

# Solbad Nachrichten



*Aqua-Walking macht glücklich!*

# ACTIVE SPORTSHOP

LEX LaufEXperten

Bielefeld  
Niederwall 51  
Tel. 05 21-17 11 16  
Mo.– Fr. 10–18.30,  
Sa. 10–16

## **Mein bester Hermannslauf**

Das Vorbereitungsseminar  
vom ACTIVE Sportshop  
für „die Mutter aller  
Volksläufe“ 2012  
- auch für  
Neu-Einsteiger!

Erstmals incl. Anmeldung zum Hermannslauf 2012

12 Trainingsläufe incl. Vorbereitungswettkampf  
Individuelle Trainingspläne für jede Leistungsgruppe  
NEU: E- Gruppe für Neueinsteiger Kategorie „Ankommen“  
ACTIVE Wertgutschein € 15,00  
NEU: 2 Themenabende – 1. Mentales Training  
2. Natural Running (New Balance)  
5 Leistungsgruppen von A = 2:30 und schneller bis E=Einsteiger  
Optional: Leistungsdiagnostik im go- first Bielefeld für nur € 69,00  
Preis incl. Hermannslauf Startgebühr: € 115,00  
(ohne Startgebühr € 78,00)

Anmeldungen ab sofort möglich unter [www.sensito.de](http://www.sensito.de)

## Solbad Nachrichten September 2011

SOLBAD INTERN: Solbad-Infos.....	2-9
DIE JUGENDSEITEN: Böckstiegel u. Fotowettbewerb.....	10/11
WALKING: Termin für das Abschlussprogramm.....	12/13
WIR STELLEN VOR: Heike u. Heiko Furtmann-Schauties.....	15
SKATING: Ausblick, Rückblick, Reisebericht.....	16/20
BÖCKSTIEGEL: Info.....	21
RADSPORT: RTF.- Termine .....	22
RADSPORT/MTB: Er ist wieder da, Simon Bartelsmeier.....	23/24
TRIATHLON: Wir stellen vor: Horst Ganßauge.....	26
LA-TERMINE: September, zusammengestellt von Peter Polomsky.....	27
PRESSESPLITTER: Böckstiegel-Training im Dauerregen.....	28
Ausschreibung: Wir wollen nach Essen.....	29
PRESSESPLITTER: .....	30
FINNENBAHN-MEETING: Krimi u. Einladung.....	31
ERGEBNISSE: Juli/August.....	33
PRESSESPLITTER: Laufende Unterstützung der VB/100- Meilen -Lauf.....	36

**TITELFOTO:** Die Walker nehmen den Daueregen mit Humor, v.l. Ehepaar Mormann, hinten, unser rüstiger Rentner (82), Manfred Radtke.

Foto: (Karola Weber)



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

### Impressum:

**Solbad-Nachrichten**  
Vereinszeitung des  
LC Solbad Ravensberg  
Klingenhagen 1  
33826 Borgholzhausen  
**Redaktionsanschrift:**  
Schlehenstr. 7  
33803 Steinhagen  
Tel.: 05204/920785



e-mail: [dpl.luenstroth@t-online.de](mailto: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](mailto: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](http://www.lcsolbad.de).  
e-mail: [markus.pape@lcsolbad.de](mailto:markus.pape@lcsolbad.de)

# A. BOCKSTETTE

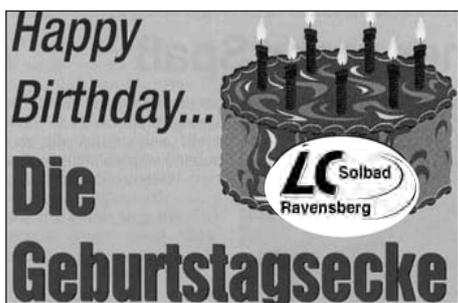
## BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

**Teutoburger Straße 27**  
**33829 Borgholzhausen**

**Tel.: 05425 / 369**  
**Fax: 05425 / 5005**

**[www.autohaus-bockstette.de](http://www.autohaus-bockstette.de)**

# AB



01.09.	Martin Krämer	<b>30 Jahre</b>
02.09.	Michael Dickob	<b>50 Jahre</b>
02.09.	Ralf Hübner	
02.09.	Ernst-A. Sandmann	
03.09.	Marius Lantzke	
04.09.	Petra Pegel	
06.09.	Beate Meyer zu Gottesberge	
06.09.	Elke Tiemann	
07.09.	Manuela Azzolini	
07.09.	Günther Wierum	<b>70 Jahre</b>
09.09.	Günter Strüwe	<b>80 Jahre</b>
10.09.	Rainer Schirmbeck	
11.09.	David Chatterjea	
11.09.	Gerhard Laib	
11.09.	Christa Studt	
11.09.	Vanessa Tönjes	
11.09.	Janine Vetter	<b>30 Jahre</b>

12.09.	Barbara Brinkmann	<b>70 Jahre</b>
12.09.	Marc Verhaert	
13.09.	Felix Haschke	
14.09.	Bettina Kaffka	
14.09.	Dieter Heptner	
15.09.	Manfred Bensieck	<b>70 Jahre</b>
16.09.	René Deßaules	
16.09.	Britta Ewert	
16.09.	Karl-Heinz Michael	
17.09.	Alexandra Gierschner	
17.09.	Maximilian Lückebergfeld	
18.09.	Tim Gollisch	
18.09.	Jürgen Karsten	
18.09.	Thomas Urban	
18.09.	Frank Buschmaas	
19.09.	Udo Bonin	
19.09.	Christa Half	
19.09.	Marion Iselt	
19.09.	Michael Kieling	
19.09.	Fr.-Wilhelm Schütte	<b>60 Jahre</b>
19.09.	Felix Brinkmann	<b>10 Jahre</b>
20.09.	Heinrich Schengbier	
20.09.	Bernd Hagemeyer	
20.09.	Charlotte Lampe	
21.09.	Anne Hofmann-Peters	
21.09.	Siegfried Voßhenrich	<b>70 Jahre</b>
22.09.	Klaus-Dieter Henkel	
23.09.	Timon Lepper	

23.09.	Friederike Schick	
24.09.	Friedhelm Kaup	
24.09.	Andreas Klein-Sötebier-Schiel	
24.09.	Jürgen Jording	
24.09.	Igor Rebkaló	
24.09.	Jonas Langer	
25.09.	Mathilde Heuing-Binz	
26.09.	Brigitte Brunner	
26.09.	Kerstin Horstmann zum Wentrup	
26.09.	Wolfgang Klein	
27.09.	Ulrich Kansteiner	
27.09.	Baldur Schlingemann	
27.09.	Dietrich Schwanenhorst	
28.09.	Ulla Andersen	
28.09.	Doris Kuzniacki	
28.09.	Steffen Mielke	<b>40 Jahre</b>
28.09.	Christoph Möller	
29.09.	Hendrik Langen	
30.09.	Gabi Köhler	
30.09.	Ulrich Schöwerling	



### Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 780

Sandra Rostek	Jg. 1981	Leichtathletik	Grenzweg 18	33790 Halle
Martin Krämer	Jg. 1981	Leichtathletik	Am Krebsbach 37	33619 Bielefeld
Markus Peperkorn	Jg. 1969	Leichtathletik	Barenhorst 60	33824 Werther
Renate Schröter	Jg. 1949	Walking	Rolandstraße 5	33790 Halle
Maximilian Weichert	Jg. 2004	Leichtathletik	Kleines Moor 7	33829 Borgholzhausen
Carsten Dehmer	Jg. ???	Leichtathletik	Orchideering 1	33775 Versmold

### Austritte:

Johannes Overbeck	Borgholzhausen
Stephan Trittel	Bad Iburg
Kirstin Ellermann	Borgholzhausen



## 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

Achtung!!, die Redaktion macht

## Urlaub



...daher

**Redaktionsschluss für die Ausgabe**

**Oktober**

**schon am 19. September**

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



### Sport braucht Dein Ehrenamt

Was wäre unser Sportverein, ohne das Engagement freiwilliger Helfer. Sportvereine, die Freiwillige gewinnen, sind die Gewinner.

### Neue "alte" Seniorenklassen ab 2012

Der Verbandsrat des DLV ist auf seiner Sitzung in Kassel dem Antrag des Leichtathletik-Verbandes Westfalen gefolgt, die Seniorenklassen wieder ab der Altersklasse 30 zu werten.

Die Deutschen Seniorenmeisterschaften hingegen werden zukünftig allerdings erst ab der Altersklasse M oder W 35 angeboten. Im Moment laufen die Planungen, ab 2012 die Deutschen Seniorenmeisterschaften I und II als eine kombinierte Veranstaltung stattfinden zu lassen, und zwar ist Erfurt als Austragungsort vorgesehen.



**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 m<sup>2</sup>  
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!

### Auf ins Stadion: Sportfest am 18. September

Wir laden herzlichst alle Mitglieder und Freunde der Leichtathletik zu unserem Sportfest am Sonntag den 18. September in das „runderneuerte“ Ravensberger Stadion ein. Aus Anlass des im vergangenen Jahr begangenen Jubiläums – 40 Jahre Leichtathletik im LC – bieten wir besondere Bonbons an, unter anderem Stabhochsprung und Hochsprung – für alle Klassen – bei denen es „hoch hinaus“ gehen soll. Außerdem gibt es einen 10.000 m Lauf als Ostwestfalen-Meisterschaft.

Wir bieten eine **Kaffee- und Kuchentheke** im Stadion und natürlich die beliebte **Bratwurst** vom Grill, **Musik** wird dazu auch profimäßig aufgelegt. Jetzt hoffen wir auf besonders schönes Wetter, so dass einem Leichtathletik-Fest nicht im Wege stehen sollte.

Wer „nicht nur“ **Zuschauer** sein möchte, hilfreiche Hände als Kampfrichter/Rundenzähler werden natürlich immer gebraucht und sind willkommen. Bitte Meldungen an die Geschäftsstelle.

**STROM- UND GASVERSORGUNG**

VERSMOLD GMBH

*Ihr regionaler Energiepartner –  
fair und zuverlässig*



### Medizin-News (German Road Races)

Die Sportmedizin kann Freizeit- und Leistungssportlern helfen, ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern, das Training optimal zu gestalten und Überbelastungen zu vermeiden. Für diese Aufgaben greift die Sportmedizin auf Kenntnisse und Erfahrungen der Inneren Medizin, der Orthopädie, der Notfallchirurgie und der Leistungsphysiologie zurück.

Selbst wenn man sich bislang immer gesund gefühlt hat, kann es unter (laufspezifischen) Belastung zu folgenreichen Zwischenfällen kommen. Die positiven Wirkungen des Lauftrainings sind zwar weithin bekannt und unbestritten, aber es können auch bei Ausdauersportlern unerkannte Erkrankungen wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder koronare Herzerkrankungen vorliegen sein, die plötzlich akut werden.

Ein von German Road Races (GRR) vorgeschlagener Gesundheits-Check dient dem Erkennen von versteckten und nicht bekannten Erkrankungen, die bei sportlichen Belastungen wie die Teilnahme an einem Laufwettbewerb zu massiven Problemen führen können. Für einen bestimmten Personenkreis sollte das Lauftraining nur nach internistischer und sportmedizinischer Untersuchung beginnen bzw. unter Begleitung stattfinden: Menschen mit Risikofaktoren, Übergewicht, Bluthochdruck, hohen Cholesterinwerte, Rauchen, Diabetes; Menschen, die sportlich bislang eher inaktiv waren und über 35- 40 Jahre alt sind; Menschen mit starkem Übergewicht; Menschen mit orthopädischen Problemen; Menschen mit bestehenden Herz-Erkrankungen.

Ohne ein dosiertes, langfristig angelegtes und seriöses aufgebautes Vorbereitungstraining und einem Gesundheits-Check, insbesondere in einem bestimmten Alter, sollte man nicht an Laufveranstaltungen teilnehmen.

Viele Veranstalter und zahlreiche Vereine bieten Trainingskurse und Vorbereitungsläufe für ihre Läufer an. Beiträge aus Fachzeitschriften, dem Internet und ergänzenden Publikationen sind weiterhin sinnvolle Möglichkeiten, sich gezielt zu informieren.

In dieser neu geschaffenen Rubrik stellt Ihnen German Road Races (GRR) im Folgenden einige Beiträge, Informationen und Statements von Medizinern aus den Bereichen der Medizin und Sportmedizin vor, die im Laufe der Zeit kontinuierlich ergänzt werden.

Diese sollen Ihnen eine Hilfestellung geben für Ihre lauforientierten sportlichen Aktivitäten.

Weiterhin nennt Ihnen German Road Races in der nächsten Übersicht eine Reihe von Sportmedizinischen Unikliniken für weitergehende Informationen und Untersuchungen.

Info:

Universität Bielefeld  
Abt. Sportwissenschaft  
Lehrstuhl für Sportmedizin  
Postfach 100131  
33501 Bielefeld

Leiterin: Prof. Dr. E. Zimmermann  
[uni-bielefeld.de/fb19/092b01.htm](http://uni-bielefeld.de/fb19/092b01.htm)

### Deutsche Laufrangliste

Die Deutsche Laufrangliste ist ein gemeinsames Projekt von **LAUFEN.DE** und **German Roadraces**, der Interessengemeinschaft der deutschen Straßenlaufveranstalter. Diesen Service erfährt man auf der Seite [www.laufen.de](http://www.laufen.de).

LAUFEN.De ist eine neue große Lauf-Community – für alle Läufer, egal ob Einsteiger, Gelegenheits-Läufer oder Marathon-Finisher. Experten geben Trainings-Tipps, beraten und erstellen Trainingspläne und anderes mehr. Eine Registrierung ist völlig kostenfrei und verpflichtet zu nichts.

Neu ist die Deutsche Laufrangliste. Dort erfährst Du, wo Du stehst und kannst Dir Dein eigenes Ranking erstellen.

Sie zeigt Dir, wo Du mit Deinen Zeiten deutschlandweit stehst. Derzeit sind mehr als 130.000 Ergebnisse gelistet. Die Rangliste wird Schritt für Schritt erweitert. Welche Läufe bereits erfasst sind, erfährst Du im Menü „Über die Rangliste“.

Derzeit sind die Ergebnisse von 30 Veranstaltungen erfasst, die bis Anfang Juli stattgefunden haben. Außerdem wird die Top Ten-Bestenliste des DLV berücksichtigt.

In die Rangliste fließen auch Zwischenzeiten über 10 Kilometer und im Halbmarathon ein, die bei Läufen über längere Distanzen erzielt werden.

Schau nach, wo Du mit Deinen Zeiten stehst, und verknüpfe Deinen Eintrag mit Deinem LAUFEN.DE-Profil. Ein Klick auf den Haken rechts neben Deinem Namen reicht, und Du kannst anderen Läufern mehr von Dir zeigen als Deine bloße Leistung.



### Was tun bei Seitenstechen?

Damit hat fast jeder Läufer schon einmal Bekanntschaft gemacht: Seitenstechen. Hier liest Du, wie Du vorbeugen kannst. Und wenn es Dich doch mal erwischt – mit unseren Tipps bekommst Du die Schmerzen in den Griff und kannst weiterlaufen. Woher Seitenstiche kommen? Darüber sind sich die Wissenschaftler bis heute nicht einig. Fest steht, dass es häufig im Zusammenhang mit dem Trinken auftritt und sowohl organische als auch muskuläre Ursachen haben kann.

Zu den Faktoren, die das Auftreten von Seitenstechen begünstigen, gehören eine zu reichliche oder zu nah am Training liegende Nahrungsaufnahme, blähende Lebensmittel, eine falsche Atemtechnik, eine Sauerstoffunterversorgung des Zwerchfells sowie ein zu schnelles Loslaufen.

Beginnst Du mit dem Lauftraining, wird das Blut aus den Bauchorganen abgezogen und strömt in die Beine, wo es nun benötigt wird. Wer schon länger läuft, bei dem ist der Körper an diese Blutumverteilung besser angepasst, gerade bei Laufanfängern kann es durch diesen Prozess aber zu Problemen im Bauchbereich kommen.

(Mehr Info: [Laufen.de](http://Laufen.de))

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](http://www.haushagemeyersingenstroth.de)



Hallo allerseits,

die letzten Wochen waren so voll, dass ich nicht einmal dazu gekommen bin, eine Massen-Email wie diese zu verschicken. Aber nun, für alle die es noch nicht wissen, die Nachricht, dass am 25. Mai unsere Tochter Emilia zur Welt gekommen ist. Allen Beteiligten geht es bestens, und Fenja fühlt sich in ihrer neuen Rolle als großer Schwester sehr wohl.

Falls ich mich schon ganz lange nicht gemeldet haben sollte, dann auch das noch als Nachricht: seit einigen Monaten nun schon leben wir in Göttingen, das heißt eigentlich in einem Dorf gerade außerhalb der Stadt. Und Katja und ich sind nun beide an der Universitätsmedizin Göttingen.

Liebe Grüße von

**Tim mit Katja, Fenja und Emilia Gollisch**



Seit einem Monat sind wir zu viert: Unser kleiner Ben ist am 21.07. um 6:19 geboren, war 54cm groß und wog 4070g. Viele Grüße aus Ascheloh, **Susanne und Thomas Bekel mit Max und Ben**

**„Herzlichen Glückwunsch und ruhige Nächte“ wünschen die Solbader!!!**

### 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

#### Triathlonsprecher/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



*Just  merrid!*

Biggi (Beatrice Akkermann) und Andreas Mohns sind am 26.08.2011 in den **ruhigen** Hafen der Ehe eingelaufen. Bei strahlendem Sonnenschein gratulierte eine kleine Abordnung der LC-Familie dem frischgebackenem Brautpaar.

### Mini-Mehrkampf für Schüler am 8. Okt.

Für unseren Nachwuchs organisieren wir im Herbst wieder den Mini-Mehrkampf.

Info: [lcsolbad.de/images/stories/Breitensport/ausschreibung\\_mini-mehrkampf.pdf](http://lcsolbad.de/images/stories/Breitensport/ausschreibung_mini-mehrkampf.pdf)

Wir freuen uns über **zahlreiche Meldungen**, sehen gerne auch viele Zuschauer und ganz Besonders, **hilfreiche Hände**, sei es von Elternteilen oder übrigen Mitgliedern, als Kampfrichter.

### Siegerehrung Night-Cup am 9. Sept.

Die Siegerehrung für den diesjährigen Night-Cup findet am Freitag, 9. September, wieder in den Räumlichkeiten der Hohenfelder Brauerei in Langenberg statt. Alle Starter sind herzlich eingeladen.

**Der LC Solbad Ravensberg hat für alle Mitglieder eine eigene Mitgliedskarte**

Jedes LC-Mitglied hat diese Plastik-Karte hoffentlich vorliegen. Wer von den Neumitgliedern der letzten Monate mit der Ausstattung der Karte vergessen worden ist, bitte um kurze Rückmeldung.



**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>

### Vom Weg abgekommen: Irrläufer bei Volksläufen

Als ich jüngst in der Zeitung von den Pannen bei der Neuauflage des Hillegosser Volkslaufes las, fielen mir ein paar Anekdoten aus vergangenen Jahren ein, denn so etwas passiert zwar nicht häufig, aber immer mal wieder. Und meist steckt der Teufel irgendwo im Detail. Wohl jeder Laufveranstalter hat sich schon mal Sorgen gemacht, dass die Beschilderung der Laufstrecke verdreht wird, und Läufer in die Irre geleitet werden. Viele verzichteten heute auf Schilder, setzen an neuralgischen Punkten Streckenposten ein und markieren die Strecke mit Kreide oder Sägespänen. Mit Führungsradfahrern kann man für etwas mehr Sicherheit sorgen, aber auch nur so lange, wie die nachfolgenden Läufer noch Sichtkontakt zum so begleiteten Spitzenreiter haben.

Einige von Euch kennen vielleicht noch den Volkslauf in Bad Rothenfelde, dessen letzte Auflage wohl irgendwann Mitte der Neunziger Jahre über die Bühne ging. Und das war so: der Lauf fand ein Sonntagvormittag statt und die Veranstalter hatten die Strecke im Wald am Vortag ab gekreidet. Seitdem hatte es (teils kräftig) geregnet. Nebenbei sei erwähnt, dass durch das gleiche Waldgebiet kurze Zeit vorher ein Volkslauf mit Start und Ziel in Bad Laer geführt hatte. Dort hatten die Veranstalter ihre Strecke seiner Zeit mit Sägemehl markiert. Na, ahnt schon jemand, was? Es kam wie es kommen musste: Irgendwo mitten im Wald folgte die Läufer­schar den (noch) sichtbaren Pfeilen. Die gehörten aber leider zu einer ganz anderen Veranstaltung... Die Strecke war auch sehr schön, nur kamen wir auf diese Weise mit den angesetzten Kilometerzahlen nicht mehr ganz hin. Keine Ahnung, ob irgendwo im Wald an der richtigen Strecke noch Helfer standen, die sich wunderten, wann endlich die Läufer kämen. Naja, war ja kein vermessener Straßenlauf. Auf eine Auswertung konnten die Veranstalter getrost verzichten. Leider verzichteten sie auch auf eine weitere Austragung des Laufes. Schade eigentlich, ich hätte gerne auch noch die vorgesehene Strecke kennen gelernt.

Auch im Lipperland gab es mal Probleme mit der Strecken-Markierung. An einem Novembertag in den frühen Achtzigern standen der Lipperland-Marathon sowie kürzere Läufe im Rahmenprogramm auf dem Programm. Auf der Marathonstrecke passierte der Klassiker mit verdrehten Schildern, durch die für die Marathonis „gefühlte 50 Kilometer“ inklusive Diskussionen mit dem Revierförster zusammen kamen, der umher irrende Läufer in Gebieten „erwischte“, in denen sie laut genehmigter Strecke gar nichts zu suchen hatten.

Beim fünf Kilometer Straßenlauf, an dem ich damals teilnahm, setzte schon nach wenigen Laufminuten ein heftiger Schneeschauer ein. Das machte uns Läufern aber offenbar viel weniger aus als einem der Hel-

fer, der offenbar fluchtartig Schutz im Haus gesucht hatte. So verlief sich ein Teil des Teilnehmerfeldes und die Läufer kamen etwa zur Hälfte von der richtigen Seite ins Ziel (passende Strecke) und die andere Hälfte näherte sich der Ziellinie nach einem Umweg aus der verkehrten Richtung. Von dieser Stelle mal ein ganz herzliches „Danke schön“ an alle Helfer bei Laufveranstaltungen, die bei Wind und Wetter „auf dem Posten“ sind, und bleiben, bis alle Teilnehmer auf dem richtigen Weg sind!

Schließlich habe ich mich auch in meiner Heimatstadt Spenge einmal verlaufen. Das hätte ich mir auch nicht träumen lassen – ganz ohne Nebel, Schnee und Regen. Beim letzten Spenger Stadtlauf (Mitte der Achtziger) gab es gesamte Läuferfeld nach einer von zwei Runden ( je fünf Kilometer) auf. Wie es dazu kam? Dazu muss ich etwas ausholen: Ursprünglich verlief der Stadtlauf durch die Innenstadt am Stadtfest-Sonntag. Streckenlänge 10 Kilometer, Startzeit 10.30 Uhr, ab 11 Uhr eröffneten die Kirmes-Buden und Fahrgeschäfte. So war es beim vorletzten Stadtlauf zu unschönen Zwischenfällen gekommen, als sich in der letzten von damals vier Runden je 2,5km plötzlich einige Läufer blutige Köpfe liefen, als sie hinter Kurven plötzlich gegen die zuvor noch nicht aufgeklappten Vordächer von Buden rannten. Mein Glück war, dass ich mit damals noch knapp 1,50 Metern unterhalb der Gefahrenzone unterwegs war. Eigentlich hätte das schon das Ende des Stadtlaufes sein können, aber für das folgende Jahr bildete sich im ausrichtenden Verein ein neues (Lauf unerfahrenes) Organisations-Team, das den Fortbestand der

v. Antje Strothmann

Veranstaltung sichern wollte. Die Strecke sollte nun nicht mehr durch die Innenstadt führen (zu gefährlich, siehe oben), denn schließlich gibt es mit dem Werburger Wald auch reizvolle Alternativen. Im Stadion „Holzwiese“ sollten Start und Ziel sein für den „Zehner“ - mit zwei Runden je fünf Kilometer. Soweit die Theorie. Das Läuferfeld setzt sich in Bewegung in Richtung Werburger Wald. Und irgendwo – bis heute kann ich nicht genau sagen wo – muss ein Streckenposten seinen Einsatz „verpennt“ haben. Denn wir liefen einen zu großen Bogen um den Werburger Wald, trafen irgendwann schließlich auf einen sichtlich irritierten Feuerwehrmann, der uns den Weg weisen sollte, uns Läufer aber aus einer ganz anderen Richtung erwartet hatte. Glücklicherweise hatten die Läufer genug Ortskenntnis, um einen Weg zum Start und Ziel zurück zu finden. Wir trabten zum Stadion, dass wir nach knapp acht Laufkilometern erreichten, zurück. Im Feld sprach sich herum, dass alle bei Erreichen des Stadions aufgeben würden. Keiner versuchte noch eine zweite Runde. Das war's dann.



# STOLL

Gebäude-Service

#### 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](http://www.stoll-gebaeudeservice.de)

### Mit knüppelhartem Training zu tollen Erfolgen/Vor fast 50 Jahren Westfalens schnellster Langstreckler Herbert Höke wurde in Borgholzhausen »runde 75«

v. Gunnar Feicht (Westfalen-Blatt)

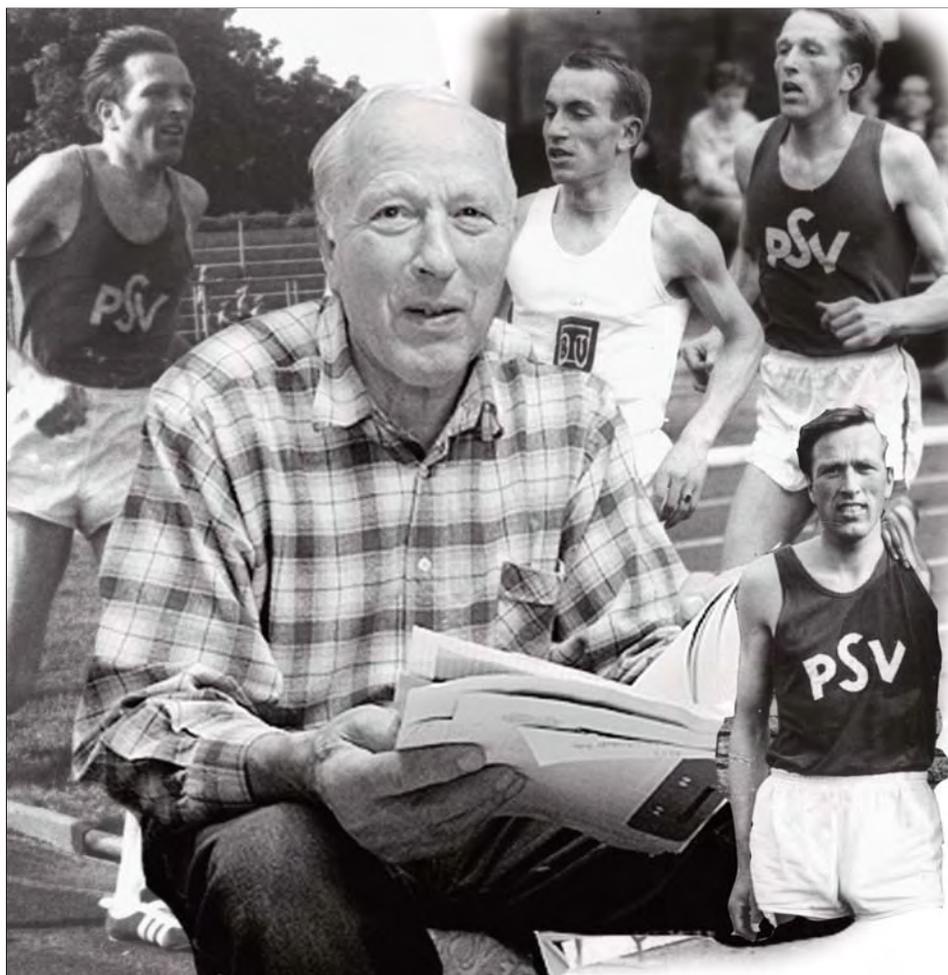
Borgholzhausen (guf/wjö). Dreimal pro Woche dreht er im Ravensberger Stadion nach wie vor seine Laufrunden, auf dem Dachboden an der Ziegelstraße hält er sich an Fitnessgeräten in Schwung: Der Borgholzhausener Herbert Höke, vor fast 50 Jahren einer der schnellsten Langstreckenläufer in Westfalen, feiert in bester Verfassung seinen 75. Geburtstag.

Der Laufstil wirkte bisweilen eckig, war aber effektiv. Herbert Höke führt in seiner Glanzzeit auf der Aschenbahn das Rennen an.

»Man muss was tun, um fit zu bleiben«, sagt Herbert Höke und grüßt zu Nachbar **Uli Kansteiner** hinüber, der heute beim LC Solbad Ravensberg als Hobbyläufer aktiv ist. Höke hat den Langstreckensport Anfang der 60er Jahre mit echtem leistungssportlichen Ehrgeiz betrieben, hinter den Erfolgen des »langen Dürren« auf der Aschenbahn steckte knüppelhartes Training: »Sechsmal in der Woche war ich unterwegs, überwiegend allein im Wald am Teuto, bestimmt 15 Kilometer pro Tag.« Die freiwillige Schinderei des gelernten Tischlers zahlte sich aus: Für den Polizeisportverein Bielefeld und Bayer 04 Leverkusen feierte der hochgewachsene Mann Anfang der 60er Jahre seine größten Erfolge: **8:20 Minuten über 3000 m, 14:34 Minuten über 5000 m, 30:34 Minuten über 10000 m und 1:06 Std.** auf der damals selten gelaufenen Halbmarathondistanz: Bestzeiten, die heute in Ostwestfalen nur ganz wenige Ausnahmeläufer erreichen, hat Höke in den 60ern hingelegt, war siebenmal Westfalenmeister und zweimal Mittelrheinmeister. Mit Bayer Leverkusen holte er zwei nationale Titel bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften (DMM).

»Man hat den Eindruck, dass sich heute nur noch ganz wenige die Quälerei im Training antun«, sagt Höke mit Blick auf die vergleichsweise bescheidene Leistungsdichte der heutigen Spitze. Aber über die eher beschauliche Volkslaufszene dieser Tage will er keineswegs den Stab brechen: »Die wollen sich eben fit halten.«

Für den Borgholzhausener steckte in jungen Jahren mehr dahinter: Als der Handballer vom TuS Ravensberg bei seinem ersten Waldlauf in Spenge mit 20 Jahren auf Anhieb Dritter wurde, war sein Ehrgeiz geweckt, den Ballsport gab er bald auf. Bei einem Bahnsport-Fest sprach ihn Walter Hülsmann an, damals der Macher des Bielefelder Polizeisportvereins: »Willst du nicht zu uns kommen? Mit gezieltem Training ist da noch einiges drin.« Herbert Höke streifte fortan den PSV-Dress über und hinterließ in der Bielefelder Szene in jeder Hinsicht einen prägenden Eindruck – auch im Training mit seinem Rivalen und Vereinskameraden Hans »Butzig« Müller. Zeitzeuge und PSV-Mitstreiter Heinz Winkler erinnerte sich zu Hökes 70. Geburtstag: »Es war ein Bild für die Götter. Vornweg der kleine, recht elegant laufende Müller, dahinter der



Er blättert auch heute gerne in alten Erinnerungsstücken: Herbert Höke

Foto: Gunnar Feicht

eher hölzern wirkende Laufriese Herbert Höke. So drehten sie auf der Königsbrücke ihre Runden.« Eine freundschaftliche Rivalität, die leistungsfördernd wirkte und sich für Herbert Höke auszahlte: Bereits 1960 holte er sich im Dortmunder Hoeschpark den westfälischen Waldlauf-Titel, weniger Monate später wurde er im Herforder Jahnhallenstadion **Westfalenmeister über 10000 m (31:57,4)** auf der Aschenbahn. Sein Paradestück gelang ihm 1962 in Wanne-Eickel, als er im Rahmen eines Meisterschaftswochenendes die **Westfalentitel über 10000 m (30:44,0) und 5000 m (14:41,0) holte.** Kein Wunder, dass die Leichtathletik-Macht Bayer 04 Leverkusen lockte: Zwei Jahre lang arbeitete Höke in der Betriebstischlerei des Chemie giganten und ließ sich von Trainerlegende Bert Sumser, dem Coach der Olympiasieger Armin Hary und Willi Holdorf, Beine machen. »Auch eine schöne Zeit, in der ich meine Bestzeiten gelaufen bin«, erinnert sich Höke. Der Endlauf-Teilnehmer bei mehreren nationalen Meisterschaften gehörte zu den 15 besten deutschen Langstrecklern. Doch als er bei einer Tanzveranstaltung in Bielefeld seine Frau Bärbel kennenlernte, zog es den Piurer wieder in die Heimat. 24 Jahre führte er bis zum Ruhestand seine eigene Tischlerei, der Beruf

hatte Vorrang. Aber Herbert Höke führt bis heute ein Läufer-Leben – und das wird auch nach dem »75.« so weitergehen.



Werther 2011

# Schüler *Böckstiege* Lauf

**Samstag, 1. Oktober, 14.00 Uhr**

Neben den wertvollen Gruppenpreisen erhalten die jeweils 3 schnellsten Läufer/-innen Einzelpreise!  
Und für die Teilnahme bekommt jeder Finisher direkt vor Ort ein Teilnahme-Präsent.  
Zusätzlich wird nachträglich eine Urkunde mit der persönlichen Laufzeit überreicht.

Siegerehrung für den Schülerlauf ca. 16:00 Uhr auf der Innenstadt-Bühne in Werther.  
Alle Teilnehmer erhalten mit der Startnummer einen Leih-Chip der Fa. Mika-Timing im Wettkampfbüro.  
Der Chip ist für die Zeitmessung während des Laufes am Schuh zu befestigen  
und nach dem Rennen gegen das Präsent am HK-Veranstaltungswagen  
auf dem Venghausplatz einzutauschen.

## ANMELDUNG:

Die Anmeldung sollte gruppenweise bis spätestens zum 21. September 2011  
über [www.haller-kreisblatt.de](http://www.haller-kreisblatt.de) erfolgen.  
Einzelmeldungen sind ebenfalls möglich.

Nach der Anmeldung wird eine Bestätigung per Email zugeschickt.

Das Startgeld in Höhe von 4,- Euro je Teilnehmer  
überweisen Sie bitte in einer Summe an:

Sonderkonto "Böckstiege"lauf"  
Stichwort: „Schülerlauf“ – Gruppenname angeben!!  
Ktn.: 357 56 44, BLZ.: 480 515 80, Kreissparkasse Halle

**WICHTIG: eine Wertung für die größte und schnellste Sportgruppe oder  
Schulklasse kann nur erfolgen, wenn diese einheitlich mit gleicher Bezeichnung  
angemeldet werden.**

**Mindeststärke Gruppenanmeldung: 7 Personen**

Der drei Kilometer lange Kurs führt über asphaltierte Straßen  
und bietet sehr viel Abwechslung, der für jedermann geeignet ist.

Klassen: Schüler A bis D (**Jahrgänge 1996 bis 2003**) Jahrgangseinteilung gem. DLO-Klasseneinteilung

Start: Samstag, 1. Oktober 2011 , 14.00 Uhr, Nähe Steffen Rosen

Ziel: Zentrum Werther, Venghausplatz

Strecke: 3 km / Startgebühr: 4,-

Alle Schüler/-innen-Teilnehmer erhalten eine Urkunde, sowie ein Präsent.

Ablauf: Zeitmessung mit Chip. Alle Schüler-Läufer erhalten einen schwarzen Champion-Chip (kostenlos), der nach dem  
Zieleinlauf zurückgegeben werden muss. Die Teilnehmer werden mit Bussen zum Startplatz transportiert.  
Abfahrt des Schüler-Busses um 13.30 Uhr vor dem Rathaus (Wettkampfbüro) an der Mühlenstraße.

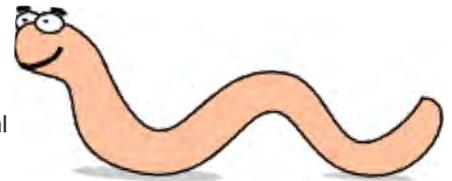


### Fotowettbewerb: Gesucht wird das schönste Sportjugendfoto des Sommers 2011!!

Liebe Jugend, auch wenn das Sommerwetter nicht der Hit war, hat es euch (hoffentlich) nicht abgehalten, Sport zu treiben. Egal ob im Urlaub, im heimischen Freibad, Sportplatz oder auch (igitt) Schule, schickt uns Fotos, wie ihr euch sportlich betätigt habt, in welcher Sportart auch immer.

Einsendeschluss ist am 26.10.2011. Fotos bitte digital an [info@lcsolbad.de](mailto:info@lcsolbad.de)

1. Preis Kinokarten (mit Popkorn) für zwei Jugendliche für einen Film eurer Wahl
2. Preis Pizza-Gutschein für zwei Jugendliche vom Bistro Liban
3. Preis 1 Tageskarte für „Die Welle“ in Gütersloh



# Zweirad Thomas



**Fahrräder & Zubehör  
Handel & Service**



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

**Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz**

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

**Täglich geöffnet von 10<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> · Mittwochs von 14<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> · Sa. 9<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>**

Hallo an alle Walker!

Kaum hat die Sommertour begonnen schon naht auch wieder das Ende. Der letzte Termin für die Sommertour ist bereits der 31.08.2011.

Die Sommertour 2011 wollen wir offiziell am 07.09.2011 mit einer Stadtführung durch unseren Ort und einem anschließenden Grillbuffet beenden.

Die Stadtführung beginnt um 17:30 vor dem Heimathaus in Borgholzhausen und dauert ca. 2 Stunden.



Im Anschluss daran treffen wir uns im *Haus Hagemeyer-Singenstroth* zu einer gemütlichen Runde bei Bratwurst, Salat, Wasser ...

Die Kosten für das Grillbuffet betragen 12,00 € pro Person (ohne Getränke).  
Die Kosten für die Stadtführung werden vom Verein übernommen.



Viele Grüße von  
Helga, Carola und Gerd

### Hier noch einige bundesweite Walkingveranstaltungen Monat September : von Karola Weber

- 04.09. de Lutte /NL Walk
- 11.09. 6.Oberhauser Walkingday
- 11.09. Lippstädter Frauenlauf
- 11.09. Cheruskerwalk
- 24.09. 9.Sparkassen WalkTelgte
- 24.09. CloppenburgCitylauf
- 25.09. Ruhrtal-Volkslauf

- [www.loopgroep.nl](http://www.loopgroep.nl)
- [www.otv1873.de](http://www.otv1873.de)
- [www.ltv-lippstadt-la.de](http://www.ltv-lippstadt-la.de)
- [www.cheruskerwalk.de](http://www.cheruskerwalk.de)
- [www.tv-friesen-telgte.de](http://www.tv-friesen-telgte.de)
- [www.cloppenburg.de](http://www.cloppenburg.de)
- [www.tus-velmede-bestwig.de](http://www.tus-velmede-bestwig.de)





## Walking-Angebot

### Am 4. September nach De Lutte/NL

Unsere niederländischen Freunde der Loopgroep De Lutte – organisieren am Sonntag den 4. September, zum fünften Male die „Bergentocht“, einen Walking-und Wandertag in schöner Umgebung.

Startzeiten:	5 km	10:00 Uhr
	15 km	9:00 Uhr
	25 km	8:00 Uhr

Start- und Endpunkt: Pannenkoekhuis De Stroper, Bentheimerstraat 25, De Lutte.

Mehr Information: [www.loopgroep.nl](http://www.loopgroep.nl)

Wir hoffen, in grösserer Zahl unsere niederländischen Freunde besuchen zu können. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Bitte Fahrgemeinschaften verabreden.



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](http://www.telecomfort.de)**

**33775 Versmold**  
**Münsterstr. 23**  
**Tel. 05423/474593**  
**[info@telecomfort.de](mailto:info@telecomfort.de)**



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](mailto:info@olafs-laufladen.de) | [www.olafs-laufladen.de](http://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 m<sup>3</sup> bis 20 m<sup>3</sup>
- ⇒ keine Standgebühr bis zu 6 Wochen
- ⇒ kostenlose Schrottentorgung
- ⇒ Minibaggerverleih
- ⇒ schnell und
- ⇒ zuverlässig

Friedrich Elbracht  
Kleekamp 137 a · 33829 Borgholzhausen



Wer  
weiß,  
was er  
will,  
will ihn.



GEBR | **SPECKMANN**

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen  
T. (05425) 6222 | [www.gebr-speckmann.de](http://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](mailto:Stoewe.kley-001@t-online.de)

### Heike Furtmann- Schauties und Heiko Furtmann.

Seit Januar 2011 sind wir Mitglieder im Verein.

Heiko ist jetzt 40 Jahre alt und 2009 mit dem Laufen angefangen. Er wollte was für seine Fitness und gegen sein Gewicht tun. Im gleichen Jahr im Sommerurlaub bestritt er seinen ersten Wettkampf, den Selliner Seebrückenlauf auf Rügen. Das hat den Ausschlag gegeben, auf jeden Fall weiter zu trainieren und auch Wettkämpfe zu bestreiten. 2010 lief er den Hermannslauf, den Volksbanken Night Cup und den Active Trail Running Cup 2010/2011, bei dem der Hermannslauf (02:29:21) sein persönliches Highlight war. Beim Berlin Marathon 2010 war er sehr fasziniert von der Menschenmenge und der Atmosphäre an der Strecke.



Heike ist im März 2010 mit dem Laufen angefangen. Sie läuft in der Altersklasse W 40. Als ich angefangen habe zu laufen, zeigte sie mir noch einen Vogel und sagte: "Wie kann man nur ein oder zwei Stunden im Wald rum laufen." Als sie merkte dass mein Gewicht immer mehr schwand und meine Geschwindigkeit stieg, wurde sie neugierig, ob sie das auch schafft. Nach einigen Laufeinheiten war ihr Ehrgeiz geweckt, bestätigt wurde sie dann sehr schnell durch einige Erfolge. Ihr erster Wettkampf war die Isselhorster Nacht 2010. Es ging weiter mit dem Active Trail Running Cup, bei dem der sehr erfolgreich abgeschlossene Hermannslauf das Highlight war.

Eine neue Erfahrung für uns war der Stafelmarathon in Beckum. Eine tolle Veranstaltung. Heike hatte das Glück, in der Frauenstaffel mitzulaufen, die den ersten Platz machte.

Wir genießen unsere gemeinsamen langen Läufe durch den Berg und trainieren fleißig für den nächsten Trail Running Cup. 2012 möchte Heike ihren ersten Marathon in Berlin laufen. Und der Rennsteig hört sich auch interessant an...

#### 4. September

#### Mitteldeutscher Marathon in Halle/Saale

Wer möchte hier teilnehmen? Wir haben dank unserer Verbindungen einige Freistarts für Interessierte:

#### Bitte in der Geschäftsstelle melden.

Infos über die Wettbewerbe Marathon, Halbmarathon 5/10 km Lauf, Skating, Viertelmarathon, Staffeln und Walking unter: [www.mitteldeutscher-marathon.de](http://www.mitteldeutscher-marathon.de)

#### Info:

#### Neue "alte" Seniorenklassen ab 2012

Der Verbandsrat des DLV ist auf seiner Sitzung in Kassel dem Antrag des Leichtathletik-Verbandes Westfalen gefolgt, die Seniorenklassen wieder ab der Altersklasse 30 zu werten.

#### Die Deutschen Seniorenmeisterschaften

hingegen werden zukünftig allerdings erst ab der Altersklasse M oder W 35 angeboten. Im Moment laufen die Planungen, ab 2012 die Deutschen Seniorenmeisterschaften I und II als eine kombinierte Veranstaltung stattfinden zu lassen, und zwar ist Erfurt als Austragungsort vorgesehen.

**Sportnahrung  
aus Halle**

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

Online bestellen  
**[www.vibosports.com](http://www.vibosports.com)**  
**Grüner Weg 14 · Halle**  
Versand & Selbstabholer

HOCHWERTIGE SPORTERNÄHRUNG · WERTVOLLE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL  
PRAKTISCHES SPORTZUBEHÖR · KOSMETIK

### Jörg Wecke siegt in Lechtingen –

von John Gerhards

Beim Nordcup Rennen der Speedskater in Lechtingen konnte **Jörg Wecke** mit einem Sieg seine Führung in der Gesamtwertung weiter ausbauen. Für die 30 km lange Strecke mit einigen Auf- und Abs benötigte er 55 Minuten und 23 Sekunden. Zweitbestes Solbader war **Dirk Rüter** auf Platz 5.

Der 6 km lange Rundkurs durch typische Osnabrücker Landschaft war 5 mal zu absolvieren. Einigen Anstiegen folgten jeweils moderate kurvenreiche Abfahrten. In einer dieser Kurven landete **Torsten Baltrusch** im angrenzenden Maisfeld - unverkennbar das gewohnte Arbeitsumfeld des **Trikotsponsors Claas** - wenngleich das eine mit dem anderen natürlich nichts zu tun hat;-)

**Leon Sebastian Roos** kam erstmals vor **Marc Alexander** ins Ziel, wobei letzterer sich allerdings renntaktisch ganz in den Dienst des jüngeren Bruders gestellt hatte. So freute sich Leon über Platz 2 in der Altersklassenwertung bei den Junioren B. **Matthias Kositzke** wurde Dritter in der M 30, neben dem schon erwähnten Dirk Rüter (2. AK 40) erreichten die Solbadskafer zusätzlich 4 mal den 4. Platz der jeweiligen Altersklasse - eine zufrieden stellende Ausbeute des 11-köpfigen Herren-Teams.

LC-Damen waren diesmal nicht dabei, die derzeit aktivsten Skaterladies starteten in Berlin beim X-Race im Rahmen des Ger-

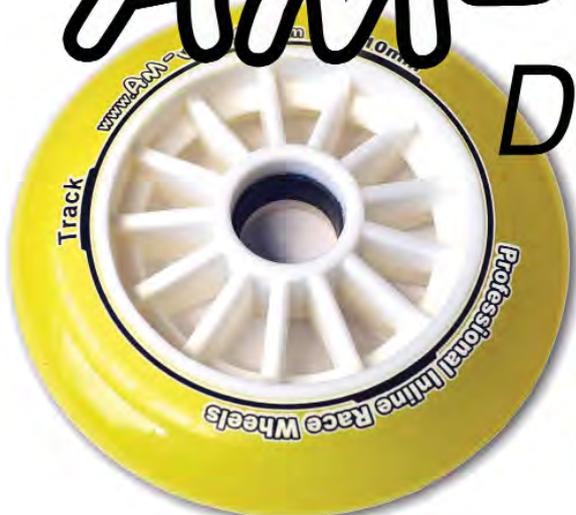


man Inline Cups. **Karolina Kierzkowski** benötigte für die Halbmarathondistanz 38:24 Minuten und kam auf Platz 15, **Manuela Azzolini** wurde in 41:42 min 33. Im Herrenfeld vertraten **Florian Hanß** (43.) und beim Fitnessrennen **Norbert Hartig** (118.) die Farben des LC.

# der-rollenshop .de

# AM-WING

Das gelbe Gold



[www.der-rollenshop.de](http://www.der-rollenshop.de)

☎ 05206-91740-10

✉ [info@der-rollenshop.de](mailto:info@der-rollenshop.de)

Platzierungen und Zeiten im Detail:

01. Jörg Wecke	(1. M40) 00:55:21
05. Dirk Rüter	(2. M40) 00:55:23
12. Leon Sebastian Roos	(2. MJunB) 00:58:02
13. Marc Alexander Roos	(4. MAK) 00:58:04
22. Matthias Kositzke	(3. M30) 00:58:19
25. Ralf Seidel	(4. M30) 01:00:43
27. Markus Schniedermeyer	(10. M40) 01:00:52
35. Johannes Gerhards	(4. M50) 01:00:59
43. Ralf Niemann	(17. M40) 01:04:17
48. Baldur Schlingemann	(4. M60) 01:06:15
79. Torsten Baltrusch	(31. M40) 01:30:48

### X-Race

43. Florian Hanß 35:55

15. Karolina Kierzkowski 38:24

33. Manuela Azzolini 41:42

### Fitnessrennen

118. Norbert Hartig 43:47



Blitzschnell unterwegs ist **Ralf Jording geb. Seidel** seit Jahresanfang für den LC Solbad. Jetzt haben er und seine Freundin **Farina** geheiratet und führen künftig einen gemeinsamen Familiennamen. Skaternachwuchs ist auch schon unterwegs...

**Herzliche Glückwünsche von der gesamten Inlineabteilung...**

Jetzt kostenlos  
Prospekte anfordern.



© Tourism Queensland

**NEU!**

**Gold Coast Marathon, Halbmarathon  
und 5 km-Lauf » 01.07.2012  
Reisezeitraum: 23.06. – 04.07.2012**

Fliegen Sie mit uns auf den Roten Kontinent. Zum ersten Mal bieten wir in 2012 den Gold Coast Marathon an. Erleben Sie einen schnellen Lauf direkt an der Golden Küste Australiens. Des Weiteren bieten wir Ihnen mit unseren unterschiedlichen Reiseoptionen viele Möglichkeiten Australien zu entdecken. Freuen Sie sich auf die Unbeschwertheit und Gastfreundlichkeit dieses einzigartigen Kontinentes und fliegen Sie mit uns ans andere Ende der Welt.

## DIE SCHÖNSTEN LAUFREISEN 2012

### Laufseminar Runner's World Camp

18.02. – 25.02.2012  
25.02. – 03.03.2012  
17.03. – 26.03.2012

Dubai	27.01.2012
Marrakesch	29.01.2012
Laufkreuzfahrt <b>neu</b>	
„Südliche Karibik“	04.02.2012
Malta	26.02.2012
Jerusalem <b>neu</b>	16.03.2012
Lissabon	18.03.2012
Mallorca	18.03.2012
Rom	18.03.2012
New York City 1/2	18.03.2012
Barcelona <b>neu</b>	25.03.2012
Two Oceans	07.04.2012
Paris	15.04.2012
Wien	15.04.2012
Boston	16.04.2012
Hamburg	29.04.2012
Edinburgh	20.05.2012*
Vancouver	06.05.2012
Laufkreuzfahrt <b>neu</b>	
„Griechische Inseln“	12.05.2012

Rio de Janeiro	24.06.2012
Gold Coast <b>neu</b>	01.07.2012
Stockholm Jubiläum	14.07.2012
Berlin	30.09.2012*
London 1/2	07.10.2012*
Chicago	07.10.2012*
Istanbul	14.10.2012*
Mallorca	14.10.2012*
Peking	21.10.2012*
NYC Marathon	04.11.2012*
Laufkreuzfahrt <b>neu</b>	
„Östliche Karibik“	06.11.2012*
Athen	11.11.2012*
4-Day Challenge Zypern	22. – 25.11.2012*
Florenz	25.11.2012*
Honolulu	09.12.2012*

\* voraussichtliche Termine

**Grosse-Coosmann**  
Sportreisen

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

Weitere Reisen  
auf gro-co.de

Speedskating - Ausblick auf die Marathon DM

v. John Gerhards



Sie kommen nicht unter die Räder: Die Inliner vom LC

Die Solbadskater trainieren zurzeit für die **Marathon DM in Bielefeld**. Sie findet im Rahmen des **Run-and-Roll-Days** am **11. September** in diesem Jahr quasi vor der Haustür statt. Ob das abgebildete Multifunktionsgerät des Trikotsponsors **Claas** als Führungsfahrzeug oder Besenwagen eingesetzt wird, war bis Redaktionsschluss leider nicht zu erfahren.

In manchen Altersklassen zählen unsere Sportler zu den Medaillenkandidaten: so möchte vor allem **Jörg Wecke** in seiner Heimatstadt wieder Gold in der AK 40 holen. Auch **Marianne Niemann** (W 55) und **Baldur Schlingemann** (M 65) werden durchaus realistische Chancen eingeräumt. Das gleiche gilt für **Patrick Naerger**, er könnte seinen Erfolg von 2009 als **Deutscher Junioren A-Meister** wiederholen - die Änderung der Altersklassen beim Deutschen Rollsport- und Inline Verband macht dieses Kuriosum möglich.

Zwei weitere Vereinsvertreter mischen an bedeutsamer Stelle mit: Abteilungsleiter **Johannes Gerhards** wurde zum **Oberschiedsrichter berufen** und **Henning Roos** kümmert sich als **regionaler Rennleiter** um den organisatorischen Ablauf.

Für Janine Vetter wird es ein ganz besonderer Tag: sie feiert am 11. September ihren 30. Geburtstag und hofft trotz oder gerade wegen Feierlaune und Partystimmung auf eine gute Platzierung.

Im Anschluss an die Inlinerennen auf dem Ostwestfalendamm findet auf dem Gelände der Stadtwerke Bielefeld noch das vorletzte Rennen des **NRW YoungStarCups für alle jungen Skater bis Jahrgang 1998** statt. Auch hier sind einige "Inlinebambinis" des LC Solbad bereits angemeldet.

## Wir bedrucken, beflocken:



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

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

### Speedskating - Reisebericht und Rückblick auf die internationale Wettkampfrichtersaison 2011

v. John Gerhards

Unser zweiter Vorsitzender und Inline-Coach Johannes Gerhards war in diesem



Sommer bei zahlreichen internationalen Wettkämpfen als Schiedsrichter hautnah dabei. Was Sportlern aus unserem Bundesland nur äußerst selten gelingt, ist für ihn fast schon Routine. So standen vier Europa-Cup-Rennen, zwei Deutsche Meisterschaften (incl. Bielefeld am 11.09.) und die U18 Europameisterschaft in Italien im diesjährigen Einsatzplan.



FIRS Schiedsrichterin Agnes Huszar aus Ungarn und CERS Schiedsrichter John Gerhards

Höhepunkt des Jahres sollte die U 18 **Europameisterschaft** in Italien sein. Bereits im Vorjahr hatte ich dort wichtige internationale Erfahrungen sammeln dürfen. Diesmal war ich besser vorbereitet und konnte mich auf die italienischen Verhältnisse angemessener einstellen. Auch der Wortschatz der Landessprache bestand nicht mehr nur aus wenigen technischen Fachbegriffen.

Bei den italienischen Kolleginnen und Kollegen wurde diese Tatsache wohlwollend registriert. Sie bemühen sich viel intensiver um Verständigung und Kommunikation, wenn man ihnen etwas entgegen kommt und den guten Willen erkennen lässt, denn leider ist Englisch als internationale Sprache im Wettkampfricht in den südlichen Ländern nicht so verbreitet.

Die **Bahnwettkämpfe** fanden auf einer wunderschönen Anlage in **Pollenza** statt. Leider nicht direkt an der Küste, so dass die „Erholung“ in den Wettkampfpausen diesmal etwas zu kurz kam. Es ist schon sehr bemerkenswert, dass es in Italien fast in jeder mittleren Stadt hervorragende Einrichtungen für Speedskating gibt. Auch hier ließ das 200 m Oval keine Wünsche offen. Die Organisation war nicht nur für italienische Verhältnisse perfekt, auch sportlich erlebte die Deutsche Mannschaft eine der erfolgreichsten Europameisterschaften in der Geschichte des DRIV. Oberschiedsrichterin **Agnes Huszar** aus Ungarn leitete die Wettkämpfe gewohnt souverän und professionell. Trotz einiger Ungereimtheiten und Konflikte im Teilnehmerfeld freuten sich alle auf die Fortsetzung auf dem Straßenkurs in **Macerata**. (Eine Welt- und Europameisterschaft besteht aus drei Tagen Bahnwettkämpfen, drei Tagen Straßenkurs und dem abschließenden Marathon.)

Der Straßenkurs sollte laut Reglement zwischen 350 und 500 m lang, sieben Meter breit sein und möglichst im Zentrum einer Stadt liegen, damit auch „Laufkundschaft“ der Faszination unseres Sports erliegen kann. Hier war lediglich die letzte Bedingung erfüllt, fast allen Nationen erschien der Kurs zu gefährlich, es gab zwei Tage Verhandlungen, Terminverschiebungen, Änderungen am Kurs, die allerdings nicht weit genug gingen, Sturheit und mangelndes Einfühlungsvermögen auf allen Seiten und am Ende nur Verlierer: die meisten Nationen verzichteten auf eine Teilnahme, an den folgenden Tagen lief dann eine EM ab, die den Namen nicht verdiente. Nur Italien, Spanien, Portugal, Ungarn, Kroatien und Serbien schickten ihre

Inh. Thomas Windhager

## Gaststätte & Pizzeria 'Am Uphof'



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

<b>Öffnungszeiten:</b>	
Montag - Freitag	16 - 1 Uhr
Samstag	17 - 1 Uhr
Sonn- + Feiertage	11 - 1 Uhr



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



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

Sportler noch in die langweiligsten Rennen, die ich je erleben durfte. Die Wettkampfrichter kamen sich eher vor wie Dekoration in einem unwürdigen Schauspiel. Zu allem Überfluss entartete auch noch die Rückreise zu einem Debakel, infolge eines Brandes im römischen Bahnhof Tiburtina hatte unser Zug Verspätung, und wir verpassten unseren Flug zurück nach Deutschland...

Soweit das Abenteuer Italien...

Weitere Schiedsrichtereinsätze wurden beim neu geschaffenen **Europa Cup** der Speedskater absolviert. Dieser Cup bestand in dieser Saison aus 10 Bahnveranstaltungen, jeweils über zwei - drei Tage mit einer Langstrecken- und einer Sprintwertung für die Sportler. Die sechs besten Ergebnisse wurden in der Gesamtwertung berücksichtigt, als Wettkampfrichter komme ich mit 4 Rennen zwar nicht in die Wertung, liege aber im Kollegenkreis ziemlich weit vorne. Es fing an mit dem **Kriterium in Groß Gerau**, mit über 800 Teilnehmern von einigen als inoffizielle Weltmeisterschaft bezeichnet, da traditionell auch zahlreiche Sportler aus Übersee – Südamerika und Neuseeland – hier an den Start gehen. Weiter ging es in **Heerde** in den Niederlanden, dem Ort der diesjährigen Europameisterschaft, wo es ebenfalls ein qualitativ sehr hoch besetztes Teilnehmerfeld gab. Ich durfte hier gemeinsam mit dem holländischen Kollegen als Oberschiedsrichter die Leitung übernehmen, was im Endeffekt gute Kontakte und einen Zutritt zum VIP-Bereich während der EM bedeutete. Bei dieser EM schnitten die deutschen Skaterinnen sehr gut ab, ganz vorne in der Nationenwertung lagen aber die Belgier, nicht zuletzt dank ihres Superstars Bart Swings, der vor Jahren auch schon beim Run-and-Roll-Day in Bielefeld zu Gast war. Er gehört ganz nebenbei inzwischen auch zur Weltspitze der Eisschnellläufer, eine Entwicklung, die vor allem unsere holländischen Nachbarn voran treiben, indem sie Eis- und Rollsport in einem Verband vereint haben. Davon profitieren letztlich alle, und der holländische Verband gehört zu denen, die beste Bedingungen auf allen Ebenen bieten. Insofern überrascht es nicht, dass auch die EM organisatorisch mit 1+ bewertet wurde.



Ein weiteres E-Cup Rennen konnte ich in **Berlin** mit erleben, die übri- gen Austragungsorte lagen in Italien, Ungarn, Österreich, Schweiz, Holland (2) und Belgien, wo auch der diesjährige Abschluss über die Bühne ging. Faszinierend an den Wettkämpfen im Ausland sind die großen Teilnehmerfelder, der etwas andere Umgang mit den Regeln – so werden beispielsweise Kindern und Jugendlichen längere Maximalstrecken erlaubt – die weitgehend routinierte Organisation und die perfekte, grundsätzlich mehrsprachige Moderation. Beim Finale in **Oostende-Zandvoorde**, wo im Übrigen 2013 die **Weltmeisterschaften** stattfinden, hatten wir das kleinste Schiedsrichterteam aller Wettbewerbe, dank professioneller Einstellung bei allen Beteiligten gab es kaum Probleme – lediglich das Wetter machte einen Strich durch einige Wettbewerbe.

Abschließend bleibt zu bemerken, dass mir die Arbeit in internationalen Teams sehr viel Spaß bereitet, der Austausch mit anderen Kollegen hoch interessant ist und ich eine Menge über die Zusammenhänge in unserem Sport begreife, was letztlich meiner Arbeit als Trainer auch zugute kommt. Für unsere jungen Sportler ist es ein weiter Weg in die nationale Spitze, für das Speedskating wahrscheinlich ein noch längerer hin zu olympischen Ehren, ach wenn wir das noch erleben dürften...;-)



## 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.

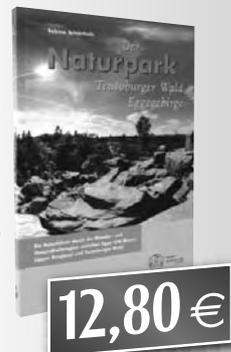


3,95 €

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



## 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.

### 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

...und nach dem Lauf:

**Krombacher**  
ALKOHOLFREI

**Roiko**  
Unsere Ideen bewegen Menschen ...  
Our inventions move people ...

NRW A - Wertung RTF 2011				
Sept.	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
04.09.	RSG Harsewinkel	OWL	1-2-3-4	<a href="http://www.rsg-harsewinkel.de">www.rsg-harsewinkel.de</a>
04.09.	RSG Harsewinkel	OWL	5	<a href="http://www.rsg-harsewinkel.de">www.rsg-harsewinkel.de</a>
10.09.	Tus Wagenfeld	NDS	1-2-3-4	<a href="http://www.radsportwagenfeld.de">www.radsportwagenfeld.de</a>
10.09.	RV Teutoburg Brackwede	OWL	1-2-3-4	<a href="http://www.rv-teutoburg.de">www.rv-teutoburg.de</a>
11.09.	RC Aschen	NDS	1-2-3-4	<a href="http://www.radclubaschen.de">www.radclubaschen.de</a>
11.09.	RSC Rietberg	OWL	1-2-3-4	<a href="http://www.rsc-rietberg.de">www.rsc-rietberg.de</a>
17.09.	Marathon Ibbenbüren	NW	1-2-3-4	<a href="http://www.marathon-ibbenbueren.de">www.marathon-ibbenbueren.de</a>
18.09.	Radsportgemein-Hövelhof	OWL	1-2-3-4	<a href="http://www.rad-net.de">www.rad-net.de</a>
24.09.	TuS Bramsche	NDS	1-2-3	<a href="http://www.tus-bramsche.de">www.tus-bramsche.de</a>
25.09.	RTC Kirchlengern	OWL	1-2-3-4	<a href="http://www.rtc-kirchlengern.de">www.rtc-kirchlengern.de</a>
Oktober	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
08.10.	Wanderlust Garbsen	NDS	1-2-3	<a href="http://www.rad-net.de">www.rad-net.de</a>
08.10.	RSF Ahlen	NW	1-2-3	<a href="http://www.rsfahren.de">www.rsfahren.de</a>
09.10.	Wanderlust Garbsen	NDS	1-2-3	<a href="http://www.rad-net.de">www.rad-net.de</a>
15.10.	RG Paderborn	OWL	1-2-3	<a href="http://www.RG-Paderborn.de">www.RG-Paderborn.de</a>
16.10.	PSV Stukenbrock	OWL	1-2-3	<a href="http://www.psv-stukenbrock-senne.de">www.psv-stukenbrock-senne.de</a>

Das Leben ist wie Fahrradfahren. Man muss sich ständig vorwärtsbewegen, wenn man das Gleichgewicht nicht verlieren will. **Albert Einstein.**



Macht sich schon Gedanken für die nächste Wintersaison, der Obmann der Radsportabteilung, Günther Schillings

## 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**

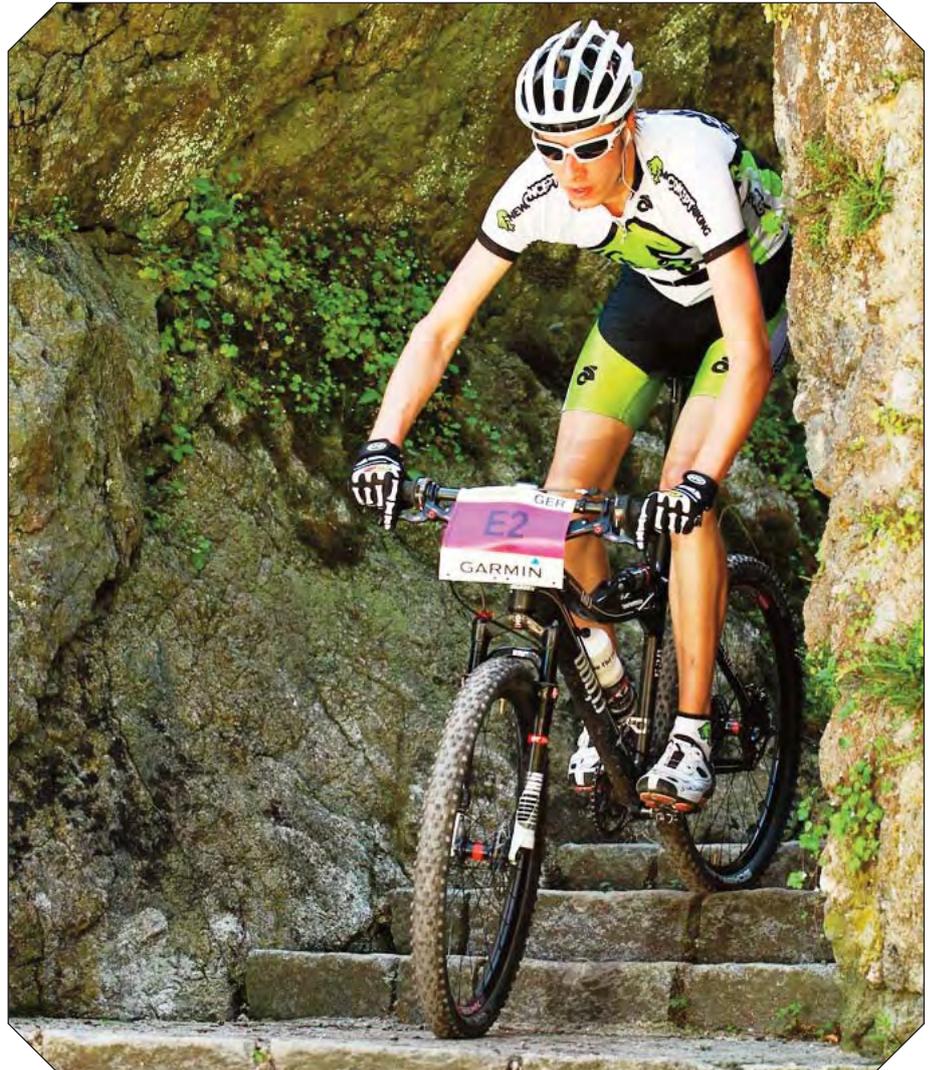
**Jakobi Pokale 33775 Versmold  
Tel. 05423-43728 Fax 475776**

### Das Renngeschehen hat mich wieder

v. Simon Bartelsmeier

Nach längerer Abstinenz nun wieder ein Bericht meiner letzten Mountainbike Rennen. Nachdem ich wegen größeren asthmatischen Problemen und einer langen Prüfungsphase in der Uni fast drei Monate keine Rennen fahren konnte, stieg ich am 16. Juli wieder in das Renngeschehen ein. Auch dieses Jahr habe ich mein Hauptaugenmerk auf die Kurz- und Mitteldistanzen gelegt. Als Prolog wählte ich gleich einen Start bei der Salzkammergut Trophy in Bad Goisern (37,9KM und 1055Hm). Training war zwar bis dato noch wegen der Prüfungen nicht möglich, aber ich dachte ein paar Berge wären für die Motivation ganz gut... Die lange Anreise erfolgte bereits Donnerstagnacht gemeinsam mit meinen Teamkollegen des holländischen NCB Pronghorn Racing Teams, für das ich seit diesem Jahr fahre (pronghornracingteam.com). Am Freitag wurde eine kurze Vorbelastung gefahren und ansonsten relaxed. Der Start am Samstag lief wider Erwarten sehr gut. Ich konnte den Sichtkontakt zur Spitzengruppe lange halten und hatte die ersten 2/3 des Rennens richtig gute Beine. Leider ging mir das Wasser am letzten langen Anstieg aus und somit kam bei über 30°C schnell der Mann mit dem Hammer. 15 Plätze habe ich hier mindestens noch verloren. Am Ende war es **Platz 24** in der Eliteklasse (das ist die AK von 20-29) und **Platz 34** overall unter etwa **300 Finishern** und somit ein ganz guter Einstieg.

Als nächstes Rennen hatten wir uns am 07.08. Deutschlands ältesten Mountainbike Marathon in Seiffen (Erzgebirge) ausge-



●●● bartling

Lebensmittel-Verpackungen,  
die Appetit machen.



## Für alle, die es frisch mögen.

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

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

[www.bartling-verpackungen.de](http://www.bartling-verpackungen.de)

guckt. Auch hier reiste ich gemeinsam mit einigen holländischen Teamfahrern an. Die Strecke war technisch anspruchsvoller als die meisten Marathons und so nutzten wir den Vortag, um besonders die Abfahrten vorab anzuschauen. Wir starteten alle auf der Short Track Runde über 40Km. Die Wochen zwischen Bad Goisern und Seiffen konnte ich wieder für gezieltes Training nutzen, was sich schnell auszahlte. Ein weiterer Vorteil war, dass ich aufgrund der Ergebnisse der letzten Saison aus der ersten Startgruppe starten konnte, was bei Rennen mit hoher Teilnehmerzahl enorm wichtig ist. In der Eliteklasse erreichte ich **immerhin hier schon den 12. Platz und Platz 24 in der Gesamtwertung unter 442 Finishern.**

Am 14.08. ging es dann nach Rüdesheim zum Rheingau MTB Marathon. Die Strecke sah auf dem Papier schon vielversprechend aus. 32Km und 750 Höhenmeter, also ein ziemlich schnelles Rennen. Über diese Distanz konnte ich bereits im letzten Jahr den Megasports Marathon in Sundern/Hagen gewinnen. Am Start ließ ich es nicht zu schnell angehen und fuhr einige Zeit mit einem Amerikaner zusammen. Wir teilten uns die Arbeit im Wind gut auf, bis ich am letzten Anstieg das Tempo deutlich erhöhte und auf die nächste Gruppe auffuhr. Diese konnte ich vor einer ziemlich steilen Abfahrt, bei der die meisten Fahrer eine weniger steile aber auch längere Alternative wählten, hinter mir lassen und gewann schließlich in der Eliteklasse den ersten Marathon in dieser Saison mit fast dreieinhalb Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten!

Auch ein Wochenende später, am 21.08. konnte ich die Füße nicht still halten und startete noch beim Zierenberg Marathon in der Nähe von Kassel über die 37Km Distanz. Bis Km 15 lief alles bestens, mein Teamkollege und ich hatten eine Gruppe fahren lassen und waren in der direkten Verfolgergruppe. Dann das Dilemma, wir rasten eine Waldabfahrt mit knapp 70 Sachen runter und fanden uns mit etwa 10 Fahrern auf einer Wiese wieder. Von der Strecke weit und breit keine Spur mehr. Nach einer kurzen Besprechung entschieden wir uns, den ganzen Berg wieder hochzufahren. Das letzte Schild zeigte, wie wir dann sahen, eindeutig in die falsche Richtung und wurde vielleicht verdreht. So etwas ist nun wirklich sehr ärgerlich. Normalerweise sollten solche Stellen mindestens mit Flutterband, wenn nicht mit einem Streckenposten gesichert werden. Der Ausflug hat uns letztendlich mindestens 5 Minuten und diverse Höhenmeter extra gekostet. Auf den restlichen Kilometern mussten wir also etliche Fahrer zum zweiten Mal überholen, aber fanden zumindest das Ziel. Immerhin kam ich trotzdem noch auf den **4. Platz** meiner Klasse (**9. von 199 overall**). Auf den Drittplatzierten, der sich nicht verfahren hatte, hatte ich nur 6 Sekunden



Rückstand. Ohne den doch wirklich ärgerlichen Exkurs wäre das Podium also sehr realistisch gewesen. Schade, aber mit der Form am dritten Rennwochenende in Folge war ich dennoch sehr zufrieden.



- **Elektroinstallationen**
- **EIB**
- **E-Check**

- **Telekommunikation**
- **Kundendienst**





## ETB

**Elektrotechnik Thomas Bäcker**  
Elektrotechnikermeister, BdH



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

etb-th.baecker@elektrocity.de · [www.etb-elektrotechnik-baecker.de](http://www.etb-elektrotechnik-baecker.de)



# LEECKER

... und Zuhause hat Pause

Name: Horst Ganssaug  
Jahrgang: 1956  
wohne : in Steinhagen  
Familie: verheiratet, 3 erwachsene Kinder  
Beruf: Maschinenbauer

Da ich erst seit diesem Jahr Mitglied im Verein/ Abt. Triathlon bin möchte ich mich kurz vorstellen:

Seit 2006, damals von einem Freund mit zum Riesenbecker Triathlon geschleppt, bin ich begeisterter Triathlet. Mir gefällt einfach die Vielfältigkeit dieser Sportart, auch wenn der zeitliche Aufwand doch ziemlich hoch ist und der Job manches Mal einem einen Strich durch die Trainingsplanung macht. Egal: „Mut zur Lücke“ gehört auch zu dieser Sportart, denn letztendlich denke ich kurz vor jedem Start, dass man hier und dort doch noch mehr hätte tun sollen.

Zu meinen „Lieblingswettkämpfen“ zählen: Bocholt Aasee Triathlon( Mitteldistanz) , Riesenbecker Triathlon, Steinbecker Triathlon . Jedes Jahr versuche ich, an einem besonderen Wettkampf teilzunehmen. Das waren z.B. Kraichgau Challenge oder dieses Jahr das Triathlon in Alpe d' Huez und das Cologne Triathlon (Mitteldistanz). Bei allen Wettkämpfen steht für mich in erster Stelle zu „finishen“. Die erreichten Zeiten oder Platzierungen stehen im Hintergrund.

Da ich es leid war, immer nur als „Einzelkämpfer“ diesen Sport auszuüben, bin ich schließlich beim LC Solbad Ravensberg gelandet. Der Verein hat mich immer durch seine vielfältigen Veranstaltungen beeindruckt. Es hat Spaß gemacht, beim Versmolder Triathlon mit zu helfen und wenn möglich bin ich gerne wieder nächstes Jahr dabei. Ich freu mich auch auf das MTB Trainingslager im Oktober.

Also bis denne  
Horst



**125**  
J A H R E

REGIONAL   
VERLÄSSLICH   
LEIDENSCHAFTLICH   
ÜBERZEUGEND 

## Swiss Alpine Marathon 2011

v. Dirk Strothmann

Wir sind mal wieder mit der ganzen Familie beim Swiss Alpine Marathon gestartet. Diesmal war **Sarah** als Vierplatzierte beim 500 m Lauf der 5-6 jährigen in 2:20 8 Sekunden hinter der Siegerin die Erfolgreichste. **Lisa** (Jg. 2002) kam beim 1,4 Lauf der Jahrgänge 2001/2002 in 6:43 auf Platz 18. **Antje** war beim Halbmarathon mit geänderter Streckenführung und deutlich mehr Höhenmetern als früher Klassenzweite der W40 in 2:05:24.

**Jörn und Dirk** sind wieder beim K42 mit ebenfalls geänderter Streckenführung am Start gewesen. Jörn kam auf Platz 22 (AK 5) in 3:57:29 und war damit 4 Minuten schneller als im Vorjahr. Ich kam nach 3 dritten Plätzen in den letzten drei Jahren mit Zeiten zwischen 3:28 und 3:23 diesmal in genau 3:29 auf Platz 6 - knapp hinter Platz 4 und 5 aber deutlich hinter dem Podium.

Ergebnisse:

<http://davos.r.mikatiming.de/2011/index.php?p?pid=list>

Allerdings sind die Zeiten nicht direkt vergleichbar, da einmalig eine "historische" Route durchs Sertigtal, die die Pioniere **Peter Maisel** und **Peter Wolf** von früher kennen (zuletzt vor 13 Jahren gelaufen) gewählt wurde. Hier sind die ersten 15 Km identisch und dann geht es auf über 2732 Meter zum Sertigpass ca. 100 Meter höher hinaus als der uns bislang bekannten Strecke über den gut 2600 Meter hohen Scaletta Pass.

Am schlimmsten für uns Normal Trail-Runner war der Abstieg- oder besser Absturz vom Sertig Pass hinunter ins Sertig Tal Richtung Davos genau ab der Halbmarathonmarke: Es ging so steil über schweres Geröll hinab, dass das Sturzrisiko sehr groß war. Obwohl ich so gut es ging vorsichtig gelaufen ist und hier Minuten auf die Spitze verloren habe, konnte ich zweimal einen Sturz im letzten Augenblick verhindern.

Zum Glück wird es diese Streckenvariante im nächsten Jahr nicht mehr geben, denn die Verletzungsgefahr ist hier einfach zu groß, und im Ziel gab es doch einige Teilnehmer mit mehr oder weniger heftigen Blessuren vom Kopf bis zu den Füßen zu bestaunen. Nachdem ich im ersten schweren Anstieg zur 2632 hohen Kesch Hütte nicht so gut zurecht gekommen war wie im Vorjahr (1:24:45 zu 1:21:07 in 2010) lag ich hier immerhin noch 4 Sekunden vor dem späteren Sieger Trond Idland aus Norwegen und nur wenige Sekunden hinter Platz 2. Hier lag Jörn noch auf Platz 15 und war in 1:30:01 noch nicht ganz ausser Reichweite der Top Ten.

Im folgenden steilen Abstieg und erst recht beim brutalen Sertig Downhill musste ich die Spitze ziehen lassen und war zwischenzeitlich auf Kurs deutlich über 3:35 h. Auf den letzten leichter zu laufenden 16 Kilometern konnte ich deutlich unter einer Stunde



bleiben und in 3:29:00 noch eine sehr erfreuliche Endzeit erreichen, nachdem ich für die letzten 7 Kilometer nur ca. 24 Minuten benötigt habe. Kurz vor dem Ziel hätte ich mit 6:30 auf den letzten zwei Kilometern fast noch den lange auf Platz 2 liegenden Nepalesen Sudip Kulung eingeholt, war aber hochzufrieden, dass ich überhaupt noch einmal so nah herangekommen bin.

**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](http://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](http://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 September

zusammengestellt von Peter Polomsky

Fr. 02.09./Sa.03.09.	Sportabzeichen Camp Ravensberger Stadion
Fr. 02.09.	Bielefelder Feuerwehrlauf 1. Lauf Trail Cup 2011/12
Sa.03.09.	Laufen und Gutes tun St. Vit
Sa.03.09.	Warendorfer Volkslauf
So.04.09.	Sommersportfest LG Lemgo
So.04.09.	Walking-Bergentocht De Lutte/NL
Fr.09.09.	Siegerehrung Nightcup 2011
Sa.10.09.	DM 10 km Strasse Oelde
Sa.10.09.	Meller Stadtlauf
So.11.09.	Run & roll day Bielefeld
So.11.09.	Münster Marathon mit Staffel
So.11.09.	Schüler Sportfest Porta Westfalica
Fr.16.09.	Delbrücker Katharinenlauf
Sa.17.09.	Bielefelder Sparkassen-Marathon
Sa.17.09.	Holzhausener Strassenlauf mit Walking
Sa.17.09.	Citylauf Telgte
So.18.09.	LC Sportfest Borgholzhausen mit OWL Meisterschaft 10.000 m
So.18.09.	Safarilauf Stukenbrock
So.25.09.	Berlin Marathon
So.25.09.	Meldeschluss: Böckstiegeellauf
So.25.09.	Schülersportfest Oelde
So.25.09.	Westd. Meisterschaft 10 km in Erftstadt



### Vorankündigungen Oktober

Sa.01.10.	Böckstiegeellauf 2. Lauf Trail Cup 2011/12
So.02.10	Herbstlauf Neubeckum mit Walking
Mo.03.10.	Beelener Volkslauf mit Walking
Sa. 08.10.	Piumer Mini Mehrkampf Ravensberger Stadion
Sa.08.10.	Steinhagener Volkslauf
So.09.10	Westdeutsche Marathon Meisterschaft in Essen
So.09.10.	RWE Marathon in Essen mit Staffel
Sa.15.10.	Teutolauf Lengerich-Hohne 3. Lauf Trail Cup 2011/12

Liebe Solbader, da unsere Druckerei Lüttig noch Urlaub hat, ist die bestellte Sportkleidung und auch die Rucksäcke erst wieder Mitte September lieferbar.

Werther 2011  
**Schüler Bockstiegel Lauf**  
Samstag, 1. Oktober, 14.00 Uhr

### Start frei für Schüler u. Jugendliche beim Bockstiegel-Lauf

Auch die Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit, beim großen Laufereignis durch die Bockstiegelstadt am 1. Oktober dabei zu sein. Die drei km lange Strecke führt über asphaltierte Straßen und bietet sehr viel Abwechslung. Auch in Werther soll das Beispiel der Schulläufe, wie z.B. bei der Nacht von Borgholzhausen, Schule machen und Kinder und Schüler zum Laufen bringen.

Um für die Strecke beim Bockstiegeellauf gerüstet zu sein, bietet der LC Solbad durch seine Trainer drei Vorbereitungstermine an:

Do. 8. September, 17 Uhr Stadion in Werther

Do.15. Sept., 17 Uhr Treffpunkt Venghauss-Platz

Do. 22. Sept., 17 Uhr Treffpunkt Venghauss-Platz

Alle interessierten Schülerinnen und Schüler sind dazu willkommen.

# SCHAEFER

## KURIERDIENST & LOGISTIC

### 33829 Borgholzhausen

---

**24h Service 0171 / 9932580**

**Sonderfahrten • Messe Express • europaweit**

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

»Probetraining« für den Bockstiegeellauf | Lauffreunde trotzten dem Regen

Werther (cwk). Es regnete in Strömen, als sich Sonntagmorgen Läuferinnen und Läufer auf dem Wertheraner Venghausplatz versammelten. Zum ersten der drei Trainingstermine für den Bockstiegeellauf am 1. Oktober wurden sie begrüßt vom Vorsitzenden des LC Solbad Ravensberg, Friedhelm Boschulte, und dem neuen Kooperationspartner aus Werther, dem Elektronik-Fachgeschäft EP:Bökenkamp. Trotz des wenig einladenden Wetters waren gut fünfzig Unermüdliche gekommen, um den Bus zum Startort »Peter auf'm Berge« zu nutzen. Nach der Ankunft in Werther bei den Trainingsläufen verlost die Firma Bökenkamp T-Shirts unter den Teilnehmern. Eine weitere Verlosung wartet auf alle Bockstiegeellaufer, die bis zum Veranstaltungstag den EPLauf-Festival-Pass ausfüllen und im Geschäft oder in der Geschäftsstelle des LC Solbad Ravensberg abgeben: Nach der Siegerehrung besteht die Chance, unter anderem eine Nintendo Wii oder einen Camcorder zu gewinnen. Außerdem ist die Teilnahme an einem bundesweiten Gewinnspiel möglich. Hauptpreis: Eine Reise wahlweise nach New York oder zum Disneyland nach Paris.



Foto: Claus-Werner Kreft



Foto: Martina Kölsch



Beatrice Akkermann

Die Bilder, die hier verschwommen erscheinen, sind im Dauerregen gemacht worden. Über ein Dach über dem Kopf feuern sich hier: v.l. Sabine Engels, Franz Dammann-Kölsch Kai Leuteritz und Holger Beck.



**Abschlusstraining am**

Freitag, 16. September

17:30 Uhr Treffen Venghaus - Platz  
18:00 Uhr Beginn des Trainingslaufes  
Peter auf m Berge.

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](http://www.kanzlei-rostek.de)

**Langstreckler – Marathonläufer: Termin vormerken | 9. Okt.: Wir wollen nach Essen zum Marathon am Baldeneysee.**

Der bekannte und traditionsreiche Marathon rund um den Baldeneysee findet in diesem Jahr am 9. Oktober statt. Dieses Jahr zugleich Westdeutsche Meisterschaften. Viele aus unserem Verein haben hier schon hervorragende Ergebnisse erzielt. Eine wirklich empfehlenswerte Veranstaltung für den Marathonläufer bei hoffentlich schönem Herbstwetter. Die Strecke ist flach und asphaltiert und führt zwei Mal rund um den Baldeneysee mit einer Schleife in der ersten Runde.

Der LC hat diese Veranstaltung auserwählt, um mit allen verfügbaren Kräften hier zu starten und tolle Ergebnisse, vor allen Dingen im Mannschaftsbereich, zu erzielen. Egal, ob es um den Marathon-Neuling oder um den oder die gestandene Läuferin geht. Wir werden auch für viel Begleitung und Betreuung an der Strecke sorgen. Zudem ist die An- und Abreise in einem Tag zu erledigen.

Der Start ist am Sonntag, **9. Oktober** um 10:10 Uhr. Ausschreibungen und weitere Informationen gibt es in der Geschäftsstelle. Bitte also in den nächsten Wochen für dieses Ereignis gezielt trainieren, Laufgemeinschaften bilden und auch für die Fahrt nach Essen zu Fahrgemeinschaften verabreden. In Essen sind Brems- und Zugläufer für Richtzeiten vorgesehen. Es gibt auch den beliebten Marathon-Staf-



fel-Lauf, bei dem wir als Verein schon sehr erfolgreich waren. 4 Läufer/innen bilden eine Staffel. Alle weiteren Informationen gibt es auch im Internet unter [www.rwe-marathon.de](http://www.rwe-marathon.de). Meldeschluß ist am **26. September**. Am besten die Interessenten gleich anmelden und bitte in der Geschäftsstelle Bescheid geben, damit wir einen Überblick über die Gemeldeten und die Zusammensetzung der Teams haben. Die Zeitmessung erfolgt mit dem Champion-Chip.



## SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



**Glocken-Beune**



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

[www.glocken-beune.de](http://www.glocken-beune.de)

### LC-Laufsplitter

Altkreis Halle (cwk). Schon vor zwölf Monaten hatte W55-Seniorenlangstrecklerin **Marianne Niemann** (LC Solbad Ravensberg) den 24,4 km langen Hochwald-Nürburgring-Lauf als Klassensiegerin beendet. Jetzt wiederholte sie nicht nur diesen Erfolg, sondern beeindruckte auch mit einem Leistungssprung gegenüber dem Vorjahr.

Sie steigerte sich von **2:06:14** auf **1:58:25** und unterbot damit erstmals das Zwei-Stunden-Limit. „Neue persönliche Bestzeit, ich bin super zufrieden“, freute sich die 57-Jährige, die mehr als zwölf Minuten vor der Klassenzweiten eingelaufen war und in der Geamtwertung des 220-köpfigen, von OWL-Rekordlerin Silvia Krull (1:36:57) dominierten Frauenfeldes den 10. Rang belegte.

Für einen weiteren LC-Sieg sorgte **Adelheid »Fiffi« Grumbach** beim Müssinger Emslauf im Münsterland. Die W45-Seniorin hatte wenig Mühe, mit 1:37:20 Std. und gut vier Minuten Vorsprung zur schnellsten Frau auf der 20-km-Distanz zu avancieren. Gesamtdritte und W40-Klassenbeste wurde ihre Vereinskollegin **Sigrid Rüter** (1:42:20). Auf der 10-km-Strecke dieses Volkslaufs gewann **Elisabeth Winter** (LC Solbad, 50:56 Min./10.)

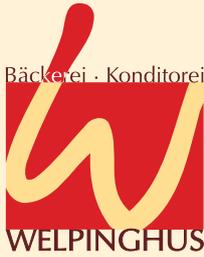
### Remus Klassensieger

Borgholzhausen (cwk). Elmar Remus, 33-jähriger Langstreckler vom LC Solbad, startete am Wochenende im badischen Hambrücken (Landkreis Karlsruhe). Auf der offiziell vermessenen 10-km-Strecke wurde er in 34:58 Min. Gesamtdritter und M30-Klassensieger. „Angesichts der krassen Hitze bin ich damit zufrieden“, ordnete er seine Leistung ein, „ich fahre ja derzeit mehr Rad.“ Den Sieg holte sich der Heidelberger Michael Grötzing (34:32 Min.); Thomas Dehaut (35:21), 2010 DUV-Meister über 50 km, lief als Vierter hinter Remus ein.



#### 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



# Genießer gesucht.

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

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

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

## 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

Peter Gehrman

### Gekidnappt

### beim Finnenbahn-Meeting

*Läuferkrimi aus Westfalen*

Diesen Krimi findet ihr unter [www.Finnenbahn-Meeting.de](http://www.Finnenbahn-Meeting.de).

### Finnenbahn-Meeting

In diesem Jahr am Freitag, den 21. Oktober ist es wieder so weit, in Schloß Holte findet wieder das legendäre Finnenbahn - Meeting statt. Organisator ist die befreunde ASG Teutoburger Wald mit Peter Gehrman an der Spitze.

In den vergangenen Jahren hatten wir aus dem LC und speziell aus unserer Sportabzeichengruppe immer einige Teams am Start. Wer also Interesse an dieser etwas anderen Laufveranstaltung hat, schaue einmal unter [www.Finnenbahn-Meeting.de](http://www.Finnenbahn-Meeting.de).

Wer teilnehmen möchte, melde sich bitte bei mir, am besten gleich mit 2 Gleichgesinnten (Drei Teilnehmer bilden ein Team) und einem originellen Team-Namen! Auch Einzelmeldungen sind willkommen, wir werden gemeinsam Teams bilden.

Wilhelm Habighorst 05428 929680. Auch in der Geschäftsstelle oder beim Lauftreff gibt es dazu Auskünfte.

### Finnenbahn-Meeting in Schloß Holte- Stukenbrock! Was ist das denn?

Es handelt sich um eine Mannschaftsveranstaltung, eine Mannschaft besteht aus drei Mitgliedern. Auf einer 1000 m langen mit Rindenmulch ausgelegten Rundbahn gehen bis zu 60 Teams an den Start. Nachdem die Startläufer die erste Runde absolviert haben, schicken diese die nächsten Läufer ihrer Teams mit einem Negativwechsels auf die Strecke, das heißt, der Läufer der seine Runde beendet hat, erhält von seinem Team-Kollegen, der die Strecke angeht eine Stempelkarte, diese wird im Kontrollzelt an der Wechselzone abgestempelt und dann an den Teamkollegen der als nächstes an der Reihe ist weitergeben.

Dieses Prozedere, welches praktisch ein Intervall-Laufen ist, geht 90 Minuten reihum, nach 89:45 Minuten darf kein Läufer mehr auf die Strecke geschickt werden. Gewonnen hat am Ende das Team, welches die meisten Runden zurückgelegt hat, bei gleicher Rundenzahl entscheidet die kürzere Laufzeit, d. h. die Teams die nach 90 Minuten noch unterwegs sind, laufen Ihre Runde zu Ende, gestoppt wird dann die Endzeit. Gewertet werden die Teams in verschiedenen Klassen von A bis G, wobei die Zusammensetzung der Teams nach Alter und Geschlecht klassifiziert werden.

# Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern  
die Gesundheit!*



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

SIMPLY CLEVER



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



Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

**Škoda**Superb. 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). CO<sub>2</sub>-Emissionen in g/km: 159.



Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

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

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

Ergebnisse zusammengestellt von Peter Polomsky

## Triathlon Düsseldorf

### Sen. DM Olympische Distanz

Reiner Vemmer 9. MSen. 4 2:23:47 Std.

### 15.07. Mitternachtslauf Heiligenhafen 10 km

1. Ilona Pfeiffer 37:33 Min.

### 30.07. Swissalpine Marathon

6. Dirk Strothmann 1. M 40 3:29:00 Std.

22. Jörn Strothmann 5. M 35 3:57:29 Std.

### Halbmarathon

21. Antje Strothmann 2. W 40 2:05:24 Std.

### Kinderlauf

4. W Mini Sarah Strothmann 2:20 Min.

18. W Maxi Lisa Strothmann 6:43 Min.

### 30.07. Bad Pyrmont, 10 km

Fiona Mathewson 1. WJB 52:34,4 Min.

Ian Mathewson 15. M 50 51:15,2 Min.

Franz Dammann - Kölsch 17. M 50 51:28,0 Min.

Andreas Wend 18. M 50 51:28,1 Min.

### 10 km Walking

59. Manfred Radtke 1. M 80 1:29,32 Std.

### 06.08. Dortmunder Halbmarathon

52. Michael Pinsch 4. M 30 1:54:09 Std.

### 06.08. Beverlauf, Schülerlauf 2 km

Jan Geisemeier 2. MSA 7:52 Min.

Dominik Kinner 3. MSA 8:07 Min.

Felix Brinkmann 5. MSC 12:03 Min.

Janna Geisemeier 1. WSA 8:31 Min.

Jessica Geisemeier 2. WSA 9:08 Min.

Nina Geisemeier 3. WSA 10:16 Min.

### 10 km Frauen

Cordula Reinhardt 2. W 40 48:01 Min.

Martina Kölsch 3. W 50 52:36 Min.

Annemarie Henkel 1. W 65 58:38 Min.

Katharina Kemper 5. WHK 61:58 Min.

Cornelia Schlie 13. W 40 65:20 Min.

### 10 km Männer

Elmar Remus 3. M 30 36:58 Min.

Siegfried Kemper 3. M 55 47:15 Min.

Fritz Geisemeier 14. M 50 49:48 Min.

Andreas Wend 23. M 50 52:37 Min.

Franz Dammann - Kölsch 24. M 50 52:39 Min.

Friedhelm Boschulte 4. M 65 54:17 Min.

### 21,1 km Frauen

Adelheid Grumbach 1. W 45 1:40:21 Std.

Doris Potthoff 1. W 50 1:42:08 Std.

Ilka Grabau 1. W 35 1:54:37 Std.

### 21,1 km Männer

Gerd Strathkötter 2. M 45 1:29:09 Std.

Peter Rostek 5. M 40 1:32:55 Std.

Bernhard Potthoff 2. M 50 1:36:58 Std.

Ulrich Kansteiner 7. M 40 1:41:07 Std.

Hans Dieter Wierum 1. M 60 1:42:25 Std.

Gunnar Feicht 7. M 45 1:42:25 Std.

Michael Dickob 4. M 50 1:47:05 Std.

### 07.08. Sassenberger Triathlon

#### 1,7 -66 - 15 km

19. Tim Esselmann 4. M 30 3:20:29 Std.

40. Lukas Wilms 5. M 25 3:33:15 Std.

#### 1,3- 46 - 10 km

50. Reiner Vemmer 1. M 55 2:31:49 Std.

#### 0,65 - 23 - 5,4 km

2. Amadeus Hegenbarth 1. MJA 1:08:55 Std.

74. Kai Leuteritz 18. M 40 1:18:07 Std.

230. Andreas Prochnow 29. M 50 1:29:37 Std.

### 10.08. Lagener Strassenlauf, 10 km

Torsten Baltrusch 13. M 45 48:42 Min.

### Schülerlauf 2 km

Felix Brinkmann 8. MSC 10:32 Min.

### 13.08. Volkslauf Hillegossen, 800 m

Felix Brinkmann 6. MSC 3:41 Min.

### 5 km

Andrea Kahl 1. W 45 32:17 Min.

### 13.08. Espelkamp, Aueseelauf 3,6 km

Günther Hartke 1. M 55 17:33,58 Min.

### 13.08. Women's Run Köln, 5 km Lauf

1011. Katharina Kemper 35:37 Min.

1014. Britta Meyer 35:37 Min.

1405. Uta Ahnen 38:18 Min.

773. Katrin Schneider 8 km 48,09 Min.

### 5 km Walking

132. Karola Weber 43:56 Min.

### 17.08. 1. Läuferabend Melle, 2.000 m

Pascal Birke 1. M 13 7:09,68 Min.

Dominik Kinner 2. M 14 7:33,09 Min.

### 3.000 m

Siemke Lüdorff 1. W 40 1:28,79 Min.

Sabine Engels 2. W 40 11:32,38 Min.

### 5.000 m

Ilona Pfeiffer 1. W 35 19:29,24 Min.

### 19.08. Emslauf Müssingen, 20 km

1. Adelheid Grumbach 1. W 45 1:37,20 Std.

3. Sigrid Rüter 1. W 40 1:42,20 Std.

### 10 km Männer

58. Siegfried Kemper 5. M 55 47:24 Min.

38. Katharina Kemper 5. W 20 1:02,28 Std.

55. Cornelia Schlie 12. W 40 1:08,51 Std.

### 20.08. Nürburgringlauf 24,4 km

10. Marianne Niemann 1. W 55 1:58,25 Std.

529. Carsten Völz 72. M 50 2:20,41 Std.

### 20.08. Detmolder Residenzlauf, 10 km

Reimund Diekmann 20. M 45 46:09 Min.

Torsten Baltrusch 29. M 45 49:19 Min.

### 20.08. Schortens

#### Jever Fun Lauf 10 km

Heide Graef 2. W 55 55:42 Min.

#### 20.08. Bissendorf, 11,1 km

2. Cordula Reinhardt 1. W 40 53:14,5 Min.

### 5 km

18. Jens Meyer 2. M 40 31:31,1 Min.

10. Britta Meyer 1. W 40 32:19,8 Min.

### 21.08. Wünnenberg, 5 km

Ralf Gerke 4. M 45 21:41,81 Min.

### 24.08.2. Läuferabend Melle

#### 5.000 m

Sabine Engels 1. W 40 19:36,26 Min.

### 26.08. Holzhausener Citylauf

#### 3 km Jedermannlauf

Felix Brinkmann 10. MSC 17:53,7 Min.

### 27.08. 5 km Berg Stadt Lauf Oerlinghausen

56. Günther Hartke 26:02 Min.

### 27.08. Lutterlauf Marienfeld, 21,1 km

57. Christian Schmidt 14. M 45 1:48:26 Std.

77. Peter Knaust 5. M 55 1:54:20 Std.

11. Elisabeth Winter 3. W 45 1:54:18 Std.

### 10 km

26. Jürgen Schönke 1. M 60 43:42 Min.

42. Ralf Gerke 12. M 45 46:31 Min.

### 5 km

1. Stefanie Schadt 1. W 20 19:29 Min.

### 10 km Walking

4. Günther Weber 1:19:33 Std.

### 28.08. Riesenbeck Triathlon

#### 1,5 - 44 - 10 km

47. Jürgen Bischof 9. M 50 2:30,40 Std.

108. Udo Lange 4. M 60 2:45,53 Std.

139. Horst Ganssaue 4. M 55 3:13,02 Std.

### 24 Stunden Schwimmen in Wellingholzhausen

Siegfried Kemper 5.000 Meter

Katharina Kemper 10.100 Meter



Die neue „LC-Wasserquelle“ auf dem Venhausplatz, probieren (v. li.) Holger Beck, Uli Kansteiner und Kay Leuteritz.

# 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

## Läuferische Grenzerfahrung in Berlin

**LEICHTATHLETIK:** Wertheraner Matthias Landwehr bejubelt seinen erfolgreich überstandenen 100-Meilen-Lauf

■ Berlin/Werther (cwk). Der Altkreis ist bekannt für seine Marathon-Tradition. Und der Solbader Günther Wierum hält seit 24 Jahren auch den Bielefelder 100-Kilometer-Kreisrekord. Dass aber ein heimischer Hobbylangstreckler in einem 100-Meilen-Lauf sogar 160,9 Kilometer bewältigt, ist ein Novum. Diese extreme Ausdauerleistung vollbrachte am vergangenen Wochenende Matthias Landwehr aus Werther, als er beim Berliner Mauerweglauf nach 24 Stunden, 49 Minuten und 40 Sekunden »finishte«.

„Es war eine doppelte Grenzerfahrung“, sagt der 41-Jährige und spielt damit auch auf sein Leistungslimit an. 50 Jahre nach dem Mauerbau nahmen 92 Ultrasportler diese Herausforderung an, folgten zu 80 Prozent dem früheren Grenzverlauf um West-Berlin. Obwohl sich

Landwehr auf der kurzfristig geänderten Strecke zweimal verlief und wertvolle Zeit verlor, schöpfte er das vom Veranstalter festgelegte Limit (30 Stunden) längst nicht aus und erreichte als 42. das Ziel. „Hauptsache, nicht als Letzter“, freut er sich. Doch ihm geht es weniger um Geschwindigkeit als um das Erlebnis: „Die Umgebung wahrzunehmen, miteinander zu reden, lächelnd anzukommen – das ist meine Motivation.“

Noch drei Tage nach dem Rennen spürt man seine Begeisterung. Er spricht von einem „wahnsinnigen Glücksgefühl und positiver Lebensenergie“ – ungeachtet aller Strapazen und Widrigkeiten: Kräfteverlust ab der 100-km-Zwischenmarke und vor allem nach 130 km, Steigungen, Risse im Straßenbelag, Kopfsteinpflaster, Glasscherben. Und doch: Solange es hell war, genoss er die Landschaft, nahm Sehenswürdigkeiten wie die



**Extremsportler:** Wer wie Matthias Landwehr 160,9 Kilometer am Stück läuft, hat anschließend zweifellos berechtigten Anlass zur Freude. FOTO: HK

Glienicker Brücke wahr. Die Dunkelheit erforderte dann den Einsatz einer Stirnlampe.

IT-Experte Matthias Landwehr ist Arvato-Systems-Mitarbeiter bei Bertelsmann, wo er sich nebenher auch im Sport- und Gesundheitsprogramm des Konzerns engagiert und als lizenziertes Präventionstrainer Laufkurse anbietet. „Ausdauer liegt mir mehr als schnelles Tempo“, hatte er vor vielen Jahren herausgefunden. 2001 beendete er in Bottrop seinen ersten 50-km-Lauf nach 4:10 Stunden. Seither sind viele Marathons und vier 100-km-Läufe hinzugekommen, 13 mal nahm er mit kontinuierlichen Steigerungen am Hermannslauf teil. Auf Berlin, die Heimatstadt seiner Oma und Mutter, hatte er sich besonders gefreut. Als Vorbereitung diente im Juni sein bis dahin längster Lauf: 150 km in Delmenhorst, auf einer 125 mal zu absolvierenden 1,2-km-Runde.

### Schadt als Erste im Ziel/Sieg beim Lutterlauf in Marienfeld

Marienfeld/Altkreis Halle (cwk). Beim 34. Marienfelder Lutterlauf gewann Stefanie Schadt vom LC Solbad Ravensberg den 5-Kilometer-Frauenwettbewerb in 19:29 Minuten und mit 42 Sekunden Vorsprung vor der Hammer W45-Seniorin Gudrun Rodloff. Für zwei Altkreis-Klassensiege über 10 km sorgten der Haller Henning Weißling (37:38 Min.) in der M40 und der Solbader Jürgen Schönke (43:42) in der M60. Auf der längsten Distanz der Veranstaltung, dem Halbmarathon, war der Altkreis vor allem durch M45-Senioren vertreten: 3. Mijo Harambasic 1:31:52 Std., 4. Ralf Häusler 1:34:09, 7. Jürgen Diekmann (Spvg. Vermold) 1:37:16. In der entsprechenden Frauenklasse wurde Elisabeth Winter (LC Solbad, 1:54:18) Dritte.

### Mythos oder Wahrheit?

Runner's High dank Endorphinen  
Laufen ist wie Schokolade. Es macht uns glücklich. Schuld daran sind Endorphine, sie sorgen für das Runner's High.

Wussten Sie, dass das Verlangen nach Süßigkeiten und die Lust am Laufen sehr viel gemeinsam haben? Es geht um eine der geheimnisvollsten und entwicklungsgeologisch ältesten hormonähnlichen Stoffgruppen des menschlichen Körpers: die Endorphine. Ihren Namen erhielten die Endorphine durch ihre verblüffende Ähnlichkeit mit dem Rauschgift Morphin (endo = griech. innen, innerlich). Verblüffenderweise produziert jeder Mensch im eigenen Körper Endorphine, die fast ebenso wirken wie die

Drogen Morphin oder Heroin. Hohe Blutkonzentrationen von Endorphinen findet man nach körperlichen Extremsituationen, wie zum Beispiel nach dem Bungee-Jumping oder dem Extrem-Bergsteigen. Aber auch beim Hören von Musik oder einem guten Essen werden Endorphine freigesetzt. In Schokolade sind sogar Substanzen enthalten, die den Endorphinen chemisch sehr ähnlich sind. Vor allem der Verzehr

von Bitterschokolade erhöht den Endorphin-Spiegel beträchtlich. Bei Frauen, die ein Kind auf die Welt bringen, finden sich besonders hohe Konzentrationen von Endorphinen. Auch die Wirkung der chinesischen Akupunktur scheint teilweise auf die Stimulation der Endorphine zurückzuführen zu sein.

(Quelle: runnersworld.de/print/gesundheit)

## Peter Bollmeyer

## dena

Deutsche Energie-Agentur

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

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

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

### LEICHTATHLETIK: Volksbank unterstützt zwei LC-Läufer/ Filialeleiter künftig im Vereinstrikot aktiv

Borgholzhausen (cwk). Für zwei Laufklassiker, die beide auch in die Trailrunning-Cupserie integriert sind, kann der LC Solbad auf einen neuen Kooperationspartner zählen: Die Volksbank Halle unterstützt künftig den **Weihnachtscross**, dessen nächste Auflage am 4. Adventssonntag (18. Dezember) über die Bühne geht, und den **Luisenturmlauf** (4. März 2012).

„Damit können wir die Organisation der beiden Veranstaltungen deutlich verbessern“, zeigte sich LC-Vorsitzender Friedhelm Boschulte bei einem Pressegespräch erfreut über das neue Engagement – und über zwei neue Vereinsmitglieder: Die örtlichen **Filialeleiter Markus Peperkorn** (Borgholzhausen-Stadt) und **Martin Krämer** (Borgholzhausen-Bahnhof) sind selbst aktive Läufer und übergaben Boschulte die ausgefüllten Beitrittsformulare.

„Am Luisenturmlauf werde ich wohl teilnehmen, terminlich eignet er sich gut als Vorbereitung für meinen geplanten Start beim Rom-Marathon am 18. März“, verriet Peperkorn. Seine bisherige Marathon-Bestzeit (3:26:43 Std.) stellte er im letzten Herbst in Frankfurt auf; dann steigerte er sich auch beim Hermannslauf 2011 (2:26:35 Std.). Apropos »Hermann«: Markus Peperkorn ist ein wenig stolz darauf, dass die Volksbank seit 2005 stets mit einer Mannschaft, zu der fünf Läufer gehören, vertreten war. „2012 wollen wir erstmals mit zwei Teams antreten“, kündigte er an.

Martin Krämer, wie auch Peperkorn gertenschlank und für Langstreckenläufe prädestiniert, kann schon eine Marathonzeit unter drei Stunden aufweisen. Der Sprung unter das »Traumlimit« gelang ihm in Hamburg, wo er das Ziel nach 2:58:36 Std. erreichte und damit Maßarbeit leistete. Derzeit zwingen ihn Fußbeschwerden zu einer Laufpause, mittelfristig aber verspricht er zu einer sportlichen Verstärkung für den LC zu werden.



Sein beruflicher Weg führte Martin Krämer, der aus dem Hochsauerland stammt, wieder mit Friedhelm Boschulte zusammen. Beide hatten sich 2007 beim Athen-Marathon kennengelernt – ohne zu ahnen, dass sie einmal am Teuto zusammenarbeiten und Vereinskollegen sein würden. Damals hatte Krämer gerade mit dem Laufsport begonnen.

## Herzlichen Glückwunsch



September 2001

10 Jahre

September 2011



### Neueröffnung: Britta und Andreas Ewert eröffnen Laufshop in Borgholzhausen

Unter dem Namen „ewy run“ eröffneten am 22. September Britta und Andreas Ewert in Borgholzhausen ein Lauf-Fachgeschäft. Funktionelle und modische Laufbekleidung sowie Laufschuhe und Accessoires können hier erworben werden. Ein Laufband mit Video-Analyse gehört selbstverständlich mit zur Ausstattung.

Bürgermeister Klemens Keller überbrachte die Glückwünsche der Stadt Borgholzhausen und ließ es sich nicht nehmen, bei dieser Gelegenheit das Laufband zu testen.

Für den LC Solbad Ravenberg gratulierten Friedhelm Boschulte und viele Mitglieder des Vereins. Die Trainingsgruppe „Bahn-Power“ übermittelte Glückwünsche mit einer Anzeige im HK und war bei der Eröffnung fast komplett anwesend. Wir schließen uns den guten Wünschen an.

Mittelstr. 3 | 33829 Borgholzhausen FON 05425/7228 [www.ewy.de](http://www.ewy.de)

Ostbevern/Altkreis Halle (cwk). Mit einem Start beim Ostbevrer Beverlauf nutzten Altkreis-Langstreckler ein Volks- und Straßenlaufangebot zur Ferienzeit. Im Halbmarathon der Frauen sprang sogar ein Doppelerfolg heraus: Jela Esselmann (LiVe-Lauftreff Vermold, W30) streifte mit ansprechenden 1:30:28 das Anderthalb-Stunden-Limit und setzte sich souverän vor der W45-Klassenbesten **Adelheid »Fiffi« Grumbach** (LC Solbad Ravensberg, 1:40:21) durch.

Einen weiteren weiblichen Klassensieg für den LC steuerte W50-Seniorin **Doris Pott-hoff** (1:42:08/4.) bei. Zwei Solbader liefen in die Top Ten des Männerfeldes: **Gerd Strathkötter** (1:29:09 Std./2.M45) wurde Sechster, **Peter Rostek** (1:32:55/5.M40) Neunter. Weitere LC-Platzierungen: 12. **Bernhard Potthoff** (2.M50) 1:36:58, 16. **Ulrich Kansteiner** (7.M40) 1:41:07, 19. **Hans-Dieter Wierum** (1.M60) 1:42:25, 20. **Gunnar Feicht** (7.M45) 1:42:25, 22. **Michael Dickob** (4.M50) 1:47:05.

Das zweite Hauptrennen, die zehn Kilometer, schloss der ehemalige Westfälische 10 000-m-Vizemeister **Elmar Remus** (LC Solbad, M30) als Gesamtvierter in 36:58 Min. ab. Seniorinnen-Ergebnisse (Auswahl): **Cordula Reinhardt** (2.W40) 48:01 Min., **Martina Kölsch** (3.W50) 52:36, Annemarie Henkel (1.W65) 58:38.

Auf der 2-km-Schülerdistanz mischte Solbads Nachwuchs vorn mit: **Jan Geisemeier** (M15, 7:52 Min.) wurde mit nur zwei Sekunden Rückstand auf den Sieger Gesamtzweiter vor dem M14-Klassenbesten **Dominik Kinner** (8:07). Bei den Mädchen lief **Janna Geisemeier** (W15, 8:31) als Zweite hinter der Bielefelder D-Schülerin Lara Haubrock ein, in der Klassenwertung lag sie vor ihren gleichaltrigen Schwestern **Jessica und Nina**.



Schnelle Zeiten in Melle  
Pfeiffer unterliegt Kulgemeyer

Melle/Borgholzhausen (cwk). Für **Ilona Pfeiffer** war der 5000-m-Start beim Meller Läuferabend nur ein Test. Er zeigte, dass die Ausnahme-Langstrecklerin nach dem verletzungsbedingten Rückschlag im Vorjahr ihr gewohntes Leistungsniveau noch nicht wieder erreicht hat.

Immerhin aber blieb sie hinter der Hermannslauf-Dritten von 2010, Christin Kulgemeyer (19:21,70), mit 19:29,24 unter 19:30 Minuten. Die frühere »Nacht«-Zweite Jutta

**ALKOHOLFREI**

SEIT 1863  
BRAUEREI STRATE DETMOLD

**Detmolder Pilsener**  
*Echt handgebraut*

ALKOHOLFREI

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

Karsch (jetzt W50-Seniorin) lief nach 20:00,98 Min. ins Ziel. Zwei respektable 3000-m-Zeiten sprangen für Solbads W40-Seniorinnen heraus: Die vielseitige **Siemke Lüdorff** wurde mit 11:28,79 Min. Klassensiegerin vor **Sabine Engels** (11:32,38). **Beiden winkt jetzt eine Platzierung in der deutschen Seniorenbestenliste, im Vorjahr hätten ihre Leistungen zum 28. bzw. 29. Rang gereicht.**

**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  
GLAS klarer  
Genuss!

Reich an wertvollen  
Mineralstoffen –  
für eine gesundheits-  
bewusste Ernährung

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

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

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

Für die  
WEHRWEG

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

[www.aok.de/nw](http://www.aok.de/nw)

Spitzen-  
leistungen  
ohne Zusatz-  
beitrag!

**KINDERLEICHT KOCHEN –  
GESUND GENIESSEN**

Mit den starken Angeboten der AOK NORDWEST.

**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](http://www.vb-halle.de)

Volksbank  
Halle/Westf. eG

