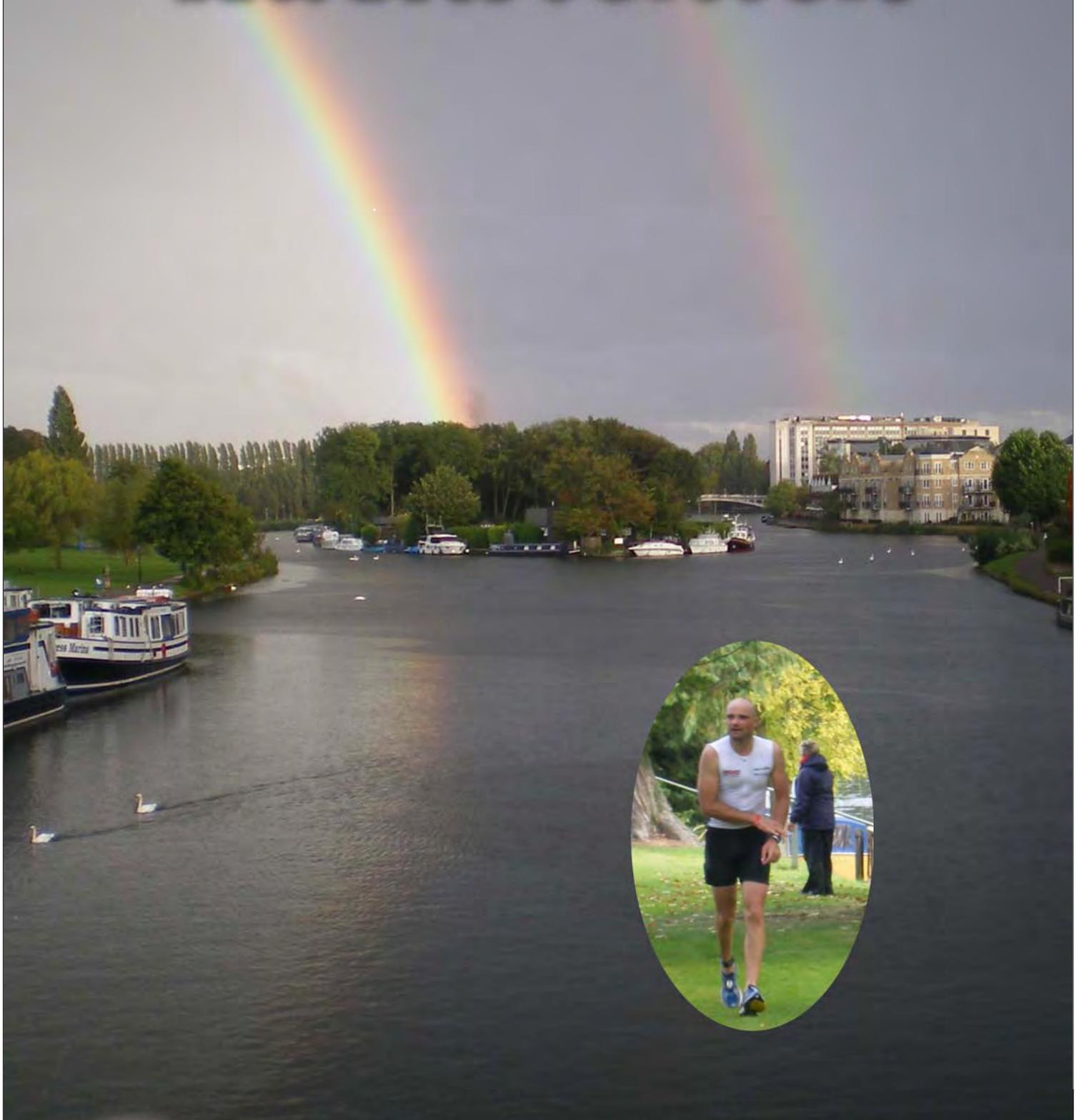


Solbad Nachrichten



Esselmanns vierter Ironman

Zweitbester Deutscher in England

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

NOVEMBER 2011



Solbad Intern	S. 1-7
Laufbericht:	S. 10
Jugendseiten	S. 14-15
OL-Training Tatenhausen	S. 22-23
LC-Termine	S. 27
Helfer gesucht	S. 28
Wir bedanken uns	S. 35



Presse:	
Berlin-Marathon	S. 25
Laufsplitter	S. 26
Böckstiegeellauf	S. 30-31
Antje in Berlin	S. 36



Ausschreibungen

Crossmeisterschaften	S. 16
Winter-Trainingsplan	S. 17
De Lutte	S. 24
Weihnachtscross	S. 29



WSC Abschluss	S. 19
Berichte aus Berlin und Köln	S. 20



Das Titelbild zeigt:
Impressionen über der Themse
/Tim Esselmann
Fotos: Jela Esselmann



Ausflug der Triathleten	S. 8-9
Großer Erfolg für Tim Esselmann	S.12-13



Ergebnisse

S. 33-34

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

A. BOCKSTETTE

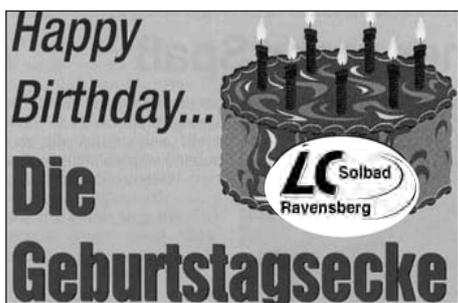
BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369
Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de

AB



01. 11. Melanie Krause
 01. 11. Oliver Damme
 02. 11. Erik Bossow
 02. 11. Daniela Lünstroth
 03. 11. Hans-Dieter Wierum **60 Jahre**
 04. 11. Ilona Pfeiffer
 04. 11. Marie-Christin Siedenhaus
 06. 11. Jürgen Landwehr
 06. 11. Richard Schürmann
 06. 11. Thomas Vogt
 08. 11. Dietrich Schröter 40 Jahre
 09. 11. Hans-Jürgen Gebauer
 10. 11. Helga Hansel
 11. 11. Antje Strothmann
 12. 11. Carolin Dickob
 12. 11. Franz Josef Vollmer
 13. 11. Oliver Arndt **40 Jahre**

13. 11. Jean-Michel Audier
 13. 11. Christine Diekhaus
 15. 11. Mara Lucas
 16. 11. Michael Schlie
 18. 11. Christian Bandemer
 18. 11. Dieter Hotmar
 18. 11. Christian Sandmann
 19. 11. Holger Ihlenfeld
 19. 11. Andreas Kindermann
 19. 11. Sebastian Gigla
 20. 11. Sarah Hirschfeld
 20. 11. Patrick Hirschfeld
 20. 11. Fabia Klemme **20 Jahre**
 20. 11. Detlef May **50 Jahre**
 20. 11. Wilfried Möller
 20. 11. Heike Furtmann-Schauties
 22. 11. Martin Hirschfeld
 22. 11. Anneliese Surmann
 23. 11. Renate Willsch
 23. 11. Henning Wulf **40 Jahre**
 24. 11. Elke Beckerwerth
 24. 11. Christine Glück
 24. 11. Günter Schillings
 24. 11. Claudia Rohde-Wulf
 24. 11. Dietrich Lucas
 25. 11. Karolina Kierzkowski
 25. 11. Inger Schütter
 26. 11. Leon Kaffka

26. 11. Ulrike Scheibig
 26. 11. Birgit Wolfes **50 Jahre**
 26. 11. Frank John **75 Jahre**
 27. 11. Ilka Grabau
 27. 11. Waltraud Kloß
 27. 11. Ausma Kobusch
 27. 11. Rieta Kobusch
 28. 11. Tobias Kaehne
 29. 11. Bernhard Krefl
 29. 11. Andreas Becker
 30. 11. Karl-Friedrich Anwander
 30. 11. Wilhelm Epperlein



Austritte:

- | | |
|-------------------|-----------|
| Jasmin Kreiensiek | Spenge |
| David Chatterjea | Versmold |
| Laura Foster | Halle |
| Uwe Bröggelhoff | Warendorf |
| Simone Völker | Bad Laer |
| Maira Weeke | Halle |

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 788

Hanna Friedrich	Jg. 2003	Skater	Großes Moor 75	33829 Borgholzhausen
Celina Fabienne Theuner	Jg. 2004	Skater	Ravensberger Str. 16	33829 Borgholzhausen
Johanna Bartling	Jg. 2003	Skater	Wichlinghauser Weg 41	33829 Borgholzhausen
Louisa Michel	Jg. 2004	Skater	Wellingholzhauser Str. 49	33829 Borgholzhausen
Lasse Windmann	Jg. 2004	Skater	Großes Moor 74	33829 Borgholzhausen
Max Levi Zimmermann	Jg. 2004	Skater	Auf dem Bienenfeld 12	33829 Borgholzhausen
Karola Brinkmann	Jg. 1974	Leichtathletik	Stettiner Str. 20	49201 Dissen
Dima Mardilli	Jg. 2004	Skater	Martin-Luther-Str. 7	33829 Borgholzhausen
Detlef Deßaules	Jg. 1952	Leichtathletik	Ahornweg 10	33824 Werther
Massimo Fink	Jg. 2001	Leichtathletik	Pappelweg 14	33829 Borgholzhausen
Oliver Damme	Jg. 1979	Leichtathletik	Haller Weg 7	33829 Borgholzhausen
May Bormann	Jg. 2001	Leichtathletik	Meller Str. 6	33829 Borgholzhausen
Torsten Mathiak	Jg. 1974	Leichtathletik	Kirchplatz 10	33790 Halle
Katrin Schneider	Jg. 1977	Leichtathletik	Am Löh 11	33790 Halle
Cordula Remmer	Jg. 1967	Leichtathletik	Oststr. 36	33824 Werther
Alexander Nikolas Potthast	Jg. 1997	Leichtathletik	713 Riedel Dr.	77024 Houston/Texas
Natalie Scheidel	Jg. 2005	Skater	Großes Moor 68	33829 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



Redaktionsschluss für die Ausgabe

Dezember
am 23. November

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!

Lauftreffs in Borgholzhausen

Die Lauftreffs 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-Lauftreff ist nicht unbedingt mit Begleitung, ansonsten sind immer Lauftreff-Begleiter dabei. Umkleide- und Duschkmöglichkeiten 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.

Sonntags auch Lauftreff in Borgholzhausen

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

Mountainbike - Training im Winter

Mit Beginn der Wintersaison wird durch den LC auch wieder ein regelmäßiges Mountain-Bike-Training angeboten.

Ansprechpartner ist Günter Schillings (0162 -3267597)

Treffpunkt ist jeweils Sonnabend um 14:00 Uhr in Borgholzhausen, Ravensberger Stadion. Von hier aus sind beide Berggebiete gut zu erreichen. Vorteil auch, nach der Bike-Tour bestehen Umkleide- bzw. Duschkmöglichkeiten.

Neueinsteiger sind gerne gesehen.

Der Lauf-Herbst 2011:

Letzte Möglichkeiten für Bestenliste und Mannschafts-Erfolge

Hallo liebe LC-Läufer (innen),

so, jetzt geht es langsam zum Saisonschluss und es besteht letzte Gelegenheit, noch etwas für die Jahresbilanz, sprich Bestenliste, oder wie bei den Meisterschaften für die Mannschaftswertung zu erreichen:

6. November: Straßenlauf in Verl
½ Marathon: Start 13:15 Uhr
10 km: 12:00 Uhr - Einzel- und Mannschaftswertungen

Anmeldung erst am Wettkampftag erforderlich.

13. November
Crosslauf in Melle – Ossen-Cup – zu empfehlen

27. November
Westfälische Cross- und Waldlauf-Meisterschaften in Herten
Schüler – Jugend – Männer/Frauen und Altersklassen – Einzel und Mannschaftswertung und hier können wir punkten!

Meldeschluss am 14. Nov.

Hier die genaue Ausschreibung und Wettbewerbe:
<http://www.flvwdialog.de/daten/2011/auss6341-0226150427.pdf>

Tipps zur Prävention und zur allgemeinen Erkältungshygiene

Wer kennt das nicht von den Läufern und Ausdauersportlern, die mehr „keulen“ und Wettkämpfe machen, wie der allgemeine Gesundheitssportler. Vielfach wundert man sich, wieso man schon wieder eine Erkältung bekommt, über Nacht Schnupfen, Halsbeschwerden usw. bekommen hat. Pausieren und die Erkältung erst mal wieder auskurieren, heißt es dann. Was ist passiert und was ist vielfach die Ursache? Kann man sich dagegen schützen?

Für Mediziner und auch für die Betreuer von Leistungssportlern, ist die Sache klar: Diese Sportler bekommen vier- bis fünfmal häufiger Infektionen der oberen Atemwege, als der Durchschnitt der Bevölkerung. Ganz besonders stark betroffen sind lt. Untersuchungen Sportler in Wintersportdisziplinen.

Spitzensportler aber auch hart trainierende Dauerläufer fallen nach intensiver körperlicher Belastung in ein „Immunloch, das Viren wie ein offenes Fenster passieren können“, sagen die Mediziner. Die so genannte „Immunsuppression“ nach hartem Training oder einem schweren Wettkampf hält bis zu 48 Std., zum Teil sogar bis zu 72 Stunden an. In dieser Zeit ist die Zahl der natürlichen Killerzellen vermindert. Gerade in den Wintermonaten oder wie erwähnt bei den Wintersportlern kommen noch weitere entzündungsfördernde Faktoren hinzu. Die Kälte reizt die Schleimhäute, die Feuchtigkeit bewirkt die Minderdurchblutung der Atemwegsschleimhäute und es wird dem Körper verstärkt Flüssigkeit entzogen. Dazu kommt, kritisieren die Mediziner, dass viele Athleten nach dem Wettkampf noch in der Kälte stehen bleiben, sich ausgiebig unterhalten, Interviews geben usw.

Wichtigster Therapiebestandteil sind Inhalationen von Salzlösungen wie Emser Salz. Das wird kaum gemacht, sagen die Mediziner, sei aber sehr sinnvoll, um Viren den Zugang zu den Schleimhäuten zu verstellen. Zur Vorbeugung ist die Zufuhr von Vitaminen ebenfalls zu

empfehlen. Sehr wichtig sei es auch, die Glykogenspeicher in den ersten ein bis zwei Stunden nach solchen Belastungen aufzufüllen und auf ausreichende Eiweißzufuhr zu achten.

Als allgemeine Verhaltensmaßnahmen – „Erkältungshygiene“ - nach solchen harten Wettkämpfen und Training sei unbedingt darauf zu achten: Schneller Kleiderwechsel, rasches Trocknen der Haut, das Meiden infektiöser Kontakte, wie z.B. von anderen benutzte Trinkflaschen usw. Ganz wichtig sind regenerative Maßnahmen nach solchen Belastungen, dazu gehören ausreichend Schlaf, Entspannungsübungen, Sauna und so weiter.

Fazit: Bei einem moderaten Ausdauertraining – Jedermannsportler – sinkt die Erkrankung der Atemwegsinfekte deutlich, steigt aber bei sehr hohen Trainingsumfängen und harten Wettkämpfen sprunghaft wieder an. Also aufgepasst: Hier hilft nur Vorbeugen!

Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee am 27. November
von 15.00-18.00 Uhr
Live mit der Tanzband SUNNYS



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

Nach einer sportlichen Glanzleistung ist Nele am Donnerstag morgen gesund und munter auf die Welt gekommen. Wir sind alle noch etwas geschafft, aber sehr sehr glücklich.

Nele, Farina und Ralf Jording

flt-1657
6. Oktober 2011

Nele 51cm 3515Gramm

ARRIVED

Die große LC-Skater - Familie heißt dich „Herzlich Willkommen“

Olaf's
Laufladen

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

Kompetenz · Beratung · Service · Marken
5
JAHRE
2005 - 2010

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

Talent Meyer überzeugt beim Bockstiegel-Lauf | 10 KM: Pfeiffers zweiter Sieg

(cwk). Als **Ilona Pfeiffer** an der Startlinie stand, war der Frauensieg über die zehn Kilometer so gut wie vergeben. Die Solbaderin wurde dann auch nicht gefordert, wiederholte in 38:33 Min. ihren Premierenerfolg von 2009 und zeigte sich danach gut gelaunt: „Dass es langsam wieder aufwärts geht, ist ein gutes Gefühl.“ Für diese Strecke sei das Wetter fast optimal gewesen, meinte sie. Mit fast dreieinhalb Minuten Rückstand folgte ihre Teamkollegin **Victoria Willcox-Heidner** und auf Rang 3 rundete die keineswegs enttäuschte Vorjahrsiegerin **Siemke Lüdorff** das LC-Triple ab. Nur zwei Läufer erreichten vor Pfeiffer das Ziel, der aufstrebende Bielefelder Jan Kerkmann und – besonders erfreulich – das noch zur Schülerklasse M15 zählende Solbad-Talent **Patrick Meyer**. Der bildete unterwegs eine Dreiergruppe mit Pfeiffer und dem Langenheider Jungsenior Philip Haberkorn, löste sich dann überraschend deutlich und nahm der Kreisrekordlerin noch 21 Sekunden ab. Haberkorn »finishte« vor dem westfälischen Jugendvizemeister über 800 m, Lukas Wecker (SV Brackwede), der die Saison aber schon abgehakt hat.



Am Wegesrand notiert:

Süß, saftig, superknackig: Die frisch geernteten Äpfel der Sorte Elstar aus dem Isingdorfer **Apfelgarten Linhorst** waren sehr begehrt. 120 Kilogramm, also rund 840 Äpfel, verteilten **Renate Linhorst** und ihre Tochter **Kirsten** in mundgerecht portionierter Größe nach dem Lauf an die Sportler. Temperaturen wie am Samstag machen durstig: Innerhalb von nur einer Stunde waren sämtliche 960 Flaschen alkoholfreien Pils', Radlers und Weizenbiers vergriffen, die die **Brauerei Krombacher** im Zielbereich an die erwachsenen Finisher verteilen ließ. Lena Thomas und Oliver Krebs, die die Getränke herausgaben, hatten sprichwörtlich alle Hände voll zu tun.



Peter auf'm Berge Waldhotel-Restaurant

Familie Omrcen

Montags bis sonntags und feiertags durchgehend geöffnet

Unsere Gäste zahlen keine Parkgebühren!

Zimmerpreise mit Frühstücksbuffet: EZ 40,- €, DZ 70,- €



Bergstraße 45
33619 Bielefeld
Tel.: 0521 - 911 260
Fax: 0521 - 911 26 10

www.peter-aufm-berge.de
info@peter-aufm-berge.de

Erst das Laufen, dann die Arbeit: **Markus Majer** und **Hilke Majer** verschwanden nach dem 18-Kilometer-Lauf schnell im Massagezelt – allerdings nicht, um die eigene Muskulatur auflockern zu lassen. Das Ehepaar, das in Werther eine Praxis für Physiotherapie betreibt, legte selbst Hand an und unterstützte die bereits im vollen Gang befindlichen Kollegen. **Gehen ist gesund:** 62 Walker erreichten nach zehn Kilometern das Ziel. Insgesamt 412 Vereine waren beim Bockstiegel-Lauf vertreten. Die meisten Sportler kamen natürlich aus der Region, einige aber scheuten auch weite Anfahrten beispielsweise aus **Berlin** oder **Duisburg** nicht. Läuferinnen und Läufer aufgepasst: Der nächste Bockstiegel-Lauf findet am 29. September 2012 statt. (pik)

Eine Galerie mit vielen weiteren Fotos finden Sie im Internet: www.haller-kreisblatt.de.

Ausflug der Triathleten

v. Hubert Kaiser



Der Wetterbericht verhiess nichts Gutes für Samstag und Sonntag, im Gegensatz zu dem voran gegangenen Wochenende, wo es noch sehr sommerlich war und alle geschwitzthaben.

Trotzdem trafen wir uns am Samstag noch bei Sonnenschein auf dem Peter Parkplatz und rollten nach einer kurzen Begrüßung Richtung Bielefeld. Schön war, dass auch neue Vereinskollegen dabei waren. Es wurden bei lockerer Fahrt die letzten Neuigkeiten ausgetauscht. Kurz vor dem Gasthaus „Eiserner Anton“ war es dann soweit, ein kräftiger Regenguss zwang uns zum Unterstellen. Wir warteten den Schauer ab und fuhren dann weiter. An der Schutzhütte kurz vor den Treppen, stellten wir uns noch mal unter, da ein erneuter kräftiger Schauer mit weißen Kugeln runter kam. Das Regenzeug wurde ausgepackt und angezogen.

In Oerlinghausen war es dann wieder trocken und wir gönnten uns einen Kaffee mit lecker Apfelkuchen, der die Stimmung enorm aufhellte. Über den Tönsberg ging es dann weiter am „Bienen - Schmidt“ vorbei Richtung Donoper Teiche. Mittlerweile war die Sonne wieder da und bei der obligatorischen Pause am Teich wurde schon fast die Sonnencreme ausgepackt.:)

Bei herrlichem Sonnenschein kamen wir an der Jugendherberge an, wo sofort der Schlauch angeschlossen wurde um die

Räder zu säubern. Nach dem Bezug der Zimmer und einer Dusche gönnten wir uns als Aperitif eine „lippische“ Köstlichkeit (Macht auch Werbung in SN bei uns). Danach ging es in die Stadt und wir suchten eine Gaststätte auf um dort das verdiente Abendbrot zu uns zu nehmen.

Der Rückweg gestaltete sich als kleines Abenteuer, da jemand meinte, im stockdunklen

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



Fotos: Hubert Kaiser



v. l. Tim Esselmann, Horst Ganssaug, Steffen Mielke, Udo Lange, vorne, Hubert Kaiser

Wald über einen Trampelpfad mit Stufen, Baumwurzeln etc. zur Jugendherberge zurückzukehren. Wieder angekommen gab es den Absacker und um ca. 23 Uhr gingen die Lichter aus.

Am nächsten Morgen starteten wir nach einem guten Frühstück, bei Sonnenschein, in Richtung Grotenburg um von dort aus über den Hermannsweg den Rückweg anzutreten.

Alles rollte super und wir fuhren zurück bis zum Tierpark Ollerdissen, wo wir uns in der Sonne einen Kaffee und Teilchen gönnten. Danach ging es weiter Richtung Hünenburg, wo Horst uns verließ und nach Hause rollte. Für den Rest ging es weiter Richtung Ascheloh, kurz vor dem Abzweig zum Bergfrieden passierte es. :

Durch einen hochschlagenden Ast riss Udo sich das Schaltwerk ab. Erst ging es zu Fuß weiter, aber dann ging es bergab und Udo versuchte so zu rollen. Der Plan war dann Udo weiter zu ziehen, aber die Idee kam von Steffen, das Schaltwerk zu demontieren, Kette kürzen und einfach aufzulegen um normal weiterzurollen.

Leider hat die Kette nur begrenzt gehalten und ist dann noch mal gerissen, aber nach einer erneuten Reparatur sind alle trocken nach Hause gekommen.

Fazit: Es war mal wieder eine schöne Tour und wir sind uns einig, das wir mit dem Wetter, trotz der zwei Schauer, richtig Glück gehabt haben. Schade für die, die nicht mitgefahren sind oder nicht mitfahren konnten.

FOTO-FALLE.DE

Professionelle Sportbilder

WWW.FOTO-FALLE.DE

- PREISWERT
- SCHNELL
- ZUVERLÄSSIG

Als Läufer fährt man nach New York, um Marathon zu laufen, denn der New York City Marathon ist mit 20000 Teilnehmern der größte Marathon der Welt und wer möchte da nicht dabei sein.

So denken jährlich -zigtausende von Läufern und auch ich hatte bei der Anmeldung zu diesem Laufereignis in erster Linie den sportlichen Aspekt der Reise vor Augen. Allerdings hatte ich keine großen Erwartungen, denn schließlich fehlte mir die Wettkampfpraxis, da ich aus diversen Gründen seit Mai keine Wettkämpfe mehr bestritten hatte. Ich wollte in erster Linie durchkommen, die Zeit war dabei völlig nebensächlich. Für mich sollte es ein "Erlebnismarathon" sein.



Es kam New York mit seiner überwältigenden Atmosphäre, die mich völlig begeisterte. So viele Dinge gab es zu sehen und zu entdecken, daß der Marathon zunächst einmal in den Hintergrund rückte. Die Zeit verging viel zu schnell, die Tage waren viel zu kurz, um alles aufnehmen zu können. Jede Stunde war ausgefüllt, wer dachte da ans Ausruhen im Hinblick auf den Marathonlauf.

Der Sonntag kam und ich merkte bereits am Morgen, daß ich mich nicht gerade fit fühlte. Dementsprechend verlief dann auch der Lauf.

Hinzu kamen ungünstige Wetterbedingungen, die schwierige Strecke, alle Faktoren, die beizeiten das große Abschaffen mit bedingten. So muß ich im Rückblick feststellen, daß es mein bislang härtester Marathon war. Es fehlte eben doch die ernsthafte Vorbereitung, allerdings möchte ich keines der Erlebnisse der Tage vorher missen.

Für mich gilt: Als Läufer fährt man nach New York, aber nicht nur um dort Marathon zu laufen, sondern auch, um diese faszinierende Stadt kennenzulernen.

Helga Spiller

NEW YORK MARATHON 25 JAHREN

...aus den SN
D e z e m b e r
1991.



LESERSERVICE

Charlotte Sandmann Paradies in Flammen

Um ihren Vater vor dem Ruin zu bewahren, willigt Helena ein, einen Mann zu heiraten, den sie nie zuvor gesehen hat. Ihr Zukünftiger, Jonah Aldermann, ist der Spross einer reichen Kolonialherren Familie auf der Insel Java. Per Schiff macht sich Helena 1883 auf die Reise in ihr neues Leben. Noch ahnt sie nicht, dass die heimtückischen Aldermanns sie nur als Spielball ihrer eigenen Interessen missbrauchen. Besiegelt schließlich der Ausbruch des Vulkans Krakatau ihr Schicksal?



3,95 €

Marie Louise Fischer Elbchaussee

Claudia Wolff-Kröger kann sich nicht zwischen zwei Männern entscheiden – und eigentlich will sie das auch gar nicht, denn die beiden ergänzen sich prima. Da wäre zum einen Ehemann Knut, ein wohlhabender Arzt, der sie in die besten Kreise Hamburgs eingeführt hat und bei dem sie sich geborgen fühlt. Stürmische Leidenschaft erlebt sie hingegen mit ihrem jüngeren Liebhaber Ralf. Doch will sie für diesen heißblütigen Kerl wirklich auf Sicherheit und Wohlstand verzichten?



3,95 €

Lisa Jackson Noch einmal sollst du büßen

Als Marnie, Tochter des steinreichen Hotel-Magnaten Victor Montgomery, mitten in der Nacht den Motor ihrer Yacht anlässt und aufs offene Meer hinausfährt, ahnt sie nicht, dass ihr an Bord ein blinder Passagier auflauert. Adam Drake war einst die rechte Hand ihres Vaters, bevor dieser ihn wegen eines schlimmen Verdachts fristlos vor die Tür gesetzt hatte. Jetzt sinnt Drake augenscheinlich auf Rache. Oder führt er etwas ganz anderes im Schilde? Trotz ihrer Angst fühlt sich Marnie von dem attraktiven Eindringling angezogen.



3,95 €

Konsalik Nächte am Nil

Alf Brockmann, ein deutscher Wissenschaftler, gerät im Vorderen Orient zwischen die Kriegsfrenten. Der feindliche Geheimdienst ist ihm auf den Fersen und will den Forscher ausschalten. Als Brockmann klar wird, wie wenig sein eigenes Leben in diesem mörderischen Konflikt zählt, entschließt er sich zur Flucht. Doch der einzige Weg führt Hunderte von Kilometern durch die sengend heiße Wüste. Um nicht als Fraß für die Geier zu enden, benötigt er die Hilfe der zwielichtigen, aber wunderschönen Aisha.



3,95 €



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

Jetzt NEU



Die beliebten Hotelgutscheine exklusiv bei uns!

Berlin

3 Tage / 2 Nächte



Leonardo Royal Hotel Berlin am Alexanderplatz

In Berlin finden Sie unzählbare Sehenswürdigkeiten und kulturelle Vielfalt. Besuchen Sie das Brandenburger Tor und den nahe gelegenen Potsdamer Platz, dem modernsten Platz Europas mit dem beeindruckenden SONY Center.

Dieser Gutschein beinhaltet folgende Leistungen:

- 2 Übernachtungen in einem Doppelzimmer mit allem zur Verfügung stehenden Komfort für 2 Personen
- 2-mal das reichhaltige Frühstück vom Schlemmerbuffet für 2 Personen
- kostenlose Nutzung des hoteleigenen Fitness- und Saunabereiches für 2 Personen
- Late Check Out (auf Wunsch und nach Verfügbarkeit bis 15:00 Uhr)

Closed out: Messen, Feiertage, Events/daten, Weihnachtsmarktsräume

für 2 Pers.
159,-
zzgl. 10,- Bearbeitungsgebühr

Weimar

3 Tage / 2 Nächte



4* Leonardo Hotel Weimar

Das Goethehaus sowie Goethes Gartenhaus sind ebenso sehenswert wie das Wohnhaus von Schiller und Franz Liszt.

Dieser Gutschein beinhaltet folgende Leistungen:

- 2 Übernachtungen in einem DZ mit allem zur Verfügung stehenden Komfort für 2 Personen
- 1 Kind bis 12 Jahre schläft im Bett der Eltern kostenfrei
- 2-mal Frühstück vom Buffet für 2 Personen
- kostenlose Nutzung des hauseigenen Health Clubs mit Indoor-Pool, Whirlpool, Fitness-Center und Saunabereich
- Late Checkout (auf Wunsch und nach Verfügbarkeit bis 15:00 Uhr)

Closed Out: Messen, Events, Feiertage, Ostern, Silvester
Weimar erholt eine Kulturförderungsabgabe, welche vor Ort mit EUR 2,00 pro Zimmer pro Nacht berechnet wird.

für 2 Pers.
139,-
zzgl. 10,- Bearbeitungsgebühr

Freital bei Dresden

3 Tage / 2 Nächte



Leonardo Hotel Freital bei Dresden

Ein Urlaub in Freital bietet Kunst, Bergbau, Sport und Wein - alles inmitten herrlicher Landschaft und nah bei Dresden. Die günstigen Verkehrsverbindungen in die Umgebung sind besonders reizvoll für Besucher, die Erholung abseits vom Massentourismus in angenehmer Ruhe suchen.

Dieser Gutschein beinhaltet folgende Leistungen:

- 2 Übernachtungen in einem Doppelzimmer mit allem zur Verfügung stehenden Komfort für 2 Personen
- 2-mal das reichhaltige Frühstück vom Buffet für 2 Personen
- kostenlose Nutzung der finnischen Sauna
- kostenfr. Parken am Hotel
- Late Checkout (auf Wunsch und nach Verfügbarkeit bis 15:00 Uhr)

Closed out: Messen/ Groß-Events (Weihnachtsmarkt), Silvester

für 2 Pers.
129,-
zzgl. 10,- Bearbeitungsgebühr

Köln

3 Tage / 2 Nächte



4* Holiday Inn Hotel in Köln - Am Stadtwald

Das 4-Sterne-Hotel erwartet Sie direkt am Lindenthaler Stadtwaldweier im Kölner Stadtwald.

Dieser Gutschein beinhaltet folgende Leistungen:

- 2 Übernachtungen in einem Doppelzimmer mit allem zur Verfügung stehenden Komfort für 2 Personen
- 2-mal Frühstück vom umfangreichen Buffet für 2 Personen
- 1 Kölsch zur Begrüßung für Sie und Ihre Begleitung
- Late Checkout (auf Wunsch und nach Verfügbarkeit bis 15:00 Uhr)
- kostenfreies Parken auf dem Hotelparkplatz (solange Vorrat reicht)
- Informationsmaterial zur Stadt
- 1 Kind bis 16 Jahre wohnt im Zimmer der Eltern kostenfrei, Babybett auf Anfrage.

Bitte beachten Sie, dass die Stadt Köln eine Kulturförderungsabgabe (5% des Übernachtungspreises, zahlbar vor Ort) erhebt.

für 2 Pers.
149,-
zzgl. 10,- Bearbeitungsgebühr

Bad Harzburg

3 Tage / 2 Nächte



Vitalhotel am Stadtpark

Erholung, Wellness, Aktiv-Urlaub - hier ist alles möglich. Die zentrale Lage in der Kurzone direkt am Stadtpark und die Nähe zur beschaulichen Bummel-Allee, der Bad Harzburger Sole-Therme, dem Kurhaus und der großzügigen Golfplatz-Anlage ist einfach ideal.

Dieser Gutschein beinhaltet folgende Leistungen:

- 2 Übernachtungen in einem Doppel-/ Twinbettzimmer mit allem zur Verfügung stehendem Komfort für 2 Personen
- 2-mal das reichhaltige Vital-Frühstücksbuffet das keine Wünsche offen lässt
- Kostenlose Nutzung vom hoteleigenen Fitnessraum & Saunarium
- Kostenfreier Parkplatz am Hotel (nach Verfügbarkeit)
- Informationsmaterial und Erlebnis-Tipps zur Stadt
- Late Checkout (auf Wunsch und nach Verfügbarkeit)

für 2 Pers.
139,-
zzgl. 10,- Bearbeitungsgebühr

Usedom

3 Tage / 2 Nächte



4* Romantik Hotel Esplanade auf Usedom

Genießen Sie das Meeresrauschen, verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit kulinarischen Köstlichkeiten und tanken Sie neue Energie.

Dieser Gutschein beinhaltet folgende Leistungen:

- 2 Übernachtungen im Komfort-Doppelzimmer für 2 Personen
- 2-mal das reichhaltige Frühstück vom Schlemmerbuffet für 2 Personen,
- 1 Flasche Sekt auf dem Zimmer am Anreisetag
- kostenlose Nutzung des umfangreichen Wellnessbereiches mit Pool, Sauna, Dampfbad, Eisgrötte und Fitnessraum
- kostenloses Parken in der hoteleigenen Tiefgarage

Nicht gültig in den Monaten Juni-August

für 2 Pers.
199,-
zzgl. 10,- Bearbeitungsgebühr

München

3 Tage / 2 Nächte



Leonardo Hotel & Residenz München

Ruhig und dennoch zentral liegt das Leonardo Hotel & Residenz München im Südosten der Münchner Innenstadt. Besuchen Sie einen Biergarten und genießen Sie ein kühles Weißbier und Weißwurst mit Brezel.

Dieser Gutschein beinhaltet folgende Leistungen:

- 2 Übernachtungen in einem DZ mit allem zur Verfügung stehenden Komfort für 2 Personen
- 2-mal Frühstück vom Buffet für 2 Personen
- Late Checkout (auf Wunsch und nach Verfügbarkeit bis 17:00 Uhr)

Closed Out: Messen/ Groß-Events

für 2 Pers.
139,-
zzgl. 10,- Bearbeitungsgebühr

Die 7 häufigsten Fragen zum Thema Hotelgutschein:

1. Warum können Sie die Hotelgutscheine günstig anbieten? So gut wie kein Hotelier der Welt schafft es, sein Haus zu 100% auszulasten. In Deutschland haben Hotels eine durchschnittliche Auslastung von unter 50%. Durch die Gutscheinevermarktung erhöht ein Hotel seine durchschnittliche Auslastung auf teilweise 75% und mehr.
2. Werde ich mit einem Hotelgutschein anders behandelt als jemand, der auf normalem Wege ein Hotel bucht? Nein! Sie bekommen den gleichen Service wie jeder andere Gast auch. Die Hoteliers möchten ja dass Sie wiederkommen.
3. Kommen noch weitere Kosten auf mich zu? Nein, keine versteckten Kosten. Sie sind in keinem Fall verpflichtet, irgendeine angebotene Dienstleistung des Hotels anzunehmen. Mögliche Zusatzkosten sind in unseren Angeboten vermerkt.
4. Kann ich zu jeder Zeit einen Hotelgutschein einlösen? Es versteht sich von selbst, dass ein Hotelier zu stark frequentierten Zeiten wie Messen etc. schon mal einen Besuchswunsch ablehnt. Zu allen anderen Zeiten ist das Haus mit Sicherheit sehr bemüht, Ihnen Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu machen eben wie bei allen anderen Gästen auch.
5. Gibt es die Möglichkeit, Zustellbetten für Kinder aufzustellen? Diese Frage müssen Sie mit dem Hotel direkt besprechen. Das Hotel wird Ihrem Wunsch sicher entsprechen - eben wie bei allen anderen Gästen auch.
6. Wo und wie kann ich mit meinem gekauften Gutschein die genaue Reisezeit buchen? Ihren Anreisewunsch können Sie ausschließlich mit dem Hotel selbst klären. Alle Kontaktdaten sind auf dem Gutschein vermerkt.
7. Ich habe einen bestimmten Wunschtermin, ich kaufe nun einen Gutschein und stelle dann fest, dass das Hotel ausgebucht ist. Was dann? Ganz einfach. Sie rufen das Hotel an, sagen dass sie evtl. einen Gutschein kaufen möchten und nennen den Zeitraum. Das Hotel wird Ihnen dann zu- oder absagen. Somit sind Sie auf der sicheren Seite.

...und so einfach geht's:

Sie kommen in unsere Geschäftsstellen, erwerben einen Hotelgutschein Ihrer Wahl (zzgl. 10,- € Bearbeitungsgebühr) und ca. 48 Stunden später können Sie Ihren Gutschein entweder abholen oder Sie lassen sich den Gutschein, gegen eine geringe Gebühr, von uns bequem per Post oder kostenfrei per E-Mail nach Hause schicken. Der Gutschein ist i. d. R. 3 Jahre lang gültig und frei übertragbar.

Druckfehler vorbehalten. Alle Angebote solange der Vorrat reicht. Vertragspartner ist nur das jeweilige Hotel. Der Verlag ist ausschließlich als Reisevermittler der NWD - Medien- und Verlagsdienste, Humboldtplatz 4, 48429 Rheine tätig. Alle Entgelte werden in fremdem Namen und auf fremde Rechnung vereinnahmt.

Hier erhältlich:

- In den Haller Kreisblatt-Geschäftsstellen:**
- Rosenstraße 15, Halle
 - Klingenhagen 1, Borgholzhausen
 - Berliner Straße 1, Versmold
 - Bei Büro & Schule Leidinger:**
 - Brinkstraße 7, Steinhagen
 - Ravensberger Straße 37, Werther



Die Heimatzeitung!

Rennbericht Challenge Henley-on-Thames in England

v. Tim Esselmann

Angereist sind wir am Freitag, den 16.09. Der Linksverkehr in England ist schon etwas komisch.

Die Messe und die Challenge an sich waren recht übersichtlich. Etwas um die 700 Starter auf der Langdistanz und ca. 120 Starter auf der Halbdistanz sind noch ausbaufähig.

Das ganze wurde aber mit viel Liebe zum Sport von Sportlern für Sportler organisiert. Gestartet wurde Sonntagmorgen um 6:40Uhr. Es war noch recht dunkel, kalt und man konnte auf Grund des Nebels im Wasser nur ca. 100 Meter weit sehen. Das Wasser ist zu der Zeit doch recht kalt deshalb bin ich mit einer Schwimmzeit von 1:01:30h sehr zufrieden.

Nach langem Wechsel, bei dem ich mir Armlinge und Windweste übergezogen habe, ging es auf die 3 Runden Radstrecke. Die hat lt. Ausschreibung 1800Hm., die aber gut zu fahren waren. Der Straßenbelag war aber sehr rau und holprig, außerdem zum Teil nicht gereinigt, was auf den Bergabpassagen nicht ungefährlich ist. Ich habe noch nie so viele Leute mit Platten gesehen. Während des Radfahrens gab es nur vereinzelt leichte Regenschauer. Bei Pfützen hätte man keine Chance gehabt, sich auf die schlechten Straßenverhältnisse einzustellen. Lutscherei gab es kaum, war bei den Strassen eh zu gefährlich.

Dieses mal war ich wirklich froh, dass das Radfahren vorbei war. Mit starken Rückenschmerzen stieg ich nach 05:23h (das lief schon mal besser)vom Rad und das Laufen begann. 4Runden sind zu absolvieren. Die Laufstrecke fand ich persönlich sehr schön. Erst über des Areal eines noblen Rugbyclubs, durch die Stadt, über die Themse und dann ins ländliche rein. Geschotterte Feldwege, kleine Brücken, Wiesen und Sandwege wurden unter die Füße genommen. Besonders die kleinen Brücken taten echt weh. Während des Laufens gab es vereinzelt starke Regenschauer und ich habe wirklich Mitleid mit den Leuten gehabt, die noch auf dem Rad saßen. Mit 03:54:21h konnte ich erneut einen für meine Verhältnisse guten Marathon laufen. Glücklicherweise als 39ter Gesamt und 2ter Deutscher nach dem Feuerwehrweltmeister Michael Hofmann, der als Profi startete, nach 10:27:22 h im Ziel eingetrudelt.

Swim: 01:01:30

T1 : 00:05:25

Bike : 05:23:02

T2 : 00:03:03

Run : 03:54:21

10:27:22h



Tim Esselmann

- **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

...und so schrieb die Presse>>Esselmans vierter Ironman | Zweitbester Deutscher in England

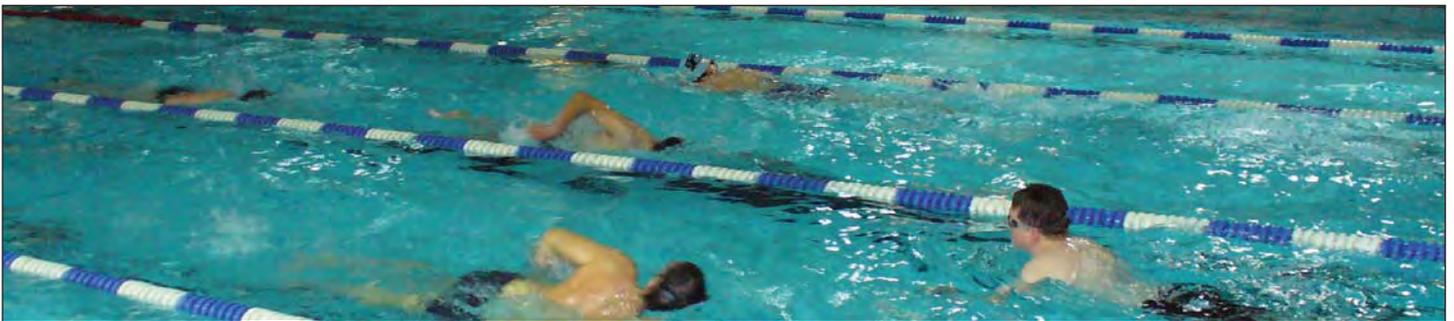
v. C.-W. Krefth

Borgholzhausen (cwk). Frankfurt, Barcelona, Roth und jetzt Henley-on-Thames (England): Tim Esselmann, aufstrebender Triathlet vom LC Solbad Ravensberg, bestritt im bekannten Ruderveranstaltungsort an der Themse seine vierte Ironman-Langdistanz seit dem Debüt im Sommer 2010.

Angesichts schwieriger Bedingungen bei der international hochklassig besetzten Challenge-Premiere in Henley war eine persönliche Bestzeit kein Thema. In Roth hatte sich der Ehemann der erfolgreichen Volksläuferin Jela Esselmann auf vorzügliche 9:45:52 Stunden gesteigert, jetzt zeigte er sich auch nach seinem Zieleinlauf in 10:27:22 sehr zufrieden: „Als 34. unter 424 männlichen Finishern war ich immerhin zweitbester Deutscher hinter dem Profi und Fire-Fighter-Weltmeister Michi Hofmann.“

Das 3,8-km-Schwimmen in der Themse absolvierte der Jungsenior in 61:30 Minuten und lag damit an 39. Stelle im Gesamtfeld. Dann machte er in seiner Paradedisziplin viele Plätze gut. Obwohl er sich auf dem anspruchsvollen 180-km-Radkurs nicht wie gewohnt in Szene setzen konnte, reichte es mit 5:23:03 Std. zum 23. Split-Rang. Der Marathonlauf bleibt, relativ zu den Schwimm- und Radleistungen, seine Schwachstelle. Hier waren 129 Konkurrenten schneller als der Versmolder, der aber mit 3:54:21 die vier Stunden sicher unterbot.

Tim Esselmann sorgte auf der Insel noch einmal für ein spätes Highlight einer starken Saison der Solbader »Schwimmradläufer«, die auch in der Liga so positiv überraschten. Davon erhofft sich die Triathlonabteilung weiteren sportlichen Auftrieb – und neue Interessenten. Diese erhalten nähere Informationen auf der Homepage des Vereins oder beim Schwimmtraining zu diesen festen Zeiten: Montag (20.00-21.30 Uhr) im Hallenbad Halle, Dienstag (19.00-20.30 Uhr) und Donnerstag (19.30-20.30 Uhr) jeweils in Versmold.



STROM- UND GASVERSORGUNG

VERSMOLD GMBH

Ihr regionaler Energiepartner –
fair und zuverlässig



Krombacher
ALKOHOLFREI

Gaststätte & Pizzeria
Inh. Thomas Windhager

'Am Uphof'

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

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

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

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

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: Meyer und Birke dominieren über 1000 m | Solbad-Talente beim Kreisvergleichskampf

Borgholzhausen (cwk). Leichtathletiktalente vom LC Solbad Ravensberg zählten zu den Leistungsträgern der Bielefelder Kreisauswahl, die in Bad Salzufen zum traditionellen OWL-Schülervergleichskampf antrat. Weil Bielefeld/Halle nicht alle Disziplinen besetzte, gingen wertvolle Punkte verloren. Dennoch durfte man gegenüber dem Vorjahr einen leichten Aufschwung registrieren.

Hatte das »Heimspiel« 2010 im Stadion Rußheide nur den fünften und letzten Platz gebracht, so sprang jetzt ein geteilter 4. Rang heraus. Das Gesamtergebnis: 1. Kreis Lippe 175 Pkt., 2. Kreis Herford 155, 3. Kreis Minden-Lübbecke 154, 4. Kreis Bielefeld und Kreis Gütersloh je 128,5. In der Wertung der sechs einzelnen Klassen waren die B-Schüler am erfolgreichsten: Mit je 35 Punkten teilten sich hier der heimische Leichtathletik-Kreis und Gesamtsieger Lippe den 1. Platz. **Maßgeblichen Anteil daran hatte der LC Solbad.**

Mit dem Riesenvorsprung von rund 13 Sekunden dominierte **Pascal Birke** die 1000 m und lieferte mit 3:06,96 Min. erneut eine starke Zeit ab. **Linus Ernst**, über 75 m trotz schneller 10,24 Sek. vom Brackweder Torben Timmerhans (10,06) übertroffen, kam im Hürdensprint und Hochsprung in die Wertung; **Thanakorn Songkhrohart** war mit 52 Metern bester Ballwerfer des Teams.

Auch den zweiten Solbader Einzelsieg steuerte ein 1000-m-Läufer bei: **Bei den A-Schülern gewann der ebenfalls hoch überlegene Patrick Meyer in 2:52,98 Min. und erzielte damit zum Saisonschluss sogar noch eine neue persönliche Bestzeit. Erstaunlich vor allem deshalb, weil er erst zwei Tage zuvor beim Böckstiegeellauf 10-km-Zweiter geworden war und Ilona Pfeiffer hinter sich gelassen hatte.**

Chiara Sochart war mit 1,44 m zwar die zweitbeste Hochspringerin des gesamten A-Schülerinnenfeldes, wurde aber von der Brackwederin Olivia Lewandowska (1,48 m) aus der Kreiswertung verdrängt.



Leider musste das Mehrkampf-Meeting nach einem großen Regenschauer abgebrochen werden. Die Gesundheit der Schüler ging vor. Danke für das Verständnis aller Beteiligten.

Hallentermine Seidenstickerhalle 2011/2012

Sa.	10.12. 2011	KLA und Fichte/PSV/SVB Schülerkreismeisterschaften
So.	22.01.2012	KLA Westfälische U20 Hallenmeisterschaften
FR.	27.01.2012	SVB Volksbank Hallencup 1. Lauf
SA.	28.01.2012	Fichte Hallensportfest
So.	12.02.2012	SVB Nationales Hallenmeeting
SA.	18.02.2012	KLA OWL Mä F Jugend
SO.	04.03.2012	BTG Hallensportfest
Sa.	10.03.2012	SVB Schüler Hallen Cup

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

253 Schüler laufen um die Wette >> Strahlender Sonnenschein sorgt für neuen Teilnehmerrekord beim Böckstiegel-Lauf<<

¥ Werther (BNO). Janne war stolz. Mit Recht: Zum ersten Mal war die Siebenjährige am Samstag beim Böckstiegel-Schülerlauf gestartet. Die drei Kilometer hat sie spielend geschafft. „Dabei habe ich noch nicht mal geübt“, grinste die Grundschülerin. Insgesamt gingen 253 Schüler an den Start. Nicht zuletzt der strahlende Sonnenschein sorgte für einen neuen Rekord: Im vergangenen Jahr machten 229 Jungen und Mädchen mit. Pünktlich um 14 Uhr fiel der Startschuss auf der Grenze zwischen Deppendorf und Arrode. Mit großem Jubel wurden die jungen Teilnehmer auf dem Venghauss-Platz empfangen. Stolz Eltern, Geschwister und Lehrer strahlten und gratulierten. Als ganz besonders lauffreudig entpuppte sich die Klasse 4 b der Grundschule Werther: Mit 22 Kindern stellte sie die größte Gruppe beim Schülerlauf. Nicht zu schlagen war der 13-jährige **Pascal Birke**, der für den Veranstalterverein LC Solbad Ravensberg an den Start ging und im Vorjahr den dritten Platz belegt hatte. Für die drei Kilometer lange Strecke brauchte er nur **10 Minuten und 50 Sekunden**.

Auf Platz zwei landete Tjard Gößling vom SV Brackwede mit einer Zeit von 10,51 Minuten, gefolgt von Michel Gießelmann vom TSVE 1890 Bielefeld mit 11,12 Minuten.

Eine einzige Erfolgsgeschichte ist der Böckstiegel-Lauf für die 13-jährige Josie Majer aus Werther, die als schnellstes Mädchen nach 13 Minuten und 30 Sekunden über die Ziellinie lief und damit den sageundschreibe vierten Sieg in Folge perfekt machte. Beim Jahrgang 2001 war Verena Braun vom BTG Bielefeld mit 14,08 Minuten nicht zu schlagen. Beim Jahrgang 2003 war Lara Haubrock vom TSVE1890 Bielefeld nicht zu schlagen. Sie schaffte die Strecke in 13,51 Minuten. Für die herausragenden Einzel- und Teamleistungen gab es extra Preise vom **Haller Kreisblatt**. **Diese Zeitung bedachte zudem alle Teilnehmer des Schülerlaufes mit Urkunden und Medaillen.** Die größte Mannschaft war die Grundschule Werther Klasse 4 b mit 22 Teilnehmern und 19 im Ziel. Sie erhielt einen Preis von der **Provinzial-Versicherung Werther Tim Jostmann**. Ein Sonderpreis ging an die Sportgruppe der Grundschule Langenheide.



Sieger: Liefen beim Schülerlauf ganz vorne mit – hintere Reihe, von links: Michel Gießelmann, Josie Majer, Pascal Birke, Lara Haubrock und Tjard Gößling. Vorne: Verena Braun.

Fotos: B. Nolte



Herzlich willkommen
in meinem Bücherland!

Olwe
Marina Bergmann

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr, Sa. 10 – 14 Uhr
33829 Borgholzhausen · Freistraße 10
Telefon (0 54 25) 9 53 78 90





Westfälische Cross- und Waldlaufmeisterschaften 2011

Herten

27.11.2011	Sportanlage an der Fritz-Erler-Straße, 45701 Herten
	Meldeschluss: 14.11.2011

Klassen, Wettbewerbe und Zeitplan			
Klasse	Strecke	Streckenlänge	Startzeit
Schüler M12/13 Rahmenwettbewerb	A1	ca. 2.500 m	10:00 Uhr
Schülerinnen W12/13 Rahmenwettbewerb	A1	ca. 2.500 m	10:20 Uhr
Schüler M14/15	B1	ca. 3.100 m	10:40 Uhr
Schülerinnen W14/15	B1	ca. 3.100 m	11:00 Uhr
Frauen/Juniorinnen/Weibliche Jugend A/B	B1	ca. 3.100 m	11:20 Uhr
Männliche Jgd. B	B1	ca. 3.100 m	11:45 Uhr
Männer/Junioren	B2	ca. 4.500 m	12:10 Uhr
Männliche Jgd. A	B2	ca. 4.500 m	12:30 Uhr
Frauen/Juniorinnen/W30 u. älter	C1	ca. 5.300 m	12:55 Uhr
M40, M45, M50 u. älter	C1	ca. 5.300 m	13:40 Uhr
Männer/Junioren/M30/M35	C3	ca. 10.400 m	14:20 Uhr

Austragungsbestimmungen:

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

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

Mannschaftswertungen werden wie folgt vorgenommen:

Schüler M 12/13 Rahmenwettbewerb	Schülerinnen W 12/13 Rahmenwettbewerb
Schüler M 14/M 15	Schülerinnen W 14/W 15
männliche Jugend B	weibliche Jugend B
männliche Jugend A	weibliche Jugend A
Junioren / Männer – Mittelstrecke	Juniorinnen / Frauen / W 30 und älter
Junioren – Mittelstrecke 4.500m	Juniorinnen – W 35
Junioren / Männer / M 30 – M 35 – Langstrecke	W 40 und älter
Junioren / Männer – Langstrecke	
M 30 / M 35 – Langstrecke	
M 40 / M 45 – Mittelstrecke	
M 50 und älter - Mittelstrecke	

Streckenbeschreibung:	Start u. Ziel auf der Sportanlage, 3 unterschiedliche Streckenlängen durch ein angrenzendes Freizeitgelände, Rasenflächen, Bäume, Büsche, Finnenbahn, Wege mit Splittbelag, kurvig und leicht wellig, insgesamt sehr abwechslungsreich. Die 2 - 6 Runden im Gelände führen auch jeweils über die Aschenbahn der Sportanlage
Startunterlagen:	Im Eingangsbereich der Sportanlage
Umkleidemöglichkeiten und Duschen:	Kabinen der Sportanlage
Anreisehinweise:	Von der BAB A 43 aus Norden und Süden Ausfahrt Recklinghausen-Nord/Herten auf die L 511 in Richtung Gelsenkirchen, Gladbeck. Ausfahrt Herten-Disteln-Stadtmitte, Ampel rechts, kurz danach wieder 1. Ampel rechts, sofort Parkplatz gegenüber der Sportanlagen
Telefon:	In Notfällen (z.B. Stau bei Anreise etc.) steht am Veranstaltungstag folgende Rufnummer zur Verfügung: 0172 – 87 81 822

Trainingstermine (Stadionleichtathletik) beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison 11/2012)

Hallenzeiten	
Schüler/innen A/B/C (8-14 Jahre)	Montag 18:00 – 20:00 Uhr Ravensberger Stadion Igor Rebkaló
Schüler/innen D 8 – 9 J.	Montag 16 – 17:00 Cordula Reinhardt Turnhalle Mühlenstr. Werther – Kooperat. TV-Werther-LC
Schüler/innen A +B/ Jugend (12-13 Jahre und 14-19 Jahre, wettkampforientiert)	Montag 18 – 20 Uhr Stadion Borgholzhausen Gregor Winkler (0521 – 5215338) (05423/ 41280)
(12-13 Jahre und 14-19 Jahre, wettkampforientiert)	Mittw. 18 – 20 Uhr Stützpunktraining (0521 – 5215338) (05423/ 41280) Seidensticker-Halle Bielefeld (G. Winkler)
Schüler/innen A/B (11-15 Jahre)	Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr , Dreifachturnhalle, Borgholzhausen Igor Rebkaló, Valentin Reinhardt
Schüler/innen C/ D (8 – 11 Jahre)	Donnerstag, 16:30 – 18:00 Uhr , Turnhalle Süd, Borgholzhausen Cordula Reinhardt (05203 / 916490) Gruppenbetr.: Daniel Kühnpast
C u. B-Schüler (10 - 13 Jahre)	Freitag 15:30 – 17:00 Uhr Turnhalle Gymnasium in Werther - Kooperation TVW-LC Ilona Pfeiffer 0160 -4932179
Jugend/ A-Schüler	Freitag, 18.00 – 20:00 Uhr , Seidenstickerhalle Bielefeld Gregor Winkler (0521-5215338) u. Stabhochsprung-Training (Fr. Puhlmann)
Lauftraining	
Schüler/innen + Jugend (Mittelstrecke + Langlauf)	Mittwochs, 17:00 Uhr , Lauftraining, Ravensberger Stadion, Borgholz. Horst Hammer (05423/930453) Ansonsten zusätzl. nach Vereinbarung Sonntag: 11:30 Uhr , Barenberg Lauftraining, Kinder u. Jugendliche
Mä./Fr./Jug.	Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr , Bahn-Training, Ravensberger Stadion, Borgholz.
Bahntraining	- Aufwärmen-Stretching-Laufschule-Intervalltr. //Andreas Ewert (05425 / 7228)
LA + Lauf Sch/Jug./Erw.	Mittwoch, 20:00 – 21:30 Uhr , Seidenstickerhalle Bielefeld
Seidensticker-Halle	Horst Hammer

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

Lauftreffs	Info:	Friedhelm Boschulte (05425 / 6287) Brigitte van Dijk (05201/ 669570) Brigitte Schwarz (05201-16942) Karola Weber (Walking 05204/ 887666)
Montag:		18:15 Uhr Lauftreff, Parkplatz Schloß Tatenhausen 18:30 Uhr Lauftreff Dissen, Sportplatz
Dienstag:		09:30 Uhr Nordic-Walking, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Mittwoch:		19:00 Uhr Laufgruppe (Einsteiger und Fortgeschrittene), Ravensberger Stadion 19:00 Uhr Walking, ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Donnerstag:		18:15 Uhr Lauftreff und Langlauftraining für alle, Parkplatz Schloß Tatenhausen
Freitag:		19:00 Uhr Offener Lauftreff, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Sonntag:		09:00 Uhr Langlauftreff (1-1,5 Std.) ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen (Rolf Gottenströter) 09:30 Uhr Anfänger / Fortgeschrittene, Parkplatz Storck-Werke
Triathlon:	Info:	Udo Lange (05423 /5628)
Schwimmen:		Montag, 20:00-21:30 Uhr , Hallenbad Halle/W. – mit Schwimm -Trainerin – Marina Vemmer Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr Versmold Hallenbad Donnerstag, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr Versmold Hallenbad Infos: Udo Lange (05423 / 5628)
Radfahren:		MTB: Samstag 14:00 Uhr , Borgholzhausen, Stadion Günter Schillings, 01623267597 Angebot Gruppe Hesselteich: Sonntag 09:30 Uhr Radfahr-Treff jeweils ab Gaststätte Vahlenkamp (Kontakt: Rolf Uthmann) 05423- 7518
Laufen:		siehe Lauftreffs und Hallentraining
INLINE-Skating:		Dienstags 19:00 – 21:00 Uhr Ostwestfalenhalle Kaunitz, Indoor-Skaten (nur am 08., 22., 29.11., 13. und 20.12.2011, Termine für 2012 werden rechtzeitig bekannt gegeben.) Mittwochs 17:00 – 18:30 Uhr Sporthalle Borgholzhausen Inlinetraining (ab Schüler B Jhg 2002) Freitags 16:00 – 17:30 Uhr Turnhalle Nord Borgholz. Inlinetraining (Schüler D und C, bis Jhg 2003) Freitags 18:00 Uhr – 20:00 Uhr: Sporthalle der Laborschule Bldf., Wintertraining (ab 14.10.) Alle Skate-Infos: Johannes Gerhards (0178/1690655)



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

Speedskating WSC Abschluss

von John Gerhards

Die Freiluftsaison der Speedskater ist zu Ende, auch für die Solbadskater beginnt die Erholungsphase, bevor es mit den Hallenrennen losgeht. Nach dem Köln-Marathon wurde auch die Gesamtwertung des Westdeutschen Speedskating Cups veröffentlicht. Diese Rennserie bestand in diesem Jahr aus 6 Veranstaltungen, von denen die fünf besten in die Wertung eingingen.

Bei Damen und Herren kamen jeweils zwei unserer Vereinskater in die Top-Ten. Herausragend ist der dritte Platz von **Karolina Kierzkowski**, die zurzeit als einzige in der erweiterten deutschen Spitze mithalten kann. Bestplatzierte bei den Herren ist **Florian Hanß**, eine Tendenz, die sich bereits während der letzten Rennen angedeutet hat. Als Newcomer ist **Jan Möllers** auf Rang 10 gelistet, eine kleine Überraschung, die zu Beginn der Saison wohl niemand erwarten konnte. **Manuela Azzolini** erreichte Platz 9 in der Gesamtwertung und musste sich im letzten Rennen noch vom zweiten Platz ihrer Altersklasse verdrängen lassen. **Dennoch gebürt Manuela wohl der Spezialpreis für die meisten Rennkilometer in diesem Jahr...**

Bemerkenswert und erfreulich ist das Abschneiden von B-Junior **Leon Sebastian Roos**, der als einziger Solbadskater seine Altersklasse gewinnen konnte. Beim letzten Rennen musste er zwar verletzungsbedingt aussetzen, arbeitet dafür aber fleißig an seiner Ausbildung zum Jugendhelfer. Beim Training mit den Kindern ist er bereits jetzt eine große Unterstützung, sein Engagement ist wichtig und richtig für den Verein.

Neben **Manuela Azzolini** belegt auch **Dirk Rüter** in der AK 40 den dritten Rang. Was das bedeutet wird schnell klar, wenn man berücksichtigt, dass allein in dieser Altersklasse über 300 Sportler registriert sind. Ganz anders sieht es dagegen bei den Junioren A aus: hier reichte **Patrick Naerger** eine einzige Rennteilnahme, um auf Platz 2 zu kommen...

Im Mannschaftswettbewerb wurden die Damen - wie gewohnt - zweite hinter den Düsseldorfer Speedladies, das Herrenteam musste Düsseldorf und Leverkusen den Vortritt lassen und landet in der Endabrechnung auf Platz drei.

Die Siegerehrung für den WSC und den YoungStarCup findet am **26. November** im Rahmen des NRW Rollsporttages in Düsseldorf statt.

WSC Abschlusswertung

Herren:

- 08. Hanß Florian 4. AK30
- 10. Möllers Jan 4. Aktive
- 12. Rüter Dirk 3. AK40
- 21. Jording Ralf 7. AK30
- 50. Roos Marc Alexander 8. Aktive

- 88. Gerhards Johannes 17. AK50
- 103. Wecke Jörg 43. AK40
- 108. Kaehne Tobias 14. Aktive
- 125. Sosnowski Andre 19. Aktive
- 195. Naerger Patrick 2. JunA
- 279. Schniedermeyer Markus 120. AK40
- 284. Schlingemann Baldur 15. AK60
- 285. Niemann Ralf 142. AK40
- 472. Roos Henning 103. AK50
- 539. Metten Andreas 302. AK40

Damen:

- 3. Kierzkowski Karolina 2. Aktive
- 9. Azzolini Manuela 3. AK40
- 24. Vetter Janine 6. AK30
- 34. Niemann Marianne 7. AK50

Teamwertung:

Herren:

- 3. team der-rollenshop.de (u.a. Florian Hanß, Jan Möllers, Marc A. Roos, Dirk Rüter, Patrick Naerger, Tobias Kaehne)

Damen:

- 2. rollenshop-juniors (u.a. Karolina Kierzkowski, Janine Vetter, Janina Naerger)

Gesamtliste WSC unter: <http://www.inlinespeedskaten.info/WSC/WSC-Rangliste.php>
Gesamtliste YoungStarCup unter: <http://www.inlinespeedskaten.info/YSC/YS-C-Rangliste.php>

Wenig Solbadskater in Berlin

Offensichtlich erliegen immer weniger Solbadskater der Faszination des weltgrößten Inlinemarathons in Berlin. Nahmen in früheren Jahren regelmäßig um die 20 Skater unseres Vereins an diesem Event teil, waren es in diesem Jahr gerademal 5 SportlerInnen. Bei den Damen erreichte **Manuela Azzolini den 50. Platz**, im Herrenfeld wurde Solbads derzeit aktivster Wettkampfskater, **Jörg Wecke, Erster der "zweiten Hundertschaft"**. Kleine Genugtuung für Wecke, der nach eigenen Angaben nur locker mitrollen wollte, war die Tatsache, dass er seinen Dauerkonkurrenten Andreas Lichtenstein - bei der DM noch knapp vor ihm - diesmal besiegen konnte. Erstmals seit 12 Jahren gewann mit Sabine Berg wieder eine Deutsche das Damenrennen, bei den Herren siegte der Franzose Ewen Fernandez nach einer 21 km langen Solofahrt mit über einer Minute Vorsprung.

Platzierungen und Zeiten im Detail:

- 101. Wecke, Jörg 1:11:55
- 108. Roos, Marc Alexander 1:11:56
- 113. Möllers, Jan 1:11:57
- 714. Roos, Henning 1:28:00
- 746. Hartig, Norbert 1:28:15
- 50. Azzolini, Manuela 1:26:02

Einige andere Solbadskater nutzten das angenehme Spätsommerwetter für eine Spästour von Bielefeld nach Herford und zurück. Zum zweiten Male nach 2009 war



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>

die Strecke autofrei, zehntausende nutzten die Gelegenheit, sich mit Skates, älteren und neueren Rollgeräten oder zu Fuß auf der normalerweise stark befahrenen Bundesstraße 61 zu tummeln. Von uns aus könnte es derartige Aktionen ruhig öfter geben...

Bericht Köln Marathon Skater

Mit dem Köln Marathon endete am Wochenende die Freiluftsaison der Speedskater. Bei der Finalveranstaltung des German Inline Cup siegte Weltmeister Yann Guyader aus Frankreich bei den Herren und Deutschlands derzeitige beste Skaterin Sabine Berg aus Gera.

Das angenehme Spätsommerwetter und die geänderte Streckenführung sorgten für ungewöhnlich gute Zeiten bei fast allen TeilnehmerInnen, unter denen sich auch 3 Damen und drei Herren aus den Reihen des LC Solbad befanden. Team der-rolle-shop.de verpasste allerdings bei den Herren die Wertung für den WSC, da nur Florian Hanß aus den Reihen der einstmalig erfolgreichsten NRW Mannschaft am Start war. Besser machten es die Damen (u.a. mit **Karolina Kierzkowski**, **Janine Vetter**),



125
J A H R E

REGIONAL

VERLÄSSLICH

LEIDENSCHAFTLICH

ÜBERZEUGEND

www.volksbank-guetersloh.de

Wir machen den Weg frei.



die ihren zweiten Platz in der Gesamtwertung souverän behaupten.

LC Coach Johannes Gerhards musste aus dem zweiten Startblock starten, da er keine gültige Marathonzeit angeben konnte. "Seit über zwei Jahren bin ich nicht mehr Marathon gefahren, von daher bin ich mit meinem Abschneiden voll und ganz zufrieden" meinte der Köln-Debütant, der sich erst gegen Ende der Saison den eigenen Wettkampfabitionen widmete und als "Fitnessskater" sogar seine mit vierminütigem Vorsprung gestarteten Altersklassenkonkurrenten noch überholen konnte.

Tags zuvor war er noch als Wettkampfleiter beim Finale des diesjährigen YoungStarCups im Einsatz. Hier nahmen mit Ian Constabel, Fiona und Vincent Elbracht auch drei Talente des LC teil. Ian konnte im Sprint sogar seinen Vorlauf bei den Schülern B gewinnen und kam auf Gesamtplatz 5. Vincent hatte dagegen Pech, als er über die Langstrecke in aussichtsreicher Position lag, dann aber in Folge eines Sturzes aufgeben musste. Fiona erreichte bei den Schülerinnen D den vierten Platz.

In der YSC-Gesamtwertung belegen die Nachwuchssportler unseres Vereins nach ihrer ersten Wettkampfsaison die Plätze 6 und 7 bei den Schülern B, sowie Platz 5 bei den Schülerinnen D.

Platzierungen und Zeiten

Köln Marathon:

Kategorie "Speed"

66. Hanß, Florian 1:14:28
120. Jording, Ralf 1:23:19

15. Kierzkowski, Karolina 1:20:06
28. Azzolini, Manuela 1:27:20
30. Vetter, Janine 1:27:20

Kategorie "Fitness"

47. Gerhards, Johannes 1:23:30

YSC Rennen:

4. Sch WD Fiona Elbracht (YSC Gesamtplatz 5)

5. Sch C Ian Constabel (YSC Gesamtplatz 6)

9. Sch C Vincent Elbracht (YSC Gesamtplatz 7)

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Ein Sonntagmorgen im Tatenhausener Wald...

v. Ingeborg Vogt

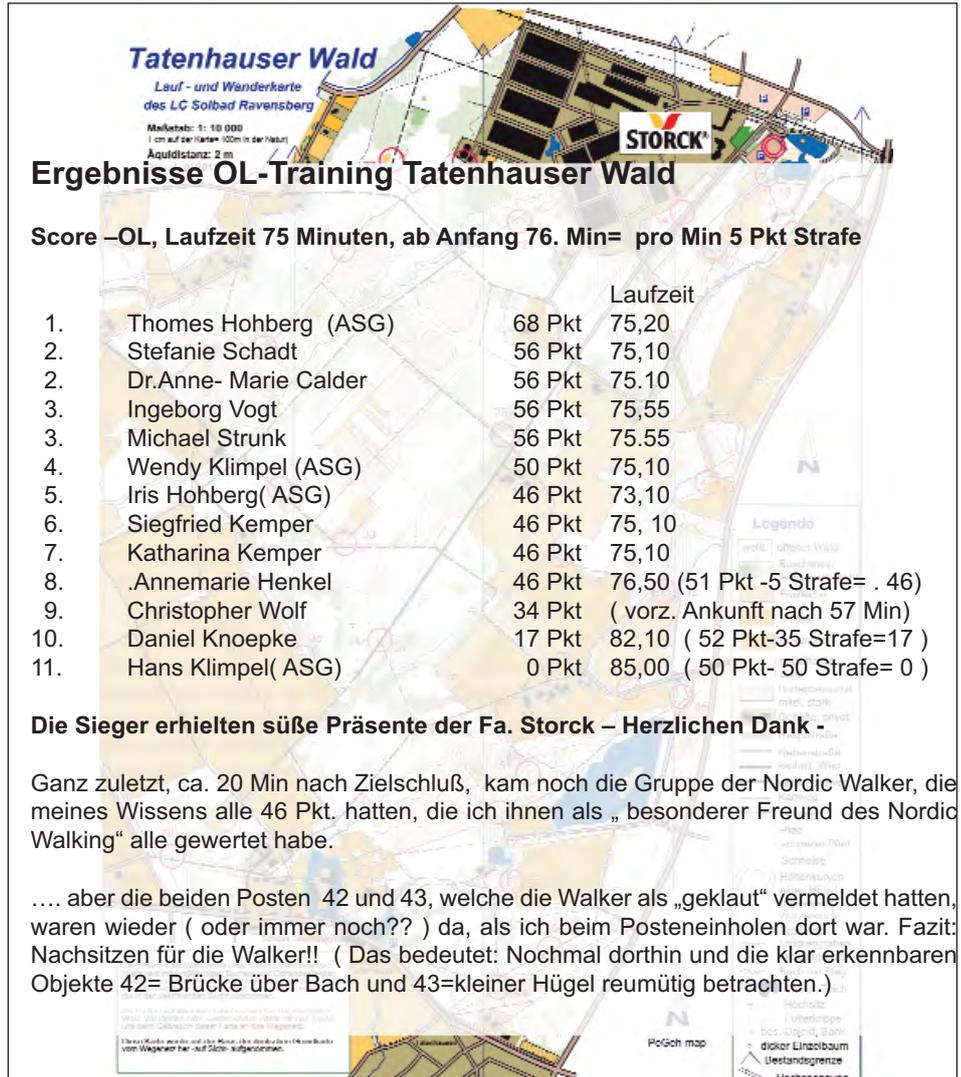
Es ist noch dunkel, die Uhr zeigt 7.10 Uhr, als sich der Mountainbiker vom Storck-Parkplatz aus auf den Weg macht. Die Karte in seiner Hand, kaum lesbar, er schimpft leise vor sich hin, einmal bleibt er fast im Schlamm stecken und es ist noch sehr kühl...

Immer wieder hält er an, greift in seinen gut gefüllten Rucksack und legt etwas seitlich des Weges ab... Als wir um 9 Uhr bei mittlerweile strahlendem Sonnenschein am Pförtnerhaus eintreffen, hat Peter Gehrman gerade mit hängender Zunge seine Vorbereitungsrunde geschafft. Eine kurze Einführung von ihm, dann laufen alle potentiellen Orientierungsläufer mit ihrer Karte vor Augen los. Puh, sieht ganz schön kompliziert aus, die Karte, Maßstab 1:10000, mit Kennzeichnung von Bodenbewuchs, Karwegen, schmalen Pfaden, Wurzelstöcken, Erdhaufen und Wassergräben....

Die Aufgabe: in 75 Minuten so viele wie möglich der 25 von Gehrman im Wald abgelegten Kontrollposten anlaufen, mit der Codezange die Karte lochen und pünktlich zurück am Parkplatz sein!

Klar, wir Hallenser kennen uns doch aus im Storck-Wald, aber wo ist die „alte Bank“, der „trockene Baum“, „der „Hochsitz“ und der „Grabenübergang“ zu finden? Außerdem schielen natürlich alle auf die zu erlaufenden Punkte, in der Nähe des Parkplatzes gibt es nur Posten mit einem Punkt, aber unten im Wald, hinter dem Schloss, warten 7 Punkte an dem kleinen Fallschirm, den es zu suchen gilt...

Da ist natürlich der schnelle Daniel hingelaufen, is klar!



Ergebnisse OL-Training Tatenhäuser Wald

Score –OL, Laufzeit 75 Minuten, ab Anfang 76. Min= pro Min 5 Pkt Strafe

Rang	Name (ASG)	Punkte	Laufzeit
1.	Thomes Hohberg (ASG)	68 Pkt	75,20
2.	Stefanie Schadt	56 Pkt	75,10
2.	Dr.Anne- Marie Calder	56 Pkt	75,10
3.	Ingeborg Vogt	56 Pkt	75,55
3.	Michael Strunk	56 Pkt	75,55
4.	Wendy Klimpel (ASG)	50 Pkt	75,10
5.	Iris Hohberg(ASG)	46 Pkt	73,10
6.	Siegfried Kemper	46 Pkt	75, 10
7.	Katharina Kemper	46 Pkt	75,10
8.	.Annemarie Henkel	46 Pkt	76,50 (51 Pkt -5 Strafe= . 46)
9.	Christopher Wolf	34 Pkt	(vorz. Ankunft nach 57 Min)
10.	Daniel Knoepke	17 Pkt	82,10 (52 Pkt-35 Strafe=17)
11.	Hans Klimpel(ASG)	0 Pkt	85,00 (50 Pkt- 50 Strafe= 0)

Die Sieger erhielten süße Präsente der Fa. Storck – Herzlichen Dank -

Ganz zuletzt, ca. 20 Min nach Zielschluß, kam noch die Gruppe der Nordic Walker, die meines Wissens alle 46 Pkt. hatten, die ich ihnen als „besonderer Freund des Nordic Walking“ alle gewertet habe.

.... aber die beiden Posten 42 und 43, welche die Walker als „geklaut“ vermeldet hatten, waren wieder (oder immer noch??) da, als ich beim Posteneinholen dort war. Fazit: Nachsitzen für die Walker!! (Das bedeutet: Nochmal dorthin und die klar erkennbaren Objekte 42= Brücke über Bach und 43=kleiner Hügel reumütig betrachten.)

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



Reise	Datum
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

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

Weitere Reisen auf gro-co.de



Foto: F. Gontek

Schnell kristallisiert sich heraus, dass wir heute Teamwork machen, dem einen fehlt die Brille, der anderen die Uhr, aber zwei andere haben super Ortskenntnis, eine weitere ist Lehrerin, gemeinsam sind wir dann doch stark!

Querfeldein brauchen wir nicht laufen, alle Posten sind über Wege und Pfade zu erreichen, aber so manches Mal kreuzen wir doch hin und her, bis endlich einer wieder jubelnd das weiß-rote Fallschirmchen mit der so wichtigen Codezange entdeckt.

Die Zeit drängt, diskutieren geht gar nicht, man muss schnell entscheiden, welche Posten man noch suchen will. Den 7-er hinterm Schloss lassen wir aus, zu weit weg, dafür doch lieber ein paar 3-er einsacken. Zwischendurch treffen wir den schnellen Daniel, er sucht verzweifelt den „großen Einzelbaum, Ostseite“, den wir gerade schon hatten, ok, wir helfen uns auch mit Tipps.

Die 5-er-Posten sind auch nicht schlecht, mehrere recht dicht zusammen, aber unsere Planung war nicht so überlegt, wir müssen eine Strecke doppelt laufen, um auf die andere Seeseite zu kommen, wertvolle Zeit geht verloren.

Am Schluss sind auch unsere alten Hasen am „Hochsitz“ leicht orientierungslos, aber der Paulinenweg ist dann doch wiedergefunden und der Lauf gegen die Uhr beginnt, wer möchte schon gerne 5 Strafpunkte pro Minute Verspätung haben... Stefanie, Anne-Marie C, Ingeborg und Michael treffen gerade noch pünktlich ein, Annemarie H. hat genauso viele Punkte erlaufen, aber oh weh, schon greift die Zeitüberschreitung: Punktabzug. In Eile erreicht auch Daniel das Ziel, tja, leider noch mehr Zeitüberschreitung, die Punkte schmelzen dahin...

Aber es hat super viel Spaß gemacht, der Sieger aus Bielefeld, der natürlich schon öfter bei Orientierungsläufen mitgemacht hat, beschreibt uns Unerfahrenen noch schnell seine Strategie: zuerst Karte anschauen, Strecke planen, dann erst losrennen – und die Uhr immer im Blick haben! Fröhlich und mit süßem Gepäck von Storck geht es mit der Erkenntnis nach Hause:

Peter Gehrman, das war echt ein tolles Lauferlebnis, wir sind gerne wieder dabei!

Hallo Peter, vielen Dank für deine tolle Unterstützung!!



Peter Gehrman gab den Teilnehmern Hinweise, wie sie sich beim Lauf durch den Wald verhalten sollen. Foto: F. Gontek

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

Am Sonntag 4. Dezember : S n e r t l o o p

Wir rufen alle Solbader Lauffreunde auf, am 4. Dezember einen Gegenbesuch bei unseren niederländischen Sportfreunden in De Lutte zu machen. De Lutte ist leicht und schnell über die A 1 Richtung Rheine zu erreichen und liegt unmittelbar hinter der Grenze. Wir empfangen immer reichlich Besuch von unseren Freunden der „Loopgroep“ und möchten daher zahlreich zum Gegenbesuch antreten.

Diesmal steht wieder der zum 27. Male ausgetragene S n e r t l o o p auf dem Programm, In einer schönen Umgebung läuft man über Strecken von 5,3 km (Start: 10:17) oder im Hauptlauf über 9,6 km (Start um 11:15 Uhr)

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

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

Bitte nutzt die Voranmeldungen über unsere Geschäftsstelle, der LC übernimmt für die Voranmelder die Startgebühren. Anmeldungen beim LC bis spätestens 26. November.

Bitte verabredet Euch wegen der Hin -u. Rückfahrt zu Fahrgemeinschaften.

Infos auch unter: www.loopgroep.nl



Auf nach De Lutte, der Snertloop ruft!!

27^e Snertloop De Lutte

zondag 4 december 2011



www.loopgroep.nl



Actief in en voor de loopsport!

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: Die »2« für Leuteritz | Solbader läuft 2:58:33 Std. beim Berlin-Marathon

Berlin/Altkreis Halle (cwk). Das Solbader Spitzenergebnis des letzten Jahres, als M50-Senior Bernd Nedderhoff exzellente 2:42:52 Std. herauslief, war gestern beim Berlin-Marathon nicht wiederholbar. Aber mit 2:58:33 erreichte **Kay Leuteritz** (M40) sein erklärtes Ziel, unter drei Stunden zu bleiben.

Zugleich rehabilitierte er sich für seinen Einbruch beim letzten Start in Berlin (2009). Damals musste er mit 3:11:36 Std. zufrieden sein, jetzt teilte er sich das Rennen optimal ein, wie seine Zwischenzeit an der Halbmarathon-Marke (1:29:14 Std.) beweist: Zwei fast exakt gleich schnelle Hälften führten zum Erfolg.

Leuteritz durfte sich auch darüber freuen, als 989. noch den Sprung unter die ersten Tausend des Riesenfeldes (25 572 männliche Finisher) geschafft zu haben. In seiner Altersklasse (5124 Finisher) belegte er den 239. Rang. Josphat Kamzee (Kenia), der 10 000-m-Sieger des LC-Jubiläumssportfestes, war als Tempomacher am Fabelweltrekord seines Landsmanns Patrick Makau (2:03:38 Std.) beteiligt.



Gaby und Christiane



Kay

●●● 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

Lauf-Splitter

Altkreis Halle (cwk). Zwei Wochen nach ihrem Bielefelder Halbmarathonerfolg trat **Stefanie Schadt** einmal mehr in Saerbeck (Münsterland) an. Auch dort verhinderte die Hitze Top-Zeiten, beim offiziell vermessenen Kirmeslauf wurde die Solbaderin 10-km-Dritte mit 40:56 Min.

Beim Drei-Länder-Marathon am Bodensee gelang **Gabi Ortner** (LC Solbad) nicht nur der Sprung unter die vier Stunden, sondern auch ein Klassenerfolg: Nach 3:59:37 Std. lief sie als zweitbeste W50-Seniorin ins Ziel. Halbmarathonstarter **Wolfgang Neugrewe** (1:47:54 Std.) belegte den 14. Platz in der M60.

LC-Langstreckler **Elmar Remus** war erneut im Schwäbischen unterwegs: Beim 10-km-Straßenlauf in Heilbronn wurde er mit 35:36 Min. insgesamt Neunter und gewann zugleich die Jungseniorenklasse M30.

Den Beelener Volkslauf über 10 km schlossen die Solbader **Jürgen Bischof** (M50, 38:05 Min.) und **Andreas Ewert** (M45, 38:14) als Klassensieger ab, in der Gesamtwertung teilten sie sich die Plätze 3 und 4. Weitere Ergebnisse – 10 km: 12. **Mijo Harambasic** (LC, 4.M45) 41:42. - Halbmarathon: 28. **Jürgen Siltmann** (LC, 4.M50) 1:49:09.

In Köln wurde der LC wieder von zwei Handbikern vertreten, die kaum ein großes deutsches Marathon-Event auslassen: **Marc Verhaert** (1:39:06 Std.) erreichte bei den Behindertensportlern den 38., **Georg Drees** (1:53:27) den 51. Rang.

Vizetitel für Engels Marathon-Steigerung in Essen

Essen/Borgholzhausen (cwk). Sabine Engels (LC Solbad Ravensberg) hat gestern den westdeutschen Marathon-Vizetitel der Seniorinnenklasse W40 und eine neue persönliche Bestzeit aus Essen mitgebracht. Mit 3:23:34 Std. unterbot sie ihre 3:24:42 vom Berlin-Marathon 2010; beachtlich auch ihre Gesamtplatzierung: Rang 11 unter 168 gewerteten Frauen.

Überlegene W40-Meisterin mit 3:06:59 Std. wurde die neu in diese Klasse aufgerückte Anja Miedtank (Lauf Team Unna); die Solbaderin aber gewann knapp das Duell um »Silber« - mit sechs Sekunden Vorsprung vor der Kölnerin Tanja Watzlaw. So optimal der Platz auch war, von der Zeit her schöpfte Sabine Engels ihre Möglichkeiten nicht aus.

An der Halbmarathon-Zwischenmarke (1:35:59 Std.) schien noch ein Ergebnis klar unter 3:20 Stunden greifbar; doch dann fiel die Wertheranerin in Halbzeit 2 (1:47:35) deutlich ab. „Ab Kilometer 28 war's nur noch Kampf, ich bekam knüppelharte Waden. Schade, denn ich hatte viel für diesen Marathon trainiert“, bedauert sie.

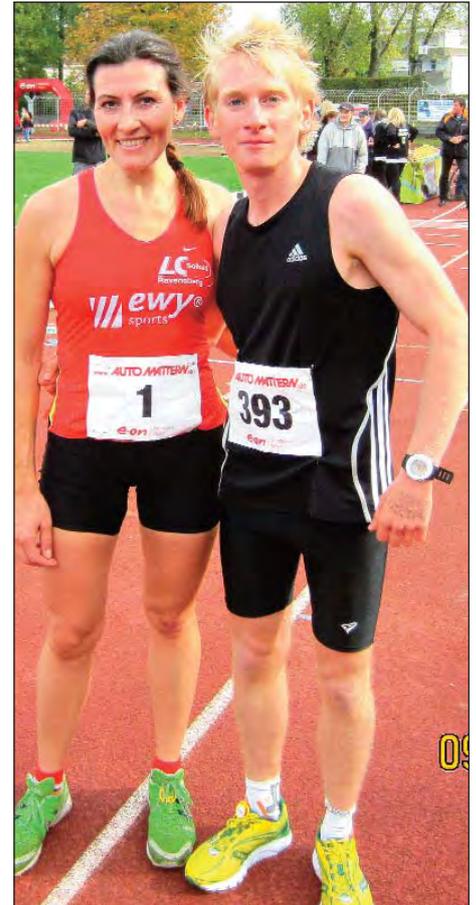
Wirkliches Pech hatte die zweite LC-Starterin **Marianne Niemann** (W55). Schon vor und während der Anreise kämpfte sie mit Magenproblemen und Übelkeit; nach der ersten Runde kam das Aus. „An den Nachwirkungen des Bockstiegeellaufs lag's jedenfalls nicht“, meint sie.

Ein Nachtrag zum Essen-Marathon, bei dem der LC auch außerhalb der Westdeutschen Meisterschaften vertreten war: **Peter Rostek**, der Sabine Engels lange begleitete und sich dann in der zweiten Hälfte absetzte, schloss das Rennen in 3:15:50 Std. (187./49.M40) ab. Im Staffelmарathon der Frauen belegten Andrea Kahl und Christine Meier-Flottmann (4:31:44) den 19. Platz.

Pfeiffer macht das halbe Dutzend voll Erneuter Sieg beim Herforder Wällelauf

Borgholzhausen (cwk). Für einen weiteren Höhepunkt des Lauf-Wochenendes sorgte Ilona Pfeiffer (LC Solbad Ravensberg), die zum sechsten Mal in Folge den 10-km-Lauf um die Wälle der alten Hansestadt Herford gewann. Vorgestern wurde ihr der Sieg besonders leicht gemacht, »Welten« trennten sie von der mehr als fünf Minuten zurückliegenden Neu-Bielefelderin Gina Rabea Rolfes.

Die Herforder Strecke ist nicht offiziell vermessen und auch nicht leicht zu belaufen; aber Pfeiffer durfte sich darüber freuen, mit 36:44 Min. ihre Zeiten aus den beiden letzten Jahren klar unterboten zu haben. Ihren Streckenrekord (36:11) hatte sie 2008 aufgestellt. Vor zwölf Monaten war ihr ungefährdeter Sieg über Mitfavoritin Kirsten Heckmann der Auftakt zum Comeback nach langer Verletzungspause. Jetzt hat sie eindrucksvoll bestätigt, dass es mit großen



Schritten aufwärts geht. Nur drei Männer liefen Sonntag vor ihr ins Ziel. Einen Klassensieg für den LC steuerte Seniorentriathlet **Reiner Vemmer** bei, er gewann in 40:22 Min. die Klasse M55 sicher vor Wolfgang Raab (TSVE Bielefeld, 41:17). B-Schülerin **Fiona Mathewson** (52:58), die sich auf 10-km-Läufe spezialisiert hat, wurde Klassenzweite.

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 November

zusammengestellt von peter.polomsky@hotmail.de

Sa.05.11.	Berg – Crosslauf Brackwede	entfällt!!!!
So.06.11.	Verler Volkslauf	
So.06.11.	Airport Run Paderborn	
Sa.12.11.	Detmolder Herbstlauf mit Walking	
So.13.11.	Meller Crosslauf	
So.20.11.	Crosslauf Ostercappeln	
Sa.26.11.	Mesumer Adventlauf	
So.27.11.	Erster Meldeschluss: Weihnachtscrosslauf Borgholzhausen	
So.27.11.	Westf. Crosslaufmeisterschaften in Herten	
So.27.11.	Westd. Sen. Hallenmeisterschaften in Düsseldorf	



Vorankündigungen Dezember

Fr.02.12.	Christkindllauf Wiedenbrück	„ausgebucht“
So.04.12.	Snertloop de Lutte / NL	
So.04.12.	Adventlauf in Lage	
Fr.09.12.	Ahlener Winter Citylauf	
Fr.09.12.	Rietberger Adventlauf	
Sa.10.12.	Georgsmarienhütter Null	
So.11.12.	Meldeschluss: Weihnachtscrosslauf Borgholzhausen	



Link zu diesen Veranstaltungen, weitere Termine,
TV Tipps und vieles mehr

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

**Achtung: Für eure Wettkampfplanung 2012 sind schon über
100 Termine aufgeführt. Klickt euch mal rein !!!!**

Hier noch einige bundesweite Walkingveranstaltungen Monat November : von Karola Weber

Sa.05.11.	Westerwinkellauf	www.svh-herbern.de
Sa.12.11.	Barbara Runde	www.susoberaden-la.de
So.13.11.	Hermann Löns Parklauf	www.loensparklauf.de

Immer wieder schön, unsere Vereinskleidung!!!!



SCHAEFER

KURIERDIENST & LOGISTIC

33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

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

HELFER!

Für den Weihnachtslauf am 18. Dezember benötigen wir wieder freiwillige Helfer. Wer sich noch bereit erklären kann, für einige Stunden mitzuhelfen, ist herzlich willkommen. Helferzusagen bitte an die Geschäftsstelle. Im Großen und Ganzen werden wir auf den bewährten Stamm der Vorjahre zurückgreifen.

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

Glocken-Beune ausgezeichnet

Unser Sponsor, die Firma Glocken-Beune aus Borgholzhausen, ist einmal mehr mit dem „Preis der Besten“ in Gold ausgezeichnet worden. Die Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft würdigte die nachhaltigen Qualitätsziele. Die Auszeichnung wird jedes Jahr an Unternehmen verliehen, die gute Leistungen bei der DLG-Qualitätsprüfung für Wurst und Schinken erreichen.

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.



BÖCKSTIEGELLAUF: Pfenningsschmidt bleibt cool in der Hitzeschlacht

Bielefeld/Werther (cwk). Silke Pfenningsschmidt (SV Brackwede) zeigte auch vorgestern beim 8. Bockstiegeellauf von Peter auf'm Berge nach Werther, wie stark sie sich verbessert hat. Die 29-jährige Lehrerin, bei ihrem Debüt vor zwölf Monaten Zweite in 1:12:54 Std., legte jetzt die hügeligen 18 Kilometer in 1:10:23 Std. zurück – relativ dicht am Streckenrekord der Kenianerin Powyo (1:09:55/2011). Und das bei ungewöhnlichen Herbst-Temperaturen von fast 30 Grad.



Die meisten im 753-köpfigen Hauptfeld empfanden das Rennen als Hitzeschlacht und machten Grenzerfahrungen. Pfenningsschmidt, deren Lauf wie gewohnt sehr locker und entspannt wirkte, meinte hingegen: „Es war ja eine trockene, gut erträgliche Wärme.“ Vorteilhaft fand sie auch, über weite Strecken von Vereinskollegen wie Max Ludwig oder Martin Zobel-Schmidt begleitet zu werden. „Ansonsten laufe ich ja immer nach Gefühl, nicht nach der Uhr.“ Der Einstieg in den Active Trailrunning-Cup, der hier seine zweite Station erreichte, gelang ihr perfekt. Sie punktete mit der Idealziffer 1, ihre Vereinskollegin Kirsten Heckmann mit einer 2. Nur vierzehn Tage nach ihrer Marathon-Galavorstellung in Bielefeld war Heckmann ohne Sieg-Ambitionen an-

getreten: „Ich bin nur für den Cup gelaufen, aber ganz leicht war das heute nicht.“ Sie hatte sich zu schnellerem Anfangstempo als geplant verleiten lassen. Ihr 2. Rang vor Mareike Walkenhorst (TSVE), die schon im Vorjahr als Dritte eingelaufen war und den Cup-Auftakt in Sieker gewonnen hatte, war aber jederzeit ungefährdet.

Während alle Frauen-Medaillenplätze also erneut nach Bielefeld gingen, taten sich die Männer schwerer. Tim Wortmann und andere Leistungsträger fehlten; aber ein Brackweder Newcomer wie Marius Güths (20) erreichte in 1:06:21 Std. einen respektablen 5. Platz hinter Ingmar Lundström (1:04:29), Dirk Strothmann (1:05:12) und zwei auswärtigen Startern. Ihm folgten sein gegenüber dem Vorjahr verbesserter SVB-Kollege Sascha Heckmann und Thomas Dunkel (TSVE). In die Top Ten lief auch noch Marcelo Ruiz (TSVE); Martin Zobel-Schmidt (SVB/11.) dominierte bei den M50-Senioren.

Nach seinem 5. Rang im Vorjahr galt auch Brackweddes Juniorentalent Max Ludwig als aussichtsreich. Doch seine Hüfte, auf die er beim Hochschulsport gefallen war, machte rund sechs Kilometer vor dem Ziel nicht mehr mit. „Die Saison ist jetzt endgültig gelaufen“ erklärte er resignierend. Den Rahmenwettbewerb über 10 km gewann der Vorjahrsjugendliche Jan Kerkmann (TSVE), der schon beim OWD-Run als Zweiter hinter Lundström, aber vor Konrad Schulz überrascht hatte.

Werther (cwk). Bilderbuchwetter, Sonne pur, tolle Stimmung und insgesamt wieder mehr als 1300 Finisher: Der 8. Bockstiegeellauf wird in Erinnerung bleiben – bei den begeisterten Zuschauern und bei den Aktiven, die mit extremen Herbst-Temperaturen nahe 30 Grad Celsius fertig werden mussten. Für die sportlichen Hauptakzente sorgten als souveräne Sieger Ingmar Lundström

(DJK Gütersloh) und Silke Pfenningsschmidt (SV Brackwede).

Dennoch, das Männerduell zwischen Lundström und dem bislang erfolgreichsten Bockstiegeellaufer **Dirk Strothmann** (LC Solbad) blieb mindestens bis zur Hälfte spannend. Strothmann zum dritten oder Lundström zum zweiten Mal – das war die Frage. „Am Hengeberg fühlte ich mich schon ziemlich platt“, so Lundström, „anders als 2009 war es Dirk, der anfangs viel Druck machte und mich drei, vier Mal leicht abhängte. Dann habe ich mich zurückgekämpft, war mir meiner Sache aber nie sicher.“

„Bergab konnte sich Ingmar absetzen, ich fühlte mich aber noch gut“, hatte sich Strothmann keineswegs aufgegeben. Doch etwa bei Kilometer 15 begann seine Leidenstour, vor dem Rathaus schwanden die Kräfte endgültig: „Da wollte ich nur noch ankommen.“ Das gelang dem 42-Jährigen, der im Trailrunning-Cup mit der Idealziffer 1 punktete; aber kaum einmal hat man ihn so erschöpft, fast wankend ins Ziel laufen sehen. Am Limit war auch Lundström. Man habe sich nichts geschenkt, meinte er. Der 39-Jährige hatte bis vor kurzem nur 60 bis 70 km pro Woche trainiert. „Als ich wusste, dass ich hier laufen würde, habe ich aber die Schlagzahl erhöht.“

Auf den Plätzen 3 bis 5 sah man mit dem Gronauer Robin Breer, dem Paderborner Christian Fiedler und dem jungen Brackweder Marius Güths neue Gesichter. Siebter wurde der Steinhagener Thomas Dunkel (TSVE Bielefeld), zum zweitbesten Solbader avancierte, nur sechs Tage nach seinem Marathon in Berlin, **Kay Leuteritz**, der als schnellster Wertheraner Raoul Kempmann »enthront«.

Was die Experten schon erwartet hatten: Nach ihrem Debüt vor zwölf Monaten (Rang 2) dominierte Hermannslaufsiegerin Silke Pfenningsschmidt das Frauenrennen vom



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

ersten Kilometer an. Drei Minuten und zwölf Sekunden betrug am Ende der Vorsprung vor ihrer Vereinskollegin Kirsten Heckmann, die zwei Wochen nach ihrem Bielefelder Marathontriumph ohnehin nicht auf den Sieg spekuliert hatte: „Ich bin nur für den Cup gelaufen.“ Die 34-Jährige wirkte locker, empfand den Lauf aber keineswegs als leicht und übte Selbstkritik. „Ich hätte nicht so schnell beginnen sollen.“ Denn die erneut drittplatzierte Mareike Walkenhorst lag weit zurück.

Silke Pfenningsschmidt, im 753-köpfigen Feld nur von neun Männern »bezwungen«, steigerte sich um zweieinhalb Minuten, kam mit 1:10:23 Std. dem Streckenrekord der Kenianerin Powyo (1:09:55/2005) sowie Heckmanns »deutscher Bestzeit« ganz nahe – und das bei dieser Hitze. „Die war zum Glück trocken und machte mir kaum zu schaffen“, erklärte die zierliche und so entspannt laufende Ex-Sprinterin. „Ich orientiere mich immer am Gefühl, nicht an der Uhr“, verriet sie. Man braucht kein Prophet zu sein, um ihr schon für 2012 – bei normalen Bedingungen – den Streckenrekord zuzutrauen.

Gesamt-Achte mit 57 Jahren und W55-Klassenbeste mit rund 27 Minuten Vorsprung: Solbads Top-Seniorin **Marianne Niemann** verdiente sich erneut ein Sonderkompliment. Mit Blick auf den bevorstehenden Essen Marathon hatte sie lange geschwankt, ob sie hier laufen sollte. Und dann ließ sie sich auch noch verleiten, viel schneller als geplant zu rennen. Ihr Kommentar: „Jetzt ist's eben passiert und nicht mehr zu ändern.“

Am Wegesrand notiert:

Reißender Getränke-Absatz

Mehr als 1350 »Finisher« Beinahe so viele wie im Vorjahr: 1353 Sportler erreichten das Ziel auf dem Venghauss-Platz. Die siebte Auflage 2010 hatte mit 1400 »Finishern« den bisherigen Rekord beschert.

Ohne Hilfe geht es nicht:

Das Orgateam von Veranstalter LC Solbad Ravensberg um Friedhelm Boschulte sprach allen Helfern und Sponsoren ein großes Dankeschön aus. Boschulte zog ein durchweg positives Fazit der Veranstaltung.

Rennarzt Dr. Wolfgang Decius verzeichnete insgesamt 15 Sanitätseinsätze, sprach aber angesichts der Teilnehmerzahl und der Hitze von einer sehr niedrigen Quote.

Kay Leuteritz gewann die Wertung »schnellster Wertheraner «: 1:11:22 Stunden benötigte der Läufer des LC Solbad für die 18 Kilometer. Bei den Frauen siegte Hilke Engel-Majer in 1:28:21 Stunden.

Chips, die am Schuh befestigt werden und die Zeit messen, haben manchmal ihre Tücken: Wegen falscher Handhabung konnten in 19 Fällen erfasste Zeiten erst nachträglich zugeordnet werden.



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

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 Oktober
zusammengestellt von peter.polomsky@hotmail.de
8. Böckstiegel-Lauf, 01.10.

Schülerlauf

1. Birke, Pascal	1. M SB	10:50,2 Min.
6. Kinner, Dominik	1. M SA	12:24,3 Min.
20. Engelbrecht, Robin	11. M SC	13:39,3 Min.
23. Schiller, Tarik	2. M SD	13:47,4 Min.
44. Dickob, Moritz	27. M SC	15:18,1 Min.
50. Reinhardt, Merlin	6. M SD	15:41,6 Min.
88. Gräsner, Simon	16. M SD	18:41,3 Min.

10 km

2. Meyer, Patrick	1. M SA	38:11,6 Min.
1. Pfeiffer, Ilona	1. W 35	38:32,7 Min.
7. Ewert, Andreas	2. M 45	40:27,3 Min.
8. Gontek, Florian	3. M JA	40:36,1 Min.
2. Willcox-Heidner, Victoria	2. W 35	42:00,0 Min.
3. Lüdorff, Siemke	1. W 40	43:36,6 Min.
24. Wecke, Jörg	2. M 40	45:07,4 Min.
25. Buschmaas, Frank	8. M 45	45:09,3 Min.
30. Wetzlar, Harald	3. M 40	47:21,0 Min.
32. Strunk, Michael	2. M 55	47:31,6 Min.
7. Schürfeld, Malin	2. W JA	50:58,7 Min.
8. Ewert, Jenny	1. W JB	51:09,9 Min.
10. Bluhm-Weinhold, Annemarie	4. W 40	51:42,1 Min.

63. Matthewson, Ian	4. M 50	53:48,4 Min.
64. Bock, Michael	8. M 40	53:58,5 Min.
16. Dickob, Ines	1. W 45	54:14,6 Min.
70. Deßaules, Detlef	4. M 55	54:16,4 Min.
17. Matthewson, Fiona	1. W SB	55:49,1 Min.
76. Wolf, Christopher	9. M 20	56:15,2 Min.
88. Toben, Ludger	23. M 45	57:24,2 Min.
30. Schneider, Katrin	3. W 30	59:30,5 Min.
101. Benseick, Manfred	1. M 70	1:00,02 Std.
34. Schönke, Claudia	2. W 50	1:00,16 Std.
40. Kahl, Andrea	5. W 45	1:01,34 Std.
123. Meyer, Jens	15. M 40	1:03,42 Std.
53. Kemper, Katharina	7. W 20	1:03,46 Std.
56. Stahnke-Bartodziej, Monika	2. W 55	1:04,32 Std.

131. Gottenströter, Rolf	12. M 55	1:04,43 Std.
136. Schlie, Michael	14. M 50	1:05,41 Std.
79. Schlie, Cornelia	21. W 40	1:10,25 Std.
80. Seidel, Angelika	8. W 50	1:10,29 Std.

18 km

2. Strothmann, Dirk	1. M 40	1:05:12 Std.
10. Leuteritz, Kay	4. M 40	1:11:22 Std.
21. Strothmann, Jörn	9. M 40	1:14:17 Std.
44. Strathkötter, Gerd	8. M 45	1:18:11 Std.
62. Vemmer, Reiner	1. M 55	1:19:56 Std.
79. Beck, Holger	22. M 40	1:21:44 Std.
81. Limberg, Tobias	9. M 30	1:21:48 Std.
90. Kansteiner, Ulrich	27. M 40	1:22:12 Std.
8. Niemann, Marianne	1. W 55	1:24:58 Std.
126. Rostek, Peter	36. M 40	1:25:16 Std.
142. Dorn, Frank	40. M 40	1:26:34 Std.
154. Steiner, Gerd	38. M 45	1:26:59 Std.
155. Dupre, Christian	41. M 40	1:27:04 Std.
163. Anwander, Karl-Fried.	2. M 65	1:27:32 Std.
16. Reinhardt, Cordula	3. W 40	1:28:23 Std.
183. Hegenbarth, Amadeus	1. M JB	1:28:57 Std.
203. Diekmann, Reimund	48. M 45	1:30:58 Std.
214. Furtmann, Heiko	56. M 40	1:31:38 Std.
275. Niemann, Ralf	73. M 45	1:34:41 Std.
280. Voelz, Carsten	27. M 50	1:35:01 Std.
287. Kemper, Siegfried	13. M 55	1:35:21 Std.
Hans Hermann Koop		1:36:00 Std.
296. Schneider, Guido	80. M 45	1:36:12 Std.
301. Dickob, Michael	30. M 50	1:36:20 Std.
34. Furtmann-Schauties, Heike	9. W 40	1:36:34 Std.
36. Böhme, Mechthild	10. W 40	1:37:10 Std.
314. Schmidt, Christian	84. M 45	1:37:14 Std.
42. Winter, Elisabeth	8. W 45	1:39:22 Std.
375. Schwarz, Joachim	5. M 60	1:40:34 Std.
50. Diekhaus, Elke	10. W 45	1:41:49 Std.
409. Abel, Jürgen	96. M 40	1:42:49 Std.
65. Akkerman-Mohns, Beatrix	14. W 45	1:45:47 Std.
448. Beune, Detlev	105. M 45	1:46:30 Std.
478. Knaust, Peter	27. M 55	1:48:28 Std.
487. Graesner, Bernd	116. M 45	1:49:27 Std.
84. Säuberlich, Friederike	25. W 40	1:49:52 Std.
90. Kappler-Deppe, Heike	5. W 50	1:51:13 Std.
509. Meiwes, Matthias	61. M 50	1:51:33 Std.
94. Dijk van, Brigitte	3. M 60	1:52:09 Std.
100. Stolpmann, Marion	18. W 35	1:53:57 Std.
101. Henkel, Annemarie	1. W 65	1:54:09 Std.

105. Röthemeyer-Kreieniek, Gaby	29. W 40	1:54:28 Std.
658. Hawer, Wilhelm	70. M 50	1:56:36 Std.
554. Dammann-Kölsch, Franz	72. M 50	1:56:47 Std.
130. Hainke, Marion	22. W 35	1:59:13 Std.
131. Kötter, Eva	37. W 40	1:59:19 Std.
581. Baltrusch, Torsten	134. M 45	2:00:18 Std.
139. Ewert, Britta	27. W 45	2:02:44 Std.
140. Husemann, Birgit	11. W 50	2:04:21 Std.
592. Kaiser, Heiko	140. M 45	2:05:05 Std.

Walking

Bredenbals, Gabriele	1:19:23,7
Suchomel, Ulrike	1:23:26,7
Weber, Karola	1:27:45,8
Henkel, Klaus-Dieter	1:31:07,8

25.09. Berlin Marathon, Handbiker

43. Marc Verhaert	1:51:25 Std.
-------------------	--------------

Marathon

Kay Leuteritz	239.M40	2:58,33 Std.
Gabriele Röthemeyer- Kreieniek	1202. W 40	5:01,47 Std.
Christiane Meier - Flottmann	1228. W 45	5:12,47 Std.

25.09. Hamm Run 10 km

Fiona Mathewson	1. WSB	51:01,4 Min.
-----------------	--------	--------------

01.10. Saerbeck 10 km

3. Stefanie Schadt	2.WHK	40:56 Min.
--------------------	-------	------------

02.10. Köln Marathon

Handbiker

38. Marc Verhaert	1:39,06 Std.
51. Georg Drees	1:53,27 Std.

Marathon

2973. Hubert Kaiser	666. M45	4:26,57 Std.
21,1 km		
Hansi Rieke	339. MHK.	1:48:40 Min.

02.10. Drei Länder am Bodensee

Marathon

125. Gaby Ortner	2. W 50	3:59,37 Std.
------------------	---------	--------------

21,1 km

798. Wolfgang Neugrewe	14. M 60	1:47,54 Std.
------------------------	----------	--------------

02.10. Bruno Petzke Lauf, Bückeberg, 5 km

29. Günther Hartke	3. M 55	25:59 Min.
--------------------	---------	------------

03.10. Beelen

21,1 km

28. Jürgen Siltmann	4. M 50	1:49,09 Std.
---------------------	---------	--------------

10 km

3. Jürgen Bischof	1. M 50	38:05 Min.
4. Andreas Ewert	1. M 45	38:14 Min.
12. Mijo Harambasic	4. M 45	41:42 Min.
33. Christian Schmidt	9. M 45	46:46 Min.

03.10. Bösingfelder Brunnenlauf

10 km

Ian Mathewson	9. M 50	54:20,8 Min.
Fiona Mathewson	1.WSB	55:06,1 Min.

10 km Walking

Günther Weber	2. M 60	1:20:19 Std.
---------------	---------	--------------

03.10.2011 Herforder Duathlon

Kids Race

Lisa Strothmann	4. WSC	10:30 Min.
-----------------	--------	------------

Frauen

1. Ilona Pfeiffer	1. W 35	1:09:22 Std.
2. Antje Strothmann	1. W 40	1:14:10 Std.

03.10. Bad Salzuflen

OWL Kreisvergleichskampf

1.000 m

Patrick Meyer	2:52,98 Min.
Pascal Birke	3:06,96 Min.
Dominik Kinner	3:12,75 Min.
Jan Geisemeier	3:14,61 Min.

800 m

Jessica Geisemeier	2:52,56 Min.
--------------------	--------------

Werbetechnik

Aktuelles Angebot



Wir entwickeln und produzieren:

- Digitaldrucke
in gigantischen Größen auf verschiedenen Materialien

PVC-Folien & Banner
Stoffmaterial
Planenmaterial

- Beschriftungen
für Fahrzeuge, Schilder, Banner, Fensterscheiben uvm.

- Displays
zahlreiche Arten von Displays für Messen & Events

- Lichtwerbung
wir beraten, bauen und installieren Ihre individuelle Lichtwerbeklamme

- Flyer, Textildruck,
Visitenkarten, Stempel und mehr...

schriftart
Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung

05201 66 85 75
www.schriftart-info.de

75 m	Linus Ernst	20,24 Sek.
	Thanakorn Songkhrohart	10,83 Sek.
	Berit Weiß	11,48 Sek.
60 m Hürden	Linus Ernst	11,87 Sek.
Hochsprung	Chiara Sochart	1,44 m
	Linus Ernst	1,40 m
Weitsprung	Thanakorn Songkhrohart	4,80 m
Ballwurf	Thanakorn Songkhrohart	52,00 m
08.10. Borgholzhausen Mini Meeting		
75 m	Zora Husmann	2. W 12 21,04 Sek.
Ballwurf	Lisa Strothmann	4. W 9 12,50 m
	Merlin Bruhns	3. W 7 7,50 m
	Katharina Riepe	3. W 6 6,50 m
	Sahra Strothmann	4. W 6 6,00 m
	Merlin Reinhardt	3. M 9 30,00 m
	Vinzent Engelmann	6. M 9 21,50 m
	Mika Fynn Uthmann	7. M 9 20,50 m
	Tarik Schiller	2. M 8 37,00 m
	Simon Gräsner	4. M 8 24,00 m
08.10. Volkslauf Steinhagen		
5 km	3. Patrick Meyer	1. MSA 17:00 Min.
	5. Andreas Ewert	1. M 45 18:08 Min.
	18. Christopher Wolf	5. MHK 21:59 Min.
	29. Harry Bunte	1. M 75 25:04 Min.
	9. Britta Meyer	1. W 40 30:07 Min.
10 km	15. Jürgen Bischof	1. M 50 37:25 Min.
	30. Mijo Harambasic	9. M 45 41:01 Min.
	48. Christian Schmidt	14. M 45 44:39 Min.
	53. Siegfried Kemper	3. M 55 45:55 Min.
	67. Ian Mathewson	8. M 50 49:44 Min.
	74. Detlef May	11. M 50 52:03 Min.
	76. Ludger Toben	18. M 45 52:48 Min.
	85. Michael Schlie	14. M 50 58:17 Min.
	20. Katrin Schneider	3. W 30 55:11 Min.
	21. Katharina Kemper	4. WHK 55:20 Min.
09.10. Essen		
Marathon	11. Sabine Engels	2. W 40 3:23:34 Std.
	187. Peter Rostek	49. M 40 3:15:50 Std.
09.10. Essen		
Westd. Marathonmeisterschaften	6. Sabine Engels	2.W 40 3:23:34 Std.
09.10. Herford 10 km	1. Ilona Pfeiffer	1. W 35 36:44 Min.
	30. Fiona Mathewson	1. WSB 53:05 Min.
	29. Reiner Vemmer	1. M 55 40:22 Min.
	174. M Matthias Meiwes	18. M 50 49:12 Min.
	221. M Ian Mathewson	24. M 50 53:05 Min.
09.10. Heidelberger Rollstuhl -Marathon	58. Marc Verhaert	1:40:42 Std.
15.10. Volkslauf Wadersloh 10 km	70. Ian Mathewson	12. M 50 51:20 Min.
	10. Fiona Mathewson	1. WSB 51:51 Min.
15.10. Rothaarsteiglauf 22,1 km	Elisabeth Winter	9. W 45 2:12,27 Std.
	Peter Knaust	23. M 55 2:12,25 Std.
15.10 Teutolaf 2011		
Männer 29 km	Dirk Strothmann	1.M 40 1:52,56 Std.
	Jörn Strothmann	5. M 35 2:00,57 Std.
	Kai Leuteritz	6. M 40 2:06,02 Std.
	Ulrich Kansteiner	31. M 40 2:22,09 Std.
	Heiko Furtmann	35. M 40 2:22,30 Std.
	Gerd Steiner	39. M 45 2:24,42 Std.
	Gunnar Feicht	55. M 45 2:29,11 Std.
	Frank Dorn	57. M 40 2:29,31 Std.
	Jochen Studt	6. M 60 2:41,34 Std.
	Christian Schmidt	118. M 45 2:43,59 Std.
	Ralf Niemann	130. M 45 2:47,13 Std.
	Hans Dieter Wierum	15. M 60 2:57,21 Std.
	Hubert Kaiser	174. M 45 2:59,50 Std.
	Werner Kampwerth	5. M 65 3:10,02 Std.
Frauen 29 km	Marianne Niemann	1. W 55 2:20,22 Std.
	Heike Furtmann-Schauties	3. W 40 2:44,56 Std.
	Mechthild Böhme	10. W 40 2:49,59 Std.
	Bettina Bremer	12. W 40 2:51,04 Std.
	Heike Kappler-Deppe	15. W 50 3:16,22 Std.
	Marion Stolpmann	17. W 35 3:18,06 Std.
	Friederike Säuberlich	30. W 40 3:24,47 Std.

Marion Hainke	21. W 35	3:24,47 Std.
12,2 km Männer		
Andreas Ewert	2. M 45	48:12 Min.
Tobias Limberg	2. M 30	49:51 Min.
Ralf Hübner	2. M 60	58:57 Min.
Siegfried Kemper	6. M 55	1:00,03 Std.
Torsten Baltrusch	69. M 45	1:11,25 Std.
12,2 km Frauen		
Eva Kötter	10. W 45	1:11,29 Std.
Britta Ewert	14. W 45	1:11,57 Std.
Annemarie Henkel	2. W 65	1:13,00 Std.
Christa Studt	23. W 50	1:17,45 Std.
Katharina Kemper	22. WHK	1:20:21 Std.
12,5 km Walking		
Manfred Radtke	1. M 80	1:51,20 Std.
Mannschaftswertung		
1. Platz LC Solbad Ravensberg		10:44:35 Std.
Frauen		
2. Platz LC Solbad Ravensberg		14:02:45 Std.
16.10. Palma de Mallorca 10 km		
455. Friedhelm Boschulte	6. M 65	53:58 Min.
16.10. St. Wolfgang 27 km		
150. Gabi Ortner	20. W 50	2:44:35 Std.
668. Wolfgang Neugrewe	18. M 60	2:34:08 Std.
22.10. Asentallauf Bad Salzuflen		
10,5 km		
Ian Mathewson	14. M 50	56:30 Min.
Friedhelm Boschulte	6. M 65	1:02,23 Std.
Fiona Mathewson	2. WJB	1:03:44 Std.
5,5 km		
Günther Hartke	1. M 55	29:19 Min.
20.10. Berlin		
Light Run 10 km		
4. Antje Strothmann	1. W 40	38:57 Min.

Hallo zusammen,

die Sportabzeichensaison 2011 ist, was unser Freitagsangebot angeht, gelaufen!

Unter dem Motto "**Sportabzeichen statt Frühschoppen**" bieten wir auch in diesem Jahr wieder einen Sportabzeichen-Sonntagstermin an.

Wem also noch Disziplinen fehlen, oder wer noch die Vorjahresergebnisse erreichen-/übertreffen möchte, hat am

Sonntag, 13. Nov. von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr

die Gelegenheit dazu.

Auf eine rege Beteiligung freut sich das Sportabzeichenteam des LC Solbad Ravensberg.

Viele Grüße
Wilhelm





Bäckerei - Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

Für handgemachte Backwaren, herzhaftes 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.

Dank an alle Helfer der Stadionveranstaltungen

Die Saison der Stadion-Veranstaltungen 2011 ist zu Ende.

Im Großen und Ganzen hatten wir ja noch Glück mit dem Wetter, angesichts des verregneten und kalten Sommers. Nur der Mini-Mehrkampf musste nach einem heftigen Graupelschauer abgebrochen werden. An dieser Stelle möchten wir uns für die zahlreichen Helfereinsätze im Stadion bedanken. Insbesondere bei Ulrike Suchomel, die die Bratwurstzange fest im Griff hatte. Reibungslos lief auch, dank Wolfgang Neugrewe und Gaby Ortner, die EDV-Auswertung. Vielen Dank an euch Beide.

Die Planungen für 2012 sind auch (fast) in trockenen Tüchern. Im Programm ist wieder der Läuferabend über 5000 m im Mai, der Werfertag wird ersetzt durch ein Kinder-Sportfest unter Berücksichtigung des für 2012 vorgesehenen neuen Wettkampfsystems für die jüngeren Schüler/innen.

Das beliebte Zeltlager ist natürlich auch im Angebot und Wilhelm Habighorst bietet wieder einen „Sportabzeichen-Aktionstag „an.



Ulrike Suchomel in „ Aktion.“



Hermannslauf-Training 2011/12

Tag/Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Ort		Dauer
Mi. 23.11.2011	18:00 Uhr	Eröffnung	Forum PAB, Gesamtschule Borgholzhausen	Osningstr.	
So. 11.12.2011	9:30 Uhr	Training in 4 Gruppen	Ravensberger Stadion Borgholzhausen	Wichlinghauser Weg / Osningstr.	1:15 h
Sa. 17.12.2011	14:00 Uhr	Training in 3 Gruppen	Ravensberger Stadion Borgholzhausen	Wichlinghauser Weg / Osningstr.	1:30 h
So. 15.01.2012	9:30 Uhr	Wichlinghauser Weg / Osningstr	Halle, Fa. Storck	Paulinenweg / Margarethe- Windhorststr	1:45 h
Sa. 21.01.2012	Training in 4 Gruppen	Training in 3 Gruppen	Ravensberger Stadion Borgholzhausen	Wichlinghauser Weg / Osningstr.	2:00 h
So. 12.02.2012	9:30 Uhr	Zugfahrt Hilter Training in 4 Gruppen	Borgholzhausen Bahnhof	Industriestr.	18 km 26 km
Sa. 25.02.2012	9:30 Uhr	Training in 3 Gruppen	Ravensberger Stadion Borgholzhausen Quelle	Wichlinghauser Weg / Osningstr.	2:00 h
So. 11.03.2012	9:30 Uhr	Generalprobe Training in 4 Gruppen	Busfahrt ab Gymnasium am Waldhof	Am Waldhof Bielefeld	22, 26, 31 km
Sa. 24.03.2012	14:00 Uhr	Training in 3 Gruppen	Ravensberger Stadion Borgholzhausen	Wichlinghauser Weg / Osningstr.	2:00 h
So. 15.04.2012	9:30 Uhr	Training in 4 Gruppen	Peter auf'm Berge	Bergstr. 45	2:30 h
Sa. 21.04.2012		Training in 3 Gruppen	Ravensberger Stadion Borgholzhausen	Wichlinghauser Weg / Osningstr.	2:00 h
So.	8:30	Hermannslauf	Gymnasium am Waldhof	Am Waldhof	

Ohne Schlaf, aber dafür mit Erfolg

LEICHTATHLETIK: Antje Strothmann Vierte in Berlin

■ Borgholzhausen (cwk). In der Nacht zuvor nicht geschlafen und dennoch eine Top-Platzierung geschafft: Antje Strothmann, Lehrerin und Läuferin des LC Solbad Ravensberg, verband eine Berlin-Klassenfahrt mit einem Zehn-Kilometer-Start beim »Linden Leaves LightRun«. Unter fast 500 Läuferinnen erreichte sie auf dem »Ku'damm« als schnellste W40-Seniorin den vierten Gesamtplatz.

„Schade, dass »light« nicht nur für farbenfrohe Illumination stand, sondern wohl auch für eine etwas zu kurze Strecke“, kommentierte die 43-Jährige ihre Brutto-Zeit von 38:57 Minuten. Es wäre eben zu schön gewesen, hätte das Ergebnis für exakte zehn Kilometer gestimmt. Übrigens will sie auch in Zukunft nicht freiwillig komplett aufs Schlafen verzichten, wenn ein Lauf bevorsteht.

Auf Reisen waren auch andere Solbad-Langstreckler. Gabi Ortner und Wolfgang Neugrewe zog es nach Österreich, wo sie auf einer 27-km-Strecke den Wolfgangsee umrundeten: Neugrewe 2:34:08 Stunden (668. Läufer/18.M60); Ortner 2:44:25 (150. Läuferin/20.W50).

Wiedersehen mit Ralf Nagel

LC-Vorsitzender Friedhelm Boschulte nahm auf Mallorca am TUI Marathon (rund 7000 Starter) teil, wählte bei Temperaturen um 25 Grad Celsius aber die »Kurzstrecke« von 10 km. Hier wurde er mit 53:58 Min. Sechster in seiner 22. Finisier zählenden Altersklasse M65. Und er traf auch einen alten Bekannten, den seit elf Jahren auf der Baleareninsel lebenden Ralf Nagel aus Vermold. Der war lange im Solbad-Trikot recht erfolgreich und testete sich jetzt ebenfalls über 10 km (49:32 Min. als Achter unter 56 M55-Senioren).

**Detmolder
Glühbier**

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

Heiß trinken!

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

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

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

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

