

Solbad Nachrichten

Oktober 2012 | Nr. 334



Hermannslauf Vorbereitungsseminar

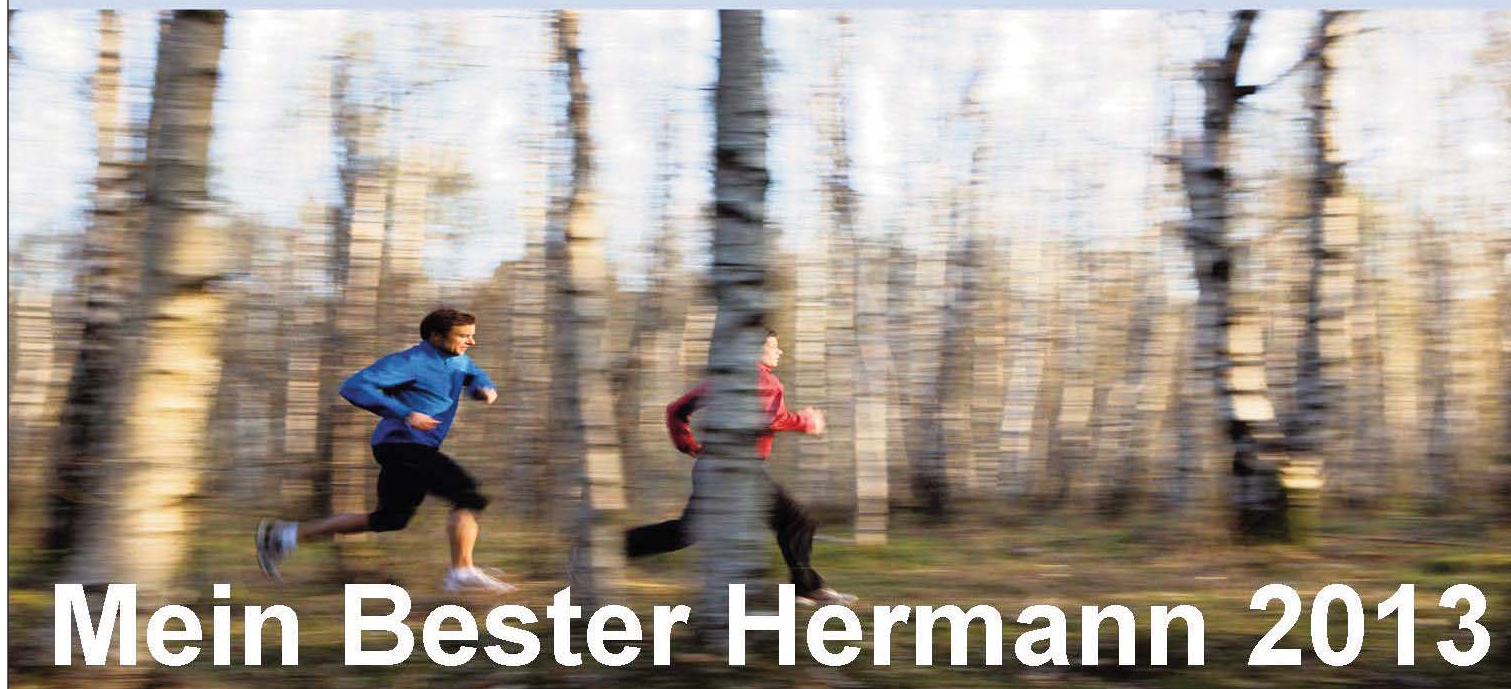


Anmeldungen ab sofort möglich unter www.active-sportshop.de

Unsere Leistungen:

- 13 Trainingsläufe Trainingsläufe jeweils Sonntags auf Trainingsstrecken im Teuto / wechselnde Treffpunkte
- Individuelle Trainingspläne für jede Leistungsgruppe
- ACTIVE Wertgutschein € 15,00
- NEU 2 Themenabende – 1. Vortrag zu Hf orientiertes Lauftraining
2. Laufunterstützendes Krafttraining (Athletics Training)
- 5 Leistungsgruppen von A=2:30h und schneller bis D=„Ankommen“
- Optional: Leistungsdiagnostik im Fitness First Bielefeld für nur € 69,00
- Teilnahmegebühr ab 89,00 €!

Wir freuen uns auf eure Anmeldung!
Euer Active Sportshop Team



Mein Bester Hermann 2013

O K T O B E R 2 0 1 2



Solbad Intern S. 1-11
Erfolgreiche Volksläufe S. 13
Lauf-Angebote S. 16
Erlebnis Jungfrau S. 18-21
LC-Termine S. 24
Weihnachtscross S. 25
Potsdam-Marathon S. 28-29



Presse:
Leichtathletik-Splitter S. 17
Triathlon-Splitter S. 23
Kreisbestenkämpfe S. 31



RTF-Termine S. 14
Bronze für Simon Bartelsmeier S. 15
Wir stellen vor S. 17



Marathon-DM S. 12



Cologne Triathlon S. 22
Almere Langdistanz S. 26-27



Das Titelbild
...zeigt Frank Dorn, erfolgreichster Teilnehmer aus dem Altkreis, beim Jungfrau-Marathon

Foto: Annemarie Bluhm-Weinhold



Ergebnisse S. 32-36



Ein ganz kleiner Bericht vom Cheruskerwalk S. 6

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

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

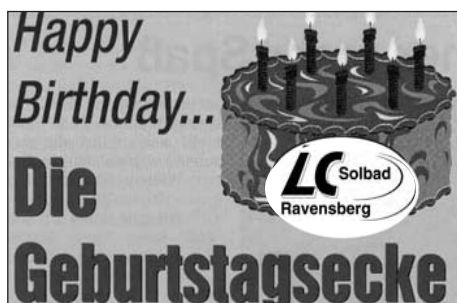
Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de





01. 10. Julia Wulf
02. 10. Wiebke Säuberlich
03. 10. Volker Atzler
04. 10. Uwe Löffeld
04. 10. Norbert Molsbeck
04. 10. Sarah Knapp
06. 10. Patrick Meyer
06. 10. Inge Schürmann
06. 10. Liesel Thomas
07. 10. Marianne Niemann
10. 10. Jens Meyer
11. 10. Oscar Werner
11. 10. Max Levi Zimmermann
12. 10. Josephin Torweih
13. 10. Ina Eversmann
13. 10. Johannes Riecke
13. 10. Doris Potthoff

013. 10. Daniela Daube
14. 10. Hartwig Becker
15. 10. Birgit Euscher
15. 10. Heike Hengstenberg
15. 10. Jörg Kreft
15. 10. Rolf Toepler
16. 10. Sabine Lünstroth
16. 10. Malin Bruhns
17. 10. Ursula Ermshausen
18. 10. Elke Hußtegge
18. 10. Rudolf Voß
20. 10. Carl Brinkmeier
20. 10. Carsten Völz
22. 10. Alice Fink
25. 10. Isabel Dickob
26. 10. Anika Ihlenfeld
27. 10. Roger Klähn
27. 10. Christian Schmidt
28. 10. Marion Marten
29. 10. Bettina Benz
29. 10. Adolf Hunger
29. 10. Ralf Niemann
29. 10. Jörg Wischmeier
30. 10. Ansgar Steinnökel

50 Jahre

50 Jahre



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 784

Eric Rüter
Alice Fink
Nadja Klennert
Elke Günner

Abteilung
Skater
Skater
Leichtathletik
Walking

Austritte:

Maya Steiner
Philipp Thorn
Alina Diekmann
Elke Pilhofer

Borgholzhausen
Vermold
Borgholzhausen
Steinhagen



LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



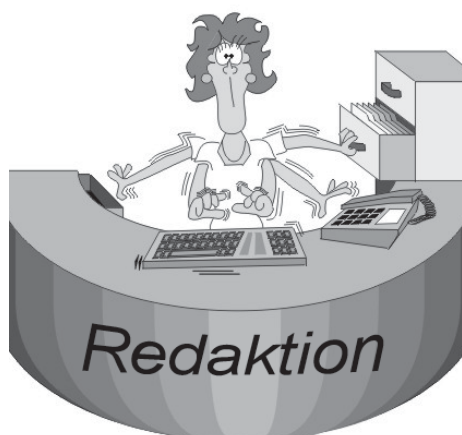
- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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



**Redaktionsschluss für die Ausgabe
November
am 22. Oktober**

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



Impressum:

Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg
Klingenhagen 1
33829 Borgholzhausen
05425/7135

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

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

Redaktion:
Sabine Lünstroth (05204/920785)
Friedhelm Boschulte (05425/6287)

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

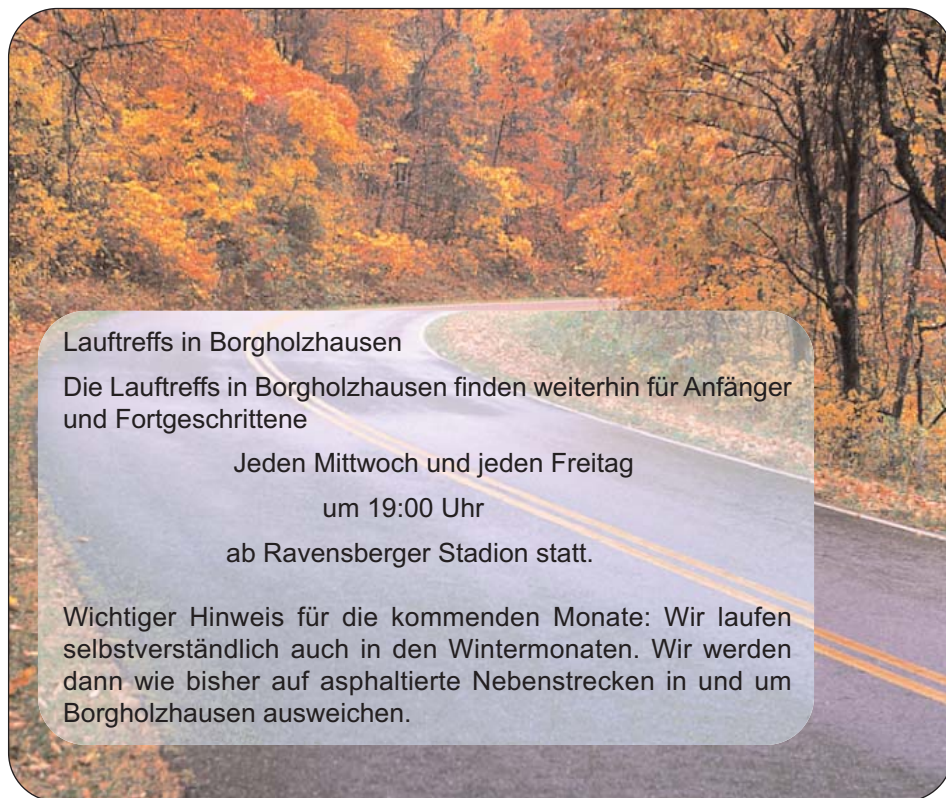
Für den Inhalt verantwortlich:
LC Solbad Ravensberg e. V.
Die mit Namen gekennzeichneten Beiträge
geben nicht unbedingt die Meinung der
Redaktion oder des Herausgebers wieder.

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



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.

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.

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

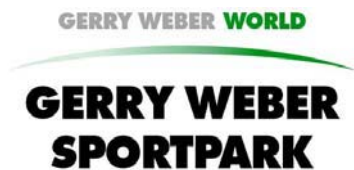


unser Markenangebot
auf 400 m²
Verkaufsfläche:

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!



„Halle bewegt sich“



11. Haller Stadtmeisterschaften 2012

LAUF & WALKING

Veranstalter:	GERRY WEBER Sportpark in Kooperation mit dem LC Solbad Ravensberg
Info / Anschrift:	GERRY WEBER Sportpark Gausekampweg 2, 33790 Halle Westfalen Tel: 05201/818890 Fax: 05201/665714 Homepage: www.sportpark-halle.de
Strecke:	2,5 km / 5 km / 10 km Laufen // 5 km Walking durch den schönen Tatenhausener Herbstwald
Wertung:	Einzelwertung Damen/Herren Walken / 5 / 10 km Schüler/Schülerinnen A+B Jg. 95 - 98 5 km Schüler/Schülerinnen C Jg. 99 - jünger 2,5 km
Start und Ziel:	Sonntag, 28.10.2012 Großer Storck-Parkplatz 14.00 Uhr Schüler/Schülerinnen 2,5 km 14.30 Uhr alle anderen Distanzen
Startgeld:	4,00 € pro Person 2,50 € Schüler/Schülerinnen
Startnummernausgabe:	Sa 27.10.12 11.00 Uhr bis 16.00 Uhr im GERRY WEBER Sportpark So 28.10.12 ab 12.00 Uhr am Storck-Parkplatz
Duschen / Umkleiden:	GERRY WEBER Sportpark
Siegerehrung:	Sonntag, 28.10.2012 ab 17.00 Uhr
Anmeldung/Meldeschluss:	Mittwoch, 24. Oktober 2012 u.huebner@gerryweber-world.de
Preise:	Jeder Finisher erhält ein T-Shirt „Halle bewegt sich“ und Ermäßigungen für stattfindende Rahmenveranstaltungen Die Sieger erhalten einen Pokal, sowie Sachpreise.
Getränke / Verpflegung:	Gratisgetränke sowie Verpflegung im Zielbereich
Zeitmessung:	Chronomix – alle Teilnehmer müssen ihre Start - Nr. deutlich sichtbar auf der Brust tragen.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

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





**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



„Herzlichen Glückwunsch“

Seit sieben Jahren, seit sie sich auf Zypern bei einer Reise mit dem LC Solbad Ravensberg kennen lernten, laufen sie schon gemeinsam durchs Leben. Am Freitag haben sich Susanne Lilge (50) und Gerd Vornholt (53) vor Standesbeamtin Martina Hartsieker im Steinhagener Rathaus das Ja-Wort gegeben. Den Schritt in die Ehe begleitete nicht nur die Familie, sondern auch die Freunde vom LC Solbad, die stilvoll mit Laufschuhen vor der Tür Spalier standen. Auch die Nachbarn sowie Arbeitskollegen ließen es sich nicht nehmen, der Kaufmännischen Angestellten und dem Speditionskaufmann zu gratulieren.

Foto und Text: Annemarie Bluhm-Weinhold (Westfalen Blatt)



Am 28. Oktober endet (leider) die Sommerzeit und somit tritt am Ende der Herbstferien (20.10) der Winter-Trainingsplan in Kraft, welcher in der nächsten Ausgabe veröffentlicht wird.



Die Anmeldung zum 20. Wiedenbrücker Christkindllauf am 07.12. wird

Mittwoch, 24. Oktober 2012 ab 21:00 Uhr gestartet.

Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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

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)
mail: LCracer@web.de

Inline:

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

Koordination Radsport

Mountain-Bike:

Günter Schillings
(0162-3267597)

Ergebnisse

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

Triatlonsprecher/Training

Rad Straße:

Udo Lange
(05423/5628)
mail: udolange@gmx.de
Hubert Kaiser
mail: hubert.kaiser@bitel.net

Walking

Karola Weber
(05204/ 887666)
mail: bornscheinweber@t-online.de

Elke Kahmann
05421/4698



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



Damme

Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Malermeister
Oliver Damme
Haller Weg 7
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425/955318
Fax: 05425/9338931
Mobil: 0171/3781461
E-Mail: Oliver-Damme@web.de

Abschluss der Laufsaison bei **STORCK®**

Tatenhäuser Wald
 Lauf- und Wanderkarte
 des LC Solbad

Maßstab: 1: 10 000
 1 cm auf der Karte = 100m in der Natur
 Äquidistanz: 2 m
 Stand: 9/ 2011

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

Wir treffen uns Samstag, 20. Okt. um 14:30 Uhr Besucher-Parkplatz Fa. Storck in Halle

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

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

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

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

Zum gemeinsamen Laufen kann mann/frau sich jedoch in den Wintermonaten weiterhin bei **S t o r c k** treffen.

Samstags um 15 Uhr und Sonntags während der Wintersaison dann um 9.30 Uhr.

STORCK®
 weiß offener Wald

Kurz notiert:

Die 10 km Strecke beim Cheruskerwalk nahmen **Karola Weber** und **Manfred Radtke** unter die Stöcker und waren gemeinsam nach 1:26 Std. im Ziel. Ehepaar **Henkel** absolvierte die 21 km, Annemarie überquerte nach 3:02 Std. die Zielinie, 22 Min. später auch Ehemann Klaus-Dieter. Eine beachtliche Leistung.



Die Erfolgreichen Vier beim Cheruskerwalk

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-gebbaudeservice.de

Oktoberfest-Gaudi in Pium LC-er können dabei sein.

Derzeit ist überall das „Wies`n-Fieber“ ausgebrochen. Zünftige Oktoberfeste erfreuen sich großer Beliebtheit. Am Samstag, den 13. Oktober, lädt die Freiw. Feuerwehr Borgholzhausen und der Musikzug der Blauröcke zum „Gaudi in Pium“ ein. Das Fest findet in der Halle der Fa. Reisedienst Leeker an der Bielefelder Straße statt. Etwa 700 Gäste werden erwartet, Eintrittskarten sind meistens frühzeitig ausverkauft. Alle erwarten ein zünftiges Programm mit viel Musik und typischen Oktoberfest-Spezialitäten.

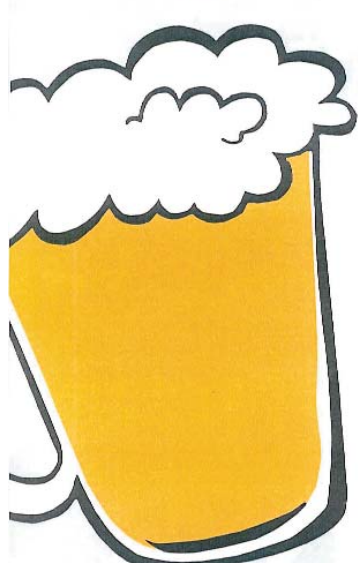
Der LC Solbad Ravensberg ist ein Verein mit vielen Veranstaltungen, zu einem eigenen Fest reicht die verbliebene Zeit meistens nicht. Aufgrund der guten Kontakte mit der Feuerwehr, u.a. auch bei der Nacht von Borgholzhausen, möchten wir zusammen mit den Blauröcken und weiteren Gästen einmal „richtig gemeinsam abfeiern“. Eintrittskarten für das Fest sind zum Preis von acht Euro im Vorverkauf erhältlich. Der LC unterstützt das Fest mit 3 Euro, so dass alle Solbader für einen Fünfer dabei sein können.

Wir sind gespannt, ob und wieviel LC-Sportler, gleich ob Läufer, Skater Radfahrer oder Triathlet bei dem Oktoberfest gemeinsam feiern möchten.

Eintrittskarten sind ab sofort bestellbar und zu reservieren unter 05425/7135 in der Geschäftsstelle oder persönlich in der GS.



Oktoberfest
Gaudi in Pium 13.10.2012
Bushalle Leeker Touristik GmbH
Bielefelder Str. 21, 33829 Borgholzhausen



Einlass: ab 18.30 Uhr
Eintritt: 8,00 €
Für LC Mitglieder 5.- €

Veranstalter:
Freiwillige Feuerwehr Borgholzhausen Löschzug Stadt
und Musikzug



**Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.**



GEBR | SPECKMANN

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen
T. (05425) 62 22 | www.gebr-speckmann.de



Victoria Willcox-Heidner schnellste Frau/Dirk Strothmann Dritter auf dem OWD

Bielefeld/Altkreis Halle (cwvk). Der 10-km-Lauf beim Bielefelder Run&Roll Day auf dem Ostwestfalendamm bildete zugleich den Auftakt zum Active Trailrunning-Cup 2012/13. Und hier gelang Victoria Willcox-Heidner (LC Solbad Ravensberg), die auch Frauen-Gesamtsiegerin wurde, mit Platzziffer 1 ein optimaler Start.

Die zweimalige DM-Fünfte (2002 über 5000 m, 2008 im Marathon), die jetzt ihre letzte Saison als W35-Seniorin absolviert und bald in die W40 aufrückt, hat sich wieder in eine gute Form gebracht. Auf dem nicht für Bestzeiten geeigneten OWD-Kurs blieb sie zwar noch klar über dem 40-Minuten-Limit, verwies aber das nicht am Cup be-



teiligte U23-Juniorentalent Gina Rabea Rolles mit 20 Sekunden Vorsprung auf den 2. Platz.

Ihr Solbader Vereinskollege Dirk Strothmann wurde in 36:50 Min. Gesamtdritter hinter Ingmar Lundström (DJK Gütersloh, 35:49) und Konrad Schulz (»Die Unbestechlichen«, 36:26); doch von den Cup-Teilnehmern lag nur Lundström vor ihm. Unter 40 Minuten liefen zwei weitere Solbader, Jörn Strothmann und Henning Weßling, auf den Plätzen 11 und 16 im großen Männerfeld (595 Finisher).

„So schlau sein wie Papa.“

„Das nächste Urlaubsziel.“

„Mehr Zeit für uns.“

„Den Betrieb in der Familie halten.“

„Eine Surfschule in Kapstadt.“

Jetzt beraten lassen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir stellen Ihre ganz eigenen Wünsche und Ziele in den Mittelpunkt. So finden wir gemeinsam für Sie in jeder Lebenslage und für jedes Bedürfnis die richtige finanzielle Lösung. Besuchen Sie uns in einer Geschäftsstelle in Ihrer Nähe oder auf www.volksbank-guetersloh.de

Besuchen Sie uns auf Facebook!
facebook.de/VolksbankGuetersloh

Volksbank
Gütersloh eG

Für die Anhänger außergewöhnlicher Laufveranstaltungen, am 26. Oktober findet in Schloß Holte-Stukenbrock wieder das legendäre Finnenbahn-Meeting statt. Wer Interesse an einer Teilnahme hat, melde sich bitte bis zum **23. Oktober** bei mir. Ich würde dann versuchen Dreierteams - Ihr könnt Euch natürlich auch selbst als Team anmelden - zusammenzustellen und anzumelden.

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



Es handelt sich um eine Mannschaftsveranstaltung, eine Mannschaft besteht aus drei Mitgliedern. Auf einer 1000m langen mit Rindenmulch ausgelegten Rundbahn gehen bis zu 60 Teams an den Start, nachdem die Startläufer die erste Runde absolviert haben, schicken diese die nächsten Läufer ihrer Teams mit einem Negativwechsels auf die Strecke, das heißt, der Läufer der seine Runde beendet hat erhält von seinem Team-Kollegen der die Strecke angeht eine Stempelkarte, diese wird im Kontrollzelt an der Wechselzone abgestempelt und dann an den Teamkollegen der als nächstes an der Reihe ist weitergeben. Dieses Prozedere geht 90 Minuten reihum, nach 89:45 Minuten darf kein Läufer mehr auf die Strecke geschickt werden. Gewonnen hat am Ende das Team, welches die meisten Runden zurückgelegt hat, bei gleicher Rundenzahl entscheidet die kürzere Laufzeit, d. h. die Teams die nach 90 Minuten noch unterwegs sind, laufen Ihre Runde zu Ende, gestoppt wird dann die Endzeit.

Gewertet werden die Teams in verschiedenen Klassen von A bis G, wobei die Zusammensetzung der Teams nach Alter und Geschlecht klassifiziert werden.

Liebe Sportabzeichenfreunde!

Die **100. Sportabzeichensaison** (die 15. im Ravensberger Stadion) neigt sich dem Ende zu.

Noch bis zum **12. Oktober** steht Euch unser Sportabzeichenteam jeden Freitag zu Verfügung.

Angesprochen sind vor allem unsere "alten" Stammkunden, die in diesem Jahr noch nicht den Weg ins Ravensberger Stadion gefunden haben. Es wäre schön, wenn sich der eine oder andere noch motivieren ließe.

Euer Wilhelm Habighorst

HK LESERSERVICE

Sommerkuchen

Der Sommer bietet eine große Vielfalt frischer Beeren und Früchte, die wie geschaffen sind für leckere Obstkuchen und Torten.

In diesem Buch finden Sie über 50 raffinierte Rezeptvorschläge für jeden Anlass – vom saftigen Erdbeerkuchen über knusprigen Blechkuchen bis hin zur cremigen Himbeertorte.

- Bebilderter Infoteil mit Backtipps
 - Rezepte für jede Gelegenheit
 - Rezeptvarianten und zahlreiche Tipps
- Hardcover, 80 Seiten, Format: 17 x 24 cm



Salate & Sommergemüse

Im Sommer haben frisches Gemüse und Salate Hochsaison und im Handumdrehen lassen sich daraus bunte Sommersalate oder warme Gemüsegerichte zaubern.

In diesem Buch wecken über 50 tolle Rezeptideen sowie Informationen und Tipps die Vorfreude auf den Sommer.

Alle Rezepte lassen sich leicht zubereiten und nach eigenen Wünschen abwandeln.

- Bebilderter Infoteil mit Gemüsekunde
 - Rezepte für jede Gelegenheit
 - Rezeptvarianten und zahlreiche Tipps
- Hardcover, 80 Seiten, Format: 17 x 24 cm



Grillen - Die besten Rezepte

Bunte Grillspieße, leichte Fisch- und Geflügelgerichte, knackig-frisches Sommergemüse, Früchte und dampfendes Brot – duftend gewürzt, fein mariniert oder mit leckeren Dips und Saucen serviert – machen Lust auf mehr!

50 raffinierte Rezepte sowie zahlreiche Tipps und Tricks zu den besten Grilltechniken versprechen grenzenlosen Genuss.

- Mit der richtigen Grilltechnik zum Erfolg
 - Mit Rezepten für fleischloses Grillen
 - Rezeptvarianten und Tipps für Beilagen
- Hardcover, 80 Seiten, Format: 17 x 24 cm



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



Die Klassensieger der Serie von links: Wilhelm Vorbohle, Peter Welki, Elisabeth Nottelmann, Maureen Götz, Ilona Pfeiffer, Karl-Otto Wilhemi, Marlena Götz, Paul-Frederik Wochner, Martina Herzig, Werner Wolff, Annemarie Henkel, Stefanie Schadt.

Siegerehrung Volksbanken-Nightcup 2012

Kreis Gütersloh (rob). Mit der Siegerehrung im Bistro der Brauerei Hohenfelde ging am 31. August der Volksbanken-Nightcup 2012 zu Ende. Murat Bozduan (LG Burg Wiedenbrück) und **Ilona Pfeiffer** vom LC Solbad Ravensberg gewannen die Laufserie mit den schönsten Nachtläufen der Region. Beide hatten vier der fünf Läufe gewonnen und wurden von Maren Gerkens, Sprecherin der Volksbanken-Arbeitsgemeinschaft, und Cup-Organisator Robert Becker ausgezeichnet. 130 Gäste kamen zur Siegerehrungsfeier in die Langenberger Brauerei.

Für Ilona Pfeiffer war es bereits der sechste Nightcup-Sieg für Murat Bozduan der Erste. Im letzten Jahr war der 29-Jährige Dritter. Überraschungsläufer der Serie war zweifelsfrei **Kay Leuteritz** vom LC Solbad. Mit acht Punkten macht der Vorjahressechste einen Sprung auf Rang 2. LG Burg-Läufer Gregor Glomm (13 Punkte) und Newcomer Andreas Gertheinrich (Clarholz – 16 Punkte) waren deutlich zurück.

Bei den Frauen lieferten sich die Solbaderin **Stefanie Schadt** (8 Punkte) und die Siegerin 2010, Stefanie Vergin (Post SV Gütersloh – 10 Punkte) ein knappes Rennen um Serienplatz 2. Von den Klassensiegern beeindruckte einmal mehr die 58-jährige **Marianne Niemann** (LC Solbad Ravensberg), die als Siegerin der W55-Klasse im Gesamtklassement ihren 5. Rang vom Vorjahr erfolgreich gegen viele jüngere Serienläuferinnen verteidigte.

Erneut zählten die Nacht- und Abendläufe in Harsewinkel, Isselhorst, Marienfeld, Borgholzhausen und Oesterweg zum Programm der seit 2001 ausgerichteten Serie. Rund die Hälfte der „Nachtläufer“ war erstmals dabei – die Tendenz der Einsteiger ist vor allem bei den Frauen ansteigend. Mit 290 Anmeldungen wurde der Vorjahresrekord eingestellt. 174 Teilnehmer, zwölf weniger als beim Rekordjahr 2011, erreichten die Vorgabe, mindestens vier Läufe zu absolvieren. Die Altersklassen zwischen 40 und 50 Jahren bleibt die stärkste Altersgruppen beim Nightcup, gleichwohl war erstmals wieder ein Anstieg in der Hauptklasse zu erkennen. „Wir engagieren uns gern bei dieser Breitensportveranstaltung und werden das auch im nächsten Jahr tun“, zog Maren Gerkens aus Sicht des Titelsponsors zu friedenen Bilanz. Die Präsente für die teilnehmerstärksten Vereine sicherten sich LG Burg Wiedenbrück (20 „Finisher“ von 28 gemeldeten Läufern), LC Solbad Ravensberg (20 „Finisher“ von 25 gemeldeten), LC Wiedenbrück (11 Finisher), TSVE Bielefeld (10 Finisher) und LG Marienfeld (9 Finisher).

Volksbanken-Nightcup 2012:Männer: 1. Murat Bodzuman (LG Burg Wiedenbrück) 4 Punkte (1. MHK), 2. Kay Leuteritz (LC Solbad Ravensberg) 8 Punkte (1. M40), 3. Gregor Glomm (LG Burg Wiedenbrück) 13 Punkte (2. M40), 4. Andreas Gertheinrich (Clarholz) 16 Punkte (2. MHK), 5. Christian Horn (LG Burg Wiedenbrück) 23 Punkte (1. M45), 6. Christopher Leahy (Bielefeld) 24 Punkte (1. M35), 7. Dietmar Rohregger (TuS Eintracht Bielefeld) 28 Punkte (2. M45), 8. Axel Reimers (DJK Gütersloh) 31 Punkte (3. M40), 9. Alfons Hardebusch (Post SV Gütersloh) 39 Punkte (3. M45), 10. Stefan Heckmann (Feuerwehr Greffen) 41 Punkte (1. M30).weitere Klassensieger: Karl-Otto Wilhemi (SV Brackwede) 1. M50, Paul-Frederik Wochner (Bielefelder TG) 1. MJU16, Dominik Vetter (Bielefeld) 1. MJU20, Werner Wolff (ASG Teutoburger Wald) 1. M60, LLoyd Whittaker (LT Isselhorst) 1. M55, Wilhelm Vorbohle (LC Wiedenbrück) 1. M65.

Frauen: 1. Ilona Pfeiffer (LC Solbad Ravensberg) 4 Punkte (1. W35), 2. Stefanie Schadt (LC Solbad Ravensberg) 8 Punkte (1. WHK), 3. Stefanie Vergin (Post SV Gütersloh) 10 Punkte (2. W35), 4. Heather Williams (Bielefeld) 16 Punkte (1. W40), 5. Marianne Niemann (LC Solbad Ravensberg) 20 Punkte (1. W55), 6. Stefanie Wagner (LC Wiedenbrück) 22 Punkte (2. W40), 7. Nadine Kleymann (TSVE Bielefeld) 24 Punkte (3. W35), 8. Susanne Kossebau (TSVE Bielefeld) 28 Punkte (4. W35), 9. **Heike Furtmann-Schauties** (LC Solbad Ravensberg) 35 Punkte (3. W40), 10. Elisabeth Nottelmann (LG Burg Wiedenbrück) 35 Punkte (1. W45).weitere Klassensiegerinnen: Marlena Götz (LG Burg Wiedenbrück) 1. WJU20, Martina Herzig (LT Isselhorst) 1. W50, Andrea Austermann (Marienfeld) 1. W30, Maureen Götz (LG Burg Wiedenbrück) 1. WJU18, **Annemarie Henkel** (LC Solbad Ravensberg) 1. W70.

Marathon DM: 1 Titel und viele vierte Plätze

v. John Gerhards

Titelverteidigerin **Marianne Niemann** hat ihren Erfolg aus dem Vorjahr wiederholt und ist in Bennisen erneut Deutsche Meisterin über die Marathondistanz in der Altersklasse W55 geworden. **Sie ist damit die Skaterin mit den meisten im Solbadtrikot errungenen nationalen Titeln.**

Drei weitere Solbadskater verpassten das Siegerpodest denkbar knapp:

Karolina Kierzkowski (beste DM Platzierung), **Leon Roos** und **Jörg Wecke** wurden jeweils Vierte in ihren Altersklassen. Im Damenfeld war ein Trio weit enteilt, so durfte Karo mit den Junioren-Europameisterinnen aus Gera gemeinsam das Rennen bestreiten. Leon Roos hielt sich bis gegen Ende des Rennens in der Spitzengruppe der Junioren B, dann trat Sebastian Miersch aus Darmstadt zum Zielsprint an und fuhr auf dem letzten Kilometer noch einen deutlichen Vorsprung heraus. Jörg Wecke musste diesmal zwei Kollegen den Vortritt lassen, die im vergangenen Jahr noch unmittelbar hinter ihm lagen. Dennoch kann er zufrieden sein, zumal er 2013 in die nächste Altersklasse aufsteigt und die Karten dann wieder neu gemischt werden. Unerwartete Probleme hatte dagegen **Dirk Rüter**, der vorzeitig aussteigen musste. Vervollständigt wird das Solbad-Team durch den 10. Platz von **Markus Schniedermeyer** (M40).

Im Rahmenprogramm der DM wurde auch ein Einzelzeitfahren über 11 km angeboten. **Henning Roos** und **Johannes Gerhards** - bei der DM als Wettkampfrichter involviert - nutzten am Vorabend die Gelegenheit, sich einen Eindruck von der Strecke zu verschaffen. "Ist ja schon merkwürdig, gefühlt ging es immer nur bergauf" lautete das Fazit nach dem Kräfte raubenden Kampf allein gegen die Uhr. Dennoch war man nicht unzufrieden, betrug doch der Abstand auf Junior Leon Roos weniger als eine Minute und "die Zeit hätte als Niedersachse zum Landesmeistertitel gereicht..." rechnete sich der Trainer sein Ergebnis schön.

Auch Kinderrennen wurden ausgetragen, Solbads B-Schüler lernten ihre Nord-Cup Altersklassenkollegen kennen und erreichten die Plätze 6 (**Matthias Haase**) und 9 (**Ian Constabel**).

Alles in allem eine rundum gelungene Zweitages-Veranstaltung, die vom IC Hannover und dem Niedersächsischen Landesrollsport Verband bestens organisiert wurde.



Neben Marianne verblissen alle!

Platzierungen und Zeiten im Detail:

DM Marathon

4. WHK: KIERZKOWSKI Karolina 1:25:14,56

1. W55: NIEMANN Marianne 1:32:12,82

4. Jun B: ROOS Leon Sebastian 1:17:33,47 4. M40: WECKE Jörg 1:17:26,32 10. M40: SCHNIEDERMEYER Markus 1:25:00,94 19. M40: RÜTER Dirk dnf

Kids-Cup

6. HAASE Matthias 6. Sprint; 6. Langstrecke

9. CONSTABEL Ian 8. Sprint; 10. Langstrecke

Einzelzeitfahren über 11 km

40. 7. Jun B ROOS Leon Sebastian 22:09,69

52. 6. AK 50 GERHARDS Johannes 22:51,17

97. 13. AK 50 ROOS Henning 25:47,40



Zieglersche APOTHEKE

Inh. Jochen Zinnel





**Freistraße 7
33829 Borgholzhausen**

Tel.: 05425 / 221
Fax.: 05425 / 930028

<http://www.zieglersche-apotheke.de>
zieglersche-apotheke@t-online.de

Deutliche Steigerung bei den Volksläufen | Eine Erfolgsgeschichte

Werden Erfolge nach Teilnehmerzahlen bewertet, so ist der Volkslauf eine Erfolgsgeschichte. **29.248.502** nahmen seit 1964 an Volksläufen in der Bundesrepublik und im späteren Gesamtdeutschland teil. Der FLVW kann mit etwa drei Millionen Teilnehmern in der Zeit aufwarten.

Seit den Anfängen vermehrte sich fast ununterbrochen sowohl die Anzahl der angebotenen Volksläufe als auch die Gesamtteilnehmerzahl. Verstärkt wurde dieser Trend durch die allgemeine Fitnesswelle. Bereits Anfang der sechziger Jahre berichteten die Medien über einen möglichen Zusammenhang zwischen Bewegungsmangel und bestimmten Krankheiten.

Deshalb ist bei den Volksläufen der Gedanke der Gesundheitsvorsorge von besonderer Bedeutung. Unter Berücksichtigung der zu erwartenden klimatischen Bedingungen finden deshalb auch die meisten Volksläufe im Frühjahr und Herbst statt.

Volkslauf – Straßenlauf – „Fun-Läufe“

Volksläufe werden meist über Distanzen von 5 km bis Marathon (42,195 km) ausgetragen und finden auf unterschiedlichen Bodenbelägen statt. Im Gegensatz zum Straßenlauf gibt es weniger einschränkende Bestimmungen.

Beim Volkslauf ist weder eine Vereinsmitgliedschaft noch der Besitz eines Startpasses erforderlich. Häufig sind die Strecken nicht nach den Richtlinien des Leichtathletik-Verbandes amtlich vermessen. Die so erzielten Zeiten sind dann auch nicht bestenlistenreif. Wegen der breitensportlichen Ausrichtung der Volksläufe ist das auch von nachrangiger Bedeutung.

Die Grenzen zwischen Volks- und Straßenlauf sind aber fließend. Viele Veranstaltungen, vor allem die großen Cityläufe, werden als „kombinierter Straßen- und Volkslauf“ durchgeführt. Dabei sind die strengen Kriterien des Straßenlaufs bezüglich der Streckenvermessung zu erfüllen. Es können aber gleichzeitig auch vereinsungebundene Läufer teilnehmen. Für Meisterschaftswertungen und Bestenlisten werden dann allerdings nur Startpassinhaber berücksichtigt. Bei Volksläufen werden im Gegensatz zu reinen „Fun-Läufen“ die Laufzeiten und Platzierungen der Läufer ermittelt.

Die Zahlen bewegen sich weiter auf einem hohen Niveau: 2011 wurden 348 Volksläufe im Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen durchgeführt, an denen 167000 Läuferinnen und Läufer teilnahmen. „Wir hatten bei den Daten in den letzten Jahren immer gewisse Schwankungen, aber die Zahlen von 2011 bilden eine deutliche Steigerung gegenüber 2010.“

In diesem Jahr liegen noch keine Zahlen vor, doch es zeichnet sich jetzt schon ab, dass sich der erfreuliche Trend fortsetzt,“ erläutert Klaus- Peter Münzer, der im FLVW für das Ressort „Allgemeine Leichtathletik“ zu ständig ist.

Die Liste der Läufe führt der Paderborner Osterlauf mit 8200 Läuferinnen und Läufern an. Der Lauf, der zum ersten Mal 1947 ausgetragen wurde, ist inzwischen Deutschlands ältester Citylauf.

Großen Zuspruch findet alljährlich auch der Hermannslauf, der regelmäßig am letzten Aprilsonntag stattfindet. Über 7000 Läufer, Walker und Wanderer machten sich zuletzt auf die 31,1km-lange Strecke, die vom Hermannsdenkmal bei Detmold zur Bielefelder Sparrenburg führt.

Zu den großen Laufveranstaltungen in Westfalen zählen auch der Silvesterlauf über 15km von Werl nach Soest (6000 Läu-

fer) und der weiter boomende Münster-Marathon, der 2011 auf der 42,195km-langen Strecke 2427 Finisher (davon waren 438 Frauen) hatte.

Viele Firmenläufe, soweit sie vereinsgebunden stattfinden, fließen inzwischen auch in die Statistik des FLVW ein. Allerdings gibt es in diesem Bereich auch Veranstaltungen, die in Eigenregie durchgeführt werden, so dass sie nicht erfasst werden können.



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



ETB

Elektrotechnik Thomas Bäcker

Elektrotechnikermeister, BdH



Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen

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

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

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

**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>

RTF-Termine Oktober 2012

RTF- Nr. Datum LV	Km. Zusatz	Titel/ Ausrichter Startzeit/Ort
2621 06.10.12 NRW	112/78/44 S	40. RTF Durch den Kreis Warendorf, RSF 67 Ahlen e.V. Gesamtschule, Aug.- Kirchner-Str. -55229 Ahlen Startzeit:9:00 Uhr – 11:00 Uhr
2629 13.10.12 NRW	115/75/45 GPS	12. Paderborner- Windpark- RTF, RG Paderborn“99 e.V. Sporthalle, Universität, Pohlweg- 33100 Paderborn Startzeit:10:00 Uhr – 12:00 Uhr
2669 14.10.12 NRW	118/77/46 S	Polizeistern Stuckenbrock,PSV Stuckenbrock-Senne e.V. Polizeischule, Lippstädter Weg 26-33758 Schloß Holte-Stuckenbr. Startzeit:09:00 Uhr – 11:00 Uhr
2633 14.10.12 NRW	112/71/ 51/25 S	25. Haltern am See Fahrt, ATV Haltern am See e.V. Hauptschule, Holtwicker Str. 27,- 45721 Haltern am See Startzeit: 08:00 Uhr – 10:00 Uhr

Zum Abschluss der Saison 2012 bitte ich um Beachtung!

Bei der letzten RTF am 14.10.2012 nach der Fahrt, bitte sofort die Wertungskarten bei mir, Manfred Langner, Hartwig Becker, oder im Solbad Büro abgeben, damit eine schnelle Auswertung erfolgen kann. Spätestens jedoch bis zum 19.10.2012 müssen die WK abgegeben sein. WK;s die später abgegeben werden, können nicht mehr ausgewertet werden und finden in der Gesamtwertung OWL keine Berücksichtigung. Es ist also wichtig für die Vereins-, Einzel, Mannschafts- und OWL Wertung, die WK frühzeitig abzugeben, damit wir ein gutes Ergebnis abliefern und in der Gesamt-wertung noch weiter nach vorne kommen als im letzten Jahr, in dem wir nach Punkten Platz 24 von 39 OWL Vereinen belegten und Platz 21 nach der abgelieferten KM Leistung. Wenn alle Wertungskarten abgegeben worden wären, hätten wir ein besseres Ergebnis gehabt. Es ist also im Interesse aller WK Fahrer, im Hinblick auf die Fairness gegenüber den anderen, die ja auch ihre Leistung erbracht haben und bewertet sein möchten. Zum Schluss möchte ich noch einmal an die Bestellung der neuen Wertungskarte für das Jahr 2013 erinnern. Wer bis jetzt noch nicht bestellt hat, kann das jetzt noch machen, denn Ende dieses Monats gehen die Bestellungen raus und es wird keine Nach-bestellung, die immer viel Geld und Zeit kosten, vorgenommen!



SCHAEFER
KURIERDIENST & LOGISTIC
33829 Borgholzhausen
24h Service 0171 / 9932580
Sonderfahrten • Messe Express • europaweit
info@kurierdienst-schaefer.de • www.kurierdienst-schaefer.de

Wir bedrucken, beflocken:**Trikot, T-Shirt, Sweat-Shirt,
Aufnäher, Jogginganzüge,
Kapuzenpullover ...****Lüttig GbR • GT-Friedrichsdorf • Tel. 05209/3221**

Bronze bei den World Games of

Mountainbiking in
Saalbach Hinterglemm!

Simon Bartelsmeier

Den wohl bisher größten Erfolg in meiner Radsportlaufbahn konnte ich am ersten Septemberwochenende in Österreich feiern. Beim diesjährigen Saisonhöhepunkt, den World Games of Mountainbiking (den Weltmeisterschaften der Amateure) in Saalbach Hinterglemm, konnte ich den dritten Platz und somit die Bronzemedaille einfahren!

Nach sommerlichen 25°C bei der Anreise am Donnerstag, änderte sich das Wetter in der Nacht zum Freitag schlagartig. Bei 4°C und Dauerregen war an eine Vorbelastung nicht zu denken. Am Morgen des Renntages (Samstag) war es zwar nicht wesentlich wärmer, aber vor dem Start zumindest von oben trocken und durch vereinzelte Wolkenlücken ließen sich die bereits schneebedeckten Gipfel erahnen. Bei einem Blick auf das Höhenprofil der Kurzmarathondistanz (31Km und 1160 Höhenmeter) hat es den Anschein, dass man nach dem langen Anstieg über das Spielberghaus zur Panoramaalm überhalb von Saalbach das Schlimmste geschafft hat. Da ich jedoch die Strecke bereits im Juli besichtigt hatte, wusste ich, dass auf dem Rückweg ins Ziel nach Hinterglemm eine lange und kräftezehrende Flachpassage und ein steiler Schlusssanstieg warten, so dass ich meine Kräfte optimal einteilen konnte. Einige Passagen waren durch den starken Regen am Vortag extrem aufgeweicht und erforderten vollste Konzentration. Mit diesen Bedingungen kam ich gut zurecht, und auch meine Taktik ging auf: durch eine gezielte Attacke am letzten Berg konnte ich mich von einem österreichischen Konkurrenten, mit dem ich bis dahin fast die gesamte Strecke gemeinsam bestritten hatte, absetzen und den Kampf um Platz 3 mit einer Zeit von 1:27:24.7Std für mich entscheiden.

Zweirad Thomas



Fahrräder & Zubehör Handel & Service



Giant, Schauuff, Kreidler, Da Silva, Batavus, Pucky

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

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



80. Volkslauf
des LAC Steinhagen e.V.

40. Volkslauf in Brockhagen
1. Ostwestfalenmeisterschaft
im 10 km-Straßenlauf



Läufe des Monats O k t o b e r

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

Am 14. Okt. ist der Marathon am Baldeney-See in Essen, am selben Tag der Marathon in Köln und die Marathon DM in München; am 28. Oktober Frankfurt-Marathon. Der Halbmarathon in Verl, geplant am So, 4. November, muss wegen Straßenbauarbeiten ausfallen.

Wir haben bereits empfohlen und weisen nochmals auf den

17. Internationalen Teuto-Lauf

in Lengerich-Hohne am Sonnabend, den 20. Oktober 2012 hin.

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

Folgende Wettkampfangebote bestehen: (Strecken geändert)

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

Der Teutolauf gehört zur Serie des Trail-Runnings-Cups 2012/2013.

Anmeldungen online im Internet sind möglich unter www.teutolauf.de

10 km OWL-Meisterschaften in Steinhagen-Brockhagen am 6. Oktober

Innerhalb des Volkslaufes in Brockhagen werden am Sa. 6. Oktober zum ersten Mal die Ostwestfalenmeisterschaften in 10 km Straßenlauf ausgetragen.

Amtlich vermessene ebene Strecke. Start ist um 16 Uhr.

Meldungen bis zum 4. Oktober an LAC Steinhagen, z.Hd. Eckhard Kleine-Tebbe.



Wir stellen vor: Michel Vogt

Heute möchte ich mich einmal vorstellen.

Ich heiße Michel Vogt, bin 10 Jahre alt und wohne in Halle/ Westf. Ich gehe in Halle zur Schule und besuche die Klasse 4 b. Meine Lieblingsfächer sind Sport, wo ich gerne schwimme, und Kunst. Meine Hobbys sind: Rennradfahren und Mountainbiking, Catcar fahren und beim DLRG schwimmen. Ich habe in diesem Jahr schon zwei RTF-Fahrten gemacht. Wenn das Wetter trocken bleibt möchte ich noch zwei weitere RTF's fahren, weil mir die viel Spaß machen. Mountainbike Training habe ich auch schon im LC Solbad mit anderen Kindern in meinem Alter gemacht und viel Spaß daran gefunden. Wenn ich mit der Schule fertig bin möchte ich gerne Polizist werden.

LC-Leichtathletiksplitter aus dem Haller Kreisblatt

Borgholzhausen (cwk). Im Gütersloher LAZ Nord egalisierte **Chiara Sochart** ihre bei den Kreismeisterschaften in Bielefeld aufgestellte Hochsprung-Bestmarke von 1,56 m und gewann mit vier Zentimetern Vorsprung den ostwestfälischen Jugendtitel der Klasse W15. Der Wettkampf war am 3. Juni wegen starker Regenfälle ausgefallen und wurde jetzt bei sommerlicher Wärme nachgeholt.

Beim Meller Bahn-Läuferabend überraschte der erst 14-jährige **Pascal Birke** mit 4:37,90 Min. in seinem ersten 1500-m-Lauf. **Patrick Meyer** (U18) war durch eine Verletzung gehandicapt und blieb mit 4:38,26 Min. diesmal unter Wert. Über 3000 m wurde W40-Seniorin **Siemke Lüdorff** mit 11:53,61 Min. Klassenzweite. Weitere LC-Ergebnisse: W9, 800 m: 3. Anna Bode 3:23,78 Min. – M10, 1000 m: 2. Vinzent Engelman 3:52,81 Min.

Pascal Birke zeichnete sich vier Tage später erneut in Melle aus: Beim Stadtlauf unterlag er über 3,8 km nur dem 16 Jahre älteren Lokalmatador Axel Keil (12:28) und wurde in 13:07 Min. Gesamtzweiter. Im 10-km-Hauptrennen überzeugte **Kay Leuteritz** mit 36:53 Min. als zweitschnellster M40-Senior; Klassenzweiter wurde auch **Jens Erik Bergmann** (M45, 39:15).

Victoria Willcox-Heidner schaffte beim Borchener 10-km-Altenaulauf den Sprung unter die 40-Minuten-Grenze: Mit 39:31 bestätigte sie ihre aktuell gute Form, wurde Gesamtzweite hinter der Paderbornerin Franziska Stebner (38:14) und sicherte sich den Klassensieg in der W35.

Bäckerei · Konditorei



Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

42,2 Kilometer und 1829 Höhenmeter über Stock und Stein – oder:
Wie die Teuto-Bergbeißer die Jungfrau bezwingen

von Annemarie Bluhm-Weinhold



„Wenn mehr Laufschuhe als Uhren verkauft werden und mehr Iso als Bier getrunken wird“, wie Bürgermeister Urs Graf so hübsch sagte, dann steht das Schweizer Städtchen Interlaken kopf - denn dann ist Jungfrau-Marathon. 8000 Läuferinnen und Läufer aus aller Welt haben sich am Samstag und Sonntag, 8. und 9. September, eingelassen auf das Abenteuer dieses erklärtermaßen härtesten – aber biteschön: schönsten - Berg-Marathons der Welt. Und auch wir sind dabei, die „Teuto-Bergbeißer“. Wir, das sind 28 Läuferinnen und Läufer aus dem Altkreis Halle und Umgebung mit „Begleitpersonal“ – sprich: den Verletzten (einschließlich der Autorin) oder den nicht 100 Prozent Fitten sowie Ehepartnern.

Es war ein großartiges Erlebnis, so lautete am Ende das einhellige Urteil. Und damit ist nicht nur der Lauf, sondern die ganze Reise gemeint. Denn es stimmt einfach alles: das Wetter (Sonne satt und sommerliche Temperaturen), die Unterkunft, die Atmosphäre, das Rahmenprogramm, die Stimmung in der Gruppe und natürlich der Lauf selbst, den fast alle prima gemeistert haben. Zwei von uns sogar als Debütanten: **Biggi Akkerman-Mohns** und **Reinhard Stricker** hatten sich aparterweise diesen Marathon als ihren ersten ausgesucht. Und zumindest Biggi wundert sich bis heute, wie sie das zustande gebracht hat.

Die Fahrt hat eine Vorgeschichte: Schon 2006 waren Solbad-Läufer beim Jungfrau-Marathon, und einer von ihnen, Richard Schürmann, hatte die Idee, das Ganze zu wiederholen. Die Gelegenheit schien günstig, denn anlässlich des 20jährigen Jubiläums dieses Berglaufs war die Zahl der sonst raren Startplätze verdoppelt, das Event auf zwei Tage aufgeteilt und um die WM im Langdistanz-Berglauf angereichert. **Jürgen Siltmann** erklärte sich dankenswerterweise bereit, die Organisation zu übernehmen, die Startnummern zu besorgen und das Hotel zu buchen. Ein Jahr Vorlaufzeit bescherte uns genügend Zeit für gemeinsame Trainingsläufe, und so hatten wir uns, als wir am Mittwoch, 5. September, spätabends in Borgholzhausen starteten, schon einigermaßen beschnuppert. Anerkennung sei an dieser



Stelle **Ulli Kansteiner** gezollt, der eigentlich gleich drei Marathons vollbracht hat: nicht nur den Lauf selbst, sondern auch je 800 Kilometer Hin- und Rückweg am Steuer des Reisebusses. Dass er in der Schweiz zum „fliegenden Holländer“ avancierte, ist nicht nur seiner guten Zeit beim Rennen geschuldet, sondern auch einem dicken Fauxpas der so pedantischen Schweizer, die im statt Schwarz-Rot-Gold die niederländischen Farben auf die Startnummer gedruckt hatten.

Was tun Sportler, wenn sie nach zehn Stunden und einer mehr oder weniger schlaflosen Nacht im Bus endlich am Ziel ihrer Reise ankommen? Richtig: Sie frühstücken ordentlich und schnüren gleich danach die Schuhe. Zwar war nicht Laufen, sondern Wandern angesagt, aber der Weg zum Harder Kulm, dem 1322 Meter hohen Hausberg Interlakens (auf 568 Metern Höhe), hatte es schon in sich. Aus der erwarteten Stunde wurde das Doppelte, und der Weg führte über Wurzeln und Felsen mehr als 700 Meter steil bergan auf einen sagenhaften Aussichtspunkt. Mag sein, dass dieses Bergtraining für unsere Truppe genau das Richtige war, um die Beine zu lockern und sich auf Stock und Stein der Marathon-Strecke vorzubereiten.

Nicht unerwähnt bleiben sollten in puncto mentale wie physische Vorbereitung auch Pizza-Essen (Donnerstag) und Pasta-Party (Freitag), der ausgiebige Verzehr von Borg-holzhausener Lebkuchen, Versmolder Meter-Wurst und einer Großpackung Haribo Colorado sowie ausgiebiges Chillen auf einer sonnenbeschienenen Wiese im Lauterbrunnen-Tal, wo man Heerscharen von Paraglidern am Himmel beobachten konnte und vom Ober-Bergbeißer Jürgen genötigt wurde, einen ehrfürchtigen Blick auf die Strecke werfen – speziell auf Kilo-



Von wegen anstrengend.. Ehepaar Siltmann sieht doch ganz locker aus.

meter 26, wo es hinter dem Dörfchen Lauterbrunnen in Serpentina hoch in den Nobel-Skiort Wengen geht. Da läuft nichts mehr, weder beim Teuto-Bergbeißer noch bei den meisten Spitzen-Athleten. Das Training auf heimischen Hügeln und auch nicht der **steile Weg zum Luisenturm**, kann auf diese extremen Steigungen vorbereiten. Da hilft nur noch – na klar: beißen.

Doch erst einmal läuft es sich am Samstagmorgen locker: Das Wetter ist noch sommerlich mit mindestens 25 Grad. Mit Alphörnerklang und Kuhglocken-Gebimmel auch aus der heimischen Fan-Kurve vor dem direkt an der Strecke gelegenen Hotel, setzt sich der Tross in Bewegung. Alle aus der Gruppe haben dank der guten Organisation des Ober-Bergbeißers einen Startplatz am ersten Lauftag. Es geht flach eine

Runde durch den Ort und durch die Ebene, auf der Interlaken so malerisch zwischen Brienzer See und Thuner See liegt. Bei Kilometer zehn geht's erstmals hoch, doch danach folgt der Kurs mit leicht welligem Profil einem Flüsschen – plätschert so dahin. Vom Zug aus lässt sich die Läufer-schar prima beobachten, nicht nur hier unten, sondern später auch weiter oben in der Wand. „So wie hier unten am Fluss könnte es eigentlich weitergehen“, meint **Carsten Völz**.

Doch dann kommt Lauterbrunnen, und die Strecke hebt sich in einer weiten Kurven ordentlich an – unsere Truppe sieht noch locker und entspannt aus. Doch dann folgt dem kleinen der große Berg: 500, 600 Höhenmetern sind auf den fünf Kilometern bis Wengen zu meistern. Die Streckenbesich-

tigung vom Vortag erweist sich als Segen. Alle wissen, was nun kommt. Wandern ist angesagt, erst kurz vor dem auf 1257 Metern gelegenen Örtchen kann man wieder anlaufen – und das Eintauchen in die Menge genießen. Dicht gedrängt stehen die Zuschauer und feuern die Läufer an. Das motiviert für den eigentlichen Kraftakt: die Bergwanderung.

Zwölf Kilometer, aber auch an die 1100 Höhenmeter sind noch zu absolvieren. „Laufen kann man da nur an einigen Stellen noch. Ich habe mich immer an den anderen Frauen in meiner Umgebung orientiert, bin gegangen, wenn sie gegangen sind, und gelaufen, wenn sie liefen. Wichtig ist, nicht in einen Trott zu verfallen“, sagt Heike Schlüter. Mit dieser Taktik – und Kompressionsstrümpfen – kommt sie in sagenhaften 4:28 Stunden mit Jubelschrei ins Ziel. Zwei weitere Läufer aus unserer Truppe, **Frank Dorn** und **Adelheid „Fiffi“ Grumbach**, sowie ein dritter aus dem erweiterten Bergbeißer-Kreis, **Peter Rostek**, bleiben unter fünf Stunden.

Während Fiffi etwas konsterniert über die lange Wanderstrecke ist – „das ist sicherlich ein Erlebnis, das verstehe ich aber nicht unter Marathon“ – bleiben andere auch mal bewusst stehen, um Fotos zu machen von der gigantischen Bergwelt, das schneebedeckte Dreigestirn von Jungfrau (4158 Meter), Mönch (4107 Meter) und Eiger (3970 Meter) immer vor Augen. „Wann hat man schon mal solche Ausblicke?“, meint **Reinhard Stricker**. Wann aber hat man auch schon mal das Geröll einer Moräne unter den Füßen? Wann hat man sich bei einem Lauf schon mal von Helfern über Felsvorsprünge helfen lassen müssen? Wann hört man Alphörner? Diese sind bei Kilometer 40 der absolute Gänsehaut-Moment für **Marathon-Debütantin Biggi**. Den Dudelsackspieler am Ende der Moräne des Eigengletschers nimmt sie gar nicht mehr wahr. Gut, dass das Ziel nicht mehr weit ist, denken sich an dieser Stelle wohl die meisten Läufer. Auf 2204 Meter steigt die Strecke zwischenzeitlich an, und fällt dann zum Ziel auf der Kleinen Scheidegg (2061 Meter) hin dankenswerterweise wieder ab. So kann man wenigstens über die Ziellinie laufen – wenn man denn noch laufen kann – und muss nicht gehen.

Die Teuto-Bergbeißer erweisen sich als standfeste Truppe. Nach kurzer Regeneration sind sie abends wieder fit für die Party – und hochzufrieden mit den eigenen Leistungen, selbst wenn die objektiv und insgesamt gesehen etwas unter denen der Solbad-Truppe von 2006 liegen. Aber da war es auch etliche Grad kühler. Und was sagt der Ober-Bergbeißer am Ende der Tour? „**Es hat Spaß gemacht, vor allem mit dieser Truppe.**“



Auch Elisabeth Winter (Elly) und Peter Knaust sind flott dabei.



Ulli Kansteiner



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomcomfort 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.telecomcomfort.de

33775 Versmold
Münsterstr. 23

Tel. 05423/474593

info@telecomcomfort.de



Werner Kampwerth, kann er seine Marathone noch zählen, Biggi und Reinhard Stricker als Ersttäter (und dann gleich die Jungfrau)

Bleibt also zu hoffen, dass es nicht die letzte Reise heimischer Läufer in die Schweiz war.
Denn einige haben noch eine Rechnung mit der Jungfrau offen oder würden es
gerne ein weiteres Mal mit ihr aufnehmen...

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune

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

www.glocken-beune.de

Cologne Triathlon Weekend 2012

v. Tim Esselmann

Was hat Weihnachten mit Triathlon zu tun? Eigentlich nichts, aber bei uns Dreikämpfern ist ja eh alles anders.

Vor dem Start beim Weihnachtscross waren meine Gedanken schon im Jahr 2012. Der Ironman Frankfurt war schon gebucht, die grobe Planung stand auch schon fest, aber eine 2te Langdistanz musste noch her. Nach dem Lauf, wurde das Internet befragt. Alles nicht so einfach. Genug Erholung nach Frankfurt und nicht zu nah am Berlin Marathon. Meine Wahl fiel auf Köln. Nah, mit 300€ einigermaßen akzeptabel und noch nicht ausgebucht.

Am 23.12.2011 wurde gebucht, quasi als Weihnachtsgeschenk.

8 Monate später, am 1. September war es dann soweit.

Die Anfahrt am Freitag verlief sehr entspannt, Unterlagen abholen, ging auch zügig. Abends Pastaparty direkt in Köln im Maritim Hotel. Da waren max. 40-50 Leute anwesend. Komisch? Normal kämpfen da 2500 Leute um Nudeln und Soße.

Anschließend nutzten wir die Gelegenheit und schauten uns den Dom an. Wahnsinn, den sollte man echt mal gesehen haben.

Samstags am Fühlinger See bei der Olympischen Distanz zugeschaut. So langsam kam das Kribbeln auf. Dann habe ich selbst mein Rad eingeeckelt und die Beutel abgegeben. Obwohl es mein 6ter Start auf der Langdistanz sein würde, kam immer mehr Spannung auf.

Abends noch ein ausgewogenes Sportlerabendessen: Müller Milchreis, Rosinen Zopf, bunte Schokolinsen und Traubensaft.

Das geht vorwärts ☺

Sonntags Morgen ist um 7:05 Start. Das Schwimmen im Fühlinger See konnte ich nach 57:30min. als gesamt 14ter. beenden. Es folgten 180Km Radfahren. Es ging nach Köln in die Innenstadt, am Dom vorbei(ca. 300meter), durch den Rheinufer Tunnel, am Heumarkt vorbei über die Deutzer Brücke an T2 vorbei. Wieder raus aus Köln an T1 vorbei und über die Alte Römerstrasse eine schöne Schleife durchs Kölner Umland. Insgesamt 3 1/2 Runden waren zu fahren. Die Strecke ist im Grunde recht flach, aber sehr windanfällig. Da auf der Langdistanz nur knapp 300 Leute gestartet sind war es ein sehr faires Rennen. Bis KM 160 haben mich nur 2 Fahrer überholt. Dann kam eine 6er Gruppe angefliegen. Auf diesen Zug wollte ich nicht aufspringen. Die letzten 20km radelte ich dann ziemlich angefressen zur T2.

Das kommt nicht oft vor, dass mir nach so vielen Km noch jemand einen einschenkt. Für die 180Km benötigte ich heute 4:55h. und jetzt nur noch bisschen Marathon laufen.

Die Laufstrecke besteht aus 3 Runden a 14Km. Mittlerweile war es schön warm und ich hatte ein schönes Tempo gefunden, dass nur durch die steile Wendeltreppe un-



dass nur durch die steile Wendeltreppe unterbrochen wurde.

Gelaufen wird am Rhein entlang am Konrad-Adenauer Ufer und Niederländer Ufer. Kurz vor Rundenende geht es die Wendeltreppe hoch und über die Deutzer Brücke. Da fahren auch die Radfahrer. Tolles Gefühl, wenn man davor ist die 2te Runde zu beenden und immer noch welche mit dem Rad an dir vorbei kommen.

Mit der Zeit von 3:45h bin ich sehr zufrieden gewesen. Nur 8 Min. langsamer als beim IM in Frankfurt.

Mit einer Zielzeit von 9:43h könnte ich in Köln als Gesamt 18ter finishen.

Ich hoffe, das Lesen hat Euch ein wenig gefallen und Euer Interesse am Triathlon geweckt. Es muss ja nicht immer die lange Strecke sein. Köln bietet die Olympische, Mittel und Langdistanz an. Schaut doch auch ruhig mal beim LC Training vorbei.

Wie immer gilt, wer Rechtschreibfähler sucht und findet, darf sie behalten.

Jeden Samstag und Sonntag ist Schautag von 10-18 Uhr

- Kunststofffenster
- Haustüren
- Rollläden
- Wintergärten



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

HK-Triathlon-Splitter

Riesenbeck/Borgholzhausen (cwk). Beim 30. Riesenbecker Triathlon über die Olympische Distanz nutzten gleich drei "Schwimmradläufer" vom LC Solbad Ravensberg ihre Top-Ten-Chance. Beeindruckend vor allem **Amadeus Hegenbarth** als weitaus jüngster Athlet des Spitzenfeldes: Das 18-jährige Talent gab sich mit seiner Gesamtzeit von 2:11:09 Std. nur dem Grevener Uwe Kramp (M35, 2:07:05) geschlagen und verwies den Kieler Ken La-Ramée (2:12:22) auf den 3. Rang.

Seine beste Einzelplatzierung erreichte Hegenbarth als zweitschnellster 10-km-Läufer mit 37:28 Min.; aber auch beim Schwimmen (21:45 Min./6.) und Radfahren (1:11:56 Std./8.) mischte er vorn mit. Sein LC-Kollege **Tim Esselmann**, nach 2:15:28 Std. Gesamtvierter und Klassenzweiter in der M 30, wurde auf dem Rad (1:10:31 Std.) nur von drei Konkurrenten übertroffen.

Hier spielte Solbads Ligawart **Holger Steuer** erneut seinen Trumpf aus und erzielte mit 1:08:30 Std. die schnellste Radzeit im mehr als 100-köpfigen Teilnehmerfeld. Insgesamt sicherte er sich mit 2:17:50 Std. den 8. Rang und wurde Klassenzweiter in der M40. Das LC-Starterquartett vervollständigte Laufspezialist **Jürgen Bischof**, der als 50. einen runden Gesamtplatz belegte und bei den M50-Senioren die Nr. 6 war.

Bad Rothenfelde/Altkreis Halle (cwk). Bei der 24. Auflage des Bad Rothenfelder Teutoburger-Wald-Triathlons wurde Daniel Knoepke seiner Favoritenrolle einmal mehr gerecht: Der Borgholzhausener, in der Bundesliga für das Ejot Team TV Buschhütten aktiv, gewann in 1:50:25 Std. den Hauptwettbewerb, die Kurzdistanz über 1000 m Schwimmen, 38 km Radfahren und 10 km Laufen.

Am Ziel hatte der M30-Jungsenior mehr als drei Minuten Vorsprung vor dem Niedersachsen Ulrich Sure (M40) vom TV Bohmte. Knoepke war in 12:36 Min. der mit Abstand schnellste Schwimmer, fuhr dann die drittbeste Radzeit (1:00:24 Std.) heraus und mischte als Zweiter im abschließenden Lauf (37:25 Min.) ebenfalls vorn mit. In ausgezeichneter Form präsentierte sich auch **Christian Bossow** (TSVE Active Team/LC Solbad Ravensberg), der als Gesamtvierter mit 1:57:58 Std. die Klasse M50 gewann und eine ausgeglichene Serie hinlegte: Schwimmen 16:29 Min., Rad 1:02:35 Std., Lauf 38:54 Min.

Solbads Ligawart **Holger Steuer** startete im Wasser mit 16:37 Min. und verpasste am Ende mit 2:00:40 das Zwei-Stunden-Limit nur knapp. Insgesamt wurde er Fünfter und unterlag in der M40 nur Ulrich Sure. Auf dem Radkurs avancierte Steuer erneut zum Disziplinsieger; als einziger Starter blieb er hier unter einer Stunde – und das mit 57:32 Min. sehr deutlich.



Auf Rang 9 steuerte **Dominik Watty** (2:07:23 Std./2.M30) eine weitere Top-Ten-Platzierung für den LC bei; sein Vereinskollege **Andreas Prochnow** (2:22:16) wurde Vierter in der M50, der Steinhagener Deghardt Thieme (2:25:54) Zehnter in der M45. Im kleineren, von der ehemaligen Hermannslaufsiegerin **Franzi Schmidt** angeführten Frauenfeld gelang der Solbader W45-Seniorin **Hilke Engel-Majer** (insgesamt Vierte) mit 2:23:48 Std. der Klassensieg.



Grosse-Coosmann
Sportreisen

43. New York City Marathon

ING  NEW YORK CITY
MARATHON

4.11.2012

Mit attraktiven
Anschlussreisen

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

Weitere Reisen auf
www.gro-co.de

Termine Oktober

zusammengestellt von Peter Polomsky

Mi.03.10.	Volkslauf Beelen mit Walking
Sa.06.10.	Volkslauf in Steinhagen
So.07.10.	Herbstwaldlauf Beckum mit Walking
So.14.10.	DM Marathon in München
So.14.10.	Essen Marathon mit Staffel
Sa.20.10.	Asenseelauf Bad Salzuflen mit Walking
Sa.20.10.	Teutolauf 2012 mit Walking
	dritter Lauf Trail Cup 2012/13
So.20.10.	Saisonabschluss bei Storck
Sa.20.10.	Wadersloher Volkslauf mit Walking
Fr. 26.10.	Finnenbahnmeeting Schloss Holte - Stukenbrock
Sa.27.10.	Nordwalder Allerheiligenlauf mit Walking
Sa.27.10.	Schiederseelauf mit Walking
So.28.10.	Haller Stadtmeisterschaften
Vorankündigungen November	
So.04.11.	Verler Halbmarathon fällt aus !!!
Sa.04.11.	Airport Run Paderborn
Sa.10.11.	Detmolder Herbstlauf
So.11.11.	Meller Crosslauf
So.11.11.	1. Steinfurter Cross- Marathon

Alle Angaben ohne Gewähr

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

Walkingtermine Oktober

zusammengestellt von Karola Weber

03.10.	Bösingfelder Volkslauf	www.tsv-boesingfeld.de
03.10.	5 am Tag Familien-Marathon	www.familienmarathon.de
06.10.	Ruhrtal-Marathon	www.pv-triathlowitten.de
13.10.	Rund um den Baldeneysee	www.tusem-leichtathletik.de
13.10.	Brakelsieker Volkslauf	www.tus08brakelsiek.de
13.10.	Coesfelder Citylauf	www.coesfelder-citylauf.de
20.10.	Rothaarsteig Marathon	www.rothaarsteig-mara-
27.10.	Schieder See Lauf	www.schiederseelauf.de



Neu im LC-Shop:

Attraktiver Rucksack, Nylonfaser, schwarz, mit LC und Sponsor-Aufdruck; 45 cm hoch, mit seitlichen (ideal für Trinkflaschen) und vorderen Netztaschen, sowie Schuhfach unten.

Stabiles Tragesystem. Bestens für den Sportler und für Transport des Laufzubehörs.

Jetzt ab sofort im LC-Shop in der Geschäftsstelle für 16 EUR.

Kley

Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateuremeister

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

40. Internationaler Weihnachtscrosslauf 16.12.2012



Start: 11:00 Uhr

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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



Almere Langdistanz

8.9.2012

v. Holger Steuer

Noch nie hatte ich 2 Ironman in einem Jahr absolviert. Bisher beendete ich meine Saison schon nach dem Hauptwettkampf im Juli. Doch nicht dieses Jahr. Auch wenn lauftechnisch 2012 ein weiteres Übergangsjahr ist, wollte ich wissen, wie sich 2 Triathlon Langdistanzen innerhalb von 8 Wochen anfühlen. Nächstes Jahr soll dann endlich der Traum von der Hawaiiqualifikation wahr werden, also empfand ich es als

schlau, sich eine ähnliche Belastung schon in diesem Jahr „mal anzuschauen“. Ich hatte schon viel von diesem Wettkampf in Holland gehört und da es 2012 die 30. Jubiläumsveranstaltung war, meldete ich mich also kurzerhand für den ältesten Langdistanztriathlon in Europa an. Da wir schon mal da sind, startete Amadeus erstmals auf

der auch erstmals ausgetragenen Mitteldistanz.

Zunächst aber kommt man mit dem PKW wunderbar nach Almere, das etwa 15 km östlich von Amsterdam liegt. Dort angelangt, stellten wir fest dass alles sehr zentral gelegen ist und damit auch sehr kurze Wege zu absolvieren waren. Schwimmstart, Wechselzone, Zielbereich ist inmitten einer großen schönen Promenade mit Einkaufszentren, Cafes und Bars. Überall sehr nette Leute, die hilfsbereit, freundlich und scheinbar ausnahmslos auch der englischen Sprache mächtig sind.

Zum Rennen selbst: Der Start erfolgte um 7:30 im direkt neben dem Zielbereich be-

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**

findlichen „Weerwater“. 2 Runden a 1,9 km waren zu absolvieren. Knapp 300 Starter hämmerten ihre Arme in den See, der doch einiges an Schlingpflanzen hatte. So hingen teilweise „halbe Bäume“ an meinen Armen, die ich dann kurzerhand einfach wieder abschüttelte. Das Wasser selbst war sehr sauber und ich genehmigte mir zwischendurch ein paar Schlücke. Nach 31min hatte ich die erste Runde absolviert. Es gab einen kleinen Landgang über einen mit Teppich ausgekleideten Steg und danach sprang ich wie ein „Großer“ vor den Augen der zahlreichen Zuschauer mit einem Hechtsprung auf in die 2. Runde. Irgendwann bekam ich dann 2x kleine Krämpfe in der Wade, wofür mein seit Monaten doch ein wenig vernachlässigtes Schwimmtraining verantwortlich war.

Nach 1:04 kletterte ich als 78. aus dem See und freute mich erwartungsvoll auf die Radstrecke. Es waren nun 4 Runden a 45km zu absolvieren. Ich hatte klare Vorstellungen vom dem Radsplit, da ich aufgrund eines seit März eingesetzten Wattmessgerätes in der Tretkurbel neue Möglichkeiten gefunden habe, um meine Leistung oder Zeit ein gutes Stück vorherzusagen.

So legte ich bombastisch los und flog regelrecht an den anderen vorbei. Die Strecke beinhaltet sehr viele enge 90 Grad Kurven, die viel Bremsen und kraftvolles antreten nötig machen. Auf der der 2. Runde bei km 51 brach mir nach einer fiesen Bodenwelle am Vorderrad eine Speiche. Zunächst schlug sie innen an die Gabel, dann war das Geräusch plötzlich wieder weg. Ich war irritiert und verunsichert. Dann fing das Vorderrad an zu eiern, so dass ich während der Fahrt die Bremse öffnete, damit es wenigstens nicht bremste. Allerdings war ich dann nicht mehr so aggressiv in den Kurven und betete, dass das Vorderrad noch die letzten 130 km halten würde. Es hielt! Die letzten 15km nahm dann noch an Tempo raus um mich auf den bevorstehenden Marathon vorzubereiten. Nach 4:44.33 (neuer persönlicher Rekord) kam ich dann mit der 9. Schnellsten Radzeit überhaupt auf Platz 16 liegend zum Marathon.

Auch hier waren 4 Runden a 10,5 km zu absolvieren, Ich lies es ganz ruhig angehen, da es erfahrungsgemäß nicht gut ist, auf den ersten 10km zu schnell zu sein. Die erste Runde war noch voll im Soll und die Stimmung im Zielbereich war schon ziemlich gut. Auf den weiteren 3 Runden musste ich dennoch viele Gehpausen einlegen und die Sonne brannte mal wieder unbarmherzig mit 28Grad vom wolkenlosen Himmel. Nach insgesamt 10:19:19 und einer Marathonzeit von 4:25 lief ich dann als 78. über die Ziellinie. Damit habe ich alle gewonnenen Plätze vom Radfahren exakt bei Marathon wieder verloren. Aber das Ergebnis ist völlig OK.

Beim Laufen liegt nun das größte Potential, waren es doch seit April 2011 nur 3 Läufe, die länger als 20 km lang waren. So kann



man natürlich nicht erwarten, dass der Körper eine solche Belastung plötzlich im Wettkampf drauf hat.

Jetzt ist erstmal Laufpause und danach werde ich mich vermehrt wieder ums Laufen kümmern. Dann klappt es sicher auch mit dem großen Ziel im Oktober 2013:

Der Alii Drive auf Hawaii.



2-Tage Potsdam zum 10. Pro Potsdam Schlösserlauf am 2.6.2013

Hallo Läuferin(nen) und Fans!

Einen superschönen Lauf mit einem attraktiven Rahmenprogramm zu verbinden ist beim Pro Potsdam Schlösserlauf in Potsdam möglich. Wie der Name bereits sagt, führt die Strecke an diversen Sehenswürdigkeiten der Stadt vorbei. Angeboten werden ein Halbmarathon sowie ein 10 km Lauf. Auch Nordic Walking ist möglich und wird dort stark angenommen. Unser Hotel befindet sich nur 500 m von Start/Ziel entfernt und wir haben die Möglichkeit, erst nach dem Lauf auszuchecken, d.h. auch noch auf den Zimmer zu duschen sowie ggfs. 10 Minuten Massage im Hotel in Anspruch zu nehmen. Als Rahmenprogramm bieten wir Euch am Samstag eine Stadtführung per Fahrrad an. Um das Ausleihen der Fahrräder kümmere ich mich. Diese Art der Stadtführung bietet sich an, da man auf diese Art und Weise das bestmögliche bei der Führung erreichen kann. Nach dem Lauf/Duschen haben wir zum Abschluss noch einen kurzen Besuch in einem der Biergärten geplant.

Termin: 01.06.- 02.06.2013

Der Preis für die Fahrt und das Rahmenprogramm beträgt:

EUR 110,--

Startgeld: Halbmarathon 20,-- (Laufen und Nordic Walking)

10 km 15,-- (Laufen und Nordic Walking)

Im Startgeld enthalten ist ein T-Shirt sowie ein Gutschein für die Pasta-Party (nur HM) und eine Medaille

Reise-Infos's:

Abfahrt:	Samstagsmorgen 01.06.2013 Ort und genaue Uhrzeit werden noch bekannt gegeben.
Rückkehr:	Sonntagabend 02.06.2013
Quartier:	Kongresshotel Potsdam Übernachtung/Frühstück Am Luftschiffhafen 1, 14471 Potsdam (Einzelzimmerzuschlag 30,-- Euro)
Rahmenprogramm:	Abholung der Startunterlagen Stadtführung per Fahrrad (privat)
Start des Laufes:	Sonntag 9:00 Uhr

Anmeldeschluss für die Fahrt ist der **21.03.2013** (w/Hotelreservierung)

Die Teilnahme an der Fahrt ist verbindlich mit Rückgabe des ausgefüllten Anmeldeformulars (S. 29) sowie der Bezahlung der Fahrtkosten und des entsprechenden Startgeldes auf das Konto von Detlef Kley,

Konto-Nr. 10500858 bei der Sparkasse Bielefeld (BLZ 48050161).

Für weitere Informationen stehe ich Euch gerne zur Verfügung. Einzelheiten auch im Internet unter www.potsdam-marathon.de

Sonja Kley



**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

Anmeldung für die Veranstaltung

Hiermit melde ich mich für die 2-Tagesfahrt nach Potsdam am 01.06.2013 verbindlich an.
Mit Abgabe der schriftlichen Anmeldung wird die Zahlung und ggfs. das Startgeld fällig. Den Betrag werde ich entsprechend überweisen.

Sonja Kley, Georgstr. 15, 33649 Bielefeld
Telefon: 0521/9467402, Handy: 0172/5667191
E-Mail: sonja71057@web.de

Name/Vorname _____

Anschrift: _____
(Straße/Ort) _____

Telefon: _____ Personen: _____

E-Mail: _____

Verein: _____ Geb.-Datum: _____

Aktiver : _____ Strecke: _____ Fan: _____

T-Shirt-Größe: _____

Bezahlung und Startgeld über EUR _____ ist per Überweisung erfolgt.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Die Anmeldung bitte ausschließlich an Sonja Kley (persönlich, per Post oder E-Mail)

Fotos aus:

Kultur in Potsdam





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

SIMPLY CLEVER



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



Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

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

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



Autohaus
BRINKER

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

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

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

LEICHTATHLETIK: Sechs Siege für Altkreis-Youngster <<< Kreisbestenkämpfe in Bielefeld



Bielefeld/Altkreis Halle (cwk). Kälte und Wind sowie technische und organisatorische Probleme beeinträchtigten die »Moonlight«-Kreisbestenkämpfe des jüngsten Nachwuchses im Stadion Rußheide. Für das Altkreis-Aufgebot sprangen je sechs Siege und Vize-Plätze heraus.

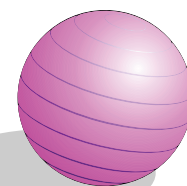
Im Dreikampf beeindruckte vor allem **Tarik Schiller** (LC Solbad), der als M9-Klassenbesten vor seinem Vereinskameraden **Simon Gräsner** das 1000-Punkte-Limit streifte und u.a. die 50 m in 7,89 Sek. lief. Der Haller Bjarne Heidner war schnellster M7-Youngster über 800 m. Den Lauf der gleichaltrigen Mädchen über zwei Stadionrunden machten Solbaderinnen unter sich aus; **Sarah Strothmann** siegte in 3:30,26 Min. vor **Katharina Riepe** und Dreikampfsiegerin **Greta Engelbrecht**. Weitere LC-Erfolge steuerten **Annalena Großewächter** (W10, 3:11,58) und **Malin Bruhns** (W8, 3:29,84) bei.

Physiotherapiepraxis

Karin DeGryse & Claudia Egbert-Wickermann

Jammerpatt 14 33829 Borgholzhausen Tel. 0 54 25 - 72 62

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik nach Bobath / Vojta
- Krankengymnastik mit Gerät
- Klassische Massage (BGM)
- Lymphdrainage
- Fangopackung / HeiBluft / Eis
- Triggerpunkt-Behandlung
- Schlingentisch / Traktionsbehandlung
- Hausbesuche
- Fußreflexzonen-massage



Mehr Motivation
durch Gruppenkurse

- Nordic-walking
- Gerätefitkurs
- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik / (Pilates)
- Gymnastik-Kurs für Junggebliebene
- Beckenbodengymnastik

Das Therapie-Forum

Ein Treffpunkt zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit

Ergebnisse September
zusammengestellt von peter.polomsky@osnanet.de

Vulkan – Cross Triathlon Schalkenmehren/Eifel			
150 m – 5 km MTB – 400 m			
2. SchB	Aaron Thieß	26:19 Min.	
31.08. Hanselauf Lemgo 10 km			
34. M	Torsten Baltrusch	42:12 Min.	
31.08. Bielefeld			
Moonlight Kreismeisterschaften			
W 7 Dreikampf			
1.	Greta Engelbrecht	625 Pkt.	
2.	Sarah Strothmann	559 Pkt.	
3.	Katharina Riepe	525 Pkt.	
4.	Ida Drees	458 Pkt.	
W 8 Dreikampf			
4.	Malin Bruhns	604 Pkt.	
W 9 Dreikampf			
2.	Anna Bode	778 Pkt.	
9.	Julia Hauser	516 Pkt.	
W 10 Dreikampf			
3.	Annalena Großewächter	914 Pkt.	
M 9 Dreikampf			
1.	Tarik Schiller	700 Pkt.	
2.	Simon Gräsner	700 Pkt.	
M 10 Dreikampf			
3.	Vinzent Engelmann	724 Pkt.	
M 11 Dreikampf			
5.	Aaron Thieß	764 Pkt.	
800 m			
2. M 9	Tarik Schiller	3:09,32 Min.	
5. M 11	Aaron Thieß	3:10,12 Min.	
1. W 7	Sarah Strothmann	3:30,26 Min.	
2. W 7	Katharina Riepe	3:48,74 Min.	
3. W 7	Greta Engelbrecht	3:55,51 Min.	
4. W 7	Ida Drees	3:59,24 Min.	
1. W 8	Malin Bruhns	3:29,84 Min.	
8. W 9	Julia Hauser	4:01,56 Min.	
1. W 10	Annalena Großewächter	3:11,58 Min.	
01.09. Nürburgringlauf 24,4 km			
5. W	Marianne Niemann	1. W 55	1:57,47 Std.
110. W	Gabi Ortner	14. W 50	2:32,43 Std.
402. M	Wolfgang Neugrewe	5. M 60	2:15,28 Std.
01.09. Cologne Triathlon			
3,8 – 180 – 42,2 km			
18.	Tim Esselmann	5. TM 30	9:43,32 Std.
01.09. Exter Triathlon			
100 m - 6 km - 1.000 m			
17.	Aaron Thieß	2.SchB	24:58 Min.
400 m -20 km - 5 km			
46.	Reiner Vemmer	6. ab M 50	1:09,20 Std.
01.09. Berg Stadt Lauf Oerlinghausen			
10 km			
30. M	Torsten Baltrusch	44:07 Min.	

5 km			
45. M	Günther Hartke	25:47 Min.	
01.09. Warstein Lörmeecketurm Lauf			
12 km Nordic Walking			
4.	Günther Weber	2.M 60	1:41,19 Std.
01.09. Volkslauf Warendorf			
21,1 km			
4.	Gerd Strathkötter	2. M 45	1:27,44 Std.
5.	Mijo Harambacic	3. M 45	1:30,06 Std.
10 km			
6. M	Jürgen Bischof	1. M 50	39:29 Min.
36. M	Siegfried Kemper	2. M 55	47:29 Min.
12. W	Katharina Kemper	5. WHK	53:59 Min.
13. W	Katrin Schneider	4. W 35	53:59 Min.
02.09. Int. 10 km Altenaulauf Kirchborchen			
2. W 35	Victoria Wilcox - Heidner	39:31 Min.	
02.09. Bad Rothenfelde			
Teutoburger Waldtriathlon			
1000 m - 38 km -10 km			
4. F	Hilke Engel - Majer	1. W 45	2:23,48 Std.
5. M	Holger Steuer	2. M 40	2:00,40 Std.
9. M	Dominik Watty	3. M 30	2:07,23 Std.
24. M	Andreas Prochnow	4. M 50	2:22,16 Std.

Werbetechnik

Aktuelles Angebot



Wir entwickeln und produzieren:

- Digitaldrucke

in gigantischen Größen auf verschiedenen Materialien

PVC-Folien & Banner
Stoffmaterial
Planenmaterial

- Beschriftungen

für Fahrzeuge, Schilder, Banner, Fensterscheiben uvm.

- Displays

zahlreiche Arten von Displays für Messen & Events

- Lichtwerbung

wir beraten, bauen und installieren Ihre individuelle Lichtwerbeklamme

- Flyer, Textildruck,

Visitenkarten, Stempel und mehr...

schriftart
Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung

05201 66 85 75
www.schriftart-info.de

Schneeschuhwandern im Herzen der Dolomiten...

... in der sagenumwobenen Winterwelt der Fanesgruppe



Auch für Anfänger geeignet! von Trappern und Indianern lernen...



Schneeschuhwandern ist innerhalb weniger Stunden **leicht erlernbar**. Unterstützend kommt hinzu, dass alle Tourenziele mit leichtem Tagesgepäck unternommen werden. **Schneeschuhe** & Teleskopstöcke **können** bei Bedarf **entliehen werden**. Wer einmal den Zauber einer verschneiten Winterlandschaft erlebt hat, weiß, dass Schneeschuhwandern ein **herrliches Lebensgefühl** vermittelt, das man nicht mehr missen möchte.

Unsere Unterkunft, das **Rifugio Fanes**, auf der Fanes-**Hochebene** ist eine **stilvolle**, gastliche **Hütte** überschaubarer Größe mit guter Küche.

Die Landschaft imponiert mit **Hochebenen**, **senkrechten Gipfeln** und großartigen Panoramen auf **Alpenhauptkamm** und unzähligen **Dolomitengipfeln**. Eine **perfekte** Umgebung, zum wohl fühlen. Geschichtlich Interessierte stoßen auf Spuren aus dem großen Dolomitenkrieg.

Voraussetzungen: sportliche Einstellung, gute Gesundheit und Kondition, Trittsicherheit, Spaß an Unternehmungen in der Gruppe.

Termin: 27.01. - 02.02.2013

Anmeldeschluss: 20.12.2012

max. 10-12 Personen

Leistungen: Begrüßungsgetränk, 6 Nächte im Zimmerlager mit Halbpension, Tourenführung

Preis: 560 € (Gebühr für Schneeschuhe und Teleskopstöcke: ca. 25 €)

Weitere Informationen Durchführung Anmeldung



Wolfram Kleis

lizenzierter
Bergwanderführer

Hüfferstr.32
32547 Bad Oeynhausen
Tel. 05731 22364
wolframd.kleis@web.de

Alle Angebote ab 5 Personen auch zu eigenen Wunschterminen kostengünstig möglich!

02.09. Holzhausen / Externsteine Cheruskerwalk			
Nordic Walking 21,1 km			
	Annemarie Henkel	3:02,38 Std.	
	Klaus Dieter Henkel	3:24,38 Std.	
Nordic Walking 10 km			
	Karola Weber	1:26,57 Std.	
	Manfred Radtke	1:26,59 Std.	
05.09. 1. Meller Abendsportfest			
800 m			
3. WK U10	Anna Bode	3:23,78 Min.	
2. MK U11	Vinzent Engelmann	3:52,81 Min.	
1.500 m			
1. MJ U15	Pascal Birke	4:37,90 Min.	
1. MJ U18	Patrick Meyer	4:38,26 Min.	
3.000 m			
2. W 40	Siemke Lüdorff	11:53,61 Min.	
1. M 55	Günther Hartke	13:45,06 Min.	
5.000 m			
2. M 45	Andreas Ewert	19:59 Min.	
07.09. Feuerwehrlauf Sieker			
10 km			
2. W 40	Mechtild Böhme	52:22 Min.	
5 km			
4. MK U 12	Aaron Thieß	25:17 Min.	
08.09. Plettenberg			
P Weg Marathon 67 km			
54.	Fritz Geisemeier	16. M 50	8:41,03 Std.
08.09. Jungfrau Marathon 42.195 km.			
Start: Interlaken, 566 m ü. Meer,			
Ziel: Kleine Scheidegg, 2100 m ü. Meer			
Männer			
16. M 40	Frank Dorn	4:52,53 Std.	
23. M 40	Peter Rostek	4:59,42 Std.	
35. M 40	Ulrich Kansteiner	5:21,45 Std.	
25. M 65	Richard Schürmann	5:26,42 Std.	
457. M 50	Carsten Völz	5:27,50 Std.	
31. M 50	Bernhard Potthoff	5:29,55 Std.	
519. M 50	Andreas Husemann	5:36,40 Std.	

41. M 40	Andreas Stockhecke	5:36,53 Std.
537. M 50	Jürgen Siltmann	5:40,03 Std.
602. M 50	Andreas Wend	5:50,20 Std.
322. M 55	Peter Knaust	6:02,21 Std.
356. M 55	Reinhard Stricker	6:11,25 Std.
69. M 65	Werner Kampwerth	6:12,14 Std.
732. M 50	Matthias Meiwes	6:15,29 Std.
115. M 45	Dietmar Beiderbeck	6:51,40 Std.
Frauen		
27. W 50	Adelheid Grumbach	4:57,38 Std.
55. W 50	Doris Potthoff	5:18,49 Std.
154. W 40	Kerstin Blomeier	5:37,34 Std.
182. W 40	Cordula Reinhardt	5:50,20 Std.
145. W 50	Marlis Siltmann	5:56,06 Std.
219. W 45	Elisabeth Winter	6:02,21 Std.
236. W 45	Beatrix Akkerman- Mohns	6:10,48 Std.
08.09. Meller Stadtlaufl		
10.000 m		
2. M 40	Kay Leuteritz	36:52 Min.
2. M 45	Jens Erik Bergmann	39:14 Min.
5. M 55	Siegfried Kemper	47:20 Min.
6. M 50	Michael Schlie	57:39 Min.
12. M 55	Rolf Gottenströter	60:29 Min.
7. W 45	Cornelia Schlie	60:29 Min.
3.800 m		
2. M	Pascal Birke	13:07,0 Min.
5. Hamelner Klütturm-Berglauf		
8 km Nordic Walking		
2.	Günther Weber	1:05,29 Std.
09.09.2012 Bielefeld		
Stadtwerke run & roll day		
10 km Männer		
2. M 40	Dirk Strothmann	36:50 Min.
3. M 35	Jörn Strothmann	38:38 Min.
5. M 40	Henning Weißling	39:50 Min.
8. M 45	Gerd Strathkötter	41:07 Min.
22. M 45	Torsten Baltrusch	45:27 Min.
2. MJ U 20	René Deßaules	46:17 Min.

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

24. M 40	Heiko Furtmann	46:40 Min.	
35. M 45	Frank Buschmaas	47:42 Min.	
45. M 45	Ralf Niemann	50:03 Min.	
48. M 45	Guido Schneider	50:28 Min.	
62. M 45	Karsten Morisse	53:05 Min.	
85. M 45	Lutz von der Heydt	57:08 Min.	
2. M 70	Hermann Mussnug	57:22 Min.	
5. M 60	Detlef Deßsaules	58:34 Min.	
91. M 40	Jürgen Abel	1:04:13 Std.	
1.MK U 12	Aaron Thieß	1:08,06 Std	
10 km Frauen			
1. W 35	Victoria Wilcox - Heidner	41:05 Min.	
4. W 40	Heike Furtmann - Schauties	49:52 Min.	
5. W 50	Martina Kölsch	57:42 Min.	
26. WHK	Kirstin Grippentrog	1:06,41 Std.	
15. W 30	Melanie Varnholt	1:07,23 Std.	
Schul-Lauf Run and Roll-Day 2400 m			
	Sarah Strothmann	9:12 Min.	
09.09. Gütersloh			
OWL Meisterschaften U 16 Hochsprung			
1 WJ U 16	Chiara Sochart	1,56 m	
09.09. Münster Marathon			
435.	Jürgen Bischof	61. M 50	3:39,35 Std.
501.	Karl-F. Anwander	2. M 70	3:43,43 Std.
1445.	Christian Schmidt	214.M 50	4:37,32 Std.
14.09. 2. Meller Abendlauf			
10.000 m			
1.	Stefanie Schadt	39:58,86 Min.	
3.000 m			
1. WJ U18	Janna Geisemeier	12:17,32 Min.	
4. MJ U13	Aaron Thieß	13:44,94 Min.	
1.000 m			
1. MJ U18	Jan Geisemeier	3:05,62 Min.	

15.09. Holzhausener Strassenlauf			
21,1 km			
1. W 55	Dr. Anne-Marie Calder	1:42,44 Std.	
10 km			
3. M 40	Matthias Landwehr	45:51,0 Min.	
15.09. Fehmarnlauf			
7.	Aaron Thieß	1. M 11	23:50 Min.
15.09. Citylauf Telgte			
10 km Männer			
2. M 40	Kay Leuteritz	36:11 Min.	
5. M 45	Mijo Harambasic	41:52 Min.	
9. M 30	Tim Esselmann	45:25 Min.	
6. M 55	Siegfried Kemper	53:29 Min.	
28. M 50	Michael Schlie	56:39 Min.	
10 km Frauen			
7. W 35	Katrin Schneider	53:02 Min.	
11. WHK	Katharina Kemper	53:29 Min.	
12. W 45	Cornelia Schlie	60:17 Min.	
16.09. Küstenmarathon Otterndorf 10 km			
105.	Frank Birke	16. M 40	49:24 Min.
16.09. Volkslauf Druffel 10 km			
5. M 40	Matthias Landwehr	42:26 Min.	
16.09. Safariparklauf			
10 km			
2. M 40	Dirk Strothmann	34:51 Min.	
3. M 45	Torsten Baltrusch	43:40 Min.	
4. M 45	Ralf Niemann	44:54 Min.	
1. W 50	Bettina Geisemeier	46:31 Min.	
7. M 50	Fritz Geisemeier	49:57 Min.	
4. M 55	Wilhelm Ellermann	57:01 Min.	
5 km			
10. M	Jan Geisemeier	20:30 Min.	
23. W	Nina Geisemeier	29:50 Min.	



Kompetenz in Walking, Nordic Walking, Laufen & Triathlon



Jetzt neu!

BROOKS Pure cadence

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

1.500 m		
1. W 7	Sahra Strothmann	6:47 Min.
22.09. LC Mini Mehrkampf Sportfest		
50 m Weit S-Ball		
Jungen		
1. M 11	Aaron Thieß	850 Pkt.
2. M 10	Mika-Fynn Uthmann	728 Pkt.
3. M 10	Moritz Lahnt	539 Pkt.
1. M 9	Simon Gräsner	894 Pkt.
1. M 5	Hannes Lahnt	3. Pkt.
Mädchen		
1. W 11	Anna Retthofer	991 Pkt.
1. W 10	Annalena Großewächter	1.021 Pkt.
4. W 10	Tabea Ahnen	825 Pkt.
5. W 10	Lisa Strothmann	734 Pkt.
3. W 9	Anna Bode	834 Pkt.
2. W 8	Malin Bruhns	638 Pkt.
1. W 7	Katharina Riepe	654 Pkt.
2. W 7	Greta Engelbrecht	633 Pkt.
3. W 7	Sarah Strothmann	601 Pkt.
6. W 7	Ida Drees	526 Pkt.
21.9. Rheinhöhenlauf Vettelschoß		
21 km		
17. Cordula Reinhardt		1:42:25 Std.
Gesund im Mund VL Kirchlegern		
Walking 10,6 km		
Karola Weber		1:36:36 Std.
Manfred Radtke		1:36:43 Std.

Klein aber fein: Mini-Mehrkampf

Der Mini-Mehrkampf des LC, verlegt auf den 22. September, wurde von rund 50 Nachwuchssportlern besucht. Ein willkommender Test für unseren eigenen Nachwuchs, SpvG Versmold, dem TV Werther, Bielefelder TG und dem SV Ubedissen. Sehr gut auch das Engagement unserer Helfer und Kampfrichter sowie auch der Hilfe der Eltern und Übungsleiter.

Zwei drei kleine Regenschauer, obwohl gar nicht angekündigt, zwangen zu kleinen Pausen, war aber kein Nachteil für den Ablauf.

Einige neue Bestleistungen, sowohl in Einzel-Disziplinen, als auch im Dreikampf wurden erzielt. Es ist daher eine äußerst wichtige Sache, wenn wir unserem eigenen Leichtathletik-Nachwuchs in den Schülerklassen solche Wettkampfmöglichkeiten im eigenen Stadion bieten.

Die Ergebnisauswertung, einschl. der elektronischen Zeitmessung, klappte vorzüglich und alle Teilnehmer konnten eine Urkunde und eine Medaille freudestrahlend entgegennehmen.



Wir sorgen für Highlights!

Musik- Events
Light- Shows
Veranstaltungstechnik

Dirk Tabor
33775 Versmold
www.taboriso.de

Telefon: 05423 4730900
Mobil: 0172 5205238



Herzlich willkommen
in meinem Bücherland!

Dirk
Marina Beermann

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



FOTO-FALLE.DE

Professionelle Sportbilder

WWW.FOTO-FALLE.DE

- PREISWERT
- SCHNELL
- ZUVERLÄSSIG

M
Graf Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLAS klarer
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs



Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttker KG
32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 05233/9405-0






Die Gesundheitskasse.



**Spitzen-
leistungen
ohne Zusatz-
beitrag!**

**Wissen Sie, wo
die Vitamine stecken?**

www.aok.de/nw/Ratgeberforen

www.C14-bikes.com

C14



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



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

www.bluschke.com



„Werte sichern – Werte schaffen“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Jedes Unternehmen benötigt heute ein internes Überwachungssystem, das dazu beiträgt, den Fortbestand des Unternehmens zu sichern und gefährdende Entwicklungen frühzeitig zu erkennen. Bei der Volksbank Halle ist die Interne Revision hierfür ein wichtiges Instrument der Unternehmensleitung. Für Abteilungsleiter Hartmut Flottmann (52, links) und seinen Mitarbeiter Klaus-Peter Kunze (41) zählt die Beurteilung der Wirksamkeit und Angemessenheit des Risikomanagements zu den zentralen Prüfungsleistungen. Als moderne Revision sind sie allerdings auch ein geschätzter interner Dienstleister, der neben der Beurteilung der Ordnungsmäßigkeit von Aktivitäten und Prozessen auch wirtschaftliche und strategische Aspekte im Fokus hat und zu Veränderungen und Entwicklungen anregt. So steuert auch die Interne Revision ihren Mehrwert zum Erfolg der Bank bei.

WIR SIND DIE BANK.



**Volksbank
Halle/Westf. eG**

www.vb-halle.de