

Solbad Nachrichten



.....die
Unverwüstlichen!

TRANSALPINE-RUN Oberstdorf Latsch



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

O K T O B E R

2 0 1 1



Solbad Intern: S. 1-7
 Laufbericht: S. 8-12
 Abschluss bei Storck: S. 13
 Jugendseiten: S. 14-15
 LC-Termine S. 27
 Finnenbahn S. 30
 Abnehmen durch Laufen S. 31



Presse:
 Trailrunning-Cup S. 25
 Erfolg in Oelde S. 26
 Münster-Marathon S. 28
 Sportfest S. 35-36



Abschlussfeier der Walker S. 16
 Bilder von De Lutte S. 17



Kindertraining S. 19
 Das letzte WSC Rennen S. 20
 Medaillenregen S. 22-23



RTF.-Termine
 Einladung zur Abschlussfahrt S. 24



8. Sparkassen-Triathlon am 06.05.12
 Großer Erfolg für
 Tim Esselmann S. 27



Das Titelbild zeigt das Ehepaar Potthoff.
 Sie haben den Transalpine-Run geschafft.
 (Foto: privat)



Ergebnisse S. 33-34

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

A. BOCKSTETTE

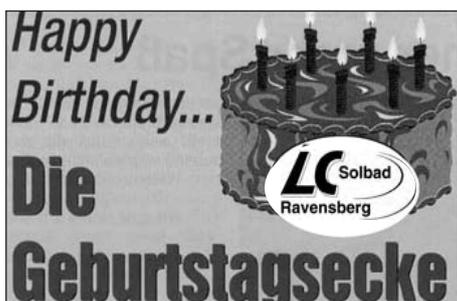
BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

Teutoburger Straße 27
 33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369
 Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de



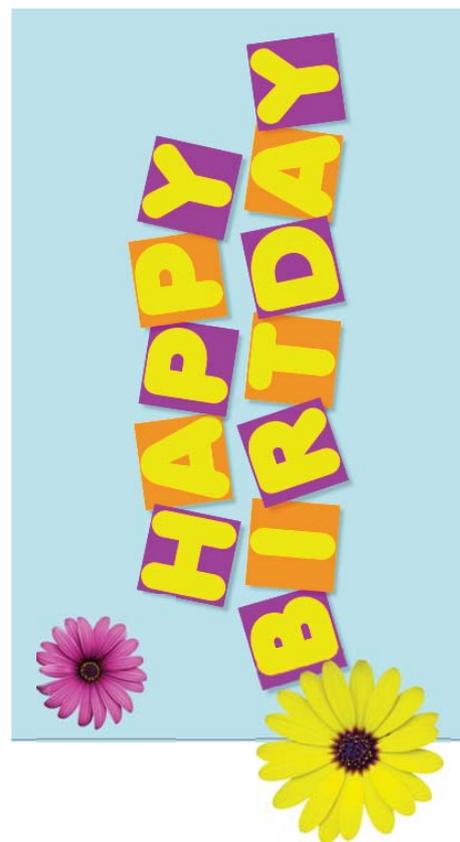


01. 10. Julia Wulf
 02. 10. Wiebke Säuberlich
 03. 10. Volker Atzler
 04. 10. Uwe Löffeld
 04. 10. Norbert Molsbeck
 04. 10. Sarah Knapp
 06. 10. Patrick Meyer
 06. 10. Inge Schürmann
 06. 10. Liesel Thomas
 07. 10. Marianne Niemann
 07. 10. Willy Schulz
 10. 10. Jens Meyer
 11. 10. Oscar Werner
 13. 10. Ina Eversmann
 13. 10. Johannes Riecke
 13. 10. Doris Potthoff
 14. 10. Hartwig Becker

50 Jahre

15. 10. Birgit Euscher
 15. 10. Heike Hengstenberg
 15. 10. Jörg Kreft
 15. 10. Rolf Toepler
 16. 10. Sabine Lünstroth
 16. 10. Marc Fechtel
 16. 10. Malin Bruhns
 17. 10. Ursula Ermshausen
 18. 10. Elke Hußtege
 18. 10. Rudolf Voß
 18. 10. Silas Kuss
 20. 10. Carl Brinkmeier
 20. 10. Carsten Völz
 21. 10. Elke Reinold
 23. 10. Olaf Strohmann
 25. 10. Isabel Dickob
 26. 10. Anika Ihlenfeld
 27. 10. Roger Klähn
 27. 10. Christian Schmidt
 28. 10. Marion Marten
 29. 10. Bettina Benz
 29. 10. Adolf Hunger
 29. 10. Ralf Niemann
 29. 10. Jörg Wischmeier
 30. 10. Ansgar Steinnökel

10 Jahre



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 777

Lukas Riepe Jg. 2003
 Petra Doht Jg. 1967
 Maren Potthoff Jg. 1972

Skater Dorfstr. 21
 Walking Heidbrede 2
 Walking Bergstr. 16

33829 Borgholzhausen
 33829 Borgholzhausen
 33829 Borgholzhausen

Austritte:

Marion Horstmann
 Niklas Pross
 Jonas Langer
 Nik und Matti Windmann
 Rene Ballay
 Friedhelm Kaup

Halle
 Halle
 Halle
 Halle
 Halle
 Beelen

STROM- UND GASVERSORGUNG

VERSMOLD GMBH

*Ihr regionaler Energiepartner –
 fair und zuverlässig*



LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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



Redaktionsschluss für die Ausgabe

November
am 21. Oktober

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

Impressum:

Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg
Klingenhagen 1
33826 Borgholzhausen

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

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

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

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

Vertrieb:
Christiane Meier- Flottmann
LC-Geschäftsstelle

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

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

Erscheinungsweise: monatlich

Druckauflage: 800

Kostenlose Ausgabe für Mitglieder des LC Solbad Ravensberg

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



Schuhe + Sport

Reichelt

Im Herzen von Halle!

Unser kostenloser Service für Sie:

Laufbandanalyse
Elektronische Fußvermessung
Erstellung einer
Belastungsdiagnose
Aushändigung des Fußpasses

unsere Schuhmarken:



unsere Sportmarken:



Schuhe Equipment und Textil



unser Markenangebot
auf 400 m²
Verkaufsfläche:

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

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

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



Sabine Engels bei dem Versuch, den Hund von Fam. Damann-Kölsch zum Laufen zu bewegen.

Onlineanmeldung Christkindllauf

Die Onlineanmeldung für den 19. Wiedenbrücker Christkindllauf am 2. Dezember beginnt am Mittwoch,

12. Oktober 2011 um 21:00 Uhr

www.lgburg.de

Lauffreife in Borgholzhausen

Die Lauffreife in Borgholzhausen finden weiterhin für **Anfänger** und **Fortgeschrittene**

Jeden Mittwoch und jeden Freitag

um 19:00 Uhr

ab Ravensberger Stadion statt.

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

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

Sonntag, 13. November 2011

35. Meller Crosslauf

1. Wertungslauf im LVM-Ossen-Cup 2011/2012 Osnabrücker-Cross-Cup in Stadt und Land

Weitere Wertungsläufe: Ostercappeln – Osnabrück – Bissendorf

Austragungsort: Sportplatz Waldstraße

Die Zufahrt ist von der Autobahn Melle-Ost (Nr. 24) ausgeschildert.

Die Laufstrecke besteht aus einem hügeligen Rundkurs.

Klasse	Strecke	Startzeit
Schülerinnen D	ca. 1.125 m, 1 kleine Runde	10.00 Uhr
Schüler D	ca. 1.125 m, 1 kleine Runde	10.10 Uhr
Schülerinnen C	ca. 1.125 m, 1 kleine Runde	10.20 Uhr
Schüler C	ca. 1.125 m, 1 kleine Runde	10.30 Uhr
Männer/Frauen/männl. und weibl. Jugend A + B – Kurzstrecke	ca. 3.100 m, 1 kleine Runde 1 große Runde	10.40 Uhr
Schülerinnen A und B	ca. 2.050 m, 2 kleine Runden	11.10 Uhr
Schüler B	ca. 2.050 m, 2 kleine Runden	11.25 Uhr
Schüler A	ca. 2.050 m, 2 kleine Runden	11.40 Uhr
Männer + Frauen, Langstrecke	ca. 7.400 m, 4 große Runden	11.55 Uhr

In den einzelnen Altersklassen erfolgt eine getrennte Wertung.

Startgeld: Erwachsene 4,- Euro, Schüler/Jugendliche 2,- Euro

Meldungen: bis zwei Tage vor dem Wettkampf an:
Wolfgang Lübbert, Grönenberger Straße 26 b,
49324 Melle, Telefon 0 54 22/66 34,
E-Mail: wolfgang-luebbert@t-online.de
oder unter www.laufen-os.de

Läufe des Monats Oktober



Im Oktober/November ist das Lauf- und Veranstaltungsangebot wieder recht groß. Nach dem Böckstiegel-Lauf Anfang Oktober geht es munter weiter mit den Herbst-Läufen.

Am 2. Oktober ist der Marathon in Köln, am 9. Okt. der Marathon am Baldeney-See in Essen, 30. Oktober Frankfurt-Marathon..

Wir haben bereits empfohlen und weisen nochmals auf den

16. Internationalen Teuto-Lauf

in Lengerich-Hohne am Sonnabend, den 15. Oktober 2011 hin.

Veranstalter sind unsere Freunde vom TV Hohne, die auch bei unseren Laufveranstaltungen immer in großer Zahl erscheinen.

Folgende Wettkampfangebote bestehen: (Strecken geändert)

- 29,7 km Teutolauf
- 12,9 km Waldlauf
- 5,7 km Jedermannlauf
- 11,6 km Walking

Der Teutolauf gehört zur Serie des Trail-Runnings-Cups 2011/2012. Anmeldungen online im Internet sind möglich unter www.teutolauf.de



Bitte nicht vergessen!!!!!!

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

Peter Polomsky

peter.polomsky@osnanet.de

Es würde seine, ohnehin schwere Arbeit, sehr erleichtern.

Danke

Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**

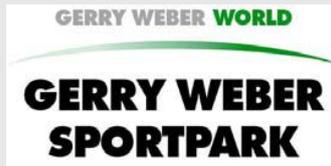
Tanztee am 16. Oktober

Live mit der Tanzband SUNNYS





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



„Halle bewegt sich“

10. Haller Stadtmeisterschaften

LAUF & WALKING

Veranstalter:	GERRY WEBER Sportpark in Kooperation mit dem LC Solbad Ravensberg
Info / Anschrift:	GERRY WEBER Sportpark Gausekampweg 2, 33790 Halle Westfalen Tel: 05201/818890 Fax: 05201/665714 Homepage: www.sportpark-halle.de
Strecke:	2,5 km / 5 km / 10 km Laufen // 5 km Walking durch den schönen Tatenhausener Herbstwald
Wertung:	Einzelwertung Damen/Herren Walken / 5 / 10 km Schüler/Schülerinnen A+B Jg. 95 - 98 5 km Schüler/Schülerinnen C Jg. 99 - jünger 2,5 km
Start und Ziel:	Sonntag, 30.10.2011 Großer Storck-Parkplatz 14.00 Uhr Schüler/Schülerinnen 2,5 km 14.30 Uhr alle anderen Distanzen
Startgeld:	4,00 € pro Person 2,50 € Schüler/Schülerinnen
Startnummerausgabe:	So. 30.10.11 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr im GERRY WEBER Sportpark bzw. ab 13.30 Uhr am Storck-Parkplatz
Duschen / Umkleiden:	GERRY WEBER Sportpark
Siegerehrung:	Sonntag, 30.10.2011 ab 17.00 Uhr
Anmeldung/Meldeschluss:	Mittwoch, 26. Oktober 2011 u.huebner@gerryweber-world.de
Preise:	Jeder Finisher erhält ein T-Shirt „Halle bewegt sich“ und Ermäßigungen für stattfindende Rahmenveranstaltungen Die Sieger erhalten einen Pokal, sowie Sachpreise.
Getränke / Verpflegung:	Gratisgetränke sowie Verpflegung im Zielbereich
Zeitmessung:	Chronomix – alle Teilnehmer müssen ihre Start - Nr. deutlich sichtbar auf der Brust tragen.

Die Veranstaltung wird nach den gültigen Wettkampfbestimmungen der DLO ausgetragen. Für Unfälle aller Art sowie für verlorene Gegenstände übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

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

Volksbanken-Nightcup: Sieger und Platzierte ausgezeichnet

Kreis Gütersloh (rob). Mit der Siegerehrung im Bistro der Brauerei Hohenfelde ging am letzten Freitag der Volksbanken-Nightcup 2011 zu Ende. Der Bielefelder Oliver Reins und Ilona Pfeiffer vom TuS Solbad Ravensberg gewannen die Laufserie mit den schönsten Nachtläufen der Region. Beide hatten vier der fünf Läufe gewonnen und wurden von Volksbank-Vorstand Wolfgang Hillemeier und Cup-Organisator Robert Becker ausgezeichnet. 130 Gäste kamen zur Siegerehrungsfeier in die Langenberger Brauerei.

Für **Ilona Pfeiffer** war es ein Jahr nach ihrer Verletzungspause der fünfte Nightcup-Sieg. Oliver Reins hatte nach zwei vergeblichen Versuchen im dritten Anlauf erstmals Erfolg. Überraschungsläufer der Serie war zweifelsfrei der Friedrichsdorfer Jürgen Schmitz, der als Neueinsteiger mit acht Punkten auf Rang zwei noch vor dem Wiedenbrücker Talent Murat Bozduman (9 Punkte) in die Wertung lief. Bei den Frauen überraschte die 43-jährige **Sabine Engels** vom LC Solbad, die sich dank eines großen Leistungssprungs in diesem Sommer mit 7 Punkten (Addition der Platzziffern) den zweiten Platz sicherte, noch vor Bärbel Büschmann (LG Lage-Detmold, 11 Punkte) und Vorjahressiegerin Steffi Vergin (Post SV Gütersloh, 13 Punkte). Von den Klassensiegern beeindruckte die 58-jährige **Marianne Niemann** (LC Solbad Ravensberg), die als Siegerin der W55-Klasse im Gesamtklassement auf Rang 5 viele jüngere Serienläuferinnen hinter sich ließ.

Erneut zählten die Nacht- und Abendläufe in Harsewinkel, Isselhorst, Marienfeld, Borgholzhausen und Oesterweg zum Programm der seit 2001 ausgerichteten Serie. Rund die Hälfte der „Nachtläufer“ war erstmals dabei – die Tendenz der Einsteiger ist vor allem bei den Frauen ansteigend. Mit 290 Anmeldungen wurde der Vorjahresrekord eingestellt. 186 Teilnehmer, so viel wie nie, erreichten die Vorgabe, mindestens vier Läufe zu absolvieren. Die Altersklassen zwischen 40 und 50 Jahren sind mit Abstand die stärksten Altersgruppen beim Nightcup. „Wir engagieren uns gern bei dieser Breitensportveranstaltung und werden das auch im nächsten Jahr tun“, zog Wolfgang Hillemeier, Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft der Volksbanken im Kreis, aus Sicht des Titelsponsors zufrieden Bilanz.

Ergebnisse:

Männer: 1. Oliver Reins (Bielefeld) 4 Punkte (1. M35), 2. Jürgen Schmitz (TuS Friedrichsdorf) 8 Punkte (1. M40), 3. Murat Bozduman (LG Burg Wiedenbrück) 9 Punkte (1. M20), 4. Ajosha Pilot (Delbrück läuft) 16 Punkte, 5. Gregor Glomm (LG Burg Wiedenbrück) 18 Punkte, 6. **Kay Leuteritz** (LC Solbad Ravensberg) 27 Punkte, 7. Philip Haberkorn (TuS Langenheide) 1.



M30, 8. Henning Weßling (Halle) 29 Punkte, 9. Sebastian Tebbe (TSVE Bielefeld) 40 Punkte, 10. Dietmar Rohregger (TuS Eintracht Bielefeld) 1. M45.

Weitere Klassensieger: Rainer Strototte (LG Marienfeld) M50, Peter Welki (LG Marienfeld) 1. M55, Willi Vorbohle (LC Wiedenbrück) 1. M65, **Horst Günter Brune** (LC Solbad) 1. M60, Bernd Brentrup (Sportschützen Kaunitz) (1. M70).

Frauen: 1. **Ilona Pfeiffer** (LC Solbad Ravensberg) 4 Punkte (1. W35), 2. **Sabine Engels** (LC Solbad Ravensberg) 7 Punkte (1. W40), 3. Bärbel Büschmann (LG Lage-Detmold) 11 Punkte (1. W45), 4. Stefanie Vergin (Post SV Gütersloh) 13 Punkte, 5. **Marianne Niemann** (LC Solbad Ravensberg) 1. W55, 6. Susanne Kossebau (TSVE Bielefeld) 21 Punkte, 7. Stefanie Wagner (LC Wiedenbrück) 24 Punkte, 8. Martina Hakenholt (Rietberg), 9. Silvia Martin (TSVE Bielefeld) 31 Punkte, 10. Elisabeth Turac (Olafs Laufladen) 40 Punkte (1. W30).

Weitere Klassensiegerinnen: Marie-Luise Thielemann (Post SV) 1. W50, Janina Hirsch (Bielefeld) 1. W20, Augusta Siever (Rietberg) 1. W60, **Annemarie Henkel** (LC Solbad Ravensberg) 1. W65.

**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>

Zu Fuß über die Alpen | Tagebuch eines Höllenlaufes

v. Doris und Bernhard Potthoff

Liebe LC, ich möchte euch die Original-Mails nicht vorenthalten, sie spiegeln mehr die wahnsinnige Anstrengung und Stimmung wider, als jeder Zeitungsbericht das vermag.

Es geht los!

Hallo Ihr Lieben,

was kaum einer wusste und nur wenige ahnten:

Wir starten in 30 Minuten auf den "highway to hell" - den transalpine-run 2011. Zusammen mit über 300 2er-Teams aus 25 Nationen stehen wir in diesem Moment in Oberstdorf am Start und werden die nächsten 8 Tage 273 km und 15000 Höhenmeter durch 4 Alpenländer unter die Füße nehmen.

Mehr dazu findet ihr unter
www.transalpine-run.com

Seit dem 13.12.2010 stehen wir als Team Nr.51, die "Unverwüstlichen" in der Starterliste.

Wir haben keinem etwas verraten, weil wir nicht wussten, ob wir überhaupt 9 Monate Training durchstehen.

Bei einigen von euch "klingelt" es jetzt: bei ewy haben wir Hamsterkäufe an power-Riegeln getätigt, Hans hat die Reiseapotheke um diverse "Wundernotfallpillen" aufgestockt (der Mann hat ja Gott sei Dank Schweigepflicht...), Kölle u die Frauen vom Laufstammtisch sowie Dieter und Gunnar wissen jetzt, warum wir nur zögernd einem Termin für die Marathonläufe in Essen bzw. in Frankfurt zugestimmt haben...

Jetzt wisst ihr, was wir 2 Bekloppten vor haben!!!

Wir danken euch allen für die (von euch ungeahnte) Begleitung unserer Trainingsvorbereitung: angefangen beim Baukastenmarathon in Bad Salzuffen, dem Hermann, Ultra am Rennsteig, der GM-Hütter Null...

Ansonsten haben wir viel "heimlich" trainiert. Wir haben das Sauerland rund um die Bruchhauser Steine unsicher gemacht und waren an 3 Tagen 90km auf dem Rothaarsteig und Winterberger Höhenrouten unterwegs. Mit diesen dämlichen Stöcken sind wir meistens im Morgengrauen durch die Noller Schlucht gestolpert und die Höhenmeter haben wir mühevoll samstags im Haller Lamberg gesammelt: 5 x am Steinbruch den Schweineberg hoch (Gruß an Ille+Franz, sie wissen, was ich meine), hinten am Golfplatz runter und wieder auf die Hohe Egge, an manchen Tagen waren wir dem Wahnsinn nahe!!

Anfang Juli waren wir schon zu einem 4Tägigen Trainingslager hier vor Ort und haben zusammen mit Seppi Neuhauser (öster. Vizemeister Olymp. Distanz im Triathlon und 6facher transalpine-finisher) gelernt, mit welcher "sensationellen Technik" man hier vom Berg springt und wie herum die Stöcke zu halten sind, ohne sich oder andere gleich umzubringen...

JETZT GEHT ES ENDLICH LOS!!!

Wir haben inzwischen Gänsehautschübe trotz 28 Grad und mächtig "Puls".

Wir versuchen, jeden Tag einen kurzen Bericht abzugeben, ob wir noch im Rennen sind. Und wenn nicht, treten wir nächstes Jahr wieder an!

Aber dann NEHMEN WIR EUCH ALLE MIT!!!!!!



Beim Start strahlten sie noch: Inzwischen hoffen Doris und Bernhard Potthoff, bis zum Schluss irgendwie in der Wertung zu bleiben. FOTO: HK

STOLL

Gebäude-Service

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

Wir über uns:

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

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



Niederlassungen in:

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

www.stoll-gebaeudeservice.de

1. Etappe | Oberstdorf- Hirschegg

Hitzeschlacht am Berg; 5Std.40

Sind heute schon mächtig platt und leicht "sonnengebrannt"! Hatten beide im Bereich v 2000m leichte Kreislaufprobleme und haben uns an jeder Kuhtränke Wasser auf die Mütze gekippt!

Vor morgen 53 km, 2400 HM graut uns : Bis mittag warm, dann Fön mit 80 km/H und ab mittag Gewitter! Na, da kommt Freude auf!

Bis morgen!

2. Etappe

Hallo an den Teuto,

die Königsetappe war nichts für Weicheier! Unsere Uhr ist bei 10 Std. 27 Min und 55 km stehen geblieben.

So lange sind wir in unserem ganzen Leben noch nicht mit Stöckern durch die Gegend gelaufen. Die Strecke war mega hart im Abstieg- daran müssen wir uns erst gewöhnen. Landschaftlich war es trotzdem toll und wir haben uns besser gefühlt als gestern bei der Wärme. Durch den frühen Start um 7 Uhr in Hirschegg war es erst passend kühl und leicht bewölkt. Später kam für 2 Stunden Sonne pur, dann aber ab 15 Uhr Regen. So waren die letzten Stunden ziemlich rutschig und wir haben einfach nur zu gesehen, dass wir im Zeitlimit bleiben **(heute sind mehr als 30 Teams rausgefallen)**.

Alle anderen haben wie wir die ersten muskulären Probleme- wir sind einfach Bergaufläufer- bergab sind wir heute viel gegangen um uns für morgen zu "schonen".

Wegen der starken Regenfälle ist die Strecke morgen geändert: wir laufen eine alternativ Route von Schruns nach Galtür: auch ca 42 km aber aus Sicherheitsgründen nicht auf dem Höhenweg!

Mal sehen, wie wir morgen überleben!

Ziemlich platte Grüße

3. Etappe

Hallo an alle,

heute fing alles soo gut an... Bis km 30 lagen wir trotz stundenlangem strömendem Regen und vielen schlammigen Passagen top in der Zeit - Berg hoch ging es wie ein D-Zug! Dann beim ersten steileren Abstieg bin ich weggerutscht und habe mir blöd das Knie verdreht! Danach war nicht mehr viel mit "den Berg runter jagen" und Bernhard musste mit mir 2 Std. wandern! Jeder schnelle Schritt bergab tat weh- bergauf ging es noch einigermassen... So ein Mist...

Wir sind dennoch gut im Zeitlimit gewesen, ich glaube 7 Std.35- habe vor Frust gar nicht gestoppt- und haben gleich den Sani aufgesucht! Es ist eine Mini-Schwellung unter der Kniescheibe, das Knie ist jetzt getaped und ein Kühlakku aufgelegt.

Wenn es nicht dicker wird, können wir morgen einen weiteren Start wagen...mal abwarten!

Oder komplett wandern...da freut sich der Vaddi! Das Wetter soll frisch werden, aber sonnig und trocken! Also immerhin keine Flutwellen mehr in den Laufschuhen!!!

Ihr hört morgen Abend entweder ein frohes Gruezi aus der Schweiz oder kriegt das geballte, heulende Elend ab!

Für heute gefrustete Grüße

Von den scheinbar nicht ganz Unverwüstlichen

4. Etappe

Tschakka! Gruezi aus der Schweiz!

Fragt nicht wie... Wir sind 30 Minuten vor Zielschluss nach 9Std.30 in Scuol eingelaufen! Das heißt: von laufen kann man nicht reden: wir sind vollkommen spektakulär in diesen friedlichen schweizer Ort eingefallen! Die letzten 6 km gingen mit 1000 Höhenmetern schaurig bergab- und mein Knie wollte da nicht mehr runter. Also habe ich beschlossen: das geht nur noch rückwärts! Mein mir angetrauter Team-partner hat alle 4 Stöcke geschleppt, mich untergehakt und so sind wir-einer vorwärts, einer rückwärts runtergedonnert! So hat Vaddi mich noch nie "abgeschleppt" !Vorletzter Platz heute :-)

Und der Mann war vollkommen platt heute. Die letzte Nacht haben wir kaum geschlafen. Gestern erst das Knie versorgt, beide zur Massage, Pastaparty und dann todmüde ab ins Hotel. Dabei stellten wir fest, dass das Bett nur 1.90 m lang war- und Bernhard ist 1.93 m und das Hotel war ausgebucht!

Bis nachts um 1 hat er "versucht", das schön geschnitzte alpenländische Bettrückteil "in Klump" zu treten- dann haben wir das komplette, sehr kleine Dachschrägenzimmer umgebaut: Matraze auf den Boden, den großen Tisch, den Stuhl, das Beistellschränkchen und die Sporttaschen auf den nun leeren Lattenrost neben mich! Es hatte irgendwie etwas von Sperrmüll! Der Wecker ging um halb sechs und Start war um acht.

Dann beim ersten Anstieg auf 2700 Meter lief das Knie noch gut, aber Vaddi bekam "Schnappatmung". Danach haben wir Tempo rausgenommen und sind heute bis auf die ersten 10 km gewandert! Das Knie muss noch etwas "gedopt" werden die nächsten Tage!

Wir sind noch lange nicht im Ziel am Samstag!

Heute war traumhaftes Wetter und wir waren wieder mit "unserem letzten Drittel" unterwegs. Man trifft dann immer die selben Teams, alle quasseln, jeder jammert über seine "Gebrechen" und warum es heute wieder nicht läuft...und es ist meistens nett unterwegs! Vorallem die ausländischen Teams sind super! Torge vom Team Danmark braucht uns nur von weitem zu sehen und ruft: "No hills in Danmark! So, here we go....!"



Jetzt sind wir 2 Tage in der Schweiz, die Betten sind lang genug, das Zimmer ist nach Feng Shui ausgelegt und es duftet nach Räucherstäbchen!

Wenn sich das nicht beruhigend auf Läuferbeine auswirkt, weiss ich es auch nicht!

Morgen ist der Bergsprint angesagt! 6,19 km, 936 HM

Wir wandern wieder ...und relaxen dann nachmittags mal kurzzeitig!

Und Frühstück erst um halb acht...

Viele liebe Grüße an euch alle!

Zwei müde Kämpfer

5. Etappe

Immer noch ein Gruezi aus Scuol,

Hatten heute so etwas wie einen "Ruhetag"!

Bergsprint hinauf zur Bergstation (also die Schweinestrecke von gestern wieder rauf...) 6,19 km und kleine 936 Höhenmeter!

Es lief wie verrückt! Zumindest für die heutige Wertung haben wir eine Sprung nach vorne gemacht: Die addierte Gesamtzeit von uns war 2Std 18 und hat uns Platz 43 von noch 78 im Rennen befindlichen Mixed-Teams beschert (10 haben bereits aufgegeben)!

Wir sind sehr zufrieden! Das Knie macht bergauf super mit -bergab müssen wir morgen einfach vorsichtig sein (notfalls wenden wir wieder die unverwüstliche RückwärtsTaktik an...!)

Bernhard hat sich gestern 2 große Blasen unter den Fußballen gelaufen! Auch da musste die Reiseapotheke schon ran! Gut, dass wir generalstabsmäßig ausgestattet sind, was unsere "medizinische Abteilung" im Gepäck betrifft. Bis zum Oberschenkelhalsbruch könnten wir alles behandeln...



Heute mittag haben wir es uns bei herrlichem Sonnenschein oben auf der Bergstation bei der Pasta Party gut gehen lassen...! Unser Kalorienverbrauch ist schon enorm: wir können ständig essen und heute nacht um 2 haben wir bereits einen Einbruch in die Hotelküche erwogen... dann aber doch aus Angst vor schweizer Repressalien die restlichen Bifis mit Studentenfutter vernichtet!

Eben nach der Massage (das Physioteam ist klasse, es gibt inzwischen so viele "Kaputte", das die Jungs notfalls auch nachts tapen und massieren..)

haben wir uns in die Therme gelegt: Blubberbecken , suppenwarm + auf "voll Power", Sonnenschein und Blick in die Bergwelt! Kann es Schöneres geben??

Jetzt muss noch eine Pizza her und etwas Proviant für die Nacht (am besten die kleine Schlachteplatte!)

Wir sind zuversichtlich, dass wir morgen aus Bella Italia schreiben!

Relaxte Grüße Die Unverwüstlichen



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.

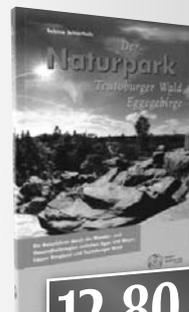


3,95 €

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

6. Etappe

Ciao ausse Bella Italia!

7.13 Std Scuol nach Mals!
Heute nixe gut- alle platte...

Wir sitzen bei der Pasta Party! Trinken und Essen stumm und wünschen uns in die Waagerechte!

Heute war es verdammt mühsam!

Wir mussten wieder etliche km rückwärts laufen und der Rescue-Mann hat uns dabei "erwischt"! Für die letzten 5 kms hat er mir noch ein Kühlakku aufs Knie "getackert"- das Elend konnte er nicht ansehen!

Aber es gibt schlimmeres! Viele sind heute ausgeschieden mit Magen-Darm Problemen! Die Rettungsdecken waren heiß begehrt! Auch wir hatten mehrere "Boxenstopps" und die Luft direkt hinter uns war zeitweise hoch explosiv! Man spricht schon von einem Virus im Camp- aber es ist wohl eher dieser tagelange Genuss von Powergel und Isogetränken! Wir können das Zeugs nicht mehr sehen! Das kann ein Magen nicht lange aushalten!

Leute, wir müssen noch 2 Tage durchhalten! Als heute die Strecke anstatt der voraus gesagten 37 km über 40 km hatte, brach bei dem Schild "noch 5" ungeahnte Energie aus! Wir wollten es spontan 3 Meter in den Boden rammen!

Kommt uns nicht mit irgendwelchen "netten Laufveranstaltungen im sonnigen Spätherbst"!

Matte aber immer noch kämpferische Grüße von den etwas angeschlagenen UNVERWÜSTLICHEN

7. Etappe

Hallo OWL,

Wir sind in Schlanders im Vinschgau und haben heute alle restlichen "Körner" auf der Strecke gelassen!

36,9 km und 2063 HM in 7Std38(9Std war Limit)! Sie haben uns über eine Geröllmoräne geschickt- 3km extrem steil hoch, teilweise kletternd auf allen viere- bis auf die 3012m hohe Rappenscharte! Der Km-Schnitt auf diesem Abschnitt betrug 36Min!!! In der Zeit laufen manche von euch 10 km im Flachland!

Oben das Spielchen rückwärts- mit Hilfe der Stöcke sind wir fast bergab "gesurft"! Das hat richtig Laune gemacht!

Nach hinten heraus konnten wir heute etwas Zeit gut machen- das Knie "rollt" wieder einigermaßen.

Allerdings ging es die letzte 2Std auf über 30 Grad und der steile Restabstieg hat uns zur allgemeinen Ermüdung auch noch blaue Zehnägeln beschert!

Wir sind froh, das morgen die letzte Etappe ist! Bei angesagten Temperaturen von um die 30 Grad werden wir nochmal alles geben müssen!

Aber wenn uns nicht am Gipfelkreuz noch ein Bus überfährt, müssten wir den Zielein-

lauf in Latsch irgendwie hinkriegen!
Wir melden uns kurz , wenn wir im Ziel sind!

Hoffnungsvolle, matte Grüße

Die beiden Unverwüstlichen

8. Etappe

Juchuu! Geschafft! Angekommen!

Lachen, Weinen...alles auf einmal!

Schluchzende Männer und Frauen liegen sich in den Armen..

Jeder drückt jeden...es ist einfach unbeschreiblich...

Jetzt Liegestuhl mitten auf dem Dorfplatz von Latsch...32 Grad.
..Bier und Sekt in Strömen...Wir sind Stolz wie Bolle...!

Morgen auf dem Heimweg per Bus zurück nach Oberstdorf (5 Std) mehr + ausführlicher Bericht..!



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

mit
vor Ort
Service

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



Partner

33829 Borgholzhausen
Freistr. 14

Tel. 05425/954088-0

www.telecomfort.de

33775 Versmold
Münsterstr. 23

Tel. 05423/474593

info@telecomfort.de

Hallo an alle,

hier kommt die definitiv letzte Mail vom Highway to Hell!

Wir sind auf dem Rückweg von Latsch nach Oberstdorf und jeder versucht, seine dicken Beine irgendwie unter den Bussitz des Vordermanns zu "drapieren"!

Der Zieleinlauf in Latsch gestern war grandios! Nachdem wir uns morgens nochmal "schwer sammeln" mussten für die letzten 30 kms mit 1800 HM ging es recht gut voran. Bei sommerlichen Temperaturen von 32 Grad führten uns die letzten KMs durch Apfelplantagen auf die lange Zielgerade! Frenetisch jubelnde Zuschauer und Mitläufer empfingen uns mit Bier- und Sektduschen!

Kurioserweise hatte sich genau in dem Moment (10 Meter vor der Matte) Bernhards Rucksack geöffnet, der 8 Tage zuverlässig "mitgelaufen" war! Als erstes hüpfte die Regenjacke heraus. Dann, beim Versuch diese aufzusammeln, ergoß sich auch der restliche Inhalt auf die heiligen Meter und das Volk jubelte! Ich war bereits über die Matte gelaufen und hörte, wie der Sprecher sagte: "ja, was macht denn der Bernhard da noch??" Der Mann raffte in Windeseile seine Habseligkeiten zusammen und eilte mir nach! Tosender Applaus!

Dann lagen wir uns und vielen Mitläufern in den Armen, haben gelacht und geweint gleichzeitig, geschrien, gejubelt...es ist fast unbeschreiblich und verursacht auch jetzt im Nachhinein noch Gänsehaut! Das erste echte Siegerbier ging runter wie Öl...!

Abends folgte dann eine rauschende Finisherparty mit Siegerehrung und Übergabe der heiß ersehnten Finisher-Shirts an jeden einzelnen!

Allerdings gab es auch traurige Gesichter, da mehr **als 80 Teams** aufgeben mussten.

So richtig realisieren wir erst jetzt, was alles passiert ist in den letzten 8 Tagen!

Wir sind über tolle Trails gelaufen, vorbei an reissenden Flüssen und Wasserfällen, über satte grüne Almen und Geröllfelder, an Schluchten und Gipfelkreuzen entlang mit atemberaubenden Blicken.

Und wir sind an unsere persönlichen, körperlichen Grenzen gestoßen! Zwei Mal (Knie und Fußsohlen-Blasen) standen wir vor der Entscheidung: Weitermachen oder aufhören!

Das war auch mental der "Highway to Hell"!

Und dann zieht man die Schuhe an, der Startschuss fällt...und es geht doch wieder!

Dieser Transalpine-run 2011 wird ein einmaliges, unvergessenes Abenteuer bleiben.

Jetzt freuen wir uns auf eine entspannte
12



Woche im Allgäu: Wellness pur ist angesagt! Wir stehen nur auf zum Essen und Trinken, nutzen jeden Aufzug und jede Rolltreppe und auf den Berg fahren wir mit der Gondel! Hoch UND runter natürlich!

Wir danken allen, die mit uns "gelitten" und "mitgefiebert" haben! Eure vielen Mails haben uns immer wieder aufgebaut!

Relaxte Grüße von den Unverwüstlichen

Doris+ Bernhard

- **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



LEEKER

... und Zuhause hat Pause

Abschluss der Laufsaison bei

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

Wir treffen uns Sonntag, 23. Okt. um 9 Uhr Besucher-Parkplatz Fa. Storck in Halle

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

Neu!

Als Sahnehäubchen der Saison bieten wir an diesem Tag einen „Orientierungslauf“, unter der Leitung von Peter Gehrman an. Strecke zwischen 6 und 10 km, es sind 25 verschieden anzulaufende Posten im Kartenangebot.

OL ist eine Sportart für alle Alters- und Fitnessklassen. Der Orientierungsläufer muss sowohl Laufen, als auch Orientieren. Dadurch haben auch langsamere Läufer gute Chancen zu gewinnen.

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

Zum gemeinsamen Laufen kann mann/frau sich jedoch in den Wintermonaten weiterhin bei S t o r c k treffen. Samstags um 15 Uhr und Sonntags während der Wintersaison dann um 9.30 Uhr.



125
J A H R E

REGIONAL 
VERLÄSSLICH 
LEIDENSCHAFTLICH 
ÜBERZEUGEND 

Aufregende Nacht im Sportabzeichen-Camp

Viel Spaß beim Zelten – In Dreier-Teams konnten sich die Kinder noch einmal sportlich messen HK v. 06.09.

■ Borgholzhausen (nils). Das Sportabzeichen sorgte auch in diesem Jahr für viel Bewegung in Borgholzhausen. Ob jung oder alt, Mädchen oder Junge – jeder durfte sich an der begehrten Auszeichnung versuchen. Am Wochenende veranstaltete der LC Solbad nun schon im siebten Jahr das Sportabzeichen-Camp für Kinder, für das sich das Piurmer Stadion eine Nacht lang in ein Zeltlager verwandelte.

Bestes Wetter, rund 20 Teilnehmer und ein Wochenende im Zeichen des Sports waren es, was das Sportabzeichen-Camp zu dem machte, was es war. „Einfach eine tolle Veranstaltung“, lobte Friedhelm Boschulte, der Vorsitzende des LC Solbad, die Teilnehmer und deren Sportgeist. Zusammen mit Cordula und Johannes Reinhardt, die die Leitung des Camps übernahm,



Fleißige Sportler: Am Wochenende nahmen insgesamt 20 Kinder am Sportabzeichen-Camp teil. Cordula und Johannes Reinhardt leiteten das Camp vom LC-Solbad.

FOTO: N. BENTLAGE

men, hatte er das Sportabzeichen-Camp möglich gemacht.

Bereits am Freitag, direkt im Anschluss an den Aufbau der Zelte, konnten dann die ersten Prüfungen abgelegt werden. Ob Hoch- oder Weitsprung, Sprint oder Langstreckenlauf, Kugelstoßen oder Schleuderball – für

jeden der Teilnehmer war eine passende Disziplin dabei. Dann, ab etwa 19 Uhr, kamen alle Teilnehmer zum gemeinsamen Abendessen zusammen. „Was würde sich besser eignen als Pizza?“, scherzte Boschulte über die kulinarischen Vorlieben der kleinen Sportler. Im Anschluss

daran begann für die Camper das sportliche Abendprogramm.

In Dreier-Teams hatten die Kinder hier die Gelegenheit, sich noch einmal aneinander zu messen. Ob beim Dosenwerfen, Tennisballparcours oder Ballonlauf – Langeweile war in jedem Falle fehl am Platz. Den Samstagmorgen verbrachten dann die meisten Teilnehmer im Freibad, wo bei bestem Wetter noch ein paar Bahnen für das Sportabzeichen geschwommen werden durften. Am frühen Nachmittag endete dann die Veranstaltung, die eigentlich schon zwei Wochen früher stattfinden sollte. „Das Stadion hat einen neuen Belag bekommen“, erklärte Friedhelm Boschulte, dass die Maßnahmen im Stadion länger gedauert hatten als geplant. Zum Glück, so Boschulte weiter, war das Stadion dann doch noch fertig, bevor im Freibad der Stöpsel gezogen wurde.



Fotos: Fritz Geisemeier

Einladung und Ausschreibung zum

6. Piumer

Mini-Mehrkampf-Meeting



Drei- und Vierkampf der Schülerinnen und Schüler
am **Samstag, 8. Oktober 2011**

- Veranstalter:** LC Solbad Ravensberg
- Anlage:** Ravensberger Stadion (elektronische Zeitmessung, Kunststoffbahn, Spikelänge 6mm) Umkleiden und Duschen im Stadionbereich.
- Bestimmungen:** Die Wettbewerbe werden nach den IWR und der DLO ausgetragen und stehen unter amtlicher Aufsicht. Teilnahmeberechtigt sind Schülerinnen und Schüler **A bis D (Jahrgänge s.u.)**
- Startgeld:** Vierkampf/Dreikampf 4 €. Nachmeldegebühr 2 €.
- Meldungen:** Meldungen bis zum 3. Okt. 2011 an
LC Solbad Ravensberg
Klingenhagen 1
33826 Borgholzhausen
Fax: 05425 – 933124
E-Mail: info@lcsolbad.de
- Auszeichnungen:** Urkunden und Medaillen für alle Teilnehmer. Sachpreise für Sieger/innen und für die besten Tagesleistungen.
- Nachmeldungen:** Nachmeldungen werden bis eine Stunde vor Wettkampfbeginn entgegen genommen, **sofern noch Startplätze frei sind.**
- Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art.

Wettbewerbe:

**Schüler/
Schülerinnen A**
Jahrg. 1996/1997
Vierkampf

**Schüler/
Schülerinnen B**
Jahrg. 1998/1999
Vierkampf

**Schüler/
Schülerinnen C**
Jahrg. 2000/2001
Dreikampf

**Schüler/
Schülerinnen D**
Jahrg. 2002 u.j.
Dreikampf

Leichtathletik für die Jüngsten mit viel Spaß und tollen
Wettkämpfen im schönen Ravensberger Stadion.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!!



Stadtführung Borgholzhausen/Ein schöner Abend zum Abschluss unseres Sommer-Walking-Programmes

v. Andreas Meyer

Herr Bobbenkamp, unser Stadtführer, wartete bereits 17:30 Uhr am Heimathaus und nahm uns mit zu einem Rundgang durch Borgholzhausen. An vielen Punkten erfuhren wir viel Interessantes aus der Historie von „Pium“, vielleicht ist diese Bezeichnung auf mehr Frömmigkeit in früherer Zeit zurückzuführen. Sehr schön, dass die Volksbank das Haus „Stinnes-Meyer“ so gut restauriert hat und weiter nutzt. Weniger schön das ehemalige Poppenburgische Fabrikgelände, das aber sicher noch eine sinnvolle Nutzung bekommt. Das denkmalgeschützte Bleichhäuschen mit seinem alten Webstuhl und alten Bildern gab uns einen Eindruck aus der Zeit der Leinenerzeugung, die ein großer wirtschaftlicher Faktor zur damaligen Zeit war. Mooriges Gebiet zwischen den Bergen hat es früher gegeben, wo Straßennamen wie „Kleines Moor“ oder „Grosses Moor“ noch von zeugen.

Der Höhepunkt unseres Rundganges dann der Besuch der evangelischen Kirche mit seinem weit bekannten Altar aus geschnitzten Sandsteinblöcken aus den „Baumbergen“. Besonders schön die alte Orgel. Schade nur, dass in den 50er und 60er Jahren so viel Kircheninventar entsorgt worden ist. Der Aufstieg in den Turm war dann ein besonderes Erlebnis. Auf engen, steilen Stufen und Leitern durften wir bis in die Turmspitze aufsteigen. Bewundernswert, dass unsere Vorfahren solche Gewölbe und Eichenholzkonstruktionen schaffen konnten, die bis heute nichts an ihrer Stabilität verloren haben. Der Aufstieg vorbei an den sehr schönen alten Glocken und der Turmuhr, die ihren Dienst noch immer tut, genossen wir den Ausblick aus vier Turmklappen in alle Richtungen. Noch vieles Interessantes rund um die Kirche, das Kriegerdenkmal, die Pastorenhäuser (in einem wurde der Erfinder des Champagner geboren) vor allem das älteste Haus „Welpinghues“ mit seiner wechselvollen Geschichte. Am neuen Rathaus denkt man noch gern an das schöne geklinkerte Schulgebäude,

Zweirad Thomas



**Fahrräder & Zubehör
Handel & Service**



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

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

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

das aber in den siebziger Jahren weichen mußte.

An noch vielen alten Gebäuden vorbei, vor allem an dem schönen „Krügerhaus“, deren Besitzer hoffentlich immer genügend Geld für ihre Erhaltung finden werden, endete unser Rundgang wieder am Heimathaus. Dieser Bericht könnte sicher noch durch viel Interessantes aus „Pium“ ergänzt werden. Der Abend schloss dann mit einem leckeren Grillabend im Haus Hagemeyer. Unser Dank gilt Helga, Karola und Gerd, die diesen Abend so gut und interessant vorbereitet hatten.



Die Walker in De Lutte



Kompetenz in Walking, Nordic Walking, Laufen & Triathlon

**WIR SCHREIBEN
PERSÖNLICHE
BERATUNG
GROSS!**



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

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



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

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

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137 a · 33829 Borgholzhausen



Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.



GEBR | **SPECKMANN**

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen
T. (05425) 6222 | www.gebr-speckmann.de

Kley Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateurmeister

Sanitäre Anlagen
Bauklempnerei
Schwimmbadtechnik
Pumpenanlagen

Heizungsanlagen
Öl- und Gasfeuerungen
Lüftungsanlagen
Solaranlagen
Kernbohrungen

Stöwe-Wichlinghauser-Weg 54-33829 Borgholzhausen

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

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



Das Kindertraining erfreut sich nach wie vor steigender Beliebtheit. Deswegen müssen wir leider jetzt einen Aufnahmestop verkünden, falls es uns nicht gelingt, zusätzliche Trainingsmöglichkeiten zu schaffen. Vor allem im Winterhalbjahr dürfte das nicht ganz unproblematisch sein. Seit Ende der Sommerferien kommen regelmäßig über 20 Inline-Kids zum wöchentlichen Training in die Sporthalle Borgholzhausen. "Damit ist die Kapazitätsgrenze erreicht, denn als Trainer muss man stets Augen und Ohren offen halten und möglichst auch individuelle Anregungen und Tipps geben können" meint dazu LC Abteilungsleiter Johannes Gerhards. "Einige unserer jüngsten Mitglieder haben in diesem Jahr damit begonnen, regelmäßig an Wettkämpfen teil zu nehmen, die anderen befinden sich teilweise in der Erprobungsphase und müssen noch herausfinden, ob der Rollensport das richtige ist. **Beiden wollen wir gerecht werden, deswegen können wir zurzeit keine weiteren Interessenten mehr aufnehmen**".

Mögliche Auswege aus dem Dilemma: zusätzliche Hallenzeiten - auch in den Nachbargemeinden Werther und Halle - wären erforderlich, sind aber wahrscheinlich illusorisch. Andere Trainingsmöglichkeiten wie leerstehende Lagerhallen mit geeignetem Bodenbelag oder eine geräumige Tenne auf dem einen oder anderen Bauernhof oder Kotten sind denkbare Alternativen. Falls jemand eine Idee hat sind wir für jeden Hinweis dankbar.

Damit einige Interessierte nicht gänzlich

Die Inlinekinder sagen DANKE an den Förderverein und können dank der finanziellen Unterstützung jetzt mit neuen Vereinstrikots durchstarten. Auf dem Foto sind zu sehen von links: Fiona Elbracht, Nick Engelhardt, Greetje Stockhecke, Mina Hörnschemeyer, Max Levi-Zimmermann, Vincent Elbracht



unzufrieden da stehen, bieten wir am **12. und 19. Oktober** noch jeweils eine **Einsteigerschulung** an. Diese finden statt zwischen 16 und 18 Uhr auf dem Parkplatz am Stadion Borgholzhausen und enden jeweils mit dem Erwerb eines Inline-Führerscheins. Die Kosten betragen 8 Euro pro Person. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, bei ungünstiger Witterung müssen die Lehrgänge leider ausfallen. Nähere und weitere Auskünfte: info@LoveandSkate.de oder 0521-63447

**Inline
Führerschein**



von
Sven Skater
(Name)

(geboren am)

Die Speedskater beim letzten WSC Rennen der Saison

von John Gerhards

Die Speedskater des LC Solbad waren im Rheinland unterwegs. Am Samstag stand in Leverkusen die 8. Etappe des NRW YoungStarCups auf dem Programm, am Sonntag das 90 Minuten Rennen in Langenfeld als vorletztes WSC Rennen dieser Saison. Während in Leverkusen noch subtropische Temperaturen den Skatern zu schaffen machten, hatten sie am Folgetag mit nassem Untergrund zu kämpfen. Da es bis kurz vor Rennbeginn noch trocken war, hatten natürlich diejenigen einen klaren Vorteil, die auf Regenrollen gesetzt hatten.

Der Rest rutschte mehr oder weniger elegant über die Strecke, es gab auch einige Stürze (u.a. Dirk Rüter) zu verzeichnen. Als bester Solbader erreichte **Florian Hanß** als Sieger der Verfolgergruppe auf Gesamtplatz 6 das Ziel, **Karolina Kierzkowski** wurde 3. im Damenrennen. Stark zeigten sich auch **Jan Möllers** auf dem 14. Rang bzw. **Manuela Azzolini** als 10. bei den Damen. Der als Schönwetterskater bekannte **LC Coach Johannes Gerhards** erhielt den virtuellen "**Durchhalte-Preis**". "Anfangs wollte ich noch in jeder Runde aufhören, aber letztlich haben wir dann beschlossen, die Strecke trocken zu fahren" war sein augenzwinkernder Kommentar "Dumm nur, dass es wieder einmal Probleme mit dem Rennmodus gab und die letzte Runde für uns nicht korrekt angekündigt wurde, da hätte man noch ein paar Plätze gut machen können..." Beim Speedskaten gibt es diese Streckenläufe normalerweise nicht, deswegen verzichtet Gerhards in diesem Fall auch gerne auf die Wettkampfrichterfähigkeit.

Anders stellte sich die Situation in Leverkusen dar: hier durfte wieder geschiedsrichtert werden, und B-Schüler **Matthias Haase** freute sich über den 3. Platz in seiner Altersklasse. Auch **Fiona Elbracht**, ihr Bruder **Vincent** und **Ian Constabel** sammelten fleißig YSC-Punkte in ihrer ersten Wettkampfsaison.

WSC Rennen in Langenfeld 90 min plus eine Runde

- 3. Karolina KIERZKOWSKI; 20 Rd = 46 km in 1:35:03,8 (2. WHK)
- 10. Manuela AZZOLINI; 19 Rd = 43.7 km in 1:35:09,4 (1. W45)
- 27. Janina NAERGER; 10 Rd = 23 km in 50:21,6 (8. WHK)

- 1. Jun B Leon Sebastian ROOS; 18 Rd = 41.4 km in 1:23:33,7

- 6. Florian HANß; 22 Rd = 50.6 km in 1:33:41,5 (2. M35)
- 14. Jan MÖLLERS; 22 Rd = 50.6 km in 1:33:46,6 (6. MHK)
- 16. Dirk RÜTER; 21 Rd = 48.3 km in 1:31:24,8 (3. M40)



der-rollenshop .de

AM-WING

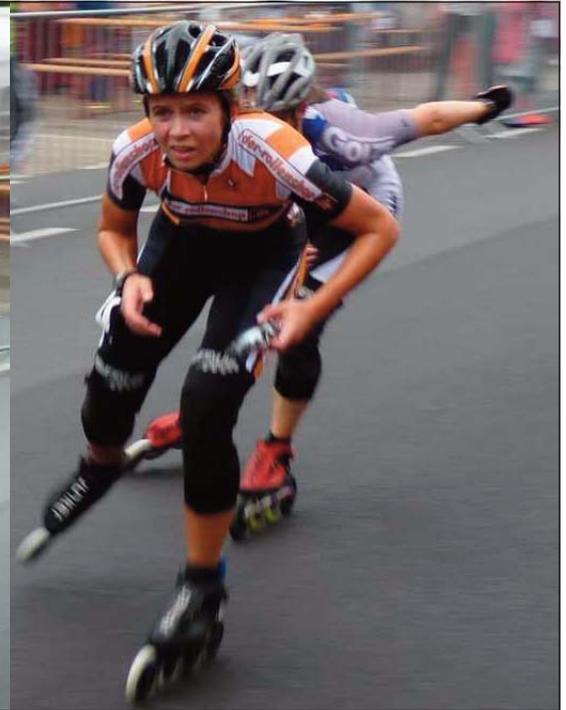
Das gelbe Gold



www.der-rollenshop.de

☎ 05206-91740-10

✉ info@der-rollenshop.de



46. Johannes GERHARDS; 19 Rd = 43.7 km in 1:31:47,8 (3. M55)
 54. Ralf JORDING; 19 Rd = 43.7 km in 1:34:36,8 (3. M30)
 85. Tobias KAEHNE; 12 Rd = 27.6 km in 55:10,1 (9. MHK)
 88. Henning ROOS; 7 Rd = 16.1 km in 39:16,0 (11. M50)
 90. Marc Alexander ROOS; 3 Rd = 6.9 km in 12:54,7 (10. MHK)

Vielen Dank an Helga Henkenjohann für die Fotos

YSC Bahnrennen in Leverkusen

5. Sch W D: Elbracht, Fiona; (6. Geschicklichkeit, 5. 30 m Sprintausscheidung, 5. 400 m Massenstart)
 6. Sch C: Elbracht, Vincent; (7. Geschicklichkeit, 6. 30 m Sprintausscheidung, 6. 600 m Massenstart)
 7. Sch C: Constabel, Ian; (6. Geschicklichkeit, 7. 30 m Sprintausscheidung, 8. 600 m Massenstart)
 3. Sch B Haase, Matthias; (4. Geschicklichkeit, 3. 30 m Sprintausscheidung, 3. 1.000 m Massenstart)
 1. Cadetten: Grimmelt, Jan; (2. 500 m Sprintausscheidung in 50,45; 1. 1.000 m in 1:43,82; 1. 3.000 m Punkte)
 2. Jun B: Roos, Leon Sebastian; (2. 500 m Sprintausscheidung in 51,76; 3. 1.000 m in 1:44,52; 2. 3.000 m Punkte)

Jetzt kostenlos
Prospekte anfordern.

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 neu	
„Südliche Karibik“	04.02.2012
Malta	26.02.2012
Jerusalem neu	16.03.2012
Lissabon	18.03.2012
Mallorca	18.03.2012
Rom	18.03.2012
New York City 1/2	18.03.2012
Barcelona neu	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 neu	
„Griechische Inseln“	12.05.2012

Rio de Janeiro	24.06.2012
Gold Coast neu	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 neu	
„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 - 4 LC Medaillen bei Marathon DM!

v. John Gerhards

Fast schon sensationell mutet die Medaillenausbeute der Solbadskater bei der "Heim-DM" auf dem Bielefelder Ostwestfalendamm an. Insgesamt standen sie viermal auf dem Siegerpodest. **Marianne Niemann grüßte von ganz oben als neue Deutsche Marathonmeisterin** der AK 55, **Baldur Schlingemann kam in der AK 65 auf den Silberrang**, und **Florian Hanß (AK 30) und Jörg Wecke (AK 40) holten jeweils Bronze**.

Fast schon sensationell mutet die Medaillenausbeute der Solbadskater bei der "Heim-DM" auf dem Bielefelder Ostwestfalendamm an. Insgesamt standen sie viermal auf dem Siegerpodest. Marianne Niemann grüßte von ganz oben als neue Deutsche Marathonmeisterin der AK 55, Baldur Schlingemann kam in der AK 65 auf den Silberrang, und Florian Hanß (AK 30) und Jörg Wecke (AK 40) holten jeweils Bronze. Maßgeblich an der Organisation der DM beteiligt waren auch **Henning Roos (Rennleitung)** und **Johannes Gerhards (Oberschiedsrichter)**. **Dem LC Solbad wurde vom Bundesverband DRIV dafür eine Anerkennungsurkunde verliehen.**

Schade bleibt aus sportlicher Sicht die Zurückhaltung der einstmal so erfolgreichen jüngeren Solbadskater in der Aktivenklasse. Aber hier stehen momentan berufliche Entscheidungen ganz klar im Vordergrund. So meinte der Juniorenmeister von 2009, **Patrick Naerger**: "Klar hat es mir schon in den Füßen "gejuckt", aber mit dem Trainingsrückstand infolge meines Abiturs hätte mir ein achter oder neunter Platz auch nichts gebracht..." Vielleicht kommt er, wenn sich seine Ausbildungssituation geklärt hat und genügend Zeit bleibt, demnächst wieder besser in Schwung...

Etwa so wie der Überraschungsdritte der AK 30, **Florian Hanß**. Er trainiere nicht mehr so viel wie früher, dafür aber intelligenter, lautet seine Aussage, außerdem ist er beruflich in der Erfolgsspur und kann so die positive Energie auch im Wettkampf besser umsetzen.



Henning Roos präsentiert die Anerkennungsurkunde.

Marianne Niemann hätte auch den Titel geholt, wenn die Altersklassen nicht in 5-Jahresschritten eingeteilt wären. Der DRIV hat diese Regelung für 2011 bei Straßenrennen probeweise eingeführt und auf größere Teilnehmerfelder gehofft. Bleibt abzuwarten, wie es in den nächsten Jahren läuft...

Derartige Gedanken braucht sich **Baldur Schlingemann** vorerst nicht zu machen: der LC Skater des Jahres darf ab 2012 in der AK 70 mitrollen. Diesmal hätte es bereits gereicht in der bisher ältesten Altersklasse der Speedskater, beim Zielsprint kam er allerdings leicht ins "Schlingern", als er sich mit seinem Konkurrenten Friedrich Ernst aus Düsseldorf einen "Zweikampf" um die Silbermedaille lieferte. "Wir haben uns gegenseitig etwas abgestützt, sonst hätten wir beide auf der Nase gelegen", lautete der Kommentar der beiden "Gentlemen" nach dem Zieleinlauf.

Nicht zufrieden war **Jörg Wecke** mit seinem dritten Platz in der AK 40: Überraschungssieger Andreas Lichtenstein hatte sich das Rennen taktisch besser eingeteilt und kam erst beim Endspurt aus der "Deckung". Damit muss man halt immer rechnen, vor allem in dieser teilnehmerstärksten Altersklasse. Ob es förderlich ist, wenn Lokalreporter unmittelbar nach dem Ziel Originalzitate einsammeln und veröffentlichen, die jemanden als schlechten Verlierer darstellen könnten, mag jeder selbst beurteilen...

Im "Windschatten" der DM wurde auch die NRW Landesmeisterschaft ausgetragen. Hier holten die Solbadskater die beachtliche Ausbeute von 3 Gold-, 3 Silber- und 3 Bronzemedailles.

Hier die Zeiten und Platzierungen im Detail:

8. KIERZKOWSKI Karolina WHK 1:22:31,9 (2. Landesmeisterschaft)
7. VOGT Elke W 40 1:33:04,9 (2. LM)
8. AZZOLINI Manuela W 40 1:38:54,9 (3. LM)
1. NIEMANN Marianne W 55 1:35:00,6 (1. LM)
21. ROOS Marc Alexander MHK 1:20:13,0 (4. LM)
3. HANß Florian M 30 1:16:09,2 (1. LM)
11. KOSITZKE Matthias M 30 1:20:11,0 (3. LM)

Wir bedrucken, beflocken:



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

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



Fotos: Helga Henkenjohann

- 13. JORDING Ralf M 30 1:24:13,9 (5. LM)
- 3. WECKE Jörg M 40 1:14:58,4 (2. LM)
- 9. RÜTER Dirk M 40 1:15:00,3 (3. LM)
- 25. SCHNIEDERMEYER Markus M 40 1:20:32,5 (10. LM)
- 36. NIEMANN Ralf M 40 1:26:25,4 (18. LM)
- 2. SCHLINGEMANN Baldur M 65 1:32:46,9 (1. LM)

Ergebnisse im Rahmen des NRW YoungStarCups

Rennen über 12,5 km:

- 2. Cadetten M: Jan Grimmelt 24:23,4

Beim verregneten Inlinerennen auf dem Parkplatz der Stadtwerke Bielefeld wurde ein verkürztes Programm angeboten. Jede Altersklasse hatte zwei Strecken im Massenstart zu absolvieren, auf Sprints und Geschicklichkeit wurde in Anbetracht des Wetters verzichtet.

Greetje Stockhecke wurde Zweite bei den Schülern D, hatte allerdings keine Konkurrentinnen außer der als Gesamtsiegerin schon feststehenden Süddeutschen Meisterin Luisa Dolata aus Datteln.

Vincent Elbracht kam bei den Schülern C auf den vierten Platz, **Ian Constabel** wurde hier Sechster. **Matthias Haase**, zwar nur zwei Monate älter, aber eine Altersklasse höher eingestuft, erreichte bei den Schülern B den 5. Rang. Die Abschlussveranstaltung des YSC findet am Vorabend des Köln Marathons statt



GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK





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

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

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

Krombacher
ALKOHOLFREI

Rolko
Unsere Ideen bewegen Menschen...
Our inventions move people...

		NRW	A - Wertung	RTF 2011
Oktober	Verein	LV	Punkte	von Manfred Langner
08.10.	RSF Ahlen	NW	1-2-3	www.rsfahren.de
08.10.	Wanderlust Garbsen	NDS	1-2-3	www.rad-net.de
09.10.	Wanderlust Garbsen	NDS	1-2-3	www.rad-net.de
15.10.	RG Paderborn	OWL	1-2-3	www.rg-paderborn.de
16.10.	PSV Stukenbrock	OWL	1-2-3	www.psv-stukenbrock-senne.de

Nach Ende der RTF Saison 2011 sind die Wertungskarten bei der letzten RTF in Stukenbrock Senne, bei Manfred Langner oder Günter Schillings abzugeben,

Letzter Abgabetag ist der **Do. 20.10.2011** in der Geschäftsstelle bei Sabine Lünstroth
Später abgegebene Wertungskarten finden in der Einzel - oder Vereinswertung keine Berücksichtigung.

Manfred Langner



Hallo Liebe Radsportfreunde,

auch in diesem Jahr wollen wir wieder eine Saison Abschlussfahrt machen und laden deshalb für Samstag den **29.10.2011** ins Stadion Borgholzhausen ein.

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

JAKOBI POKALE

Pokale – Ehrenpreise – Medaillen - Ständer – Orden uvm.



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

Es kann nur einer der preiswerteste sein

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

LEICHTATHLETIK: Auf Umwegen zum Sieg gerannt | Dirk Strothmann verlief sich in Sieker

Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Von seinem direkten Konkurrenten um den Gesamtsieg im Active Trailrunning-Cup 2011/2012, dem Bielefelder Tim Wortmann, hatte sich Dirk Strothmann (LC Solbad Ravensberg) zwischenzeitlich schon um fast 200 Meter abgesetzt. Doch am Ende wurde es beim 10-km-Feuerwehrlauf in Bielefeld-Sieker noch relativ eng, Wortmann kam bis auf sieben Sekunden heran.

Der Grund war ein Kuriosum: An einem Wegedreieck wusste Strothmann nicht, wo weiterzulaufen war. Zu spät merkte er, die falsche Richtung gewählt zu haben, und kehrte unter erheblichem Zeitverlust um. Dann stellte er fest, dass eine Spaziergängerin auf dem Markierungspfeil gestanden und ihn verdeckt hatte. Letztlich aber ging alles gut aus für den 42-Jährigen, der seinen 14 Jahre jüngeren Haupttrivalen bezwang und mit der Punktzahl 1 optimal in den Cup einstieg.

Zweitbester Altkreis-Starter auf Rang 12 war sein Bruder **Jörn**, gefolgt vom Haller Henning Weßling (23.), der auf dem hügeligen, nicht für schnelle Zeiten geeigneten Kurs auch noch unter 40 Minuten blieb. Solbads sieggewohnter M65-Oldie **Karl-Friedrich Anwander** (Jahrgang 1942) wurde diesmal Klassenzweiter hinter dem vier Jahre jüngeren Ibbenbürener Wilfried Deckers.

In der W55 dominierte einmal mehr **Marianne Niemann**: Die Solbaderin lief hier fast vier Minuten Vorsprung heraus, mischte aber auch im weiblichen Gesamtfeld als Sechste vorn mit. Favoritinnen wie Silke



Start mit Dirk Strothmann (Mitte), Tim Wortmann (etwas links von ihm, Nr. 3) und Jörn Strothmann (ganz rechts).

Pfenningschmidt oder Kirsten Heckmann fehlten noch, der Frauencup wird erst verzögert Fahrt aufnehmen. **Im 5-km-Rennen zeigte Antje Strothmann der jüngeren Garde die Hacken und siegte mit 38 Sekunden Vorsprung** vor der Brackweder A-Jugendlichen Luka Devos.



●●● bartling

Lebensmittel-Verpackungen,
die Appetit machen.



Für alle, die es frisch mögen.

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

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

www.bartling-verpackungen.de

Bartling GmbH & Co. KG

Haller Weg 4

33829 Borgholzhausen

Telefon (05425) 9495-0

Telefax (05425) 7198

Solbad-Erfolge bei schwüler Hitze/Fünf DM-Platzierungen in den Top 8



Erfolgreiches Trio: Ilona Pfeiffer, Antje Strothmann und Heike Furtmann-Schauties

Oelde/Borgholzhausen (cwk). Sommerliche Wärme, hohe Luftfeuchtigkeit; viele Teilnehmer, die aufgaben oder kollabierten: Bei der Oelder Straßenlauf-DM herrschten Extrembedingungen. Das Aufgebot des LC Solbad Ravensberg hatte sich schon vorher durch Absagen dezimiert. Doch wer antrat, hielt bis zum Ziel durch. Unter dem Strich sprangen für den LC fünf Top-8-Platzierungen heraus.

Dirk Strothmann erlebte ein Wechselbad der Gefühle. Noch in der dritten von vier Runden lag er vor dem späteren M40-Seniorenmeister Jan-Oliver Hämmerling aus Bergedorf. „Ich bin doch viel zu schnell angelaufen“, erkannte er rückblickend, „die ersten 5 km habe ich in etwa 15:50 Min. zurückgelegt.“ In der Schlussrunde wurde sein Kampfgeist auf eine harte Probe gestellt; aber es reichte noch zu einer überraschend guten Zeit bei diesen Wetterverhältnissen: 33:01 – dicht an seinem Ziel, die 32 vor den Doppelpunkt zu setzen. Am späten Abend sah er im Internet, dass die Ergebnisliste diese 33:01 Min und den 85. Gesamtplatz nicht ihm, sondern seinem (wegen einer Erkältung nicht gestarteten) Bruder Jörn zuschrieb. Grund war eine Verwechslung der Startnummern. Jedenfalls lief Dirk Strothmann, mit großem Vorsprung vor dem nächsten Konkurrenten (33:52 Min.), als fünftbester M40-Senior ins Ziel und erreichte seine bislang beste DM-Platzierung als Leichtathlet. Weitere LC-Ergebnisse: **Heiko Furtmann** (28.M40) 43:45, **Friedhelm Boschulte** (13.M65) 52:40. Eine beispielhaft ausgeglichene Teamleistung lieferte das LC-Frauentrio ab: **Ilona** 26

Pfeiffer (38:33 Min./27.), **Stefanie Schadt** (39:41/44.) und die zuletzt noch dicht zu ihr auflaufende **Antje Strothmann** (39:43/45.) erreichten ausnahmslos Zeiten unter 40 Minuten. Ihr Mannschaftsergebnis von 1:57:57 Std. wurde mit einem hervorragenden 6. Platz in der Frauen-Gesamtwertung belohnt. In der W35-Klassenwertung gab es sogar **Bronze für Pfeiffer, Strothmann und Heike Furtmann-Schauties** (47:49/22.W40). Dennoch, Ilona Pfeiffer zeigte sich tief enttäuscht von ihrer Zeit: „Woran es lag, weiß ich nicht. Vielleicht doch an der Hitze.“ Normalerweise hätte die W35-Sechste der Klassenbesten Steffi Volke aus Regensburg und auch der an diesem Tag weitaus schnellsten Läuferin des Kreises Bielefeld, Silke Pfenningsschmidt (36:50 Min./15.), Paroli bieten können. Grund zur Freude hatte **Antje Strothmann, die mit kämpferischer Einstellung Siebte in der W40 wurde.**





von Ravensberg

Nach Laufen und Wandern.....

....Gemütlichkeit im Café!

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

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

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

Termine Oktober

zusammengestellt von Peter Polomsky

Hier noch bundesweite Walkingveranstaltungen
Monat Oktober : von Karola Weber

Sa. 01.10.	Böckstiegeellauf Werther /2. Lauf Trail Cup 2011/12
So. 02.10	Herbstlauf Neubeckum mit Walking
Mo.03.10.	Beelener Volkslauf mit Walking
Mo.03.10	OWL Kreis Schüler Vergleichskampf Bad Salzuflen
Sa. 08.10.	Piumer Mini Mehrkampf Ravensberger Stadion
Sa.08.10.	Volksl. Steinhagen-Brockhagen
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
Fr. 21.10.	Finnenbahn Meeting in Schloss – Holte Stukenbrock
Sa. 22.10.	Asentallauf Bad Salzuflen
So.23.10.	Lauftreff: Saisonabschluss bei Storck
So. 30.10.	Frankfurt Marathon
So. 30.10.	Haller-Stadtmeisterschaften, Sportpark Halle

- 03.10.11 Bösingfelder Brunnenlauf
www.tsv-boesingfeld.de
- 08.10.11 Rund um den Baldeneysee Walking
www.tusem-leichtathletik.de
- 09.10.11 Rhein-Weser Nordic-Walking-Lauf
www.ski-club-oberhundem.de
- 15.10.11 6.Brakelsieker Volkslauf
www.tus08brakelsiek.de
- 15.10.11 Rothaarsteig Marathon
www.rothaarsteig-marathon.de
- 15.10.11 Teuto Lauf Lengerich
www.tvhohne.de

Vorankündigungen November

Sa.05.11.	Berg Crosslauf Brackwede
So.06.11.	Verler Volkslauf
So.06.11.	Airport Run Paderborn
So.13.11.	Meller Crosslauf



Link zu diesen Veranstaltungen, weitere Termine,

TV Tipps und vieles mehr

findet Ihr auf unserer Homepage: www.lcsolbad.de Terminkalender

Klickt euch mal rein !!!!



8. SPARKASSEN- TRIATHLON VERSMOLD

06.05.2012

Der 8. Sparkassen-Triathlon Versmold wird am 06. Mai 2012 stattfinden. Nähere Informationen zur Anmeldung, etc. werden in Kürze auf der Triathlon-Seite bekanntgegeben.

Kurz notiert:

Am 18.09 hat Tim Esselmann bei der Challenge Langdistanz in England gefinisht.

Endzeit: 10:27:22h
Swim: 1:01:30
Bike: 5:23:02
Run: 3:54:21

Insgesamt 39ter und **Zweitbester Deutscher**, hinter dem Fire-Fighter Weltmeister Michi Hofmann(Profi).

Ausführlicher Bericht folgt in der nächsten Ausgabe.

SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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

Wetterprobleme beim Münster-Marathon/Esselmann und Anwander gut platziert

Münster/Altkreis Halle (cwk). Wer auf den Münster-Marathon gesetzt hatte, der normalerweise gute Bedingungen für schnelle Zeiten bietet, wurde in diesem Jahr enttäuscht. Das Wetter spielte nicht mit, am Start herrschte 80-prozentige Luftfeuchtigkeit. Eine Stunde später begann die Schwüle nachzulassen; aber Regen setzte ein und der Wechsel kalter und warmer Zonen belastete den Kreislauf.

So durften die erfolgreichsten Altkreis-Teilnehmer »nur« mit ihren Platzierungen zufrieden sein. Jela Esselmann (LiVe-Lauftreff Versmold) belegte im 438-köpfigen, von Ausländerinnen dominierten Frauenfeld einen achtbaren 25. Platz und hatte lediglich 14 deutsche Konkurrentinnen vor sich; in ihrer Altersklasse W 30 wurde sie Achte. An der Halbmarathon-Zwischenmarke (1:37:04 Std.) schien sie noch auf eine Zeit unter 3:20 Stunden zuzusteuern; doch in der zweiten Hälfte (1:49:45) zollte sie dem Wetter Tribut, benötigte fast 13 Minuten mehr und musste sich mit einer Endzeit von 3:26:48 Std. begnügen.

Ähnlich, wenngleich nicht so krass, lief es beim starken M65-Senior des LC Solbad Ravensberg, Karl-Friedrich Anwander. Den ersten Halbmarathon absolvierte er in 1:44:09, den zweiten in 1:49:21 Std. – eine Differenz von nur rund fünf Minuten. Mit 3:33:30 Std. wurde der 68-Jährige, der 2012 schon in die M70 wechseln wird, hervorragender Klassenzweiter hinter dem Niedersachsen Peter Hanke (3:29:29). Vor »Kalle« Anwander kam auch der drei Klassen jüngere Udo Twelkemeier vom LiVe-Lauftreff Versmold ins Ziel. Mit einer Zeit unter dreieinhalb Stunden (3:28:30/40.M50) gelang ihm ebenfalls eine respektable Seniorenleistung.

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

Dr. jur. Holger Rostek
Fachanwalt für Strafrecht
Dr. jur. Lutz Klose
Fachanwalt für Strafrecht
Katja Floegel
Torsten Giesecke
Fachanwalt für Strafrecht
Peter Rostek
Fachanwalt für Strafrecht

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

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

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

39. Internationaler Weihnachtscrosslauf



 **Volksbank
Borgholzhausen**

Wir machen den Weg frei!

16 km
Am 18. Dezember 2011
Start: 11:00 Uhr

Dazu 5 km Schüler-und Jedermannlauf

7,5 km Walking-Start 11:10 Uhr

Start und Ziel: Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

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



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 befreundete 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, schau einmal unter 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 Lauffreff 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 Kontrollzeit 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 glei-



Bäckerei - Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

cher 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.



Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 11.30 - 14.30 Uhr und 17.00 - 23.00 Uhr
Di.: Ruhetag
Sa.: 17.00 - 23.00 Uhr
So. u. Feiertage 11.30 - 23.00 Uhr

Falafel - Shawarma -

frische Salate - Pizza

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak

Kaiserstrasse 7

33829 Borgholzhausen

Telefon: 05425 -955802


Liban
 Bistro • Bar • Restaurant

Abnehmen durch Laufen?

Viele Menschen fangen mit dem Laufen an, um abzunehmen. Hier erfahren Sie, was man dabei beachten muss.

Automatisch abnehmen?

Abnehmen

Es ist oft so, dass Leute denken, man muss nur anfangen zu laufen, und dann nimmt man ab. Leider ist die Sache nicht ganz so einfach. Richtig ist, dass man beim Laufen natürlich mehr Kalorien verbraucht als



sonst. Die meisten Läufer haben deshalb auch keine Gewichtsprobleme. Auf der anderen Seite macht Übergewicht den Start ins Läuferleben noch schwerer.

Einen wirklichen Effekt beim Abnehmen erzielen Sie daher nur, wenn Sie erstens anfangen zu laufen und zweitens weniger und gesünder essen.

Kalorienverbrauch beim Laufen

Beim Laufen verbraucht man ungefähr eine Kilokalorie pro Kilometer und Kilogramm Körpergewicht. Das bedeutet eine Frau mit 50 Kg verbraucht 50 Kilokalorien pro Kilometer. Bei 5 Kilometern sind das 250 Kilokalorien.

**Sportnahrung
aus Halle**

ViBo[®] SPORTS[®]

N U T R I T I O N

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

HOCHWERTIGE SPORTERNÄHRUNG · WERTVOLLE NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
PRAKTISCHES SPORTZUBEHÖR · KOSMETIK

eine sehr lange Strecke. Ein großer Kalorienverbrauch lässt sich erst bei fortgeschrittenen Läufern erzielen.

Sie sehen: Laufen lohnt sich. Mit der Kombination aus "weniger Essen" und Laufen nehmen Sie sicher ab. Ein Wundermittel ist das Laufen aber nicht.

<http://www.lauf-infos.de/images/abnehmen>

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.

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

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



Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

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

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

Ergebnisse September

zusammengestellt von peter.polomsky@hotmail.de

20.08. Bissendorf, 21 km

39. Karl-Fri. Anwander 1. M65 1:46:11 Std.

Volkslauf „Gesund im Mund“

10,6 km Walking

6. Manfred Radtke 1:27:54 Std.

02.09. Feuerwehrlauf Sieker

10 km Männer

1. Dirk Strothmann 1. M 40 35:26 Min.

12. Jörn Strothmann 4. M 40 37:59 Min.

36. Christian Schmidt 8. M 45 41:36 Min.

60. Ulrich Kansteiner 23. M 40 43:13 Min.

114. Karl Fr. Anwander 2. M 65 46:06 Min.

130. Guido Schneider 29. M 45 47:23 Min.

144. Reimund Diekmann 33. M 45 48:04 Min.

174. Ralf Niemann 42. M 45 49:24 Min.

220. Carsten Völz 29. M 50 52:03 Min.

234. Hubert Kaiser 55. M 45 52:45 Min.

254. Ian Mathewson 33. M 50 53:44 Min.

282. Jürgen Abel 57. M 40 55:49 Min.

322. Franz Dammann Kölsch 42. M 50 60:55 Min.

10 km Frauen

6. Marianne Niemann 1. W 55 45:22 Min.

22. Mechtild Böhme 3. W 40 50:56 Min.

38. Elke Diekmann 12. W 45 54:48 Min.

54. Heike Kappler Deppe 5. W 50 58:05 Min.

59. Eva Kötter 9. W 40 59:37 Min.

63. Gabriele Röthemeyer-Kreinsiek 11. W 40 1:00,22 Std.

64. Marion Stolpmann 9. W 35 1:00,41 Std.

69. Andrea Kahl 19. W 45 1:03,27 Std.

5 km

7. Peter Rostek 1. M 40 20:10 Min.

1. Antje Strothmann 1. W 40 20:45 Min.

03.09. Volkslauf Warendorf

21,1 km Männer

21. Mijo Harambasic 4. M 45 1:46,16 Std.

24. Stephan Trittel 5. M 45 1:47,32 Std.

21,1 km Frauen

1. Sabine Engels 1. W 40 1:38,02 Std.

10 km Männer

3. Jürgen Bischof 1. M 50 39:10 Min.

5. Andreas Ewert 2. M 45 41:31 Min.

31. Siegfried Kemper 5. M 55 48:40 Min.

10 km Frauen

29. Katharina Kemper 11. W 20 1:06,23 Std.

5 km Männer

6. Patrick Meyer 1. MSA 18:59 Min.

47. Jens Meyer 8. M 40 31:05 Min.

5 km Frauen

1. Stefanie Schadt 1. W 20 20:05 Min.

19. Britta Meyer 4. W 40 34:09 Min.

03.09. Hof von Twente 5 km Loop/NL

1. Ilona Pfeiffer 10:01 Min.

03.09. Meilenlauf Insel Borkum

Viertelmarathon

57. Gerd Vornholt 8. M 50 53:02 Min.

03.09. Volkslauf St. Vit

10 km Männer

56. Christian Schmidt 19. M 45 48:58 Min.

90. Ian Mathewson 10. M 50 52:21 Min.

10 km Frauen

16. Fiona Mathewson 1. WSB 55:55 Min.

04.09. Teuto Triathlon Bad Rothenfelde

1,0-38-10 km

29. Udo Lange 1. M 60 2:25:56 Std.

0,5-21-5 km

2. Amadeus Hegenbarth 1. MJA 1:01:20 Std.

04.09. Langenberg

Handbiker 90 Min + 1 Runde

Marc Verhaert 8. Div 8 36,8 km

Georg Drees 3. Div A 32,2 km

10.09. Plettenberg

67 km P-Weg

10. Oliver Arndt 5. M 40 6:25,15 Std.

10.09. Meller Stadtlaf

3.800 m

Pascal Birke 1. MSB 15:10,7 Min.

Patrick Meyer 1. MSA 13:04,1 Min.

Michael Schlie 13. M 50 22:22,5 Min.

10 km

Siegfried Kemper 3. M 55 47:25,0 Min.

Cornelia Schlie 6. W 60 68:43,5 Min.

10.09. Cheruskerwalk 10 km

Manfred Radtke 1. M 80 1:23:56 Std.

Karola Weber 8. W 50 1:23:54 Std.

10.09. Exter Triathlon, 0,4-20-5 km

25. Reiner Vemmer 3. M 50 1:05:46 Std.

10.09. OeldeDM Strasse 10 km

Männer

Dirk Strothmann 4. M 40 33:01 Min.

Heiko Furtmann 28. M 40 43:45 Min.

Friedhelm Boschulte 13. M 65 52:40 Min.

Frauen

Ilona Pfeiffer 6. W 35 38:33 Min.

Stefanie Schadt 44. W 25 39:41 Min.

Antje Strothmann 7. W 40 39:43 Min.

Heike Furtmann- Schauties 22. W 40 47:49 Min.

Mannschaftswertung Frauen

6. I. Pfeiffer, St. Schadt, A. Strothmann 1:57:57 Std.

Mannschaftswertung W 35/40

3. I. Pfeiffer, A. Strothmann, H. Furtmann - Schauties 2:06:05 Std.

11.09. Münster Marathon

Männer

382. Karl Fr. Anwander 2. M 65 3:33:30 Std.

1224. Hans Godt 78. M 55 4:11:18 Std.

1875. Detlef May 302 M 50 5:01:09 Std.

Frauen

136. Mechtild Böhme 31. W 40 4:02,41 Std.

Staffel Frauen

68. M. Heptner, Chr. Meier Flottmann

H. Kappler Deppe, A. Kahl 4:15,36 Std.

11.09. run&roll day Bielefeld

Männer 10 km

Frank Dorn 9. M 40 44:58 Min.

Christian Schmidt 25. M 45 48:56 Min.

Ian Mathewson 27. M 50 52:53 Min.

Hermann Mussgnug 1. M 70 57:29 Min.

Frauen 10 km

Fiona Mathewson 1. WSB 53:57 Min.

Marion Stolpmann 6. W 35 58:39 Min.

Annemarie Henkel 1. W 65 59:08 Min.

12,5 km Liegebiker

3. Marc Verhaert 30:32 Min.

5. Georg Drees 35:39 Min.

16.09. DelbrückerKatharinenlauf

Fiona Mathewson 1. WJB 50:57 Min.

Ian Mathewson 13. M 50 51:07 Min.

17.09. Osnabrücker Altstadtlauf

3.300 m

Felix Brinkmann 2. M 10 17:25 Min.

Karola Brinkmann 2. W 35 21:58 Min.

17.09. Bünde Radringhausen

10,6 km Walking

3. Manfred Radtke 1. M 80 1:33,07 Std.

Blockmarathon 31,8 km

Peter Rostek 1. M 40 2:32,28 Std.

Gunnar Feicht 1. M 45 2:43,15 Std.

17.09. Bielefelder Marathon

7. Anne Marie Dr. Calder 1. W 50 3:36:21 Std.

107. Carsten Völz 19. M 50 3:57:17 Std.

132. Christian Schmidt 46. M 45 4:07:31 Std.

17.09. Bielefelder Stadtlaf

21,1 km

1. Stefanie Schadt 1. WHK 1:24:32 Std.

24. Ilka Grabau 5. W 35 1:51:01 Std.

13. Gerd Strathkötter 6. M 45 1:27:48 Std.

39. Frank Buschmaas 11. M 45 1:36:29 Std.

95. Dr. Michael Dickob 13. M 50 1:44:50 Std.

151. Jürgen Abel 30. M 40 1:52:09 Std.

Marathon - Staffel

4. LC Solbad M. Niemann, Kay Leuteritz

J. Strothmann, Sabine Engels, 2:49:38 Std.

17.09. TelgterCitylauf

Katharina Kemper 7. WHK 58:39 Min.

Cornelia Schlie 11. W 40 1:07:27 Std.

Siegfried Kemper 4. M 50 46:49 Min.

Rolf Gottenströter 10. M 55 1:00:59 Std.

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

Michael Schlie	25. M 50	1:02,18 Std.
18.09. Stadionsportfest Borgholzhausen		
1.000 m		
Patrick Meyer		2:54,29 Min.
Pascal Birke		3:05,75 Min.
10.000 m Männer		
Elmar Remus		35:20 Min.
Florian Gontek		40:07 Min.
Christopher Wolf		49:25 Min.
10.000 m Frauen		
Ilona Pfeiffer		39:09 Min.
Hochsprung		
1. Sascha Greshake		2:11 m
18.09. Volkslauf Druffel		
Fiona Mathewson	1. WSB	52:16 Min.
Ian Mathewson	5. M 50	50:42 Min.
18.09. Safari – Volkslauf		
21,1 km		
Michael Bock	12. M 40	1:58,40 Std.
10 km		
Bettina Geisemeier	1. W 45	49:17 Min.
Ralf Niemann	7. M 45	46:05 Min.
Fritz Geisemeier	6. M 50	49:54 Min.
5 km		
Antje Strothmann	1. W	20:07 Min.
Jana Geisemeier	13. W	24:08 Min.
Nina Geisemeier	25. W	27:50 Min.
Jessica Geisemeier	46. W	31:18 Min.
1.500 m Schülerinnenlauf		
Lisa Strothmann	5. W 9	7:01 Min.
Sarah Strothmann	1. W 6	7:13 Min.



Dr. Anne Marie Calder, Siegerin W 50 im Ziel beim Bielefeld – Marathon in der Zeit von 3:36:21 Std.



Pascal Birke

Inh. Thomas Windhager

Gaststätte & Pizzeria

'Am Uphof'



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

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 16 - 1 Uhr

Samstag 17 - 1 Uhr

Sonn- + Feiertage 11 - 1 Uhr





Öffnungszeiten Küche:

Mo - Do 17 - 22 Uhr

Freitag + Samstag 17 - 23 Uhr

Sonn- + Feiertage 12 - 14 Uhr und 17 - 22 Uhr

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

Peter Bollmeyer

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: Top-Flops und schnelle Runden/Sehenswertes Jubiläumssportfest des LC Solbad Ravensberg

Borgholzhausen. Es war buchstäblich der erste Höhepunkt beim Jubiläumssportfest des LC Solbad im Ravensberger Stadion: Kurz nach 14 Uhr begannen fünf Hochspringer mit persönlichen Bestleistungen von mindestens 2,05 m ihren Wettkampf. Der Regen hatte sich zurückgezogen, Sonnenschein trocknete den Kunststoffbelag und so boten sich plötzlich beste Bedingungen für Top-Flops.

Schon der Auftaktssprung des Solbader Eisingewächses Sascha Greshake deutete an, dass mit ihm zu rechnen sein würde. Als Favorit galt 2,21-m-Springer Sebastian Kneifel (Bayer Leverkusen), der aber bei 2,08 Meter scheiterte. Dann lag die Latte auf 2,11 m – zwei Zentimeter über Greshakes Saisonbestleistung. Und tatsächlich meisterte der 23-Jährige unter dem Jubel seiner Fans auch diese Höhe – die bislang zweitbeste seiner Laufbahn. Auch bei drei Versuchen über die Altkreis-Rekordhöhe von 2,14 m war der Solbader nicht chancenlos. In der deutschen Rangliste 2011 kletterte er vom 20. auf den 15. Platz, unter den Top 20 dürfte er der einzige »Freizeitsportler« sein. „Ich habe gar nicht trainiert“, versicherte er, „war nur in der letzten Woche einmal auf der Anlage. Hoch hinaus ging's auch auf der Stabhochsprunganlage, die fast den ersten Fünf-Meter-Sprung erlebt hätte. Westfalens aktuelle Nummer eins mit 4,92 m, der A-Jugendliche Sebastian Vogt (USC Bochum), hatte sich schon über 4,82 m katapultiert, als er die Latte auf 5,02 m legen ließ. „Schade, aber ich bin zufrieden“, lautete sein Fazit. Zweiter wurde der bisherige Stadionrekordler Phil Wittenbrink aus Gütersloh (4,42 m). Parallel zum



Stabhochsprung spulten die 10 000-m-Läufer ihre 25 Runden ab. Einsam an der Spitze der 27-jährige Kenianer Josphat Kamzee, der am Sonntag beim Berlin-Marathon als Tempomacher agieren soll. Leichtfüßig verbesserte er den Stadionrekord des Paderborners Christian Melzer von der Westfalenmeisterschaft 2000 (30:44,92) auf 30:18,75 Min. In respekt vollem Abstand folgte ihm der Solbader Elmar Remus (35:20,40), der immerhin klar vor der früheren Top-Läuferin Tegla Loroupe (38:38,66) einkam. „Ich laufe ja nicht mehr jeden Tag und bestreite eigentlich auch keine Wettkämpfe mehr“, erklärte die 38-Jährige lächelnd. 1998 und 2000 hatte sie Borgholzhausen zur »Weltrekordstadt« gemacht. Lokalmatadorin Iona Pfeiffer ließ mit 39:09,12 Min. Formrückstand erkennen. Gute Schülerleistungen über 1000m lieferten die LC-Talente Patrick Meyer (M15, 2:54,29 Min.) und Pascal Birke (M13, 3:05,75) ab. Der »Tausender« beschloss ein Meeting, das sich trotz vieler Absagen sehen lassen konnte und mehr Zuschauer verdient gehabt hätte. „Vier Hochspringer über zwei Meter und weitere Spitzenleistungen, das alles sieht man ja nicht alle Tage“, zeigte sich auch der Vorsitzende des Stadtverbandes, Dr. Hans Scheller, beeindruckt.



Haller Kreisblatt v. 20.09.2011 (Claus-Werner Kreft)



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

REISEN

September 2001

10 Jahre

September 2011

LAUSHOP



TRAINING

Dienstag - Freitag
10.00 - 13.00 Uhr
15.00 - 18.30 Uhr

Samstag
10.00 - 13.00 Uhr

LC-Scheck für Straßenkinder



Borgholzhausen (cwk). Nach Abschluss ihrer Karriere als Weltklasseläuferin konzentriert sich Tegla Loroupe (links) inzwischen auf ihr soziales Engagement. Das honorierte – mit Unterstützung der Kreisbank – jetzt auch der LC Solbad Ravensberg, der seit fast zwei Jahrzehnten gute Kontakte zu der Kenianerin pflegt. Als Dank für ihre aktive Teilnahme am Jubiläumssportfest und die Vermittlung des Starts ihres Landsmanns Josphat Kamzee erhielt Loroupe, die teils in Kenia, teils in Deutschland lebt, einen Scheck zugunsten ihres aktuellen Projekts »Schule für Straßenkinder«. Überreicht wurde er von der Leiterin der gemeinsamen HK- und LC-Geschäftsstelle, Sabine Lünstroth. Tegla Loroupe, die 1992 und 1994 die Nacht von Borgholzhausen gewonnen hatte, wurde auch für einen weltweit vergebenen Fair-Play-Preis nominiert. Nähere Informationen zu ihrer Sozialstiftung (Peace Foundation) finden sich auf der Internetseite www.tegla-loroupe.de.

Fotos u. Bericht: C.-W. Krefth



Als Stadionrekordler abgelöst, aber Zweiter mit 4,42 m: Phil Wittenbrink (LG Kreis Gütersloh) biegt den Stab.

ALKOHOLFREI

SEIT 1863
BRAUEREI STRATE DETMOLD

Detmolder Pilsener
Echt handgebraut

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



Jeden Samstag und Sonntag ist Schautag von 10–18 Uhr

- Kunststofffenster
- Haustüren
- Rollladen
- Wintergärten



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

M
Graf Metternich
QUELLEN

Natürlich-GLASklarer Genuss!

Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste Ernährung

viel Magnesium
 1 Liter deckt 50% des Tagesbedarfs

viel Calcium
 1 Liter deckt 25% des Tagesbedarfs

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

Für die Gesundheit
MEHRWEG

Gesundheit in besten Händen.

AOK
 Die Gesundheitskasse.

Wir garantieren auch 2012: Spitzenleistungen ohne Zusatzbeitrag!

RUNTER VON DER COUCH
 Werden Sie aktiv mit den Angeboten der AOK NORDWEST.
www.aok.de/nw

www.C14-bikes.com

C14 TIME TRIAL "Custom" Carbon Monocoque

C14 Speed Pro "Custom" Carbon Monocoque

www.bluschke.com



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

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

Volksbank
Halle/Westf. eG

