

Solbad Nachrichten

November 2012 Nr. 335



Hermannslauf Vorbereitungsseminar

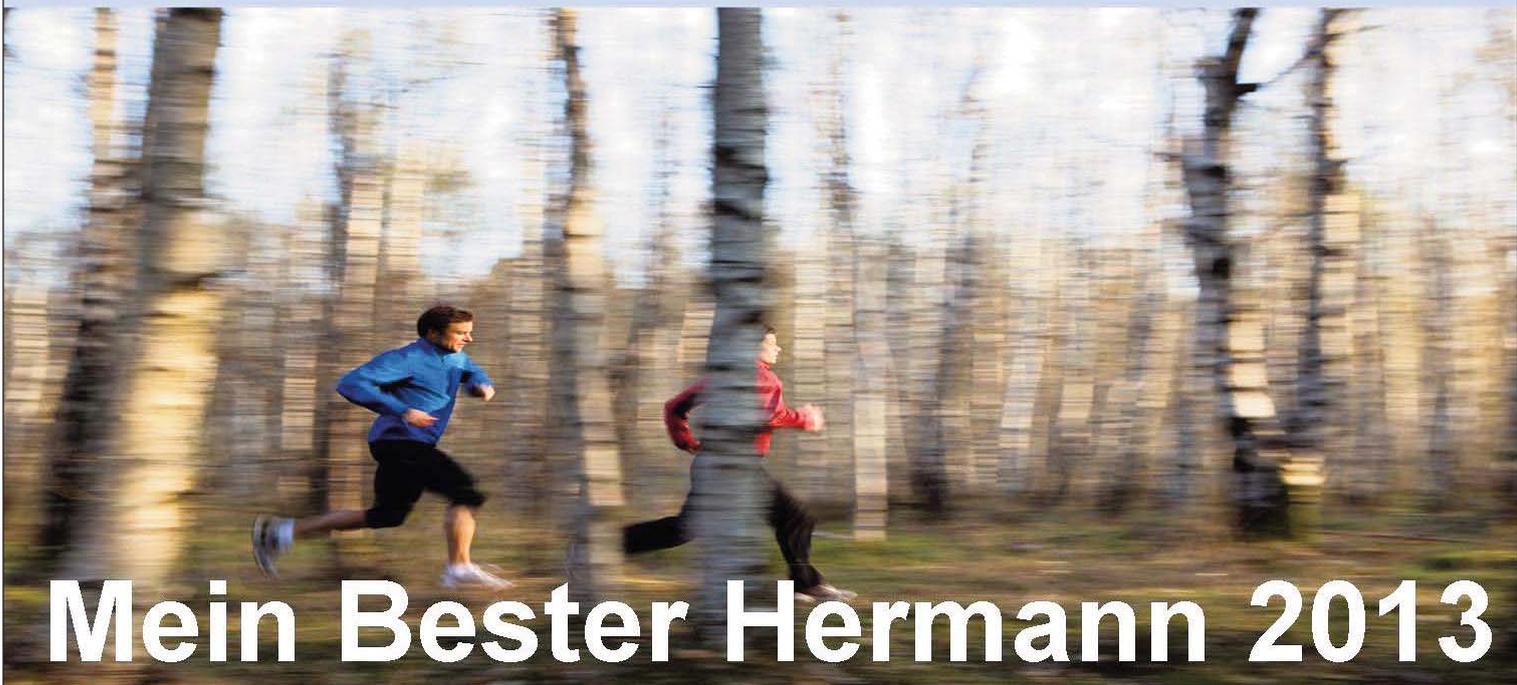
ACTIVE
SPORTSHOP

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

NOVEMBER 2012



Solbad Intern S. 1-11
 Dominik in Amerika S. 17
 Abenteuer in Schweden S. 18-22
 LC-Termine S. 26
 Weihnachtscross S. 27
 Kommentar S. 30
 Winter-Trainingsplan S. 31



Presse:
 Leichtathletik-Splitter S. 10
 Böckstieggellauf S. 32-35
 Teutolauf S. 40



Ausschreibungen S. 4
 DeLutte S. 4
 Luisenturmlauf S. 4



Köln-Marathon S. 12-13



Auf Wittekindsspuren S. 23-24
 Abenteuer Gibraltar S. 25
 Hawaii-Ironman S. 28-29



Das Titelbild
 ...zeigt Annegret Albersmann beim Hawaii-Ironman.

Foto: Rolf Toepler



Ergebnisse S. 36-40



Abschlußfest S. 14-15
 Weihnachtsfrühstück S. 16

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

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

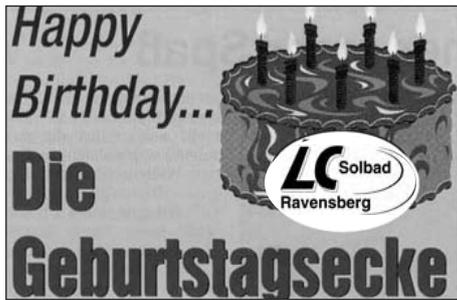
Teutoburger Straße 27
 33829 Borgholzhausen

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
- 04. 11. Ilona Pfeiffer
- 04. 11. Marie-Christin Siedenhans
- 05. 11. Dilan-Laura Harasimik
- 06. 11. Jürgen Landwehr
- 06. 11. Richard Schürmann
- 06. 11. Thomas Vogt
- 08. 11. Dietrich Schröter
- 10. 11. Helga Hansel
- 11. 11. Antje Strothmann
- 12. 11. Carolin Dickob
- 12. 11. Franz Josef Vollmer
- 13. 11. Jean-Michel Audier

- 13. 11. Christine Diekhaus
- 15. 11. Nick Joel Engelhardt
- 16. 11. Michael Schlie
- 18. 11. Christian Bandemer
- 18. 11. Dieter Hotmar
- 18. 11. Christian Sandmann **40 Jahre**
- 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. 11. Detlef May
- 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
- 24. 11. Elke Beckerwerth
- 24. 11. Christine Glück
- 24. 11. Günter Schillings
- 24. 11. Claudia Rohde-Wulf
- 24. 11. Fiona Elbracht
- 25. 11. Karolina Kierzkowski
- 26. 11. Leon Kaffka
- 26. 11. Ulrike Scheibig
- 26. 11. Frank John

- 27. 11. Ilka Grabau
- 27. 11. Waltraud Kloß
- 27. 11. Ausma Kobusch
- 27. 11. Rieta Kobusch
- 28. 11. Tobias Kaehne
- 28. 11. Alex Meser
- 29. 11. Bernhard Kreft
- 29. 11. Andreas Becker
- 30. 11. Karl-Fried. Anwander **70 Jahre**



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 782

	Abteilung
Chris Robert Diaz	Skater
Christiane Holt	Leichtathletik
Tabea Ahnen	Leichtathletik

Austritte:

Anja Dybek	Vermold
Jonas Niemeyer	Borgholzhausen
Norbert Klee	Steinhagen
Dennis Hofbücker	Halle
Dima Mardilli	Borgholzhausen



LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



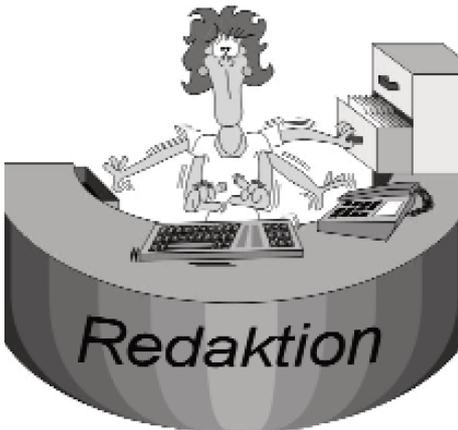
- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast
- Wir schlachten noch selbst
- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten
- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

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



Redaktion

Redaktionsschluss für die Ausgabe

Dezember

am 21. November

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!



Besuch in De Lutte/NL



Am Sonntag 2. Dezember : S n e r t l o o p

Wir rufen alle Solbader Lauffreunde auf, am 2. 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 28. 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.

Es sieht so aus, dass wir genügend Teilnehmer „zusammenbekommen“, so dass ein Bus eingesetzt wird. **Abfahrt am So. 2. Dez. um 8:15 Uhr ab Stadion** (Fahrtkosten = Zuschuss LC und Rest Umlage)

Infos auch unter: www.loopgroep.nl



Sonntag 3. März 2013 Int. Luisenturmlauf Borgholzhausen

**Halbmarathon 21,1 km
Volkslauf 12,5 km mit (Nordic) Walking**

Luisenturmlauf 2013, die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren, die Ausschreibungen stehen in Kürze zur Verfügung und die Online-Anmeldung wird freigeschaltet. Erfahrungsgemäß ist der Lauf schnell ausgebucht, also schnell anmelden.

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

Böckstiegeellauf 2012: Ein einziger Mann lief schneller | Ilona Pfeiffer überragt beim »Zehner«

(cwk). Ilona Pfeiffer, die frühere Deutsche Marathonmeisterin vom LC Solbad Ravensberg, wertete den 10-km-Wettbewerb auf. Ohne ihre erneute Teilnahme hätte der »Zehner« noch mehr im Schatten des Hauptrennens gestanden, für das sich alle anderen Asse der Region entschieden hatten. Mit exzellenten 37:22 Min. unterbot Pfeiffer ihre Vorjahrszeit (38:33) deutlich.

Die zweite Frau, W45-Seniorin Silke Blasey, lag fast siebeneinhalb Minuten zurück; **Siemke Lüdorff** (LC Solbad), schon 2010 Dritte, wiederholte diesen Rang. Nur einer von 142 männlichen Konkurrenten, der Bielefelder Holger Krause, erreichte das Ziel vor Ilona Pfeiffer, die streckenweise mit ihm zusammen gelaufen war. „Für mich war es ein gelungenes Rennen, das Spaß gemacht und meine gute Form bestätigt hat“, resümierte die Siegerin, die vielleicht noch den einen oder anderen Wettkampf im Herbst bestreiten will.

Der »Zehner« wurde auch zur Bühne für bislang unentdeckte Nachwuchstalente wie Justus Struck (Ev.Gymnasium Werther, M14) oder der noch zwei Jahre jüngere Piet Kisker (BV Werther). Schnellste U18-Jugendläuferin war **Leslie Majer** (Physiotherapie Werther).

Am Wegesrand notiert:

500 Bananen für die Läufer. An magnesiumreicher Wegzehrung herrschte bei der Neuntaufgabe kein Mangel. 500 Bananen spendete ein ortsansässiger Lebensmittelmarkt für die Läufer. Zielsprecher **Henning Tonn** war großzügig und rundete die Zahl bei Nennung des Werbepartners auf 8 000 aus. Das macht bei 1 484 Finishern 5,4 Südfrüchte pro Läufer. Guten Appetit.

Aus Brandenburg kam Wolfgang Wegener 457 Kilometer in dreieinhalb Tagen angeradelt, um am Böckstiegel-Lauf teilzunehmen. Angesichts des nachhaltigen Aufwärmprogramms erreichte der 60-Jährige sein selbst gesetztes Ziel von 100 Minuten. Am Ende standen 1:38,19 Stunden auf der Uhr: Platz 507.

Ingmar Lundström brachte es auf den Punkt: „Mann, war das anstrengend“, entfuhr es dem Zweitplatzierten und Vorjahressieger direkt nach der Zielankunft.

Franziska Schmidt, Vierte bei den Frauen, war ähnlicher Meinung: „Ein richtiger Lauf.“

Silke Pfenningsschmidt, Siegerin bei den Frauen, trabte dagegen leicht und locker auf den Venghauss-Platz. Und hatte noch ein Lächeln für die Fotografen.

Um 15.45 Uhr sollte die Siegerehrung für den Schülerlauf über die Bühne gehen. Daraus wurde nichts. Ein heftiger Regenschauer brachte den Zeitplan durcheinander. Während des Rennens hatten die kleinen wie großen Athleten dagegen trockene Bedingungen. „Das Drumherum passte“, sagte auch Organisator Friedhelm Boschulte vom LC Solbad – und meinte nicht zuletzt das Wetter. In der inoffiziellen



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

Wertung »Schnellster Wertheraner« siegte der für den TSVE Bielefeld startende Raoul Kempmann. Die Nummer 124 kam als 14. ins Ziel. Kempmann brauchte 1:08,08 Stunden für die 18 Kilometer. Ein fixer Lokalmatador. Petra Koop aus Werther ging mit der Nummer 1 400 auf die Zehnkilometerstrecke. Im Ziel war sie die letzte Aktive des kürzeren Laufs, die noch vor dem Sieger über 18 Kilometer, Amanal Petros, am Venghauss-Platz war. Sieben Finisher des Zehners »überundete« er. Diesseits des Berges startet der zehnte Böckstiegel-Lauf am 28. September 2013. Für diesen Tag hätte **Christian Bossow** vom Active Sportshop Team, 30. bei den Männern, einen Verbesserungsvorschlag. „Die Veranstaltung war super“, sagte Bossow. Aber: „Die Musik könnte noch etwas geiler sein im Ziel.“ Vielleicht bereichert nicht nur gute Musik, sondern auch ein weiterer Wettbewerb den 10. Böckstiegel-Lauf. Hening Tonn regte – wohl nicht ganz ernst gemeint – eine Bürgermeister-Wertung an. Werthers Stadtoberhaupt Marion Weike und ihre Haller Amtskollegin Anne Rodenbrock-Wesselmann verfolgten das Spektakel am Samstag (noch?) aus der sicheren und wenig schweißtreibenden Zuschauerperspektive.

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

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

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.8, 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.



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

Biggis und Reinhards erster Marathon – Die Jungfrau 2012

v. Biggi Akkerman-Mohns u. Reinhard Stricker

Ja, richtig gelesen, wir sind in der Schweiz unseren 1. Marathon gelaufen. Aufgrund der tollen Truppe haben wir uns verleiten lassen und angemeldet. Jürgen Siltmann wurde von Richard Schürmann angesprochen und stielte die Fahrt ein. So nahm alles seinen Lauf mit uns.

Schon allein das Training von **Martina** und **Franz Dammann- Kölsch** und **Andreas Wend** ist erwähnenswert. Jeden zweiten Donnerstag führten sie uns durch Pium, über eine lange, anspruchsvolle Strecke bis hoch zur Luise, was bei jedem Mal der krönende Abschluss war. So wurde der „Luisenssturm“ ins Leben gerufen. Durch Verpflegungsstellen mit lauter leckeren Sachen hielten wir alle Läufe durch. Danke dafür.

Vor der Abfahrt ließen Martina und Britta die Sektkorken knallen und wünschten uns allen viel Glück.

Alphornbläser, strahlender Sonnenschein, eine traumhafte Bergkulisse am Samstag, den 08. September kurz vor neun: Jetzt standen wir mit den **3998 Läufern** im Startblock. Von 10 an zählten wir laut rückwärts und los ging's. Die ersten 26 Kilometer waren für uns gut zu laufen. Aber dann kam der erste steile Anstieg, den wir nur noch gehen konnten. Durch die Unterstützung des Begleitpersonals (**Dr. Hans Scheller, Inge Schürmann, Siggie Rüter, Anneliese Blum- Weinhold, Torsten Weinhold, Carmen Dorn**) wurden wir aber immer wieder motiviert weiterzulaufen.

Reinhard hat sich doch tatsächlich vor dem Ziel mit einer Cola auf eine Bank gesetzt und Fotos geschossen. Ich hingegen musste vor Ergriffenheit öfter mal heulen. Es war doch alles so schön: Die Landschaft, Kuhglockengeläute, Zuschauer am Wegesrand, die laut meinen Namen riefen und bei Kilometer 39,5 die Alphornbläser, die man schon von weitem hören konnte.

Alles für uns!

Später im Bus sagte Carsten Völz noch: Es gibt nur A oder B. Entweder du wirst von dem Marathon-Virus angesteckt, oder du lässt es für immer sein. Recht hat er. Im Dezember möchte ich die Georgmarienhütter Null laufen. **Und Reinhard? – Den nehme ich natürlich mit.**



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



„Mehr Zeit
für uns.“

„So schlau sein
wie Papa.“

„Das nächste
Urlaubsziel.“

„Den Betrieb in
der Familie halten.“

„Eine Surfschule
in Kapstadt.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Jetzt
beraten
lassen!

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



Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.



GEBR | **SPECKMANN**

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



Trotz zahlreicher Konkurrenzveranstaltungen, konnten Peter Gehrman und Sabine Lünstroth, über 20 Teilnehmer beim Storck- Abschlussstraining begrüßen. Höhepunkt war natürlich der von Peter Gehrman (Bundestrainer der deutschen Orientierer) ausgearbeitete Orientierungslauf. Es galt 25 Punkte, Streckenlänge 10 km, in einer Zeit von 90 Minuten anzulaufen, bei Zeitüberschreitung drohten 5 Strafpunkte, pro Minute. Der erste Teilnehmer war nach 1:06 Std. wieder da und hatte alle Punkte gefunden. Strafpunkte gab es nur bei zwei Läufern. (Im Vorjahr erheblich mehr). Der süße Lohn der Firma Storck wurde nach diesem Kalorienverbrauch gerne genommen. Einheitliches Fazit der Teilnehmer: „ Wir kommen nächstes Jahr wieder“. **Termin: 19. Oktober 2013**

1.	Michael Blomeier	70 Pkt		1:06 40
2.	Thomas Hohberg	70	- 5 Abzug = 65 Pkt	1:30,20
3.	Kerstin Küpper	61		1:21.50
3.	Monika	61		1:21,50
5.	Nicole	66	- 5 Abzug = 61	1:30,20
5.	Ines Grunau	61		1:30,20
7.	Iris Hohberg	58		1:26,30
8.	Bastian Sass	57		1:25,00
9.	Kerstin Blomeier	55		1:14,50
10.	Martin Hirschfeld jun. mit Sarah u. Patrick	51		1:28,10
10.	Antje Strothmann mit mit Sarah u. Lisa	51		1:29,50
12.	Hans Klimpel	49		1:27,20
13.	Wendy Klimpel	45		1:30,00
14.	Martin Hirschfeld sen.	56	- 15 Abzug = 41	1:33:20
15.	Anne-Marie Calder	38		1:26,30

FOTO-FALLE.DE

Professionelle Sportbilder

WWW.FOTO-FALLE.DE

- PREISWERT
- SCHNELL
- ZUVERLÄSSIG

Leichtathletik-Splitter aus dem Haller Kreisblatt

Schadt in den Top Ten

Halbmarathonmeisterschaft

Borgholzhausen (cwk). Stefanie Schadt (LC Solbad Ravensberg) trat am Wochenende bei den Westdeutschen Halbmarathonmeisterschaften in Traben-Trarbach an. Die 29-Jährige hielt sich achtbar und erreichte im Frauen-Gesamtfeld (56 »Finisherinnen«) den 10. Rang. „Die Strecke war sehr schön, aber auch hügelig und anstrengend“, berichtet sie.

Top-Zeiten waren an der Mosel also nicht zu erzielen; aber der Solbaderin, die vor zwölf Monaten in 1:24:32 Std. den Bielefelder Halbmarathon gewonnen hatte und Siebte der westfälischen Bestenliste 2011 war, gelang mit 1:28:52 erneut ein Ergebnis unter dem Anderthalb-Stunden-Limit. Nur drei Läuferinnen aus dem Landesverband Westfalen erreichten vor ihr das Ziel.

OWL-Kreisvergleichskampf

Altkreis Halle (cwk). In Bad Oeynhausen fand am 3. Oktober der Vergleichskampf ostwestfälischer Leichtathletik-Kreise für die Klassen U16 und jünger statt. In den Bielefelder Teams wirkten auch einige Altkreis-Talente erfolgreich mit.

Sechs Teilnehmer stellte der LC Solbad Ravensberg. In der drittplatzierten U16-Jugend punktete **Linus Ernst** (M14) mit 12,89 Sek. als Gesamtdritter und Jahrgangsbester über 100 m, außerdem mit 4,77 m im Weitsprung (4.) und als Startläufer der 4x100-m-Staffel (52,02 Sek./2.). Im Hochsprung der weiblichen U16 wurde **Chiara Sochart** Dritte mit 1,52 m.

Jüngster Teilnehmer überhaupt war der bereits in der U12 eingesetzte und hier am 3. Gesamtrang beteiligte **Tarik Schiller** (Jahrgang 2003). Mit für sein Alter **ausgezeichneten Leistungen** holte er Punkte im Hochsprung (1,20 m/5.), im Schlagballwurf (41 m/4.) und als Staffelläufer (31,19 Sek./2.). Herausragender Wettkämpfer dieser Klasse war der für den VfB Fichte Bielefeld startende Steinhagener **Reto Bechtel** (M11). Er gewann die 50 m in starken 7,53 Sek. und den Weitsprung mit 4,51 m, wurde Zweiter über 800 m (2:33,66 Min.) und führte die Staffel zum 2. Platz.

Niemanns Top-Rennen

Klassensieg und Bestzeit in Essen

Essen/Borgholzhausen (cwk). Genau eine Woche nach ihrem 59. Geburtstag ist Marianne Niemann (LC Solbad Ravensberg) eine großartige Seniorinnen-Leistung gelungen: Beim traditionsreichen Essener Marathon am Baldeneysee steigerte sie sich auf 3:21:02 Stunden, gewann ihre Altersklasse und erreichte insgesamt den 13. Platz unter 215 Frauen.

Marathonläufe als W55-Seniorin hat sie im zweijährigen Rhythmus bestritten, zuletzt 2010 in Oldenburg (3:28:53 Std.). Am 12. Oktober 2008 war sie in Essen gestartet und nach **3:27:34 Std.** ins Ziel gelaufen. Und jetzt, vier Jahre später, diese Steigerung – so als wäre zunehmendes Alter spurlos an ihr vorübergegangen. „Ich bin total happy“, strahlte die auch als Skaterin höchst erfolg-reiche Läuferin, „so gut durchzukommen, hätte ich mir nicht träumen lassen.“

Vorgestern traf sie auf eine starke Klassenkollegin, die im Vorjahr mit 3:20:07 Std. notierte Refratherin Antje Wietscher. Das Duell ging knapp aus; Niemann brachte 13 Sekunden Vorsprung ins Ziel, nachdem sie schon an der Halbmarathonmarke (1:39:14 Std.) mit einer ähnlichen Differenz vorn gelegen hatte. Und auch dies wertet ihr Ergebnis auf: Im August bei der Senioren-EM, an der sie nicht teilnahm, wurde der W55-Titel mit 3:24:48 Std. vergeben, allerdings unter sommerlichen Wetterbedingungen.

Zweiter LC-Starter in Essen war **Gunnar Feicht**, der sich als Fünftehnter der stark besetzten Klasse M50 (196 Finisher) achtbar schlug und mit 3:14:51 Std. insgesamt den 145. Rang im 1138-köpfigen Männerfeld belegte.


LESERSERVICE



9,99 €

Apfel, Zwetschge & Holunder

Im Spätsommer sind die Früchte voller Farbe und Geschmack, die Sonne hat wahre Sinneserlebnisse gezaubert. Die Stände auf dem Wochenmarkt sind bunt und vielfältig wie nie. Das ist die Zeit für die Verwertung von Äpfeln, Zwetschgen und Holunder.



2,95 €

Basilikum

Sie lieben Basilikum, verwenden es gern beim Kochen oder ziehen es selbst im Beet oder auf der Fensterbank? Dann gibt dieses Buch Ihnen eine Fülle von Anregungen und Tipps, wie Sie Duft und Würze noch besser genießen können! Sie finden leckere Rezepte – von Basilikum-Käsetarte über das klassische Pesto bis zum Basilikum-Eisparfait.



4,99 €

Omas beste Haushaltstipps

Jeder kennt die kleinen und mittleren Katastrophen im Haushalt: Eingebanntes auf dem Herd, Angebranntes im Topf, eine stumpfe Spüle und verkalkte Wände in der Dusche. In diesem Buch gibt es jede Menge Tipps, wie so etwas einfach und umweltfreundlich bewältigt werden kann.



9,99 €

Mützen, Hüte & Beanies

25 Entwürfe bekannter Strickdesignerinnen bieten Feminines bis Sportliches und kombinieren bekannte Techniken wie Zopf-, Spitzen- oder Intarsienmuster mit modernen Formen und Details. Die kessen Hüte, Baskenmützen, Beanies oder kuschelwarmen Wintermützen sind im Nu fertig und eignen sich auch hervorragend als Geschenk.



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

Freistraße 3, Borgholzhausen | Rosenstraße 15, Halle | Berliner Straße 1, Versmold und bei **Büro & Schule Leidinger**, Brinkstr. 7, Steinhagen und Ravensberger Str. 37, Werther

Einfach bestellen unter Telefon 05201-15118



Achtung Umzug!

Liebe Solbader und Besucher, jetzt waren wir über drei Jahre am Klingenhagen 1, in Borgholzhausen ansässig, da wird doch mal wieder ein kleiner Ortswechsel fällig. Ihr findet uns ab 5. November in der Freistr. 3, rechts neben der Kirche in Borgholzhausen.

Hier noch einmal die Öffnungszeiten:

Mo.- Fr. 09:00 - 13:00 Uhr

Am Mittwoch durchgehend bis 18:00 Uhr



Wohnmobil Ford Big Nugget, 11/2007, ca. 82000 km, Top-Zustand, Scheckheft gepflegt, hochwertige Ausstattung (z.B. Solaranlage, große Dachluken, versenkbarer Bildschirm für Rückfahrkamera und Navi von Pioneer) und Zubehör. Neuwert des Autos 2007: 52000 Euro

Weitere Details gerne telefonisch, Fon 05201-8189505 oder per Mail gabi.ortner@t-online.de Gabi und Wolfgang

Auf zum nördlichsten Marathon Deutschlands

Laufreise vom 22. bis 25. März 2013

Friedhelm Boschulte vom LC Solbad Ravensberg und Bernd Lüdemann, jetzt Ostbevern, haben Ende der 90er Jahr viele Laufreisen organisiert.

Am 1. April 2012 hat Bernd am 1.Föhr-Marathon teilgenommen und war total begeistert von diesem Landschaftslauf und der tollen Atmosphäre.

Aus diesem Grund haben wir spontan diese Läuferreise vorbereitet.

Wenn wir bei Euch damit Interesse geweckt haben, dann meldet Euch.

Für weitere Nachfragen stehen Friedhelm Boschulte und Bernd Lüdemann gerne zur Verfügung.

Der Einzelpreis für die Reise beträgt pro Person auf DZ-Basis 179,- €. Der Einzelzimmer-Zuschlag beträgt 60,- €.

Darin enthalten sind:

3 Übernachtungen mit Frühstück im Strandhotel Wyk auf Föhr (4 Sterne-Hotel)

Busfahrt bis zum Fähranleger in Dagebüll – hin und zurück

Überfahrt nach Föhr – hin und zurück

Kurtaxe

Betreuung vor und nach dem Marathon/Halbmarathon

Abholung der Startunterlagen

Reiseleitung, Erledigung aller Meldeformalitäten

Interne Siegesfeier

Restaurant
Haus Hagemeyer
Singenstroth
Tanztee

Live mit der Tanzband **SUNNYS**



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

Marathon DM: 1 Titel und viele vierte Plätze

v. John Gerhards



Der ehemals auch bei den Solbadskatern so beliebte Berlin Marathon lockte nur noch fünf Vereinsmitglieder - darunter immerhin Jan Möllers unter den Top 100 - hinter dem Ofen hervor. Die gleiche Anzahl ging beim Bockstieggelauf "fremd": Angeführt von Marianne Niemann (6.) auf den vorderen Plätzen absolvierten Eva Kötter (121.), Torsten Baltrusch (137.), Ralf Niemann (204.) und Reimund Diekmann (689.) den Hauptlauf ohne Rollen und posierten anschließend dem Fotografen.

Berlin Marathon, Speedrennen (Bruttozeiten), 94. Möllers, Jan 1:09:57, 203. Roos, Leon Sebastian 1:17:41

Fitnessrennen (Nettozeiten), 60. Azzolini, Manuela 1:24:31, 728. Hartig, Norbert 1:28:57, 1170. Roos, Henning 1:36:03

Mit dem Köln Marathon endete definitiv am 14.10. die Freiluftsaison der Inlineskater. Allerdings nahmen lediglich drei Damen aus dem LC Aufgebot an diesem Klassiker teil. Nach dem letzten Rennen steht nun auch die Abschlusstabelle des Westdeutschen Speedskating Cups WSC fest. Die Solbadskater konnten einige erfreuliche Platzierungen erreichen: In der Gesamtwertung der Damen kam **Karolina Kierzkowski** wie im Vorjahr auf den zweiten Platz, **Janine Vetter** als Siebte erreichte wieder eine Top-Ten Platzierung und wurde in der AK W30 sogar Zweite. Auch das Team rollenshop-juniors (mit Janine Vetter und **Janina Naerger**) fuhr aufs Podest und darf sich über Platz drei freuen. **Marianne Niemann**, im Grunde unschlagbar in ihrer Altersklasse, belegt einen für sie ungewohnten 5. Platz, da sie wegen "Zweigleisigkeit" aus Laufen und Skaten gelegentlich

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

Prioritäten setzt und am Tage des Köln Marathons lieber am Baldeney See in Essen ein läuferisches Glanzlicht (Platz 13!) setzen konnte.

Bei den Herren holte Leon **Sebastian Roos** Bronze bei den Junioren B und ist mit Platz 22 zugleich bester Solbadskater der Gesamtwertung! Es folgen mit **Ralf Jording** (37.), **Dirk Rüter** (68.) und **Andre Sosnowski** (81.) drei weitere unter den Top 100. **Baldur Schlingemann** wurde gemeinsam mit zwei weiteren AK 70 Kollegen zwar Erster in seiner Altersklasse, wobei bei jedem der "Strategen" allerdings nur eine Rennteilnahme zu Buche stand, die dann mit Maximalpunktzahl gewertet wurde.

Grundsätzlich bleibt festzustellen, dass die Bereitschaft zur Teilnahme an mehr oder minder bedeutenden Rennveranstaltungen auch im Bereich der Solbadskater weiter zurück geht. Woran es im Einzelnen liegt steht noch nicht genau fest, für die Sportart Speedskating als Massenphänomen ist diese seit Jahren absehbare Entwicklung bedrohlich. Auch das Inlinerennen im Rahmen der Nacht von Borgholzhausen musste mangels Interesse der Sportler aus dem Programm genommen werden.

Ungebremst aber ist nach wie vor die Euphorie im Kinder- und Jugendbereich in unserem Verein. Voller Vorfreude sehen wir der achten Auflage des Inline Short Track Meetings am **09. Februar 2013** entgegen...



Platzierungen und Zeiten im Detail:

Gesamtwertung WSC (4 von 6 Rennen wurden berücksichtigt)

Damen:

- 2. 2. WHK Kierzkowski Karolina
- 7. 2. W30 Vetter Janine
- 27. 5. W50 Niemann Marianne
- 31. 7. WHK Naerger Janina

Herren:

- 22. 3. JunB Roos Leon Sebastian
- 37. 10. AK30 Jording Ralf
- 68. 24. AK40 Rüter Dirk
- 81. 9. MHK Sosnowski Andre
- 127. 25. AK50 Roos Henning
- 207. 30. AK30 Kositzke Matthias
- 244. 13. JunB Grimmelt Jan
- 264. 1. AK70 Schlingemann Baldur
- 275. 89. AK40 Schniedermeyer Markus
- 320. 109. AK40 Niemann Ralf

Zeiten und Ergebnisse vom Köln Marathon:

- 22. Kierzkowski, Karolina 1:29:01
- 34. Vetter, Janine 1:41:48
- 36. Naerger, Janina 1:42:34

Ergebnisnachtrag vom WSC Rennen in Langenfeld am 02. September

- 4. Leon Sebastian ROOS 18 Rd 41.4 km 1:19:47,1
- 41. Ralf JORDING 22 Rd 50.6 km 1:36:22,8
- 77. Henning ROOS 19 Rd 43.7 km 1:38:35,8
- 2. Karolina KIERZKOWSKI 22 Rd 50.6 km 1:37:15,8
- 7. Janine VETTER 20 Rd 46.0 km 1:36:57,7
- 19. Janina NAERGER 19 Rd 43.7 km 1:38:56,1



- 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@elektrocitry.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

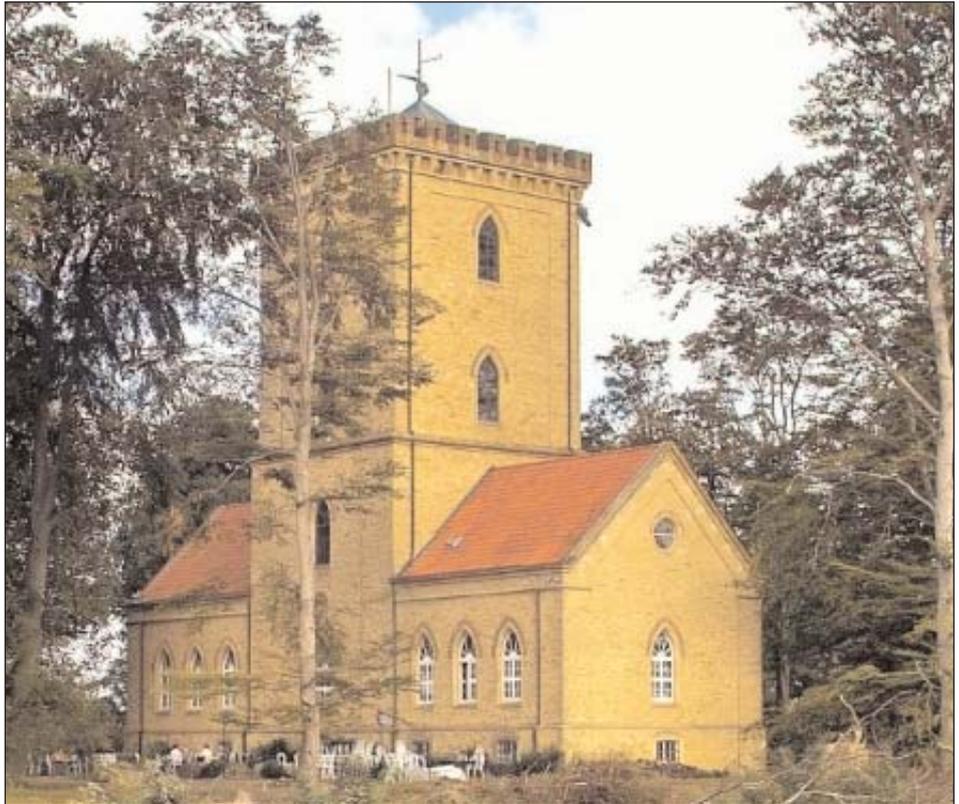
<http://www.getraenkehaus.de>

Sommerprogramm-Abschluß 2012 auf der Diedrichsburg

v. Birgitt Lange

Der Abschluss unseres Sommerprogramms 2012 fand in diesem Jahr auf der Diedrichsburg in Melle statt. Die Burg liegt in den Meller Bergen im Wildschwein-Gehege. Sehr schöne Wanderwege befinden sich rund um die Burg. Eine weitere Einkehrmöglichkeit ist das Weberhaus, eine kleine Gaststätte, an der in den Sommermonaten auch Theaterstücke aufgeführt werden. Ein lohnendes Ausflugsziel also für Wanderer.

Unser Festausschuss (**Nicole, Andreas und Gerd**) hatten sich etwas Besonderes einfallen lassen und zu einem „Mittelalterlichen Spektakel“ gebeten. Einlass wurde uns nur durch ein Losungswort gewährt – Helga's „Flirt“ mit unserem Ritter brachte uns nicht weiter - aber Andreas Hundeloh kannte das Zauberwort „Kesselflicker“ und wir konnten in den Rittersaal eintreten.



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

Nach einigen Einführungen in das Ritterleben haben wir uns an einem leckeren Ritterschmaus gelabt. Danach war die Bühne frei für unseren Ritter, der uns schon am Eingang in Empfang genommen hatte. Vorab wurde uns ein ritterliches Getränk gereicht – Met aus dem Horn.



Einige Prüfungen waren zu bestehen. Wie gut das Karl-Heinz seine Tochter Marion mitgebracht hatte. Gegen diese Liebelei war nichts einzuwenden. Eine schwerere Prüfung hatte da schon Gerd zu bestehen. Andreas Meyer und er wurden zu Hilfsrittern. Dazu wurde Gerd erst einmal zünftig eingekleidet – in ein Kettenhemd. Mit Schwert und Schild ausgerüstet kam er aus der Dunkelheit und vertrieb die bösen Geister aus der Diedrichsburg. Seinen Charme spielte unser Ritter als Minnesänger aus. Mit Gesang und einem Liebesgedicht versuchte er die Frauen zu betören.

Rund um war es eine gelungene Veranstaltung. Ein großes Dankeschön an unseren Festausschuß Nicole Lucas, Andreas Hundeloh und Gerd Stolpmann.



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**



Weihnachten ...

Zu einem gemeinsamen Frühstück wollen wir Walker uns
am 4.12. 2012
treffen.

- Ort :** Café Dreyer, Salinenstraße 7, Bad Rothenfelde
(kostenlose Parkmöglichkeiten auf dem Zentralparkplatz)
- Zeit :** **9.00 Uhr** (bis 11.00 Uhr können wir frühstücken)
- Treff :** **Fahrgemeinschaften um 8.30 Uhr ab Stadion**
- Kosten :** € 11,90 / Pers. inkl. aller Getränke

Hierbei möchten wir Euch unserer neues Programm für das Jahr 2013 präsentieren. Vorschläge für eine Betriebsbesichtigung oder eine neue Tour werden gerne angenommen.

Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 28.11.2012 !
An diesem Tag findet kein Training in Borgholzhausen statt.

Birgitt Lange

Elke Kahmann

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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

Mein USA Aufenthalt

Unser M-15 Schüler Dominik Kinner weilt zu einem 6-monatigen Schüleraustausch in den USA, genauer gesagt im Ort Delphos in Ohio. Hier sein Bericht:

Seit dem 27.7. lebe ich nun schon bei einer sehr netten Familie in dem kleinen Ort Delphos (griechisch für Brüder), gelegen in Ohio, USA. Ich wurde hier sehr freundlich aufgenommen, musste mich jedoch auch auf viele kulturelle Unterschiede im Vergleich zu Deutschland einstellen.

Der am meisten „angesagte“ Sport hier ist natürlich Football, gefolgt vom Baseball und Basketball. Soccer, also unser Fußball ist hier auch ziemlich bekannt, es gibt auch viele Teams, wird jedoch nur von Frauen gespielt. Track and Field (Leichtathletik) ist hier genauso beliebt wie in Deutschland.

Auf den Schul bzw. später College Sport wird hier viel mehr Wert gelegt als in Deutschland. Es gibt also keine oder wenn nur wenige und schlechte städtische Sport - Mannschaften, dafür die Schul-Teams, deren Spiele zum Teil auch in Fernsehen übertragen werden.

Leider bin ich hier nicht in der Lage, irgendeine Sportart in einem schulischen Team zu praktizieren. Da es keine städtische Leichtathletik Mannschaft gibt, kann ich leider nur alleine trainieren. Jedoch trainiere ich mittlerweile ein paar 10 – 12 jährige Mädchen und Jungen im Fußball.

Vor ein Tagen bin ich dann doch in dem „Hallway“ der Schule angesprochen worden, ob ich gestern am anderen Ende von Delphos, mehrere Meilen von meinem neuem Zuhause entfernt, joggen gewesen wäre. „Yes, normal practise.“, antwortete ich daraufhin. „Isn't that al little bit far?“ (ein bisschen weit, nicht wahr) war die nächste Frage. Daraufhin antwortete ich mit nein, mein Gesprächspartner schüttelte nur den Kopf „These Germans“, begleitet von einem Seufzen.

v. Dominik Kinner

Die Landschaft ist hier sehr flach und wird fast ausschließlich landwirtschaftlich genutzt, was bedeutet, dass es hier nur wenige Wälder gibt. Bis jetzt habe ich mich noch nicht richtig daran gewöhnen können, auf breiten, einfach nur geradeaus gehenden Straßen zu trainieren.

Die amerikanischen Schulen unterscheiden sich sehr von unseren Deutschen. Zum einem gibt es nur eine Schulform, das bedeutet, dass es in jedem Kurs mindestens einen „Dummen“ gibt, der den Unterricht aufhält. Das senkt natürlich auch das Niveau des Unterrichtes. Es werden jeden Tag dieselben acht Fächer unterrichtet, in der gleichen Reihenfolge. Um die Räume zu wechseln und die benötigten Bücher aus dem Spind zu holen, verfügt man über fünf Minuten. Man geht hier zu den Lehrern, das heißt die Lehrer haben jeweils einen eigenen „Classroom“. (Leider ist das versprochene Bild aus Amerika nicht eingetroffen)



Liebe Solbader, soeben ist die neue Vereinskleidung eingetroffen, Dirk und Nelli waren so nett und haben sie getestet und waren begeistert. In der Geschäftsstelle sind alle Größen vorrätig, nur Mut. (Das Foto entstand anlässlich der Hochzeit von Melanie Plümpe und Dirk Varnholt)

Zweirad Thomas



Fahrräder & Zubehör Handel & Service



Giant, Schauf, Kreidler, Da Silva, Batavus, Pucky

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

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

Unser Fjällräven Classic

v. Gaby Ortner und Wolfgang Neugrewe

Es begann mit einem Artikel in dem Kundenmagazin „4-seasons“ von Globetrotter Ausrüstung:

Ein spannender Trailwanderlauf über **110 km** in Schwedisch Lappland, ca. 1.700 km nördlich von Göteborg, erregte unser Interesse. Anscheinend nicht nur unseres: Als wir uns Weihnachten 2010 für das Ereignis im August des kommenden Jahres anmelden wollten, war das nicht mehr möglich. Alles ausgebucht!

3. Oktober 2011: ein neuer Versuch. Seit drei Tagen lief die Anmeldefrist. Bereits jetzt war unsere Wunschstartgruppe „10. August 2012, 1. Starttag, 13 Uhr“ ausgebucht und wir mussten den Start um 16 Uhr buchen. In den nächsten Monaten versuchten wir dem Internet möglichst detaillierte Informationen über den Trail zu entlocken: Es gab die verschiedensten Berichte – von Ultralight Trekkern mit 6 kg Gepäck bis zu Wanderern mit über 25 kg-Rucksäcken. Konzipiert ist der Trip für alle: die Schnellen (der Streckenrekord liegt bei 14 Stunden) und die Kontemplativen, die bei genüsslichem Wandern die schöne schwedische Natur fünf Tage genießen. Wer die Strecke in bis zu drei Tagen bewältigt, bekommt eine Goldmedaille, vier Tage Silber und fünf Tage Bronze.

Laufen mit Rucksack – abgesehen von den kleinen Laufrucksäcken mit ca. 2 kg – war für uns schwer vorstellbar. Wir wollten deshalb mit möglichst wenig auskommen. Folge: Studium der Ausrüsterangebote in Richtung Leichtgewicht. Zelt, Isomatte, Schlafsack, Kocher, ein Minimum an wärmerer Kleidung, Handschuhe und Mütze sowie Regenschutz waren vom Veranstalter vorgeschrieben und auch sinnvoll, da es in der lappländischen Wildnis keine Rettungsmöglichkeit außer per Helikopter gibt und man auch nicht einfach die Tour abbrechen kann nach dem Motto: „**Hilfe, ich will hier weg!**“ Leider galt bei der Ausrüstung das Prinzip, je leichter desto teurer. Auch die Anmeldegebühr von umgerechnet 200 €/Person erschien uns recht hoch, im Nachhinein aber gerechtfertigt.

Wir packten das Ereignis in unseren 2 1/2-wöchigen Sommerurlaub und brachen mit unserem Wohnmobil, Größe „Medium“, am 1. August gen Norden auf. Relaxen auf der Fähre Kiel-Göteborg und weiter ging es auf dem Inlandsvegen nach Kiruna mit seiner riesigen, beeindruckenden Eisenerzmine im hohen Norden. Auf dem Campingplatz „Ripan“ am Rande dieser für uns überraschend freundlich, gemütlichen Stadt, immerhin 400 km nördlich des Polarkreises, schlugen wir neben vielen anderen Fjällräven Classics-Teilnehmern unser Lager auf. Es sah aus wie auf einer Muster-Zeltausstellung. Am Tag vor dem 1. der drei Starttage öffnete der Organisator Fjällräven in der Volkshochschule direkt neben dem



Campingplatz seine Pforten und die TeilnehmerInnen strömten hinein um sich mit Proviant - Polarbröd und Tüten mit getrocknetem Porridge, Chicken Tikka, Scrambled eggs with potatoes u.a. - einzudecken und letzte Einkäufe, wie Zelt-Heringe, Pflaster und vielleicht doch noch etwas Warmes zum Anziehen zu tätigen. Fjällräven hatte eine Warn-E-Mail verschickt, dass der schwedische Sommer dieses Jahr besonders kalt sei. Die Bergwelt, durch die es gehen sollte, zeigte sich am Ankunftstag wolkenverhangen und düster, sodass mir beim Gedanken an unsere knappe Leichtgewichtsausrüstung etwas mulmig wurde, zumal es in den letzten Tagen immer wieder geregnet hatte. Aber am Tag vor dem Start kam endlich die Sonne heraus und die teilweise schneebedeckten Berge zeigten sich in einem freundlichen Licht.

Freitag, 10. August: Endlich ist es soweit! Um 13:30 Uhr steigen wir in einen der Busse, die die 250 Teilnehmer unserer Startgruppe – weitere Startgruppen am Freitag 9.00, 13.00, 16.00 Uhr, dito Samstag und Sonntag 9.00 und 13.00 Uhr – von Kiruna nach Nikkaluokta, dem Startpunkt des Trails bringen.

Im typischen blauen Checkpoint-Zelt gab es den ersten Stempel in unsere Wanderpässe und einen roten Wimpel, der gut sichtbar auf dem Rucksack anzubringen war, um in kritischer Lage leichter vom Rettungshubschrauber aus gesehen zu werden. Kurz vor 16.00 Uhr bildete sich ein lockerer Startblock, in dem wir uns dann doch weiter vorne aufstellten, da die Wanderer mit schwerem Gepäck in der Überzahl waren. Vom Outfit her als Trailläufer erkenntlich wurden wir von schwedischen Kollegen nach unserem (Zeit-)Ziel gefragt und murmelten etwas von 2-3 Tagen, was keine besondere Ehrfurcht erzeugte. Sie hatten vor, es in 24 Stunden zu schaffen, erklärten sie laut und deutlich mit gewissem Stolz. Die erste Etappe – 19 km mit insgesamt 200 Höhenmetern (hm), und die erst gegen Ende – hatten wir uns als leicht vorgestellt. Wir wollten es trotzdem vorsichtig angehen angesichts der Rucksackgewichte von 6, 2 und 8,5 kg. Das Laufen mit diesen Rucksackgewichten hatten wir auf dem heimischen Hermannsweg von Bielefeld bis Hilter trainiert.

1. Etappe Nikkaluokta - Kebnekaise-Fjällstation, 19 km, Start: Freitag 10.8., 16 Uhr

Dann ging es los. Wir verloren uns sofort aus den Augen, da sich plötzlich doch gewaltige Rucksäcke zwischen uns schoben und uns die Sicht nahmen. Der Weg war vielleicht die ersten 50 m leicht, dann kamen die, die uns bis zum Ende des Weges nicht mehr verlassen sollten, unsere Freunde, die Steine.

Nicht etwa Schottersteine sondern sie ähnelten mehr dem über Wasser sichtbaren Teil von Eisbergen, kantig, schief und groß, bestens geeignet Füße umknicken zu lassen, Bänder zu überdehnen und Achillessehnen zu quälen. An Laufen war für uns nicht zu denken. Es gab hier immer mal wieder Abschnitte von 50 m mit glatterem Boden, auf denen wir gleich losstarteten, um dann alsbald wieder in einen möglichst schnellen Wanderschritt zu verfallen.

Erholungspausen boten die „Plankenautobahnen“, das sind über moorige Stellen gelegte Holzplanken. Uns wurde schlagartig deutlich, dass wir uns wohl auf einer Wanderung statt auf einem Traillauf befanden, was bei Gabi erst einmal einen kleinen Schock auslöste, **da sie nicht gern wandert!** Unser oberstes Gebot war nun, verletzungsfrei das Ziel zu erreichen.

Um 20:10 Uhr erreichten wir - nach dem Überqueren einer sehr elastischen Hängebrücke mit gutem Blick (!) auf tosendes Wasser in der Tiefe – den ersten Checkpoint, das blaue Zelt neben der Kebnekaise-Fjällstation. Eine halbe Stunde Pause hatten wir vorgesehen und verzogen uns dazu in die überfüllte aber warme Fjällstation. Ich kaufte mein Abendessen, zwei Powerbars mit je 200 Kalorien, Gabi stärkte sich mit einem Ultrabar (100 Kalorien) und einer Cola. Den Kocher auszupacken und ein mitgeschlepptes Tütessen zu kochen, fehlte uns die Muße. Schon kurz vor Ende der halben Stunde drängte Gabi zum Aufbruch.

2. Etappe Kebnekaise-Fjällstation – Singi, 15 km, Start: 20:40 Uhr

Ein Wanderer hatte uns erzählt, dass der zweite Abschnitt leichter zu laufen sei: Tundra und man ginge wie auf weichen Matten. Die ließen erst einmal auf sich warten. Es wurde jetzt langsam dämmerig, die Berge



die Berge waren wieder wolkenverhangen und der Weg führte leicht ansteigend in ein enger und immer düsterer werdendes Hochtal hinein. Einzelne Zelte standen auf grünen Pflanzenpolstern bereits rechts und links des Pfades. Uns zog es aber weiter. Gegen 23 Uhr wurde es langsam schwierig: die Passhöhe war immer noch nicht erreicht, es war jetzt – wohl auch wegen der Wolken – so dunkel, dass der steinige Weg kaum noch von den umgebenden Geröllfeldern zu unterscheiden war, und wir ab und zu anhalten mussten, um zu überlegen, wo der „Weg“ weiterging. Immerhin kamen noch vereinzelt dunkle Gestalten an uns vorbeigezogen. Es fing dann auch noch an zu nieseln und unsere Freunde, die Steine, wurden rutschig. Der nächste Checkpoint



mochte noch 1-2 Std. entfernt sein. Als es noch dunkler wurde, jetzt gegen 23:30 Uhr, entschieden wir, dass es zu riskant war, weiterzugehen und bauten unser Minizelt auf einer der kleinen grünen Inseln auf (wie gut, dass wir vorher den Aufbau geübt hat-



ten). Auf das Vorhandensein von kleineren oder größeren Kuhlen unter dem Zelt konnten wir keine Rücksicht mehr nehmen und so verbrachte ich eine ziemlich schlaflose kurze Nacht. Gegen 5 Uhr standen wir wieder auf, bauten das Zelt flugs ab und machten uns ohne Frühstück und **ohne Kaffee (!)** auf in Richtung Checkpoint Singi. Es war bereits wieder hell und nieselte nicht mehr, unsere Laune stieg mit Erreichen der Passhöhe und nach ca. 1 Std. sahen wir zum ersten Mal das friedlich im Tal stehende blaue Checkpoint-Zelt. Um 7 Uhr wurden wir vom Fjällräven-Mitarbeiter, Eric, freundlich empfangen. Unsere Ankunftszeit wurde in den Wanderpass eingetragen und dann kam endlich die ersehnte Frage, ob wir vielleicht etwas zu Essen möchten. Eric band sich eine Schürze um, hantierte an den Warmhalteplatten und kredenzte uns ein Rentierwrap mit Preiselbeermarmelade, für Gabi die vegetarische Variante mit Kartoffelbrei. Hmm, lecker! **Kaffee gab's aber leider nicht.**

3. Etappe Singi – Sälka, 12,5 km, Start: 7:15 Uhr

Nun führt uns der Weg durch ein weites grünes Tal gen Norden. Wir waren jetzt auf dem Hauptweg des Kungleden, einem der berühmtesten Wanderwege in Schweden. Es ging leicht ansteigend und natürlich steinig weiter. Hier stießen wir auch öfter auf Hindernisse, die in den Berichten höchstens andeutungsweise erwähnt waren: Bäche ohne Brücken. Die meisten größeren Bäche haben Brücken oder zumindest luftige Holzstege, auf denen man trockenen Fußes hinüberkommt. Aber die mittleren – und manchmal auch größeren – haben nichts dergleichen außer ein paar mehr oder weniger vom Wasser überschwemm-

ten Steinen in teilweise großen Abständen voneinander. Meine wasserdichten Salomon Goretex-Trail-Schuhe konnten das einigermaßen ab, aber Gabi's Trailsschuhe ohne Goretex nicht. Hier war sie also, die Erklärung für die verwunderlich große Anzahl an Socken, die in den Packlisten der Berichte auftauchten. Um 11:30 Uhr erreichten wir den Checkpoint Sälka. **Endlich Kaffee!** Juhu! Dazu köstliche kleine Kuchen mit leckerer Creme. In dem kleinen Kiosk der Hütte erstanden wir noch ein paar Süßigkeiten und dann ging es von Kaffee und Kuchen belebt vergleichsweise zügig, frisch und munter weiter.

4. Etappe Sälka –Tjäkta Pass – Tjäkta, 14 km, Start: 12:00 Uhr

Jetzt kam die gefürchtetste Etappe: die Passpassage! Wir hatten mehrfach gelesen, dass über dem Pass der Hubschrauber kreist, um verletzte Wanderer, vor allem deutsche Teilnehmer, die sich überschätzt hatten, auszufliegen (**Preis des Sightseeingflugs: ca. 300 €!!**).

Der steinige Weg stieg zunächst weiter langsam an. Wir hatten das Gefühl, dass es immer einsamer wurde, kaum noch Wanderer zu sehen waren. Endlich wurde der Pass samt Anstieg sichtbar. Wir entdeckten ein paar sich ganz langsam bewegende Gestalten in der Nähe der Passhöhe. Nach einer ungemütlichen Flussüberquerung gingen wir im langsamen aber gleichmäßigen Bergschritt das steile Stück zur Passhöhe an. Hier konnten wir von unserer guten Ausdauer profitieren. Ungefähr auf halber Höhe ertönte ein bedrohliches Brummen von oben. Es tauchte tatsächlich der Hubschrauber auf und entschwand auf die andere Seite des Passes. Es kam noch ein kurzes, sehr steiles Stück, dass die Achil-

lessehnen mächtig dehnte, und dann waren wir schon oben. Geschafft! Gar nicht mal so schwierig wie wir befürchtet hatten. Ein Blick zurück in das schöne Tal, aus dem wir gekommen waren. Der Blick nach vorne auf die andere Seite des Passes – die Nordseite – sorgte für einen kleinen Schreck: **Schneefelder!** Über die die Abstiegsspuren führten. Schneefelder im August und auf 1.150 m Höhe sind sehr ungewöhnlich in Schweden und ein Ergebnis dieses kalten Sommers. An den Schneefeldern angekommen zeigte sich, dass sie doch mit einigem Gerutsche und kurzem unfreiwilligem Hinsetzen zu überqueren waren. Der Hubschrauber kam zurück, flog wieder über den Pass, schaute nach uns und drehte ab – glücklicherweise ohne „Ladung“ aufnehmen zu müssen. Nun ging der „Weg“ durch ein langgezogenes Geröllfeld, erkenntlich nur an seltenen Steinmännchen und gelegentlichen Tritts Spuren - wie gut, dass es nicht nebelig war - weiter abwärts. Als wir weiter unten wieder auf grünem Gras unterwegs waren, hörten wir plötzlich schnelle Schritte von hinten und schon schoss ein „echter“ Trailläufer an uns vorbei. Wir erkannten das Geheimnis der schwedischen Schnellläufer: Seine Füße knickten auf dem steinigen Pfad genauso um wie unsere, aber es machte ihm nichts aus. Die von früher Kindheit an derartige Wege gewöhnten Füße müssen verstärkte Muskeln, Sehnen und Bänder am „Geläuf“ zur Folge haben, sodass sie auch solche „Wege“ schadlos überstehen. Für uns unvorstellbar. Ein wichtiger Bestandteil der schwedischen Kultur ist das „Friluftsliv“, das Leben draußen in der Natur, an das schwedische Eltern schon ihre Kleinsten heranführen (Es gab auch Wanderer, die ihr 2-jähriges Kind auf dem Rücken über diesen Trail trugen!). Der an uns vorbei „schwebende“ Schwede war der erste Läufer der nächsten Etappe, die am Morgen um 9 Uhr gestartet war und einer der ersten überhaupt (gesamt Zeit um 14 Std.). Vor dem nächsten Checkpoint floss der größte der ohne Brücke zu überquerenden Flüsse: mindestens 30 m breit und nicht in direkter Linie sondern nur in S-Kurven durchwatbar. Die Mannschaft des Checkpoints schaute vom gegenüber liegenden Hügel interessiert bei unserer Balance-Show auf den wackeligen Steinen zu. Mühsam dort angekommen, fragten sie uns denn auch scheinbar besorgt, ob wir vielleicht etwas müde seien, mit direktem Blick in die Augen, wie wir es von den Sanis am Zieleinlauf eines Marathons kennen und, ob wir uns hier erst einmal etwas erholen wollten. Es war jetzt 17:20 Uhr. Anzubieten hatten sie allerdings leider nichts, weder Kaffee, Kuchen noch Rentierwraps. So zogen wir gleich weiter, um uns eine windgeschützte Stelle zu suchen und etwas Polarbröd aus unseren mitgeschleppten Vorräten zu verdrücken. Naja, vielleicht waren sie auch tatsächlich besorgt, da diese Etappe mit dem Pass als schwie-



rigste des Trails gilt.

5. Etappe: Tjäkta – Alesjaure, 12,5 km, Start: 17:35 Uhr

Auf dem Tjäktapass hatten wir mit 55 km die Hälfte der Strecke des Trails bewältigt. Zu dem Zeitpunkt waren wir ca. 23 Std. unterwegs und es erwachte dann wieder unser Wettkampfinstinkt. Die Idee, dass wir die Strecke doch unter 2 Tagen schaffen könnten, ergriff uns, zumal es ab jetzt bis zum Ziel hauptsächlich bergab gehen sollte. So machten wir uns zügig auf die nächste Etappe nach Alesjaure, weil es ab hier bei frühem Start am nächsten Tag Chancen gab, die 35 km bis zum Ziel noch bis 16 Uhr zu schaffen. Das bedeutete al-



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

lerdings, dass wir heute insgesamt 43 km hinter uns bringen mussten und das nach den 32 km von gestern in den Beinen. Also nur eine kleine Pause mit Sockenwechsel und weiter ging es auf dem immer noch steinigen Weg. Irgendwann kam uns eine kleine Gruppe von Frauen mit Kindern entgegen. Uns begegneten erstaunlich viele Frauen, meist zu zweit, die mit vollem Gepäck in die Berge zogen. In Deutschland ein seltenes Ereignis. Immer wieder entspannt sich ein Gespräch, in dem sie die Vorzüge und Schönheiten der schwedischen Landschaft, die man am besten mit viel Ruhe und mit viel Schauen erfahren kann, blumig beschrieben. Das Gespräch endete mit der Empfehlung, die vorzüglichen Rentierburger an einem samischen Stand kurz vor Alesjaure keinesfalls zu verpassen und dem Hinweis, dass es bis dahin nur noch 5-6 km seien. Gabi beflügelte die 5-6 km, mich eher die Rentierburger und so eilten wir frisch motiviert dahin. Umso härter die Enttäuschung als wir einige Zeit später an einer Weggabelung auf ein Schild stießen „Alesjaure 7 km“. Die Stimmung stürzte schlagartig ab, zumal die Füße doch schon recht weh taten, und es langsam dämmrig wurde. Wir sehnten das Ende der Etappe herbei und schleppten uns die letzten Kilometer zu den samischen Rentierburgern hin. Plötzlich kam uns mit federndem Schritt ein junges Mädchen entgegen gelaufen, lächelte freundlich und machte wieder kehrt. Ein paar hundert Meter weiter, stellte sich



lheraus, dass sie zu dem Samenzelt gehörte und Ausschau nach weiteren Wandern hielt. Es war ganz schön kalt und windig geworden, als wir endlich auf einer zugigen Holzbank saßen und ich den besagten Rentierburger und Gabi eine Cola vertilgte. Bevor wir am Checkpoint ankamen, galt es nun noch die längste und höchste der schaukelnden Hängebrücken mit tiefem Blick auf das unterhalb rauschende grüne Wasser zu überqueren und einen steilen Hügel zu erklimmen, bevor wir endlich, es war jetzt 21:30 Uhr, unseren Stempel bekamen und im warmen Cafe von Alesjaure unseren Kaffee und Tee schlürften und kleine Kuchen essen konnten. In dem Cafe erklärte uns eine sehr nette Schwedin, dass wir gern noch bleiben könnten, auch wenn sie jetzt ginge. Sie füllte sogar die Kaffeekannen auf und ließ alle Speisen (Süßigkeiten, Äpfel usw.) frei zugänglich, was bei uns in Deutschland unvorstellbar wäre. Um 22:30 Uhr bauten wir wieder durchgewärmt unser Zelt im Windschutz einer der Hütten auf. Wir hatten nicht mehr die Power nach dem idealen ebenen Untergrund zu suchen und so hatte diesmal Gabi eine fast schlaflose Nacht.

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

6. Etappe: Alesjaure – Kieron, 18 km

Start: 4:45 Uhr

Um kurz nach 4 Uhr standen wir wieder auf, packten ohne Frühstück das Zelt zusammen und die Rucksäcke. Um 4:45 Uhr waren wir wieder auf der Piste, in den zahlreichen Zelten rührte sich noch fast nichts, so dass wir hoffen konnten nicht allzuoft überholt zu werden. Es war ein schöner Tag, blauer Himmel, die ersten Sonnenstrahlen schienen über die Berge, der Weg – wenige Steine am Anfang – führte am Ufer des großen Sees Alesjaure entlang. Als wir an einem der schwierigeren Bäche standen und nach einem akzeptablen Übergang suchten – alle Socken waren mittlerweile nass – rauschten von hinten ein paar Schweden heran und stürmten geradezu durch den Fluss ohne Rücksicht darauf, ob sie den nächsten Stein nun trafen oder nicht. Nach ca. einer Stunde folgte das Frühstück: ein Powerbar und ein paar Schluck Wasser, dann ging es weiter. Landschaftlich folgte der schönste Abschnitt der Strecke. Das Tal weitete sich, man blickte zur einen Seite über den See, in dem sich der blaue Himmel spiegelte und zur anderen über grüne, weite moorige Wiesen und schneebedeckte Berge im Hintergrund. Längeres Gehen auf der Plankenautobahn machte den Weg zunächst angenehm. Dann kam die sehr steinige, schmale und unwegsame Umrandung des Kieron, einem markanten Berg, auf dessen Rückseite sich der nächste Checkpoint befand. Es wurde wieder arg steinig und Planken gab es nur noch selten. Endlich sahen wir auf der gegenüber liegenden Anhöhe das blaue Checkpoint-Zelt durch die Birken schimmern. Ein steiler Abschnitt – ohne Steine sondern zur Abwechslung mal sandig – folgte noch. Wir konnten endlich wieder laufen und überholten einige Wanderer bevor wir nach kurzem Irrweg durchs Gebüsch den Checkpoint fanden (10 Uhr, So 12. August). Unglaublich wundervoll war der Genuss von Kaffee, Tee und mit Creme und Preiselbeermarmelade gefüllten Pfannkuchen. Fantastisch, mitten in der Wildnis! Ein Gespräch mit einer deutschsprechenden Fjällräven-Mitarbeiterin, einer Studentin aus Göteborg, machte uns klar wie sich der hohe Startpreis erklärt. Die mit Fahrzeugen nicht zugänglichen Checkpoints werden per Hubschrauber mit Lebensmitteln, Zelten, Satellitentelefon und weiterer notwendiger Ausrüstung für sieben Tage in der Einöde versorgt, einschließlich der Mitarbeiter, die für Ihren ehrenamtlichen Einsatz in den Genuss einer kostenlosen Anreise sowie eines Hubschrauberfluges und einer kompletten Ausrüstung von Fjällräven kommen. Auch mussten sie sich für diese Tätigkeit bewerben, eine Art Erste-Hilfe-Kurs belegen und bekamen eine Einweisung vom Veranstalter. So war dieser Checkpoint tag und nacht mit insgesamt sechs MitarbeiterInnen (drei Erfahrene und drei eher Neue) besetzt.

Ehrenamtliche Arbeit wird in Schweden

erwartet und wirkt sich auf die eigene Vita positiv aus. Das alles erfuhren wir von der sehr motivierten Studentin, die den Ankommenden entgegen lief und jeden mit „You are welcome!“ freundlich begrüßte. Allerdings meinte sie etwas nachdenklich, wie es wohl wäre, wenn sie den 2000. Teilnehmer begrüßte. Zu diesem Zeitpunkt hatten etwa 150 Teilnehmer diesen Checkpoint passiert.

7. Etappe: Kieron – Ziel, Abisko Turist Station, 18 km, Start: 10:30 Uhr

5 ½ Stunden hatten wir noch, um die Strecke unter 48 Std. zu schaffen – das war gut machbar. Der Weg verlief jetzt relativ eben wieder unterhalb der Baumgrenze an einem See, dem Abiskojaure. Alles wirkte im freundlichen Sonnenlicht angenehm milde – bis auf die Steine. Koffein und Kohlenhydrate verfehlten nicht ihre Wirkung und so überlegten wir, ob wir es nicht vielleicht sogar unter 46 Std. packen würden. Wieder begegneten uns Schweden, die meinten, es seien noch ca. 7 km bis zum Ziel und wieder setzte nach einiger Zeit die Ernüchterung an einem Wegweiser – noch 11 km – ein. Damit waren die 46 Std. dahin und unsere Motivation auch. Es wurde nun ständig wärmer und Müdigkeit durchzog unsere immer schwerer werdenden Beine. Nach einer kurzen Pause mit einem Powerbar-Riegel an einer beeindruckenden Felsformation an einer Stromschnelle ging es weiter, nochmal ein übel steiler Hügel, eine schwankende Hängebrücke, dann trafen wir wieder auf die Zivilisation in Form einer asphaltierten Straße. Noch unter einer Eisenbahnbrücke durch, dann marschierten wir letzte Energie aufbietend strammen Schrittes ins Ziel, wo wir mit Applaus begrüßt wurden, wie jeder der im Ziel eintraf. Als Zeit wurde 14:47 Uhr, Sonntag 12.8. in unsere Wanderpässe eingetragen. Neben der Goldmedaille und einem Stoffabzeichen bekamen wir auch einen Begrüßungstrunk. Wir nahmen unsere Gepäcktasche mit frischen Sachen in Empfang. Erschöpft aber glücklich schlichen wir zum Zeltplatz, bauten unser Leichtgewichtzelt auf dem steinharten Boden auf, duschten und ließen uns dann im Zieleinlauf – hier waren Tische mit Bänken und ein großes Samenzelt aufgebaut – nieder. Wir genossen Rentierburger mit und ohne Fleisch, beklatschten die eintreffenden Wanderer und freuten uns bei der abendlichen Veranstaltung über einen Preis bei der Verlosung. Nicht ganz unglücklich waren wir darüber, dass wir nicht den Hauptpreis – einen Freistart für 2013 – gewonnen hatten!

Nach einer super unbequemen Nacht auf hartem Steinboden unter dem Zelt bereitete uns den größten Genuss das Frühstück am nächsten Morgen in der Fjällstation – ein gemütliches Berghotel – mit phantastischer Aussicht auf den großen See Torneträsk und die umliegenden Berge und ebenso phantastischer Essensauswahl.

Am späten Vormittag fuhren wir dann von



Abisko Turist Station mit dem Zug nach Kiruna zu unserem Bulli zurück. Juhu, endlich wieder bequem schlafen. Zur Statistik: Wir haben die Plätze 165 und 166 belegt, überraschend sind wir damit unter den Deutschen TeilnehmerInnen auf dem **10. und 11. Platz, Gabi ist 2. Deutsche.**

Gebraucht haben wir 46:47 Std. – etwa 30 Std. reine Gehzeit. Von den 2000 TeilnehmerInnen waren 56% Schweden, der Rest Ausländer, 35% Deutsche als größte ausländische Gruppe, Altersdurchschnitt 37 Jahre, jüngste Teilnehmer 2 Jahre und ältester Teilnehmer 76 Jahre, 1/3 Frauen Start über 3 Tage verteilt in je 3 Startgruppen zu 250 Teilnehmern.

Fazit:

Alles in Allem anstrengend aber ein sehr beeindruckendes Erlebnis mit top Organisation. Wir hatten geplant einen Teil der Strecke zu laufen. Das war aber nicht möglich, da die Wege zu steinig waren. Wir sind dann gewandert und haben wenig geschlafen: 2 Zeltübernachtungen mit ca. je 5 Std. Schlaf. An den Fjällräven Checkpoints, 6 Stück, haben wir nur je 1/2 Std. Pause gemacht, und da wir nicht laufen konnten, unsere Ausdauer als Vorteil genutzt (Wir haben ja beide schon ein paar 100 km-Läufe absolviert). Das gab dann Wandertage von 32 km (wir sind am 1. Tag in der Startgruppe um 16 Uhr gewesen), 43 km und 35 km. Das Wetter hat gut mitgespielt: nur am ersten Tag etwas Regen, dann bewölkt, letzter und schönster Tag mit Sonne. Essen brauchten wir erstaunlich wenig. Der Körper war auf Wettkampf eingestellt: ein paar Rentierburger, Kuchen und Kaffee/Tee an den Checkpoints und ein paar Powerbars. Die Tütenverpflegung haben wir umsonst mitgeschleppt. Unsere Rucksäcke wogen 6 kg bei Gabi und meiner 8 kg. Man musste obligatorische Sachen aus Sicherheitsgründen mitnehmen: Zelt, Isomatte, Schlafsack, Regenzeug, Kocher, Gas, Karte, Kompass, Pullover, lange Unterhose. Ich war schon etwas besorgt mit so einer Minimalausrüstung an warmen Sachen in die Berge zu gehen, aber das Wetter hat glücklicherweise mitgespielt. Der Veranstalter Fjällräven versucht den Wettkampfcharakter etwas rauszunehmen. Ziel war mit der Veranstaltung einen Anreiz für viele Menschen zu schaffen, in der Natur zu sein und zu wandern.

LC Triathleten auf Wittekindsspuren

v. Hubert Kai-

Nachdem im letzten Jahr alle sehr zufrieden waren mit der Saisonabschlussfahrt, haben wir dieses Jahr das ganze mal mit einer anderen Strecke, als im vorigen Jahr wiederholt.

Am Samstag 13.10.12 trafen wir uns am späten Vormittag bei Udo Lange.

Nachdem die Räder verladen waren, ging es zum Treffpunkt nach Barkhausen.

Dort das Auto geparkt, die Räder klar gemacht und los ging es bei Sonnenschein, Richtung Saurierspuren. Ab da wurde es gleich ruppig mit dem Anstieg zum kleinen Kellenberg Richtung Rödinghausen als Nahziel.

Wir folgten den weiß roten Balken, welche den Wittekindsweg markieren. Nach ca. 4,5 km stieg leider einer unserer Mitfahrer aus. Wir trennten uns und wünschten Ihm eine gute Heimfahrt. Es ist schon mutig zugeben zu können, das man doch nicht ausreichend trainiert hat.

So fuhren wir weiter bergauf über einen schönen Trail, der uns auf dem Rückweg ein breites Grinsen ins Gesicht zaubern sollte. Am Nonenstein wurde kurz verschnauft, bevor wir uns in die lange Abfahrt nach Rödinghausen stürzten. Dort links über die Straße und es ging erst mal wieder bergauf. Locker kurbelten wir bei einem Plausch den Anstieg hinauf, auf einmal war das wegweisende Zeichen weg, bis hierhin war der Weg top ausgeschildert. Also grob nach der Himmelsrichtung weiter, an zwei Kreuzungen kurze Diskussion, aber schnell waren wir wieder auf Kurs.

An der kahlen Wart ging es verdammt steil bergan, es waren an die 25%, die wir zu überwinden hatten. Man kann definitiv sagen, dass im Wiehengebirge die Anstiege deutlich giftiger als im Teuto sind.



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**

Wir querten die B 239 bei Lübbecke über eine Wanderbrücke, bevor es zum H-Stein wieder mal hoch ging. Am Nettelstetter Berg wurden wir mit warmen Tee und leckerem Kuchen von Maren empfangen. Alle freuten sich über die willkommene Stärkung, da auf uns ja noch ca. 20 hügelige Kilometer warteten.

Nach der Stärkung fuhren wir, na was meint Ihr, na klar mal wieder bergauf, so bleibt man warm. So langsam näherten wir uns der Wittekindsburg und dann war es nicht mehr weit bis zum Kaiser Wilhelm Denkmal in Porta Westfalica. Dort angekommen, genossen wir den herrlichen Blick auf die Weser und das Weserbergland.

Dann stürzten wir uns hinab nach Barkhausen, überquerten die Weser, um zu unserem Quartier zu gelangen.

An der Jugendherberge angekommen, genossen wir die warme Dusche und freuten uns schon auf das zu Recht verdiente Abendbrot. Es gab „Angestellten- Schnitzel“. Dazu ein paar frisch gezapfte und die Sache war rund.

Am Sonntagmorgen nach dem Frühstück, traf Hinni an der DJH ein, der mit uns den Rückweg antrat. Es sah nach Regen aus, aber es blieb trocken, aber erst mal ging es, na was wohl, na klar hoch zum Denkmal. Heute hatten wir den Wind von vorne, während er gestern meistens von rechts kam.

Nach ca. 27 km kehrten wir in ein Bauerncafe und gönnten uns Kaffee und ein paar leckere Kohlenhydrate in Form von Kuchen. So gestärkt, fuhren wir zurück gen Barkhausen. Dort angekommen verabschiedeten wir Hinni, der noch ausfahren wollte.

Auf der Rückfahrt im Auto wurden wir uns einig, das wir diese Tour nächstes Jahr wiederholen werden.

Fahrzeit: 4:10, km 49,9, 12,0km/h max. Steigung 25 %, 1344 hm

Mit von der Partie waren:

Florian Reich, Udo Lange, Hubert Kaiser Steffen Mielke und nur am Sonntag, Jörg Hinrichs



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.

Abenteuer Gibraltar

v. Sabine Lünstroth

Tour Versmold-Gibraltar, da wird einem bange,
doch kein Problem für Udo Lange.
Luftmatratze, Hagebuttentee,
morgens tun die Knochen weh,
doch unverdrossen, froh und heiter,
fährt das Trio munter weiter.

Wieso hupen die alle, das ist ja der Wahn,
ach Sch..ße, wir fahren auf der Autobahn.
Herzlicher Empfang bei Stopa und Steffen
auch die Presse wollte uns hier treffen.

Weiter, weiter, wir können nicht bleiben,
Udo war wie immer am Treiben.
Panneman fahr du voran,
zeig den falschen Weg uns an.

Hügliche Landschaft, saftige Weiden,
die Kühe mögen uns hier leiden.
Werner hat gefunden, ein tolles Quartier,
beim Gepäck hat er geschuftet wie ein Stier.

Karges Frühstück, der Magen knurrt,
doch Udo, wie man ihn kennt, nur murrst,
blödes Omelett, kostet nur Zeit,
und die nächste Etappe ist weit.

Begleitfahrzeug, Kontrolle vor Ort,
Werner verstand kein einziges Wort.
In voller Größe er dem Fahrzeug entstieg,
die Gendarmerie blickte nur hoch und schwieg.

Die nächste Etappe ist endlich erreicht
die Presse uns nicht von der Seite weicht
Der Bürgermeister ist des Lobes voll,
die Stimmung ist hier einfach toll.

Die Hälfte der Tour haben wir nun geschafft,
bis jetzt hat es noch keinen dahin gerafft.
Das Wetter spielt mit, Sonnenschein pur,
ein kleines Gewitter war in Spanien nur.

So summieren sich die km Tag um Tag,
mal war es Freude, mal war es Plag.
Die Luft aus den Reifen, wo ist sie nur hin,
dauernd pumpen ist zeitlich nicht drin.

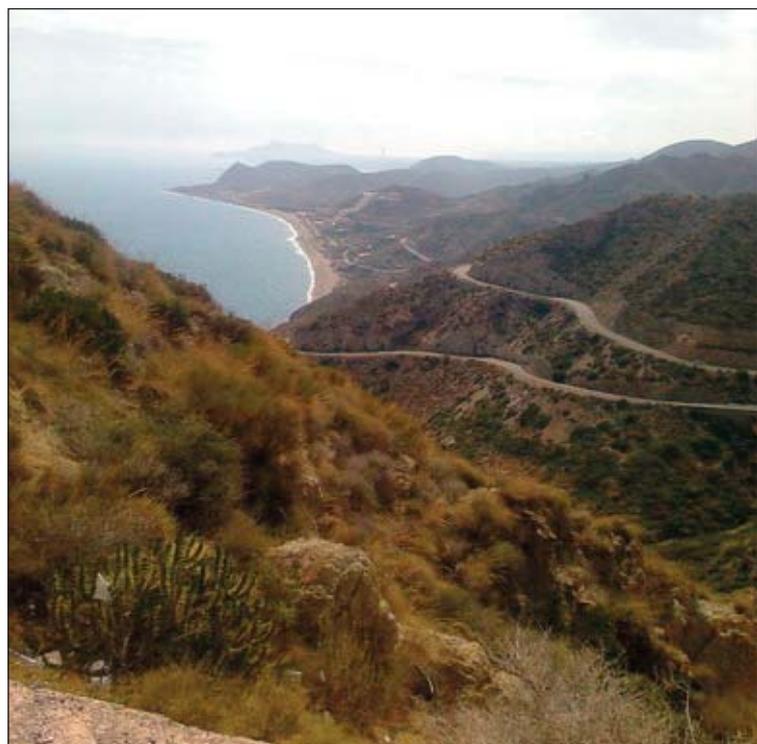
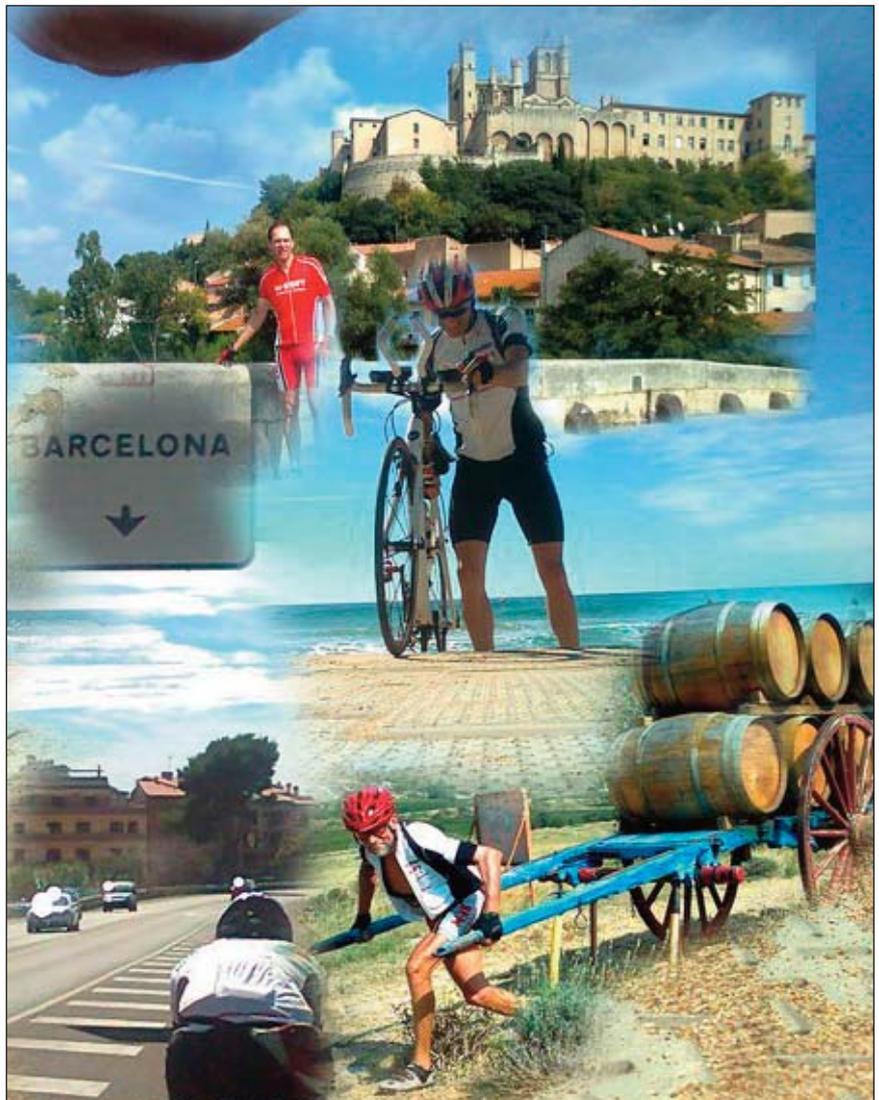
Spanische Spezilitäten von Petra serviert,
hier griffen wir zu, ganz ungeniert.
Nette Begleitung durch Herberts Truppe,
70 war der älteste in dieser Gruppe.

Nicht der Weg, das Ziel ist das Ziel
180 km morgen noch, das ist gar viel.
Die Beine sind schwer doch der Kopf ist leicht
Gibraltar!!!, wir haben unser Ziel erreicht.

Warum das Ganze, was soll das nur,
ist doch auch (nur) `ne Fahrradtour.
Das stimmt nicht, es tut nicht weh,
lest es nach, auf gibraltar.de

Liebe Leser,

da die meisten von euch, wie auch ich, den
Blog mit Spannung verfolgt haben, habe ich
nur das „Menschliche“ in Gedichtform wider-
gegeben. Wer den ganzen Bericht mit
sportlichen Angaben lesen möchte, kann
dieses unter gibraltar.de tun. Ralf Beck-
wermert hat es verstanden, lockere Texte
und auch Bilder zu erstellen.
Gerne werden auch noch Spenden entge-
gen genommen.



Termine November

zusammengestellt von Peter Polomsky

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
So.11.11.	LC Sportabzeichen-Sondertermin
	10.00 Uhr – 11.30 Uhr Ravensberger Stadion
Sa. 17.11.	Westf.Crosslaufmeisterschaftenin Halver
Sa.24.11.	Oelder Nikolauslauf
So.25.11.	Erster Meldeschluss: Weihnachtslauf
So.25.11.	CrosslaufOstercappeln
Vorankündigungen Dezember	
Sa. 01.12.	Nicolauf Everswinkel
So. 02.12.	Snertloop de Lutte/NL
Fr. 07.12.	Wiedenbrücker Christkindellauf ausgebucht
Sa. 08.12.	Georgsmarienhütter Null 50 km
Sa. 08.12.	Gemeinschaftssportfest für Schüler VfB Fichte / PSV / SVB
	Seidenstickerhalle, Bielefeld
So.09.12.	Meldeschluss: Weihnachtslauf
So.09.12.	Adventlauf Lage
Fr.14.12.	Rietberger Adventlauf
Fr.14.12.	Ahlener Winter - Citylauf
So.16.12.	Weihnachtslauf Borgholzhausen

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 !!!!



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.

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

40. Internationaler Weihnachtscrosslauf 16.12.2012



Start: 11:00 Uhr

Neu!!

16 km

10 km (1 kleine Bergrunde)



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

Ironman 2012 - 226 km über die Insel Hawaii

v. Rolf Toepler

Die Pasta-Party am Vorabend war bei allen Teilnehmern von einer angespannten Ruhe bestimmt. Schnell Nudeln und Salat essen und dann Richtung Hotel. Hier noch einmal die Sachen sichten und richten; dann ab ins Bett.

Während um 22:00 Uhr die meisten Lichter im Hotel verloschen, begann nach einer kurzen Nacht um 3:00 Uhr in der Früh ein reges Treiben: Toilettenspülungen und aufgeregte Stimmen kündigten den "Raceday" an.

Obwohl der Start für die Agegrouper erst um 07:00 Uhr war (Check-In ab 05:00 Uhr) machten sich die ersten Starter bereits um 04:30 Uhr auf den Weg zum nur 20 min entfernten Startbereich. Anne hielt es bis 4:45 aus!

Die Starts der Profis erfolgten pünktlich um 6:30 (Männer) und 6:35 (Frauen) Uhr. Hub-schraubergeknatter, das obligatorische Singen der US-Nationalhymne und die Ankündigungen der Rennsprecher untermalten die Zeit bis zum Start der Agegrouper. Als das "Go, go, go" des Renndirektors ertönte begann das Wasser zu kochen. Das der Startschuss erst Sekunden später erfolgte wurde von den Zuschauern mit lautem Beifall gefeiert.

Die Wettervorhersage für den Tag bewahrheitete sich allerdings leider nur für den Morgen: Ruhiges Wasser, viel Sonne bei ca. 88° Grad Fahrenheit bei leichtem Südwestwind. Spannend war es, ob und vor allem wann der berühmte Hawaii-Wind drehen würde und den Rückweg durch die Lava-Wüste nördlich von Kona zur Tortour werden lässt.

Nachdem Anne erwartungsgemäß gut aus dem Wasser kam (dabei aber den Chip verlor) und die ersten Radkilometer in Kona perfekt absolvierte, "verfolgten" wir sie parallel zur Radstrecke mit einem von unserem Reiseveranstalter gecharterten stillichem gelben "School-Bus" durch die nahezu endlosen Weiten der Lavaströme Hawaiis. Vom Fahrer Jeffrey - den ich von zwei



anderen Aufhaltenen auf Hawaii kannte - wurde ich sogar mit Handschlag begrüßt. Leider war uns Teamkollege Daniel Knöpcke bei der Ausfahrt aus der Wechselzone entgangen. Doch es war zu erwarten das er bei seinem zweiten Ironman auf Hawaii routiniert die Radstrecke in Angriff nehmen würde.

Auch Anne hatte einen guten Tritt und so holten wir sie wegen der zu fahrenden Umleitung nicht mehr ein. Also warteten wir bei Kilometer 120 und warteten und warteten. Die nach und nach zurückkehrenden Teilnehmer machten mehr und mehr einen angestrengten Eindruck. Der worst-case war eingetreten. Regen in Hawi und zunehmender Wind - inzwischen hatte er auf Gegenwind gedreht - machte den Radfahrern deutlich zu schaffen. Auch wenn ihr die Anstrengung ins Gesicht geschrieben war absolvierte Anne diesen Teil des Rennens souverän. Ohne den kühlenden Gegenwind begann dann die letzte Etappe über 42,2 km. In Kona

Kley

Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateurmeister

Sanitäre Anlagen
Bauklempnerei
Schwimmbadtechnik
Pumpenanlagen

Heizungsanlagen
Oel- und Gasfeuerungen
Lüftungsanlagen
Solaranlagen
Kernbohrungen

Stöwe-Wichlinghauser-Weg 54-33829 Borgholzhausen

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

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

hatte sich die feuchtwarmer Luft angestaut und machte den Wechsel vom Rad zum Laufen vielen Athleten deutlich zu schaffen. Eis, Schwämme und gekühlte Getränke (die Veranstaltung mit rund 5000 Helfern für ca. 2200 Starter ist einfach top organisiert) waren heißbegehrt.

Auf der Laufstrecke konnte sich Anne inzwischen wieder erholen und steigerte ihr Tempo auf dem Weg zum Energy Lab.

Währenddessen versank die Sonne tiefrot im Meer. Doch ob es kühler wurde war fraglich. Auf jeden Fall erwartete die im Rennen verbliebenen Athleten nun der Lauf durch die Dunkelheit bis ins Ziel ihrer Träume mit dem weltberühmten Satz von Mike Reilly "You are an Ironman".

Ein zwischenzeitlicher Blick in den Live-ticker ergab, dass es aktuell keine Zwischenzeiten von Anne gab. Sowohl der Ersatzchip war ihr noch nicht zugeordnet, als auch die, für die Wertung in den Altersklassen notwendige Geschlechtsangabe waren noch nicht geändert.

Auf dem langen, dunkeln Weg vom Energy Lab zurück ins Ziel kam ihr das Ende wie ein Lauf ins Licht vor. Ein unglaubliches Erlebnis! auch für uns Zuschauer.

Mit 13:57:01 ist Anne für ihre erste Teilnahme am Ironman auf Hawaii mehr als zufrieden



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,
21 Mopsi-Flaschen, 5l Partyfässchen
sowie 15 und 30 Liter-Fässern.



Werbung mit Klartext | kurz mal dazwischen gefunkt

von Johannes Gerhards

Die ING-DiBa fördert das Engagement im Verein und unsere berufsjugendliche Ministerin ist begeistert, Kristina Schröder: "Vereine sind eine tragende Säule für bürgerschaftliches Engagement" **nur eine Säule? Oder vielleicht das Fundament???**

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die ING-DiBa wollen mit der gemeinsamen Aktion "DiBaDu und dein Verein" das Bewusstsein für gesellschaftliche Verantwortung stärken und die ehrenamtlichen Strukturen der Vereine fördern. Aha, hört sich gut an, und wie soll das ablaufen?

Von Sport über Kultur bis zur Senioren- und Jugendarbeit spendet die ING-DiBa je 1.000 € an die beliebtesten 1.000 Vereine. Ach so, die Bank lässt eine Million Euro aus ihrer Portokasse springen und möchte dafür an Millionen von Namen, Adressen und Telefonnummern ran kommen. Denn nur die 1000 Vereine, die die meisten Abstimmer mobilisieren können, werden be- bzw. entlohnt. Und nicht nur die Daten der Mitglieder wollen sie haben, natürlich auch die der Vereine:

Die Unterlagen müssen zudem zwingend Angaben über den Absender (Name, Adresse, Telefon, E-Mail) umfassen. Die im Anmeldeprozess eingegebenen Vereinsdaten können nachträglich nicht verändert oder ergänzt werden, denn was man hat, das hat man...

Die teilnehmenden Vereine stimmen zu, dass die überlassenen Unterlagen, Bilder und Videos im Rahmen der Spendenaktion "DiBaDu und Dein Verein", zur Veröffentlichung der Inhalte und Nennung und Bezeichnung der Teilnehmer ... durch die ING-DiBa genutzt werden. Ist doch toll, wenn demnächst ein Foto beispielsweise der gut gelaunten Inlinekinder auf einer Hochglanzanzeige der ING-DiBa auftaucht. Was muss man denn tun, um die 1000 Euro zu erhalten?

Zur Teilnahme an der Abstimmung muss der Internetnutzer das für die Abstimmung bereitgestellte Online-Formular mit Namen und Mobilfunknummer ausfüllen und absenden. Wieso denn auch die Mobilfunknummer? Nur zur Sicherheit und um den Betrug der letzten Jahre zu vermeiden, als eine einzelne Person mit hundert verschiedenen e-mail Adressen abstimmen konnte um so den ausgewählten Verein unter die Top 1000 zu manipulieren. Ich kenne jemand, der mir ganz stolz davon berichtet hat. Man erhält jetzt einen Code aufs Handy geschickt, der bei der Abstimmung verwendet werden soll.

Durch die Teilnahme an der Spendenaktion "DiBaDu und Dein Verein" erklärt sich der Teilnehmer ausdrücklich damit einverstanden, dass die ING-DiBa die dazu erforderlichen Daten für den Zeitraum der Aktion speichert. Natürlich nur für den Zeitpunkt der Aktion, es sei denn

Die ING-DiBa behält sich das Recht vor, die gesamte Spendenaktion oder auch nur Teile davon jederzeit zu ändern, ganz oder zeitweise auszusetzen oder zu beenden, ...

Ganz schön clever, wenn also Teile der Aktion verändert würden, könnten die Daten durchaus weiter verwendet werden, und wir erhalten nervende Anrufe oder Zuschriften bzw. werden die Daten möglicherweise auch weiter verkauft, um die Portokasse von DiBaDiBaDu wieder aufzufüllen.

Jetzt mal im Ernst, Leute, was ist die Zeit euch und eurem Verein wert? Für das Ausfüllen des Onlineformulars benötigt der mehr oder weniger erfahrene Internetnutzer 5 – 10 Minuten, einige vielleicht auch länger, da wir ja erst abwarten müssen, bis der nötige Code auf dem Handy eingeht. Angenommen, ein Verein hat zweitausend Mitglieder, 50% der Leute beteiligen sich, und der Verein erhält tatsächlich die 1000 Euro, dann hat jeder umgerechnet für einen Stundenlohn zwischen 6 und 12 Euro „gearbeitet“, dabei ist die Zeit für die meist erforderliche wiederholte Verbreitung der Informationen an Freunde, Verwandte und Bekannte und den Online-Eintrag bei der Bewerbung noch nicht einmal mit berücksichtigt. Den gleichen finanziellen Effekt für den Verein – aber eben ohne die oben beschriebenen Nebenwirkungen - könnte man auch viel einfacher haben: 200 Vereinsmitglieder spenden je fünf Euro oder 1000 Vereinsmitglieder spenden je einen Euro, und in der eingesparten Zeit könnten wir einen Brief schreiben, z.B. an Kristina Schröder poststelle@bmfsfj.bund.de und ihr die Sache mal erklären. Ob sie persönlich antworten wird? Oder doch nur ein Computerprogramm mit automatisch generiertem Standardtext...



LC-Laufsplitter

Borgholzhausen (cwk). Zwei Wochen nach dem Berlin-Marathon trat **Kay Leuteritz** (LC Solbad Ravensberg) erneut in seiner Heimatstadt an: Beim 10-km-Straßenlauf »Asics Grand 10«, der von Kenianern mit 27-er Weltklassezeiten dominiert wurde, erzielte er mit 35:52 Min. eine persönliche Jahresbestmarke. Über den Erwartungen lagen auch seine Platzierungen: 2. in der Klasse M40 und insgesamt 57. unter 3360 gewerteten Männern.

Sonntag standen gleich mehrere Marathons zur Wahl, **Ulrich Kansteiner** hatte sich für München entschieden. Dort unterbot der Solbader M40-Senior mit 3:27:35 die dreieinhalb Stunden und belegte im großen Feld seiner Klasse den 227. Rang. In Köln schloss LC-Behindertensportler **Marc Verhaert** den Handbiker-Marathon nach 1:46:24 Std. auf Platz 53 ab.

Im Rahmen des anspruchsvollen Brocken-Bergmarathons war der LC Solbad im 11-km-Rennen vertreten. **Manfred Riecke** (57:20 Min./107.) lief als fünftbesten M55-Senior ins Ziel und **Martina Kölsch** (66:18/73.) wurde Sechste in der W50.

Solbads Nachwuchstalents **Pascal Birke** (M14) gewann beim Osnabrücker OTB-Crosslauf das 1700 m lange Jugendrennen der U16. Über 2600 m mischte die Familie Geisemeier vierfach mit: **Janna** wurde U18-Zweite vor Nina, **Jan** Dritter in der entsprechenden männlichen Klasse und Vater **Fritz Geisemeier** Zweiter bei den M50-Senioren.

Gaststätte & Pizzeria
'Am Uphof'
Inh. Thomas Windhager



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

Trainingstermine (Stadionleichtathletik) beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison 2012/13)

Hallenzeiten	
Schüler/innen A/B/C (8-14 Jahre)	Montag 18:00 – 20:00 Uhr Ravensberger Stadion Igor Rebkaló 0176/96122990
Schüler/innen D 8 – 9 J.	Montag 16 – 17:00 Cordula Reinhardt Turnhalle Mühlenstr. Werther – Kooperat. TV-Werther-LC
(12-13 Jahre und 14-19 Jahre, wettkampforientiert)	Mittw. 18 – 20 Uhr Stützpunkttraining (0521 – 5215338) Seidensticker-Halle Bielefeld (G. Winkler)
Schüler/innen A/B (11-15 Jahre)	Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr , Dreifachturnhalle, Borgholzhausen Igor Rebkaló
Schüler/innen C/ D (6 – 11 Jahre)	Donnerstag, 16:00 – 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	Mittwoch, 18.00 – 20:00 Uhr , Seidenstickerhalle Bielefeld Gregor Winkler (0521-5215338) Stützpunkttraining
Lauftraining	
Schüler/innen + Jugend (Mittelstrecke + Langlauf)	Dienstag, 17:00 Uhr , Lauftraining, Ravensberger Stadion, Borgholzsh. Horst Hammer (05423/930453) Ansonsten zusätzl. nach Vereinbarung (Sonntag: 11:30 Uhr (Treffpunkt Ravensb. Stadion))
Mä./Fr./Jug. Bahntraining	Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr , Bahn-Training, Ravensberger Stadion, Borgholzsh. - Aufwärmen-Stretching-Laufschule-Intervalltr. //Andreas Ewert (05425 / 7228)
LA + Lauf Sch/Jug./Erw.	Mittwoch, 20:00 – 21:30 Uhr , (ab Mitte Nov. 19:30) Seidenstickerhalle Bielefeld Seidensticker-Halle Horst Hammer

Trainings- und Lauftermine beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison) 2012/2013

Lauftreffs	Info:	
		Friedhelm Boschulte (05425 / 6287) Martina Kölsch (01604426767)
		Brigitte van Dijk (05201/ 669570) Brigitte Schwarz (05201-16942)
		Karola Weber (Walking 05204/ 887666)
Montag:		18:15 Uhr Lauftreff, Parkplatz Schloß Tatenhausen
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:		09:30 Uhr Langlauftreff (1-1,5 Std.) ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen (Rolf Gottenströter) Franz Dammann-Kölsch, Martina Kölsch
Triathlon:	Info:	Udo Lange (05423 /5628)
Schwimmen:		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:		Dienstag 15:00 – 16:00 Sporthalle Borgholzhausen Inline AG in Kooperation mit AWO und der Gräfin Maria Bertha Grundschule Dienstag 19:00 – 21:00 Uhr Ostwestfalenhalle Kaunitz, Indoor-Skaten (unregelmäßig, Termine für 2012/13 werden rechtzeitig bekannt gegeben) Donnerstag 14:40 – 15:40 Sporthalle Borgholzhausen Inline AG in Kooperation mit der PAB Gesamtschule Donnerstag 16:00 – 17:30 Uhr Sporthalle Borgholzhausen Inlinetraining (ab Schüler B Jhg 2003) Freitag 16:00 – 17:30 Uhr Turnhalle Nord Borgholzhausen Inlinetraining (Schüler D und C, bis Jhg 2004) Freitag 18:00 Uhr – 20:00 Uhr: Sporthalle der Laborschule Bielefeld, Wintertraining (nur für Berechtigte im Rahmen des Hochschulsports) Alle Skate-Infos: Johannes Gerhards (0178/1690655)

9. BÖCKSTIEGELLAUF: Petros gewinnt das Generationenduell | Silke Pfenningsschmidt konkurrenzlos

Werther (cwk). Nach dem 18-km-Hauptrennen blickte man fast nur in zufriedene Gesichter – kein Wunder bei dem angenehmen Laufwetter, den guten Bodenverhältnissen im Berg und der einmal mehr tollen Stimmung. Auch sportlich hielt die neunte Auflage, was sie versprochen hatte: Titelverteidigerin Silke Pfenningsschmidt begeisterte mit ihrem souveränen Start-Ziel-Sieg und im starken männlichen Spitzenfeld setzte sich ein 17-Jähriger durch, dessen Teilnahme niemand auf der Rechnung hatte: Amanal Petros.

Das aus Äthiopien stammende, erst seit wenigen Monaten in Bielefeld lebende TSVE-Talent feierte bereits seinen dritten Erfolg im Altkreis. Ende Juni hatte Petros den Oesterweger »Zehner« und bald darauf den Borgholzhausener 5000-m-Bahnlauf gewonnen. Jetzt bewies er sein Potenzial auch im Gelände und auf ungewohnt langer Distanz. „Der Lauf mit seinem Auf und Ab hat mir sehr gefallen“, strahlte der sympathische Sunnyboy.

So sehr sich Vorjahrsieger Ingmar Lundström (40) auch mühte, er konnte nicht verhindern, dass ihn der Youngster bis zuletzt auf Distanz hielt. „Er wirkte sehr locker“, beobachtete der Gütersloher und zeigte sich später keineswegs enttäuscht: „Natürlich gewinnt man lieber, aber ich habe mein Ziel erreicht, mich wieder meiner drei Jahre alten Bestzeit zu nähern.“ Das Rennen sei ihm viel leichter gefallen als im Vorjahr. Und die Bergpfade habe man nach dem Regen unerwartet gut belaufen können.

Zufriedenheit pur auch beim LC-Lokalma-



tador **Dirk Strothmann**, der zwei 10-km-Starts als gute Vorbereitung sah: „Mehr konnte ich heute nicht erreichen. Ich freue mich einfach, dass ich meine Serie halten und jeden meiner acht Starts auf einem Medaillenrang beenden konnte“, erklärte der zweimalige Sieger. Nur einmal hatte er, mit Rücksicht auf einen Marathon, den »Böckstiegel« ausgelassen. Anfangs lag der Solbader nur an sechster Stelle, machte dann bis zur Kehre vor dem harten Aufstieg zum Teuto-Kammweg zwei Plätze gut. Sein Konkurrent um den Bronzerang, der bereits 47-jährige Marienfelder Ulrich Christmann, hatte (zu) schnell begonnen und war gleich an die Spitze gestürzt. „Dafür musste ich später büßen“, räumte er ein. Immerhin aber hielt er den 4. Platz gegen keinen Geringeren als den Kölner Sebastian Weiss, der 2007 Marcus Biehl herausforderte und Zweiter wurde. Er ist 20 Jahre jünger als Christmann, auch hier kam es zum Duell der Generationen. Fast unbemerkt lief der Hermannslaufsieger von 2007, Ronny Seifert aus Furtwangen, auf Rang 17 ein.

„Ich habe heute nichts riskiert und bin bergab vorsichtig gelaufen“, berichtete die einsame Siegerin Silke Pfenningsschmidt, die muskuläre Probleme befürchtet hatte. Letztlich sei aber alles glatt verlaufen. Besonders genossen hat die junge Lehrerin die Atmosphäre vor dem



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

Start: „Dort sprachen mich viele, die ich zum Teil noch gar nicht kannte, auf meinen Erfolg beim Jungfrau-Marathon an und gratulierten.“

»Silber« ging an den Ausrichter LC Solbad: **Victoria Wilcox-Heidner**, endlich vom Pfeifferschen Drüsenfieber genesen, das sie seit dem Frühjahr 2011 geplagt hatte, fand zurück zu früherer Stärke. Sie hat wieder mehr ins Training investiert und auch an ihrer Schwäche, dem Bergauflaufen, gearbeitet: „Ich bin öfters die Originalsteigung zum Kamm hinauf gerannt, um mich auf sie vorzubereiten.“

Schon immer ist sie gut und gern »downhill« gelaufen. Und so reichte es, jüngere Konkurrentinnen wie Mareike Walkenhorst und die (lange verletzte) ehemalige Hermannslaufsiegerin **Franzi Schmidt** klar hinter sich zu lassen. Was aber soll man noch zu **Marianne Niemann** sagen? Die fast 59-jährige Solbaderin lief als Gesamtsiebte ins Ziel – chapeau!

Neunte Auflage bringt Anmelde- und Finissherrekord

Die Organisatoren vom LC Solbad Ravensberg freuten sich bei der neunten Auflage des Bökkstiegel-Laufs über zwei Rekorde. Die Anzahl der Meldungen übertraf mit insgesamt **1 566 Sportlern** alle bisherigen Veranstaltungen. Auch die **1 484 Finisher** bedeuteten einen neuen Rekord. In dieser Zahl sind alle Athleten, auch die vom Schülerlauf und die Walker, enthalten. Nicht völlig reibungslos verlief zunächst die Zeiterfassung der Läufer. In den ersten Ergebnislisten im Internet fehlten etliche Athleten, deren Laufchip zwar die korrekte Zeit angezeigt hatte, die aber über die Meldeliste nicht zugeordnet werden konnten. „Zahldreher bei der Anmeldung“ nannte Organisator Friedhelm Boschulte als einen Grund.

280 Schüler rennen um die Wette

Bökkstiegel-Lauf in Werther setzt bei den Nachwuchstalenten eine neue Rekordmarke

Gerade als Friedhelm Boschulte vom LC Solbad zur Schülersiegerehrung aufrief, öffnete der Himmel über dem Venghaussplatz seine Schleusen. Bis dahin hatten die Schüler, die von Steffen Rosen aus gestartet waren, mit dem Wetter ganz viel Glück gehabt. Der Bökkstiegel-Lauf wird beim Nachwuchs immer beliebter. Waren es im vergangenen Jahr **253** Jungen und Mädchen gewesen, die sich der drei Kilometer langen Strecke stellten, hatten sich am Samstag sage und schreibe **280** Schülerinnen und Schüler aus Werther und Umgebung am Start zwischen Deppendorf und Arrode eingefunden.

Über die Schloßstraße ging es dann in Richtung Werthers Zentrum, wo stolze Eltern, Geschwister und Lehrer die Läufer mit großem Jubel auf dem Venghaussplatz



Klasse gemacht: Victoria Wilcox-Heidner, Zweite bei den Frauen und beste Altkreisläuferin, bekommt beim Zieleinlauf einen Schulterklopper von Robert Rohregger. (Foto links)

Der Laufnachwuchs: Tochter Emma begleitete Ingmar Lundström ins Ziel. (Foto mitte)

Leicht und locker: Silke Pfenningsschmidt kam mit fast drei Minuten Vorsprung ins Ziel. (Fotos: C.-W. Krefte u. C. Meyer)



Stärkung im Zielbereich: Renate Linhorst versorgte die Läufer mit frischem Obst. Ihr Erfrischungsangebot wurde sehr gut nachgefragt, nach dem Lauf war eine Stärkung willkommen. (Foto: B. Nolte)




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 !

Jetzt einsteigen
und testen!



Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

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

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



Autohaus
BRINKER

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

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

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

empfangen. **Pascal Birke** scheint die Strecke ganz besonders zu liegen. Der 14-Jährige vom Gastgeberverein verteidigte seinen Titel vom vergangenen Jahr und lief nach 11 Minuten und 14 Sekunden als Erster über die Ziellinie. Lennart Altenbäumer vom Verein TSVE 1890 Bielefeld Leichtathletik erreichte mit einer Zeit von 11 Minuten und 34 Sekunden den zweiten Rang, gefolgt von seinem Vereinskameraden Michel Gießelmann, der knapp 14 Sekunden später ins Ziel kam. Bei den Mädchen war Luisa Siersleben nicht zu schlagen: Die Läuferin vom Verein TSVE 1890 Bielefeld Leichtathletik benötigte 13 Minuten und 55 Sekunden für die Strecke. Rang zwei ging an Fiona Mathewson, die ebenfalls für die Bielefelder gestartet war und nach 14 Minuten und fünf Sekunden jubeln durfte, gefolgt von Verena Braun Reiß, die eine Zeit von 14 Minuten und 9 Sekunden lief.

Doch nicht nur die schnellsten Einzelläuferinnen und -läufer durften sich auf der Bühne feiern lassen. Mit Preisen vom Hauptsponsor, dem **Haller Kreisblatt**, wurde darüber hinaus die Klasse 6 Klee der Böckstiegel-Gesamtschule ausgezeichnet, die mit 23 Schülern an den Start gegangen war und damit die **größte Gruppe** stellte. Sämtliche Wertheraner Schulen ließen sich aber die sportliche Herausforderung nicht entgehen. Auch die schnellste Gruppenleistung wurde auf dem Venghausplatz bejubelt. Über diesen Titel freuten sich die zehn Nachwuchstalente vom TSVE 1890 Bielefeld. Zudem bedachte das Haller Kreisblatt alle Teilnehmer des Schülerlaufes mit Urkunden und T-Shirts für ihre tolle Leistung.

Ganz besonders erfreulich war aber nicht nur der neue Rekord, der am Samstag mit 280 erfolgreichen Teilnehmern beim Schülerlauf aufgestellt wurde. Von großen und kleinen Blessuren blieben die jungen Läufer verschont. „Es lief alles unfallfrei ab“, freute sich Gotthard Weber von den Johannitern, die auch bei den 860 18-Kilometer-Läufern, 263 Zehn-Kilometer-Läufern und 48 Nordic-Walkern bei den Erwachsenen relativ selten zum Einsatz gerufen wurden.

„Das scheint in diesem Jahr optimales Laufwetter zu sein“, schätzte Weber, „bei den hohen Temperaturen bei der vergangenen Auflage sind sie noch umgekippt wie die Fliegen.“ Auch die Besatzung des Quads, das sich die Wertheraner von der Rettungshundestaffel der Johanniter im Kreis Gütersloh ausgeliehen hatten, um auch im Gelände im Ernstfall schnell bei den Läufern sein zu können, konnte positive Nachrichten vermelden: „Wir mussten keine Hilfe leisten“, berichteten Norbert Siegburg und seine Tochter Sandra.



Fix unterwegs: Die schnellste Gruppe stellte der Verein TSVE 1890 Bielefeld Leichtathletik, dessen Nachwuchsläufer sich über eine 100-Euro-Belohnung vom Haller Kreisblatt freuten.



Einsatz auf vier Rädern: Erstmals waren die Johanniter mit einem Quad beim Böckstiegel-Lauf im Einsatz, um auch im Gelände im Ernstfall schnell bei den Läufern sein zu können. Norbert Siegburg und Tochter Sandra waren die Besatzung.



Hartwig Linhorst



Hartwig Linhorst
Wellenstraße 11
33824 Werther

Telefon: 05203/ 882946
Fax: 05203/ 882947



Herzlich willkommen
in meinem Bücherland!

Olwe
Marina Beermann

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

Ergebnisse September - Oktober
zusammengestellt von peter.polomsky@osnanet.de

15.09. Luhden 15 km Rund um die Lange Wand			
7.	Torsten Baltrusch	3. M 45	1:10,36 Std.
22.09. Bethel läuft			
10 km			
26.M	Christopher Wolf	4. MHK	54:09 Min.
5 km			
40. M	Matthias Landwehr	3. M 40	34:44 Min.
23.09. Traben – Trarbach			
Westd. Halbmarathon Meisterschaften			
10. Frauen	Stefanie Schadt	1:28,52 Std.	
23.09. Michaelis-Lauf Gronau-Epe 5 km			
2. MU 12	Aaron Thieß	23:55,6 Min.	
29.09. Bockstiegeellauf			
18 km Männer			
2. M 40	Dirk Strothmann	1:03,14 Std.	
4. M 35	Jörn Strothmann	1:07,54 Std.	
6. M 40	Henning Weißling	1:10,40 Std.	
9. M 45	Gerd Strathkötter	1:13,14 Std.	
13. M 40	Peter Rostek	1:16,28 Std.	
28. M 40	Uli Kansteiner	1:21,19 Std.	
31. M 45	Markus Majer	1:22,11 Std.	
33. M 45	Torsten Baltrusch	1:22,21 Std.	
31. M 40	Frank Dorn	1:22,54 Std.	
16. M 50	Hans Hermann Koop	1:25,47 Std.	
1. M 70	Karl Friedrich Anwander	1:25,58 Std.	
50. M 45	Ralf Niemann	1:26,14 Std.	
20. M 50	Gunnar Feicht	1:26,26 Std.	
33. M 30	Hendrik Langen	1:29,18 Std.	
2. M 65	Richard Schürmann	1:29,55 Std.	
35. M 50	Carsten Völz	1:30,36 Std.	
76. M 45	Guido Schneider	1:31,25 Std.	
80. M 45	Karsten Morisse	1:31,54 Std.	
13. M 55	Siegfried Kemper	1:32,14 Std.	
44. M 50	Christian Schmidt	1:33,28 Std.	
70. M 40	Andreas Stockhecke	1:33,37 Std.	
7. M 60	Hans Dieter Wierum	1:35,00 Std.	
117. M 45	Lutz von der Heydt	1:39,13 Std.	
32. M 55	Rainer Schirmbeck	1:41,26 Std.	
54. M 30	Dirk Wannke	1:42,36 Std.	
94. M 40	Jürgen Abel	1:43,14 Std.	
139. M 45	Reimund Diekmann	1:46,30 Std.	
46. M 55	Rolf Gottenströter	1:53,37 Std.	
92. M 50	Michael Schlie	1:57,32 Std.	
18 km Frauen			
1. W 35	Victoria Willcox-Heidner	1:14,04 Std.	
1. W 55	Marianne Niemann	1:21,35 Std.	
5. W 45	Hilke Engel- Majer	1:29,23 Std.	
5. W 50	Doris Potthoff	1:32,43 Std.	
11. W 40	Gabriele Röthemeyer-Kreienstieg	1:36,37 Std.	
13. W 45	Beatrix Akkerman-Mohns	1:36,52 Std.	
12. W 50	Martina Kölsch	1:43,06 Std.	
12. W 35	Katrin Schneider	1:44,19 Std.	
12. WHK	Katharina Kemper	1:44,27 Std.	
31. W 40	Eva Kötter	1:47,24 Std.	
20. W 30	Kirsten Langen	1:47,30 Std.	
14. W 35	Marion Stolpmann	1:47,31 Std.	
19. WHK	Kristin Grippentrog	1:51,28 Std.	
33. W 45	Cornelia Schlie	1:53,35 Std.	
26. W 35	Marion Hainke	2:06,57 Std.	

10 km Männer		
1. MJB	Max Weber	46:22 Min.
2. M 40	Harald Wetzlar	46:32 Min.
1. M 55	Reinhard Stricker	46:58 Min.
13. MHK	Christopher Wolf	47:46 Min.
2. M 55	Udo Albersmann	49:23 Min.
6. M 50	Daniel Glück	52:05 Min.
2. M 60	Jochen Schwarz	54:56 Min.
3. M 70	Dr. Hermann Mussgnug	55:55 Min.
13. M 50	Bernd Haak	58:14 Min.
12. M 40	Jens Meyer	58:31 Min.
19. M 45	Dietrich Schwanenhorst	60:00 Min.
10 km Frauen		
1. W 35	Ilona Pfeiffer	37:39 Min.
1. W 40	Siemke Lüdorff	45:09 Min.
2. W 55	Claudia Schöнке	56:50 Min.
5. W 40	Kathrin Schwarzer	56:57 Min.
14. W 40	Britta Meyer	1:05,21 Std.
16. W 45	Petra Pegel	1:06,09 Std.
17. W 45	Christiane Glück	1:06,56 Std.
3 km Schüler		
1. MJ U16	Pascal Birke	11,14 Min.
7. MK U12	Lasse Buschmaas	14:06 Min.
1. MK U10	Tarik Schiller	14:08 Min.

Werbetechnik

Aktuelles Angebot

ab 99,-
zzgl. MwSt.

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

GRUPPEN-SKIFREIZEIT**Sölden Obergurgl Hochgurgl****Genussvolle Alpinskiwoche im geselligen Kreis von Gleichgesinnten...**

Großartige alpine Abfahrten warten: die 10 Km lange Gaislachkogel-Abfahrt, ein schneesicheres Gletscherskigebiet... rassige Pisten in Gurgl, urige Hütten... phantastische Aussichten auf Dolomiten, Öztaler Alpen mit Wildspitze (3776m) u. a. zahlreichen Dreitausendern... bis hin zur Zugspitze. Und: geselliges Skifahren in überschaubarer Gruppe.

Die Skitage sind so aufgebaut, dass auch Zeit für **freies Fahren** und wer mag, für **Après Ski** übrig bleiben.

Voraussetzungen: Spaß am Skifahren in der Gruppe, Ausdauer für 5-6 Std. Skifahren und min. 30 Km Abfahrten täglich; geübter Skifahrer der rote Pisten gut & zügig beherrscht. Pausen ca. 1,5 Std. tgl.

Max. 10 -12 Personen, Unterbringung in Einzelzimmern gegen Aufpreis bei rechtzeitiger Buchung möglich. Private Anreise in Fahrgemeinschaften mit Pkw.

Termin: 20.01. - 26.01. 2013

Anmeldeschluss: 15.12.2012

Leistungen: 6 Nächte im Doppelzimmer mit Du/WC, TV, Balkon, kleiner Wellnessoase (Sauna, Infrarotkabine) in Frühstückspension; Begrüßungsgetränk; Gemeinschaftsraum; Skipass incl. Skibus für Sölden, Obergurgl und Hochgurgl; skifahrerische Betreuung und Guiding durch ehem. österreichischen Skilehrer.

Preis: 590,-- €

Weitere Informationen Durchführung Anmeldung

Wolfram Kleis
Hüfferstrasse 32
32547 B. Oeynhausen
05731 223 64
01520 633 62 52
wolframd.kleis@web.de

**Achtung!**

Für Skifahrer und Skifahrerinnen mit höheren Ansprüchen gibt es eine rassige Skifreizeit in St. Anton/Arlberg. Einfach Unterlagen anfordern!

8. MK U 12	Aaron Thieß	14:13 Min.	
12. MK U12	Massimo Fink	15:16 Min.	
22. MK U10	Simon Gräsner	17:29 Min.	
3 km Schülerinnen			
3. WK U 12	Annalena Großewächter	15:24 Min.	
1. WK U 8	Sarah Strothmann	15:21 Min.	
6. WK U 12	Lisa Strothmann	15:47 Min.	
15. WK U 12	Merlin Reinhardt	16:04 Min.	
2. WK U 10	Malin Bruhns	16:53 Min.	
2. WK U 8	Katharina Riepe	17:02 Min.	
3. WK U 8	Ida Drees	17:23 Min.	
10 km Nordic Walking			
	Lothar Schäfer	1:19,12 Std.	
30.09. Berlin – Marathon			
860. M	Kay Leuteritz	184. M 40	2:56,25 Std.
5153. M	Heiko Furtmann	1218. M 40	3:26,03 Std.
6003.M	Tim Esselmann	883. M 30	3:28,59 Std.
14618. M	Dr. Michael Dickob	1711. M 50	3:59,48 Std.
2463. W	Heike Furtmann Schauties	530. W 40	4:04,29 Std.
Handbiker			
68. H 2	Marc Verhaert	1:46,19 Std.	
03.10. Volkslauf Beelen			
21 km			
7.	Kay Leuteritz	3. M 40	1:22,03 Std.
15.	Torsten Baltrusch	4. M 45	1:37,25 Std.
22.	Ralf Niemann	6. M 45	1:40,30 Std.
42.	Christian Schmidt	5. M 50	1:49,53 Std.
10 km Frauen			
6.	Katharina Kemper	3. WHK	50:18 Min.
14.	Eva Kötter	2. W 40	55:08 Min.
26.	Britta Meyer	7. W 40	1:02,54 Std.
10 km Männer			
8.	Mijo Harambasic	5. M 45	42:05 Min.
25.	Siegfried Kemper	1. M 55	47:12 Min.
57.	Wilhelm Ellermann	3. M 65	54:49 Min.
67.	Jens Meyer	10 .M 40	56:38 Min.
5 km			
2.	Pascal Birke	1. MJg.	17:04 Min.

03.10. Crossduathlon Herford			
400 m - 1,6 km - 400 m			
1. WSch D	Sarah Strothmann	10:59 Min.	
5 km - 20 km - 5 km			
2.	Jörn Strothmann	1. M 35	1:05,23 Std.
03.10. Schüler Kreis Vergleichskampf			
100 m Zeitlauf MJ U 16			
	Linus Ernst	12,89 Sek.	
Weitsprung MJ U 16			
	Linus Ernst	4,77 m	
Kugel MJ U 16			
	Martin Glück	6,99 m	
Speer MJ U 16			
	Martin Glück	21,44 m	
Hochsprung WJ U 16			
	Chiara Sochart	1,52 m	
50 m Zeitlauf MK U 12			
	Tarik Schiller	8,43 Sek.	
	Aaron Thieß	9,07 Sek.	
Hochsprung MK U 12			
	Tarik Schiller	1,20 m	
	Aaron Thieß	1,16 m	
Schlagball MK U 12			
	Tarik Schiller	41,00 m	
	Aaron Thieß	30,50 m	
Weitsprung MK U 12			
	Tarik Schiller	3,89 m	
50 m Zeitlauf WK U 12			
	Annalena Großewächter	8,58 Sek.	
06.10. Volkslauf Steinhagen			
10 km Männer			
11.	Jörn Strothmann	3. M 35	36:36 Min.
23.	Jürgen Bischof	3. M 50	39:24 Min.
35.	Mijo Harambasic	10. M 45	41:19 Min.
44.	Torsten Baltrusch	14. M 45	43:17 Min.
56.	Karl Friedrich Anwander	1. M 70	44:09 Min.
64.	Reinhard Stricker	4. M 55	45:48 Min.
66.	Sascha Skarupke	9. M 35	46:05 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

73.	Matthias Landwehr	9. M 40	46:38 Min.
76.	Christopher Wolf	4. M 20	48:13 Min.
88.	Dr. Hermann Mußgnug	3. M 70	54:30 Min.
10 km Frauen			
1.	Ilona Pfeiffer	1. W 35	37:04 Min.
11.	Dr Anne Marie Calder	2. W 55	55:05 Min.
17.	Eva Kötter	3. W 40	55:05 Min.
23.	Kirstin Grippentrog	1. W 20	59:01 Min.
5 km Männer			
14.	Jan Geisemeier	3. MJ U18	19:20 Min.
27.	Siegfried Kemper	1. M 55	21:49 Min.
31.	Aaron Thieß	3. MK U12	22:22 Min.
5 km Frauen			
6.	Katharina Kemper	2. W 20	23:02 Min.
7.	Katrin Schneider	1. W 35	23:21 Min.
07.10. Lindau 3 Länder am Bodensee 21,1 km			
285. W	Gabi Ortner	22. W 50	2:00,28 Std.
782. M	Wolfgang Neugrewe	14. M 60	1:48,18 Std.
07.10. Bremen 21,1 km			
134. M	René DeBaules	3. MJ U20	1:33,47 Std.
07.10. Bü-			
16.	Torsten Baltrusch	4. M 45	43:02 Min.
13.10. Ironman Hawaii			
68. W 55	Annegret Albersmann	13:57,01 Std.	
13.10. Bro-			
73. W	Martina Kölsch	6. W 50	1:06,18 Std.
107. M	Manfred Riecke	5. M 55	57:20 Min.
13.10. Brakelsieker Volkslauf			
9 km Nordic Walking			
3.	Günther Weber	1:11,42 Std.	
14.10. Köln Marathon			
3112.	Andre Sosnowski	448. MHK	4:26,46 Std.

Handbiker		
53.	Marc Verhaert	1:46,24 Std.
14.10. Essen Marathon		
13. W	Marianne Niemann	1. W 55
145. M	Gunnar Feicht	15. M 50
14.10. München Marathon		
227. M 40	Ulrich Kansteiner	3:27,35 Std.
622. M 40	Andreas Stockhecke	4:07,43 Std.
14.10. Berlin 10 km		
57.	Kay Leuteritz	2. M 40
14.10. OTB Crosslauf Osnabrück		
1.700 m		
1. MJ U14/16	Pascal Birke	4:34,6 Min.
2.600 m		
3. MJ U18	Jan Geisemeier	9:02,1 Min.
2. WJ U18	Janna Geisemeier	10:31,2 Min.
2. M 50	Fritz Geisemeier	10:41,4 Min.
3. WJ U18	Nina Geisemeier	13:06,4 Min.
14.10. Ovenhausener Volkslauf 4.500 m		
36.	Günther Hartke	23:12 Min.
20.10 Rothaarsteig		
Marathon		
8. M 40	Peter Rostek	3:39,55 Std.
2. M 60	Jochen Studt	4:15,39 Std.
21,1 km		
8. W 40	Bettina Bremer	2:14,33 Std.
7. W 50	Marlies Siltmann	2:20,10 Std.
31. M 50	Andreas Wend	2:09,58 Std.
41. M 50	Jürgen Siltmann	2:20,11 Std.
20.10. Wadersloher Volkslauf		
2. M 50	Jürgen Bischof	40:53 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

20.10. Teutolauf Lengerich – Hohne			
Männer 29 km			
1.	Dirk Strothmann	1. M 40	1:51,21 Std.
16.	Jörn Strothmann	5. M 35	2:02,12 Std.
19.	Kay Leuteritz	5. M 40	2:03,50 Std.
20.	Henning Weßling	6. M 40	2:04,40 Std.
45.	Gerd Strathkötter	8. M 45	2:11,14 Std.
132.	Gunnar Feicht	13. M 50	2:25,55 Std.
136.	Karl Friedrich Anwander	1. M 70	2:26,17 Std.
247.	Tim Esselmann	13. M 30	2:35,45 Std.
280.	Torsten Baltrusch	88. M 45	2:38,10 Std.
283.	Heiko Furtmann	7. W 40	2:38,56 Std.
414.	Richard Schürmann	3. M 65	2:47,03 Std.
438.	Ralf Niemann	138. M 45	2:48,49 Std.
538.	Karsten Morisse	174. M 45	2:57,01 Std.
Frauen 29 km			
29.	Heike Furtmann-Schauties	7. W 40	2:42,35 Std.
80.	Elisabeth Winter	17. W 45	2:57,36 Std.
81.	Gaby Röthemeyer- Kreiensiek	20. W 40	2:57,37 Std.
86.	Mechthild Böhme	23. W 40	2:59,21 Std.
91.	Beatrix Akkerman-Mohns	21. W 45	2:59,21 Std.
105.	Friederike Säuberlich	27. W 40	3:03,24 Std.
117.	Martina Kölsch	16. W 50	3:07,04 Std.
149.	Eva Kötter	37. W 40	3:21,06 Std.
Männer 12,2 km			
74.	Ralf Hübner	3. M 60	58:14 Min.
135.	Siegfried Kemper	9. M55	1:02,12 Std.
239.	Christopher Wolf	17. MHK	1:08,25 Std.
271.	Wilhelm Hawer	40 M 50	1:09,54 Std.
378.	Michael Schlie	54. M 50	1:15,58 Std.
Frauen 12,2 km			
92.	Katharina Kemper	11. WHK	1:12,33 Std.
146.	Cornelia Schlie	43. W 45	1:18,07 Std.
153.	Ulrike Hübner	5. W 55	1:18,46 Std.
165.	Kirstin Grippentrog	17. WHK	1:20,21 Std.
21.10. Dresden Marathon			
171.	Mathias Landwehr	35. M 40	3:17,24 Std.
21.10. Nußloch 10 km			
5.	Elmar Remus	3. M 30	35:55 Min.
21.10. Amsterdam-Marathon			
	Andreas Ewert		3:53:17Std.
	Bernhard Potthoff		3:55:16 Std.

LEICHTATHLETIK: Das bessere Ende für Dirk Strothmann | Solbader setzt Siegesserie beim Teutolauf fort

Lengerich/Altkreis Halle (cwk). Lange nach dem Rennen konnte es Dirk Strothmann (LC Solbad Ravensberg) noch immer kaum fassen: Beim 29 km langen Teutolauf in Lengerich-Hohne hatte er einen klaren Rückstand auf das deutsch-niederländische Führungsduo Ingmar Lundström/Erik Leusink ganz zum Schluss aufgeholt und seine imponierende Erfolgsserie wieder aufgenommen. Zuletzt war er hier 2009 und 2010 als Sieger ins Ziel gelaufen; im Vorjahr sprang »nur« der 4. Rang heraus – und diesmal schien der Solbader Dritter zu werden. „Die ersten zwölf Kilometer nach Bad Iburg liefen wir zu dritt an der Spitze“, be-

richtete er, „dann war mir bei einem Treppenanstieg das Tempo zu hoch. Obwohl ich mich eigentlich gut gefühlt habe, musste ich abreißen lassen und habe die beiden ganz aus dem Blickfeld verloren.“

Zwischen 400 und 800 Meter waren ihm die Konkurrenten voraus. Doch etwa drei Kilometer vor dem Ziel, als es bergab ging, rief ihm ein Streckenposten zu, er liege nur noch 200 Meter zurück. Dirk Strothmann bekam seinen »zweiten Wind«, fing zunächst den von Lundström inzwischen abgehängten Holländer ein, um 500 Meter vor der Ziellinie auch noch den Bockstiegeellaufssieger und Trailrunning-Cup-Spitzenreiter zu überholen. Vierzehn Sekunden betrug sein Vorsprung, die letzten 2000 Meter war er in sechs Minuten gerannt.

„So etwas habe ich noch nie erlebt, mehr Spaß hat ein Lauf selten gemacht“, strahlte der 43-Jährige, der mit seinem Sieg den Cup wieder spannend macht. Vergessen war die bei der Wärme falsche Wahl eines T-Shirts, vergessen auch die kritische Situation, die während des Rennens eine fehlende Markierung verursachte („zum Glück konnte ich mich erinnern, wie’s weiterging“).

Jörn Strothmann wurde auf Rang 16 zweitbesten Altkreis-Starter, allerdings mit fast elf Minuten Rückstand auf die respektable Siegerzeit von 1:51:21 Stunden. Ihm folgte, noch vor den Soladern Kay Leuteritz und Henning Weßling, der überraschend starke Haller **Uwe Heidner**, dessen Ehefrau **Victoria Willcox-Heidner** den Teutolauf ausließ. Schnellste heimische Teilnehmerin war auf Rang 7 Heike Schlüter vom Versmolder LiVe-Lauftreff. Eine herausragende Seniorenleistung bot einmal mehr »Kalle« Anwander als M70-Klassensieger.

(Haller Kreisblatt v. 22.10.2012)



Wir sorgen für Highlights!

Musik- Events
Light- Shows
Veranstaltungstechnik

Dirk Tabor
33775 Versmold
www.taboriso.de

Telefon: 05423 4730900
Mobil: 0172 5205238

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASklarer
Genuss!

Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs

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

Für die Zukunft
WEHRWEG

AOK
Die Gesundheitskasse.

Gesundheit in besten Händen.

www.aok.de/nw

Wir garantieren auch 2013: Spitzenleistungen ohne Zusatzbeitrag!

AOK-KOCHWERKSTATT
Kommen Sie auf den Geschmack mit dem besonderen AOK-Angebot – ohne Zusatzbeitrag.

www.C14-bikes.com

C14 TIME TRIAL "Custom" Carbon Monocoque

C14 Speed Pro "Custom" Carbon Monocoque

www.bluschke.com



Prozess Kreditbewertung Handelsgesellschaft

- 1) Anlageabschluss
 - Festlegung Investment
- 2) Handel
 - Geschäftsabschluss
 - Kreditbuchung + A. Datum
 - Kapitalplausibilisierung
- 3) Wertfolge
 - Abschreibungsberechnung
 - A. Datum
- 4) Aufwand
 - Berechnung Wertminderung
- 5) Wertminderung
 - Berechnung Wertminderung
 - Bewertung
- 6) Wertminderung
 - Bewertung

„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