der Mannschaft ein starker Schlussspurt: Die ersten Plätze in Steinbeck und in Verl brachten dem Team den großen Erfolg. „Unsere Freude ist riesig“, berichtete **Tobias Limberg**.

Gleich nach dem ersten Wettkampf habe die Mannschaft gespürt, dass der Titel in diesem Jahr machbar sei, „auch wenn uns klar war“, so Limberg, „dass es wegen der unheimlich starken Konkurrenz schwer werden würde“. Letztlich aber setzte sich der LC Solbad mit den bereits liga-erfahrenen **Limberg (31)**, **Holger Steuer (43)**, **Tim Esselmann (32)** sowie dem auf Anhieb überzeugenden Quereinsteiger **Andreas Korte (35)** und dem talentierten Youngster **Amadeus Hegenbarth (16)** in überzeugender Manier durch.

Vor dem abschließenden Wettkampf in Verl hatten die LCer in der Tabelle mit knappem Vorsprung vor dem TSVE Bielefeld III an der Spitze gelegen, auch Nordenia Tri Finish Münster III besaß noch Aufstiegschancen. Doch Limberg, Steuer, Esselmann und Korte legten auf der olympischen Distanz (1200 Meter Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren, zehn Kilometer Laufen) gleich zu Beginn jede Zurückhaltung ab.

Nach dem Schwimmen fuhr Steuer mit der mit Abstand besten Radfahrzeit von 57:03 Minuten nach vorn und ging als Erster auf die Laufstrecke. Limberg, Esselmann und Korte waren dem Tempo ihres Teamkolle-



Andreas Korte



Holger Steuer

Fotos: Henrik Martinschledde
NW-Gütersloh

gen auf dem Fahrrad zwar nicht gewachsen, ließen aber nicht nennenswert abreißen und hielten ihr Team somit gut im Rennen. Steuer verteidigte seine Spitzenposition bis Laufkilometer vier, ehe ihn der

spätere Gesamtsieger Felix Hebenstreit vom TSVE Bielefeld III einfiel. Er benötigte insgesamt 1:55:34 Stunden. Mit Platz fünf in 1:59:34 Minuten gelang jedoch auch Steuer eine starke Leistung, es war sein

Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Torsten Giesecke
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. Rostek
Dr. Klose
Partner GbR

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

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

bisher bestes Landesliga-Ergebnis.

Der starke Läufer Limberg arbeitete sich sogar noch auf Gesamtrang drei vor (1:57:32 Stunden). Neben Hebenstreit musste er nur Frank Lessmeister (Ute Mückel Triathlon, 1:57:16 Stunden) den Vortritt lassen. Esselmann, dem noch der Ironman in Roth aus der Vorwoche in den Knochen steckte, wurde in 2:02:59 Stunden 13., Korte komplettierte als 16. in 2:03:59 Stunden das sehr gute LC-Ergebnis. Am Ende lagen die Solbader mit 37 Punkten hauchdünn vor dem TSVE Bielefeld III mit 38 Punkten, sicherten sich so den Tagessieg und damit Meisterschaft und Aufstieg. „Wir haben eine super Harmonie, verstehen uns gut und trainieren zusammen“, nannte Limberg neben der Qualität und Ausgeglichenheit im Team einen weiteren Faktor für den Erfolg. Entscheidend war auch, dass sich kein Solbader während der Saison schwerwiegend verletzte. Denn personell ist das Team dünn besetzt. Der erst 16-jährige Hegenbarth durfte lediglich auf der Sprintdistanz in Saerbeck starten, so sehen es die Bestimmungen vor.

Für die kommende Saison in der Verbandsliga will sich der LC deshalb verstärken. „Sieben Leute braucht man“, verdeutlichte Limberg. Einen Platz im guten Mittelfeld hält er 2012 für realistisch, genauso einen Podestplatz, denn „wir sind ja alle noch steigerungsfähig“.



SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



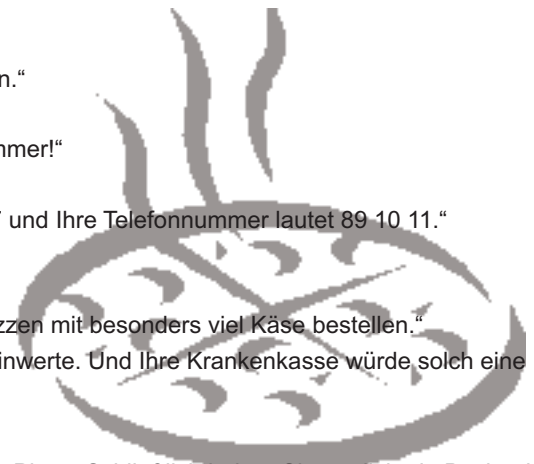
Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

Pizzaservice: „Danke, dass Sie unseren Pizzaservice angerufen haben.“
Kunde: „Ich möchte gerne etwas bestellen.“
Pizzaservice: „Geben Sie mir bitte zuerst Ihre Sozialversicherungsnummer!“
Kunde: „Sicher, das ist die 123 456 789“
Pizzaservice: „Vielen Dank, Herr Meyer. Sie wohnen in der Hauptstr. 7 und Ihre Telefonnummer lautet 89 10 11.“
Kunde: „Woher wissen Sie das?“
Pizzaservice: „Wir sind an das System angeschlossen.“
Kunde: (seufzt) „Oh, natürlich. Ich möchte gerne zwei Spezialpizzen mit besonders viel Käse bestellen.“
Pizzaservice: „Laut Ihrer Krankenkarte haben Sie schlechte Cholesterinwerte. Und Ihre Krankenkasse würde solch eine ungesunde Wahl bestimmt nicht gutheißen.“
Kunde: (oh nein) „Was können Sie mir empfehlen?“
Pizzaservice: „Bestimmt schmeckt Ihnen unsere fettarme Soja-Joghurt-Pizza. Schließlich haben Sie neulich ein Buch mit Sojarezepten aus der Bücherei ausgeliehen.“
Kunde: „Äh, wie bitte? Also gut, einverstanden. Ich nehme zwei davon in Familiengröße.“
Pizzaservice: „Das macht dann zusammen genau 45 Euro.“
Kunde: „Am besten gebe ich Ihnen meine Kreditkartennummer.“
Pizzaservice: „Sie werden leider bar bezahlen müssen. Denn der Kreditrahmen Ihrer Karte ist bereits überzogen.“
Kunde: (stöhn) „In Ordnung. Ich zahle bar. Wann kommt die Pizza?“
Pizzaservice: „In etwa 45 Minuten. Sie können Ihre Bestellung aber auch selbst abholen. Obwohl der Transport von Pizza auf dem Motorrad natürlich immer etwas schwierig ist.“
Kunde: „Woher wissen Sie, dass ich Motorrade fahre?“
Pizzaservice: „Hier steht, dass Ihr Wagen gepfändet wurde. Aber Ihre Harley ist offensichtlich bezahlt.“
Kunde: „@ ' # % / \$ @ & ? #!“
Pizzaservice: „Seien Sie vorsichtig. Sie haben sich bereits im Juli 2006 eine Klage wegen Beleidigung eingefangen.“
Kunde: (sprachlos)
Pizzaservice: „Haben Sie noch einen Wunsch?“
Kunde: „Oh ha, bitte vergessen Sie nicht, die beiden Flaschen Cola einzupacken, die es laut Ihrer Werbung gratis zu den Pizzen gibt!“
Pizzaservice: „Es tut mir leid, aber die Ausschlussklausel unserer Werbung verbietet es uns, kostenlose zuckerhaltige Getränke an Diabetiker auszugeben.“
Kunde: ???



Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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

LC-Laufsplitter

Borgholzhausen (cwk). Klassensieg und persönliche Bestzeit: **Oliver Arndt**, Ultralangstreckler vom LC Solbad Ravensberg, holte beim 100-km-Lauf in Bochum (»Preußen-100er«) als bester M40-Senior Gesamtbronze. „Nach zwei zweiten Plätzen in diesem Jahr jetzt mal der dritte, da fehlt mir auf dem Podium nur noch Rang 1“, kommentierte er seinen Achtungserfolg. Und freute sich vor allem über die neue persönliche Bestzeit von 9:27:44 Stunden. Sie hätte ihm in der westfälischen Bestenliste 2010 den vierten und in der deutschen M40-Seniorenbestenliste den zehnten Platz eingebracht.

Starke Konkurrenz: Solbads Lauftalent **Patrick Meyer** (M15) musste sich bei den Westfälischen Schülermeisterschaften im Hagener Ischelandstadion mit dem 14. Rang begnügen, bestätigte aber seine bisher erzielten 1000-m-Zeiten. Nach 2:54,04 Min. beendete er den zweiten Zeitlauf als Vierter; doch im ersten hatten schon zehn Bewerber schnellere Zeiten vorgelegt.

Bei »Gütersloh läuft« vorn mitgemischt: **Kay Leuteritz** (32:54 Min./3.M40) beendete den ca. 9,2 km langen, zum Gütersloher Cup zählenden Sommerabendlauf als Gesamtfünfter. Weitere LC-Ergebnisse: 15. Gerd Strathkötter (4.M45) 35:22, 20. Mijo Harambasic (6.M45) 36:32, 61. Christian Schmidt (16.M45) 39:24.

Bei Ebbe acht Kilometer über Nordseeboden: Elf Solbader nahmen am Wattlauf von der Insel Neuwerk nach Cuxhaven teil. Schnellste im Aufgebot waren **Ulrich Kansteiner** (10.M40) mit 34:37 und **Bettina Bremer** (6.W40) mit 40:54 Minuten.



Bäckerei · Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.



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

*Falafel - Shawarma -
frische Salate - Pizza*

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802


Liban
 Bistro · Bar · Restaurant

SIMPLY CLEVER



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



Jetzt einsteigen
und testen!

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

Ergebnisse zusammengestellt von Peter Polomsky

25.06. EWE Nordseelauf

1. Etappe 10,8 km Norddeich – Norden

Männer

Ralf Diekhaus	25. M 50	59:41 Min.
Jochen Studt	6. M 60	48:27 Min.

Frauen

Elke Diekhaus	7. W 45	56:39 Min.
Christa Studt	12. W 50	60:37 Min.

26.06. EWE Nordseelauf

2. Etappe 6,3 km Juist

Männer

Ralf Diekhaus	25. M 50	36:40 Min.
Jochen Studt	6. M 60	29:19 Min.

Frauen

Christa Studt	22. W 50	39:58 Min.
---------------	----------	------------

26.06. EWE Nordseelauf

3. Etappe 6,7 km Norderney

Männer

Jochen Studt	6. M 60	30:44 Min.
--------------	---------	------------

Frauen

Christa Studt	20. W 50	41:53 Min.
---------------	----------	------------

27.06. EWE Nordseelauf

4. Etappe 12 km Dornumersiel

Männer

Jochen Studt	4. M 60	58:49 Min.
--------------	---------	------------

01.07. EWE Nordseelauf

7. Etappe 8,7 km Nordseeküstenlauf

Ulrich Kansteiner	8. M 40	37:05 Min.
-------------------	---------	------------

02.07. EWE Nordseelauf

8. Etappe Neuwerk Cuxhaven 8 km

Der Wattlauf

Männer

Ulrich Kansteiner	10. M 40	34:37 Min.
Detlef May	26. M 50	46:05 Min.
Wolfgang Neugrewe	12. M 60	44:58 Min.

Frauen

Marion Stolpmann	9. W 35	46:37 Min.
Bettina Bremer	6. W 40	40:54 Min.
Gabriele Röthemeyer - Kreiensiek	24. W 40	47:21 Min.
Christiane Meier - Flottmann	10. W 45	46:34 Min.
Andrea Kahl	15. W 45	47:06 Min.
Gabi Ortner	7. W 50	44:57 Min.
Heike Kappler - Deppe	12. W 50	46:37 Min.
Marion Heptner	17. W 50	48:08 Min.

02.07. Fünf Seen Lauf Schwerin 15,4 km

170. Hans Dieter Wierum	1:12:16 Std.
662. Sandra Rostek	1:28:16 Std.
671. Peter Rostek	1:28:25 Std.

02.07. Gütersloh läuft 9,2 km

5. Kay Leuteritz	3. M 40	32:54 Min.
15. Gerd Strathkötter	4. M 45	35:22 Min.
20. Mijo Harambasic	6. M 45	36:32 Min.
66. Christian Schmidt	16. M 45	39:24 Min.
155. Reinhard Diekmann	36. M 45	43:13 Min.
227. Torsten Baltrusch	51. M 45	47:14 Min.
211. Ian Mathewson	19. M 50	46:20 Min.
289. Fiona Mathewson	1. WSB	52:06 Min.

4,6 km

Reinhard Stricker	5. M 50	19:26 Min.
Alfons Willikonsky	1. M 55	19:38 Min.

03.07. Triathlon Saerbeck

Landesliga Nord

1. Platz LC Solbad Ravensberg Platzziffer: 38

6. Tobias Limberg	58:13 Min.
7. Amadeus Hegenbarth	58:17 Min.
11. Holger Steuer	59:30 Min.
14. Tim Esselmann	1:00:04 Std.

1,4 - 35,3 – 10 km

15. Jürgen Bischof	4. M 50	2:06:14 Std.
--------------------	---------	--------------

03.07. Hagen Westf. Schülermeisterschaften

1.000 m

Patrick Meyer	14. M 15	2:54,04 Min.
---------------	----------	--------------

06.07. Lage - Heiden

7,1 km Walking

8. Günther Weber	56:02 Min.
------------------	------------

08.07. Feuerwehrlauf Oesterweg

2,5 km Schüler

3. Dominik Kinner	1 MSA	9:01,1 Min.
4. Jan Geisemeier	2. MSA	9:01,7 Min.
9. Robin Engelbrecht	2. MSC	10:21,0 Min.
13. Tarik Schiller	2. MSD	10:35,8 Min.
26. Timon Kleine	7. MSD	11:42,7 Min.
43. Merlin Reinhardt	16. MSD	12:51,1 Min.
47. Fynn Mika Uthmann	20. MSD	13:05,5 Min.

2,5 km Schülerinnen

1. Janna Geisemeier	1. WSA	9:40,6 Min.
8. Jessica Geisemeier	4. WSA	10:31,8 Min.

11. Nina Geisemeier

13. Malin Bruhns

6 km Männer

5. Patrick Meyer	1. MSA	21:22 Min.
6. Maximilian Köhne	2. MJB	22:00 Min.
11. Andreas Ewert	1. M 45	23:12 Min.
12. Florian Gontek	3. MJB	23:39 Min.
19. Pascal Birke	1. MSB	24:06 Min.
20. Mijo Harambasic	4. M 45	24:17 Min.
25. Rene Dessales	1. MJA	24:54 Min.
30. Jean Michel Audier	1. M 55	25:11 Min.
62. Andreas Wend	4. M 50	27:39 Min.
64. Christopher Wolf	13. M 20	27:53 Min.
76. Carsten Völz	5. M 50	28:45 Min.
94. Franz Dammann	9. M 50	29:37 Min.
98. Detlef May	10. M 50	29:37 Min.
107. Roland Pahnke	1. M 60	30:24 Min.

6 km Frauen

1. Ilona Pfeiffer	1. W 35	23:48 Min.
2. Sabine Engels	1. W 40	23:51 Min.
4. Jenny Ewert	1. WJB	27:30 Min.
8. Malin Schürfeld	1. WJA	28:03 Min.
11. Kerstin Blomeier	3. W 40	28:52 Min.
14. Gina Ewert	1. WSA	29:50 Min.
16. Martina Kölsch	1. W 50	30:09 Min.
29. Karin Brodt	1. W 55	33:56 Min.
32. Christiane Meier- Flottmann	6. W 45	34:19 Min.
33. Andrea Kahl	7. W 45	34:20 Min.

10 km Männer

9. Jörn Strothmann	3. M 35	36:57 Min.
43. Holger Beck	10. M 40	40:44 Min.
46. Peter Rostek	11. M 40	40:47 Min.
51. Ulrich Kansteiner	13. M 40	41:26 Min.
67. Frank Dorn	15. M 40	42:38 Min.
80. Gerd Steiner	26. M 45	43:22 Min.
98. Michael Strunk	3. M 55	44:57 Min.

5. WSA 11:16,1 Min.

2. WSD 12:04,1 Min.

1. MSA 21:22 Min.

2. MJB 22:00 Min.

1. M 45 23:12 Min.

3. MJB 23:39 Min.

1. MSB 24:06 Min.

4. M 45 24:17 Min.

1. MJA 24:54 Min.

1. M 55 25:11 Min.

4. M 50 27:39 Min.

13. M 20 27:53 Min.

5. M 50 28:45 Min.

9. M 50 29:37 Min.

10. M 50 29:37 Min.

1. M 60 30:24 Min.

1. W 35 23:48 Min.

1. W 40 23:51 Min.

1. WJB 27:30 Min.

1. WJA 28:03 Min.

3. W 40 28:52 Min.

1. WSA 29:50 Min.

1. W 50 30:09 Min.

1. W 55 33:56 Min.

6. W 45 34:19 Min.

7. W 45 34:20 Min.

3. M 35 36:57 Min.

10. M 40 40:44 Min.

11. M 40 40:47 Min.

13. M 40 41:26 Min.

15. M 40 42:38 Min.

26. M 45 43:22 Min.

3. M 55 44:57 Min.

101. Steffen Mielke 21. M 40 45:12 Min.

102. Christian Schmidt 33. M 45 45:20 Min.

105. Reinhard Stricker 14. M 50 45:21 Min.

116. Hans Dieter Wierum 3. M 60 46:21 Min.

124. Jochen Studt 4. M 60 46:53 Min.

154. Richard Schürmann 2. M 65 48:36 Min.

163. Andreas Prochnow 20. M 50 48:53 Min.

172. Hans Godt 9. M 55 49:51 Min.

179. Siegfried Kemper 10. M 55 50:44 Min.

186. Fritz Geisemeier 22. M 50 51:54 Min.

189. Torsten Baltrusch 56. M 45 52:25 Min.

195. Horst Ganssaug 12. M 55 52:52 Min.

196. Horst Günther Brune 5. M 60 52:58 Min.

202. Rainer Schirmbeck 13. M 55 53:26 Min.

226. Detlef May 26. M 50 57:15 Min.

230. Carsten Dehmer 22. M 35 57:56 Min.

231. Friedhelm Boschulte 6. M 65 57:57 Min.

233. Volker Tarrach 63. M 45 58:13 Min.

243. Michael Schlie 31. M 50 61:06 Min.

247. Rolf Gottenströter 17. M 55 61:31 Min.

10 km Frauen

2. Ilona Pfeiffer 1. W 35 38:16 Min.

9. Siemke Lüdorf 2. W 40 43:05 Min.

21. Siggie Rüter 6. W 40 46:48 Min.

27. Ingeborg Vogt 9. W 45 49:03 Min.

28. Mechthild Böhme 8. W 40 49:09 Min.

47. Heike Kappler- Deppe 4. W 50 53:51 Min.

53. Beatrix Akkermann 13. W 45 54:55 Min.

61. Annemarie Henkel 1. W 65 57:53 Min.

63. Katrin Schneider 9. W 30 58:14 Min.

67. Eva Kötter 18. W 40 58:58 Min.

83. Cornelia Schlie 21. W 40 69:46 Min.

6 km Walking

2. M Lothar Schäfer 46:02 Min.

3. W Cornelia Oldemeyer 53:21 Min.

Werbetechnik

Aktuelles Angebot



Wir entwickeln und produzieren:

- Digitaldrucke

in gigantischen Größen auf verschiedenen Materialien

PVC-Folien & Banner
Stoffmaterial
Planenmaterial

- Beschriftungen

für Fahrzeuge, Schilder, Banner, Fensterscheiben uvm.

- Displays

zahlreiche Arten von Displays für Messen & Events

- Lichtwerbung

wir beraten, bauen und installieren Ihre individuelle Lichtwerbeklamme

- Flyer, Textildruck,

Visitenkarten, Stempel und mehr...

schriftart
Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung

05201 66 85 75
www.schriftart-info.de

10 km Inliner

1. Wecke, Jörg	1. M 40	17:52 Min.
2. Rüter, Dirk	2. M 40	18:41 Min.
3. Grimmelt, Jan	1. M SA	19:39 Min.
4. Seidel, Ralf	1. M 30	19:40 Min.
5. Heise, Christian	1. M 50	19:44 Min.
6. Gerhards, Johannes	1. M 55	21:27 Min.
7. Schlingemann, Baldur	1. M 65	21:27 Min.
8. Azzolini, Manuela	1. W 45	22:08 Min.
9. Vetter, Janine	1. W 30	22:09 Min.
12. Hartig, Norbert	3. M 55	23:14 Min.
14. Roos, Henning	2. M 50	24:34 Min.

10.07. Ironman Roth

192. Tim Esselmann	44. M 30	9:45:52 Std.
--------------------	----------	--------------

10.07. OWL Meisterschaften Blomberg

Hochsprung

Chiara Sochart	1. W 14	1,52 m
Linus Ernst	10. M 13	1,30 m

Stabhochsprung

Chiara Sochart	2. W 14	2,00 m
----------------	---------	--------

Weitsprung

Chiara Sochart	12. W 14	4,21 m
Thanakorn Songkhorat	3. M 13	4,91 m
Linus Ernst	6. M 13	4,65 m

Ballwurf

Thanakorn Songkhorat	5. M 13	49,00 m
----------------------	---------	---------

75 m

Linus Ernst	7. M 13	10,38 Sek.
Thanakorn Songkhorat	12. M 13	10,55 Sek.

800 m

Janna Geisemeier	3. W 15	2:39,71 Min.
------------------	---------	--------------

1.000 m

Patrick Meyer	2. M 15	2:56,59 Min.
Jan Geisemeier	4. M 15	3:21,21 Min.

3.000 m

Dominik Kinner	1. M 14	11:54,63 Min.
Patrick Meyer	2. M 15	10:08,02 Min.

15.07. Stadion Meeting Borgholzhausen

800 m Schülerinnen

Janna Geisemeier	1. W 15	2:44,20 Min.
Jessica Geisemeier	2. W 15	2:52,25 Min.
Nina Geisemeier	3. W 15	3:00,66 Min.
Malin Bruhns	2. W 8	3:36,15 Min.

1.000 m Schüler

Jan Geisemeier	1. M 15	3:29,09 Min.
Dominik Kinner	1. M 14	3:28,62 Min.
Robin Engelbrecht	2. M 10	3:55,25 Min.
René Karl	3. M 10	4:04,05 Min.
Merlin Reinhardt	1. M 9	4:30,28 Min.
Ian Constabel	2. M 9	4:32,97 Min.
Tarik Schiller	1. M 8	4:03,32 Min.

1.500 m Frauen

Siemke Lüdorff	1. W 40	5:20,08 Min.
Jenny Ewert	1. WJB	5:36,94 Min.

1.500 m Männer

Maximilian Köhne	1. MJB	4:31,30 Min.
Christopher Wolf	3. M	5:43,33 Min.

5.000 m Frauen

Sabine Engels	1. W 40	19:26,75 Min.
Marianne Niemann	1. W 55	21:16,77 Min.
Beatrix Akkermann	2. W 45	25:16,08 Min.

5.000 m Männer

Frank Dorn	2. M 40	20:01,89 Min.
Holger Beck	3. M 40	20:23,12 Min.
René Deßaules	1. MJA	20:54,82 Min.
Wolfgang Klein	1. M 60	21:06,11 Min.
Christopher Wolf	4. M	22:57,88 Min.
Hermann Mußgnug	1. M 70	26:12,08 Min.

16.07. Doorloop DE Lutte /NL

2,5 km

Jonas Schürmann	16. M	11:58 Min.
Lisa Strothmann	10. W	12:59 Min.

5 km

Dirk Strothmann	1. M 40	16:16 Min.
Christopher Wolf	49. M	22:52 Min.
Ludger Toben	36. M 40	26:18 Min.

10 km Männer

Jörn Strothmann	12. M	35:47 Min.
Henrik Langen	31. M	44:09 Min.
Ulrich Kansteiner	20. M 40	40:54 Min.
Volker Tarrach	59. M 40	53:30 Min.
Hans Godt	24. M 50	49:24 Min.
Detlef May	30. M 50	51:21 Min.
Michael Schlie	37. M 50	56:44 Min.
Rolf Gottenströter	41. M 50	60:09 Min.
Richard Schürmann	8. M 60	47:15 Min.
Werner Kampwerth	15. M 60	53:20 Min.

10 km Frauen

Stefanie Schadt	4. W	39:55 Min.
-----------------	------	------------

Antje Strothmann	6. W	41:36 Min.
Kirsten Langen	17. W	52:30 Min.
Cornelia Schlie	35. W	66:36 Min.
Christin Godt	21. W 45	66:52 Min.

17.07. Rund um Bexternhagen

10 km

43. Ian Mathewson	6. M50	52:04 Min.
56. Fiona Mathewson	2. WJg.	54:31 Min.

5 km

38. Günther Hartke	2. M55	24:25 Min.
--------------------	--------	------------

17.07. Triathlon Verl

Landesliga 1,2 – 40 – 10 km

1. LC Solbad Ravensberg	37 Pkt.	
-------------------------	---------	--

3. Tobias Limberg	1:57:32 Std.
5. Holger Steuer	1:59:34 Std.
13. Tim Esselmann	2:02:59 Std.
16. Andreas Korte	2:03:59 Std.

0,6 – 20 – 5 km

Männer

29. Kai Leuteritz	3. M 40	1:07:31 Std.
90. Olaf Strothmann	14. M 45	1:14:58 Std.

22.07. Lauf im Park Gütersloh

8.300m Männer

8. Gerd Strathkötter	2. M 45	30:57 Min.
18. Mijo Harambasic	5. M 45	32:59 Min.
48. Christian Schmidt	13. M 45	35:24 Min.
71. Ralf Niemann	18. M 45	37:26 Min.
128. Ian Mathewson	16. M 50	41:23 Min.
142. Torsten Baltrusch	37. M 45	43:09 Min.
157. Michael Schlie	22. M 50	46:13 Min.

8.300m Frauen

16. Fiona Mathewson	2. WSB	40:40 Min.
28. Friederike Säuberlich	4. W 40	43:10 Min.
40. Eva Kötter	8. W 40	45:43 Min.
47. Marion Hainke	6. W 35	46:23 Min.
63. Cornelia Schlie	15. W 40	54:27 Min.

5.000m Walking

4. Günther Weber		36:24 Min.
------------------	--	------------

23.07. Sudbracklauf Bielefeld

10 km

Christopher Müllenhof	6. M 25	43:51 Min.
Christian Schmidt	14. M 45	44:56 Min.
Birgit Wolfes	1. W 50	49:41 Min.

5 km

Fiona Mathewson	1. W 12	24:47 Min.
Ian Mathewson	8. M 50	25:29 Min.
Cordula Remmler	4. W 40	29:22 Min.
Mathias Meiwes	11. M 50	29:23 Min.

23.07. Möhnesee Triathlon

1,5 – 40 – 10 km

9. Tobias Limberg	4. M 30	2:25:53 Std.
-------------------	---------	--------------

24.7. Singen

Int. Dt. Behinderten-Meisterschaften

Wolfgang Klein (Gehörlos)		
Kl. M 60		
Standweitspr.	1. Pl.	2,11 m
3000 m	1. Pl.	12:01,86 Min.
Kugelstoß	3. Pl.	8,76 m
Horst Hammer M 60		
Kugelstoß	4. Pl.	7,98 m
Diskus	7. Pl.	23,60 m

Leichtathletik:2,05 Meter sind zu hoch Greshake landet bei DM auf Platz zwölf

Borgholzhausen (helm). Hochspringer Sascha Greshake vom LC Solbad Ravensberg ist bei den Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften unter seinen Möglichkeiten geblieben. Mit übersprungenen 2,00 Metern landete er auf dem zwölften Platz. „Man hat Sascha deutlich angemerkt, dass er wegen seiner beruflichen Belastung und einer Erkältung nicht gut im Training ist“, analysierte Friedhelm Boschulte, der bei den Titelkämpfen in Kassel Greshakes verhinderten Trainer Gregor Winkler vertrat. Zur Enttäuschung trug bei, dass die Gelegenheit auf eine bessere Platzierung für den 23-Jährigen günstig wie selten war. In einem von Regen und Kälte behinderten Wettkampf hätten 2,10 Meter für einen Platz unter den besten sechs gereicht. Greshake, der eine persönliche Bestleistung von 2,13 Meter vorweist, meisterte die Einstieghöhe von 2,00 Meter auf Anhieb, hatte bei 2,05 Meter aber Pech, als er bei seinen beiden letzten Versuchen die Latte jeweils schon überquert hatte, diese im letzten Moment aber noch touchierte. Neuer Deutscher Meister wurde Raul Spank aus Dresden, der mit 2,31 Meter den Zweikampf gegen seinen Vereinskollegen Matthias Haveney (2,28 m) für sich entschied.

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**



dena
Deutsche Energie-Agentur

Einladung und Ausschreibung zum
Jubiläumssportfest
am Sonntag, 18. September 2011



Veranstalter/

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

Bestimmungen: Die Wettbewerbe werden nach den IWR und der DLO ausgetragen und stehen unter amtlicher Aufsicht. Teilnahmeberechtigt sind alle AK der Männer, Frauen, Jugendliche der Jahrgänge 1992 bis 1995, sowie Schüler/innen der Jahrgänge 1996 und jünger.

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

Meldungen: Meldungen bis zum 14. September 2011 an

LC Solbad Ravensberg, Klingenhausen 1
33829 Borgholzhausen, Tel. 05425/7135
Fax: 05425 – 933124 E-Mail: info@lcsolbad.de
Für Stabhoch bitte (ungefähre) Einstiegshöhe angeben

Auszeichnungen: Urkunden für alle Teilnehmer. Siegprämie für Stabhoch ab einer Sieghöhe von 4,50 m (Männer) und 3,50 m (Frauen), Siegprämie für Hoch ab einer Sieghöhe von 2,00 m (Männer) und 1,60 m (Frauen). Ferner Sachpreise für Zweit- und Drittplacierte.

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

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

Wettbewerbe und Zeitplan:

	Männer, männl. Jgd. A+B	Frauen, weibl. Jgd. A+B	Schü Schi A	Schü Schi B	Schüler/innen C Schüler/innen D
11 Uhr					4 x 50 Meter
11.30				4 x 75 Meter	
12 Uhr			80 m Hürden		
12.30					50 Meter
13 Uhr				75 Meter	
13.30			100 Meter		
14 Uhr	Hoch (1) Ah. 1,60 m Stg. bis 2,05 je 5 cm, dann 3 cm	Hoch (2) Ah. 1,10 m Stg. bis 1,65 je 5 cm, dann 3 cm			
15 Uhr	Stabhoch Anfangshöhe 2,00m. Steigerung 10 cm. Neutralisationshöhe wird nach Angabe der Einstiegshöhen sowie nach Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.				
	15:10	10.000 m	Männer, Frauen		
	16:30	1000 m	Männer		



Erschöpft, aber glücklich!
Carsten Dehmer, Absolvent unseres Laufkurses 2011, hat erfolgreich am Feuerwehrlauf in Oesterweg teilgenommen. Er schaffte die 10 km schon in 57: 56 Min.
Herzlichen Glückwunsch!

Schwerpunkt-Thema der diesjährigen Lauftagung bildete die **Ernährung im Ausdauerbereich**. Dr. Nora Bönnhoff von der TU Dortmund wies darauf hin, dass die Größe des Glykogendepots ein leistungsbegrenzender Faktor ist. Daher ist die ausreichende Kohlenhydratversorgung vor, während und nach der Belastung wichtig. Je nach Höhe der Belastungen werden auch die Fettreserven aufgebraucht. Zudem kann das Protein bis zu zwölf Prozent an der Energiebereitstellung beteiligt sein.

Bei der Lebensmittelauswahl gelten drei einfache Regeln. So sollte man reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke, mäßig tierische Lebensmittel sowie sparsam fettreiche Lebensmittel und Süßwaren zu sich nehmen. Zur Deckung des täglichen Energiebedarfs empfahl die Ernährungswissenschaftlerin neben dem Frühstück, Mittag- und Abendessen zwei Zwischenmahlzeiten zu sich zu nehmen, damit der Verdauungsapparat nicht zu sehr belastet wird. Der Energiebedarf eines Ausdauersportlers liegt zwischen 3200 und 3500 kcal.

Dr. Nora Bönnhoff riet den Anwesenden, nicht nur vor wichtigen Wettkämpfen, sondern ganzjährig auf eine **gesunde und ausgewogene Ernährung** zu achten.

Vorsicht ist nach Meinung von Dr. Bönnhoff bei Nahrungsergänzungsmitteln geboten. „Sie sind **unsinnig** und manchmal auch zu **teuer**,“ betonte Dr. Bönnhoff.

Wichtig für jeden Ausdauersportler ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (täglich 1,5 bis 2 Liter), die man über den Tag gleichmäßig möglichst gleichmäßig

ALKOHOLFREI

Detmolder Pilsener
Echt handgebraut

SEIT 1863
BRAUEREI STRATE DETMOLD

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

verteilen sollte. Regelmäßiges Trinken verbessert nicht nur die **körperliche, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit**. Wichtig: Die Getränke sollten möglichst Zimmertemperatur haben

Dr. Bönnhoff machte darauf aufmerksam, dass Mineralwasser nicht gleich Mineralwasser ist. Entscheidend ist ein gutes **Calcium-Magnesium-Verhältnis**.

Jeden Samstag und Sonntag ist Schautag von 10–18 Uhr

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



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

M
Graf Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASklarer
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine 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


Die Gesundheitskasse.

www.C14-bikes.com



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



**C14 Speed Pro "Custom"
Carbon Monocoque**

www.bluschke.com



"EIN JOB, IN DEM ICH WAS
BEWEGEN KANN."

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Der beste Zeitpunkt, das Thema Vorsorge anzugehen?
Ist genau jetzt, wo Sie in den Beruf starten! Die beste
Vorsorgelösung? Ist diejenige, die zu Ihnen passt. Wir
helfen Ihnen herauszufinden, welche das ist. Sprechen
Sie mit unseren Beratern oder gehen Sie online:
www.vb-halle.de

**Volksbank
Halle/Westf. eG**

