





Laufgenuss für alle:

Der Trailrunning-Cup

Laufserie mit 6 Top-Landschaftsläufen der Region vom ACTIVE Sportshop Wertungsmodus 4 aus 6 Läufen

- 1. Der Prolog Bielefelder Run & Roll Day, 08. September 2013; 10km
- **2. Böckstiegellauf, Werther,** 28. September 2013; 18km
- 3. Teutolauf, Lengerich, 19. Oktober 2013; 29km
- **4. Weihnachts-Crosslauf,** Borgholzhausen, 15. Dezember 2013; 16km
- **5. Luisenturmlauf,** Borgholzhausen, 02. März 2014; 21,1km
- **6. Hermannslauf,** Detmold Bielefeld, 27. April 2014; 31,1km

Alle Infos und Anmeldung unter: www.active-sportshop.de











JUNI 2013



Solbad InternS. 1-12GemischtesS. 17ReiseberichtS. 21-23LC TermineS. 26Die NachtS. 27-29Piumer SonntagsrundeS. 30



Presse:
Leichtathletik-Splitter S. 17
Mini-Mehrkampf S. 24
Night-Cup S. 25



Sonstiges Sportgetränke Buchvorstellung Allerlei

S. 31 S. 32 S. 33



Berichte der Haller-Skate-Night und Kerpen

S.13



Radsport Duathlon Triathlon S. 16 S. 18 S. 19-20



Das Titelbild

...zeigt ein Bild der Haller-Skate-Nght (Foto: Privat) und Bilder vom Duathlon (Fotos:) Westfalen-Blatt



Ergebnisse

S.34-35



Sommerprogramm

S. 14

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







	ini iotaaor	UNU
01.06. 01.06.	Mona Schweig Hannes Lahnt	
02.06.	Hans-Dieter Bentlage	
02.06.	Andreas Hundeloh	50 Jahre
02.06.	Rainer Wittig	50 Jahre
02.06.	Justin Fink	
03.06.	Maximilian Henkel-Som	mer
03.06.	Janina Naerger	
03.06.	Guido Schneider	50 Jahre
03.06.	Marina Schwager	
05.06.	Friedrich-Wilhelm Ellern	nann
06.06.	Marlies Siltmann	
08.06.	Emma Eilen	
08.06.	Susanne Hess	
09.06.	Johannes Gerhards	
09.06.	Rainer Husmann	65 Jahre
09.06.	Anna Ristau	

10.06.	Mechthild Böhme		21.06.	Heike Kappler-Deppe
11.06.	Hermann Halff		22.06.	Claudia Ermshausen
12.06.	Stephan Brinkert		22.06.	Helga Gembus
12.06.	Rolf Ellerbrock	60 Jahre	22.06.	Vincent Elbracht
13.06.	Eckhard Stücker		23.06.	Heinrich Dirks
13.06.	Eric Rüter		23.06.	Rita Stamme-Düring
14.06.	Bernhard Bittner		23.06.	Elke Günner
14.06.	Maria Scheller		24.06.	Ullrich Prill
15.06.	Christine Potthoff		24.06.	Moritz Lahnt
15.06.	Kerstin Speckmann		25.06.	Chiara Sochart
15.06.	Romy Urban		25.06.	Jörg Wecke
15.06.	Chris Robert Diaz		26.06.	Andreas Husemann
16.06.	Carolin Ermshausen		26.06.	Ulrich Schröder
16.06.	Willy Schneider		26.06.	Uta Ahnen
16.06.	Dieter Stumpe		26.06.	Joliyne Theuner
17.06.	Merle Husemann		27.06.	Christiane Bauer
17.06.	Stephen Möller		30.06.	Birgit Hille
17.06.	Natalie Scheidel		30.06.	Hans-Hermann Koop
18.06.	Klaus Johanning	60 Jahre	30.06.	Wolfgang Neugrewe
18.06.	Nicola Justus		30.06.	Birgit Toben
18.06.				
	Claudia Schönke			
18.06.	Michel Säuberlich	10 Jahre		
19.06.	Jonas Bossow			
	Peter Remmert			
	Ida Drees			
20.06.	Sigrid Rüter			
20.06.	Martina Gräsner			

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Abteilung

Annalena Bockstede Leichtathletik
Annette Koop Leichtathletik
Karin Brodt Leichtathletik

Austritte:

Marie Paulina Remeke, Werther

Aktueller Mitgliederstand: 744

GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK







50 Jahre

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

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



- Eigene Landwirtschaft mit Schweinehaltung und Bullenmast

- Wir schlachten noch selbst

- ca. 120 Wurst- und Schinkensorten

- Dienstag und Donnerstag ab 11 Uhr Mittagstisch

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch!



Fleischermeister Bernd Goldbecker Inh. A.+B. Goldbecker

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





Redaktionsschluss für die Ausgabe Juli

am 20. Juni

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



Impressum:

Solbad-Nachrichten

Vereinszeitung des LC Solbad Ravensberg

Freistr, 3 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



Möhneseelauf am 25. Juni

Info für alle Teilnehmer:

Der Bus fährt um 16:30 vom Ravensberger Stadion, Rückkehr gegen 23 Uhr. Die Fahrtkosten betragen 10.-€ und werden auf der Hinfahrt eingesammelt, sowie auch die Leihgebühr für den Chip, wer keinen eigenen besitzt. Sollte ein Teilnehmer aus Krankheitsgründen nicht starten können, bitte rechtzeitig melden. Wenn kein trifftiger Grund zur Nichtteilnahme besteht, erheben wir nachträglich das Startgeld von 13.-€.

Termine und Nachrichten:

In diesem Jahr findet wieder das Einzel-Zeitfahren "Kölken-Cup"der SpvG Hesselteich statt. Termin: 11. Juli 2013. Radsportler und Duathleten des LC Solbad sollten sich darauf einstellen.

Freitag, 28. Juni, ist dieses Jahr wieder der beliebte Feuerwehrlauf in Oesterweg mit dem Mannschaftslauf und dem 10 km-Lauf auf einem amtlich vermessenen Streckenkurs.

Unser laufendes Mitglied Andrea Kahl, Borgholzhausen, auch im Festausschuß aktiv, hat sich zusammen mit 17 weiteren Personen (aus Versmold, Borgholzhausen und Bad Laer) zur Stadtführerin ausbilden lassen









Schuhe + Sport

lm 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!



SPORTABZEICHEN

An alle Mitglieder, Übungsleiter und Sportler schlechthin ergeht noch einmal die wiederholte Bitte und zwar von den Schülern/Schülerinnen bis zu den Senioren/innen für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens mehr als bisher zu motivieren und die Bedingungen zu erfüllen. Diese sind so gefasst, dass sie jeder gesunde Mitbürger gut bestehen kann, wenn er daraufhin übt.

Trainingsabende **jeden Freitag ab 17:15 Uhr** im Ravensberger Stadion. Das Terminangebot wird in diesem Jahr noch erweitert. Von Mai bis Oktober gibt es jeweils am **1. Samstag des Monats von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr** die Möglichkeit am Sportabzeichen zu arbeiten. Die Obmanner Karl-Wilhelm Kleine und Wilhelm Habighorst mit ihren Teams erwarten Euch.

Auch die bei offiziellen Wettkämpfen (z.B. im Schülerbereich) erzielten Leistungen können für das Sportabzeichen gewertet werden – einfach nur weitermelden an Wilhelm Habighorst und sich dort eine Sportabzeichen-Karte ausstellen lassen. Wir bitten hierzu um Unterstützung durch unsere Schüler – Übungsleiter.

Auch die Radfahrtermine (Ausdauer 5, 10 und 20 Kilometer) stehen schon fest, diese bieten wir wie folgt an:

Samstag, 28. Juni

Samstag, 31. August

Samstag, 28. September

Treffpunkt ist jeweils um 9:30 Uhr an der Bostik-Verwaltung (B68).

Auf viel Spaß und viele Teilnehmer freut sich das Sportabzeichen-Team des LC Solbad Ravensberg!

100 Jahre Sportabzeichen

Wilhelm Habighorst neuer Sportabzeichenobmann im Kreis

Im Rahmen einer Feierstunde im Kreishaus Gütersloh wurden jetzt die Ergebnisse der Sportabzeichenaktion 2012 bekanntgegeben und die Ehrungen durchgeführt. Der Kreis Gütersloh rangiert mit insgesamt 11651 Sportabzeichen an zweiter Stelle in Nordrhein-

Westfalen. Spitzenreiter im Kreis war Schloß Holte-Stukenbrock. Borgholzhausen blieb weiterhin auf dem 10. Platz, allerdings noch vor Versmold, Halle und Gütersloh.

Wilhelm Habighorst vom LC Solbad wurde neuer Sportabzeichenbeauftragter des Kreises und löste Ingrid Tesche aus Halle ab.

LC Solbad auf Rang 3



Für den LC Solbad reichte es vergangenes Jahr immerhin trotz Rückgänge noch zu Platz 3 in der Statistik der Vereine bis 1000 Mitgliedern. (142 Sportabzeichen = 18,56 %). Hier belegten die Sportfreunde Loxten Rang 1.





Allgemeine Hinweise für Leichtathleten:

Eine Bitte an alle ambitionierten Läufer: Achtet bei den Meldungen auf die richtige vollständige Vereinszeichnung: LC SOL-BAD RAVENSBERG. Unter anderem ist sonst nicht gewährleistet, dass wir Eure Ergebnisse in den Internet-Suchlisten finden. Darüber bitten wir weiterhin, dass Ihr uns Eure Ergebnisse von auswärtigen Laufveranstaltungen per Telefon, Fax oder Mail mitteilt. Überprüft auch, ob Eure Daten auf dem Chip-Aufkleber des Champion-Chips korrekt sind, einschließlich der genauen Vereinsbezeichnung. Bitte teilt der Geschäftsstelle auch Eure Chip-Nummern mit. Änderungen könnt Ihr ggf. auch direkt bei der Fa. Mika-Timing, Bergisch-Gladbach

Für die aktuellen Bestenlisten auf Kreisund Verbandsebene ist es in Zukunft sehr, sehr wichtig, dass die ambitionierten Athleten alle einen DLV - Startpass haben. Andernfalls werden die Ergebnisse in Zukunft nicht mehr in die Statistiken aufgenommen. Startpasspflicht besteht ab der Schüler-/innen Klasse A. Startpassanträge werden in der Geschäftsstelle schnell und unkompliziert bearbeitet.

Wegen der Präsentation unseres Vereins in



der Öffentlichkeit wiederholen wir auch noch einmal unsere Bitte, dass Ihr bei den offiziellen Wettkämpfen bitte mit dem Vereinstrikot in Erscheinung treten solltet. Wir haben dazu aktuell Nachbestellungen von Vere in skleid ung vorgenommen, so dass diese in der Ge-

schäftsstelle zu bekommen sind.



Ergebnisse an Peter Polomsky

Der Ergebnisteil unserer Solbad-Nachrichten wird durch Peter Polomsky, Melle, verwaltet Er hat sich freundlicherweise bereit erklärt, alle Ergebnisse von LC-Athleten auf den diversen Veranstaltungen zu sammeln und für den Abdruck zusammenzustellen.

Da Peter natürlich nicht wissen kann, wer bei welchen Veranstaltungen, außer den gängigen bekannten Läufen usw. – am Start ist, bitte teilt die Ergebnisse sofort nach Bekanntwerden oder Rückkehr von den Veranstaltungen mit. Peter wird auch die Weitergabe an die Presse veranlassen.

Peter Polomsky – 05422 – 929554, per Mail: peter.polomsky@hotmail.de

Gesundheitsrisiken beim Sport | Eigenverantwortung ist gefragt

In den letzten Wochen kam es wieder zu spektakulären Meldungen über Todesfälle beim Sport. Der plötzliche Herztod ist immer noch die Todesursache Nr. 1. Nicht nur Spitzensportler, Fussballer etc. sind gefährdet, sondern natürlich auch die vielen Tausend Amateursportler.

Wir haben immer wieder schon auf das Projekt "Sport mit Herz" hingewiesen. Es bietet allen Aktiven die Möglichkeit wenigstens einmal den Stand ihrer Risikofaktoren kennenzulernen. Die Verantwortung für die eigene Gesundheit kann man nicht mit dem Mitgliedsantrag oder dem Anmeldezettel für den nächsten Volkslauf abgeben. Die Untersuchung kostet nur rund 30 Euro, man kann dafür keine umfassende Untersuchung des Herz-Kreislauf-Systems erwarten, aber immerhin kann man gewisse Risiken für einen plötzlichen Herztod ausschließen.

Infos und Flyer dazu in der Geschäftsstelle. Unser Arzt i n Borgholzhausen, Dr. Hans Scheller, hat sich schon seit langem dem Projekt angeschlossen und schon viele Untersuchungen durchgeführt. Wendet Euch daher vertrauensvoll an ihn und scheut nicht eine solche Vorsorgeuntersuchung.

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



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

(05428/929680)

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

Elke Kahmann

05421/4698

Birgitt Lange

mail: adi.lange@t-online.de



Ihr Leben verdient individuellen Schutz.

Jedes Leben schreibt seine eigenen Geschichten. Aber leider nicht immer nur schöne. Informieren Sie sich daher rechtzeitig über Ihre existenziellen Risiken, damit Sie für den Fall der Fälle bestens abgesichert sind. Auf schnelle Hilfe und unseren persönlichen Service können Sie sich in jedem Fall verlassen.

Lars + Tanja Lehmann

Allianz Hauptvertretung Freistr. 8, 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







Malerarbeiten I Tapezierungen Bodenverlegung I Laminat & Parkett Fassadenbeschichtung I Vollwärmeschutz

Malermeister Oliver Damme Haller Weg 7

Tel.: 05425/955318 Fax: 05425/9338931 Mobil: 0171/3781461

33829 Borgholzhausen E-Mail: Oliver-Damme@web.de





Zwei hochwertige Silber-Ränge | Siegerehrung des Trailrunning-Cups: Strothmann und Willcox-Heidner im Blickpunkt

Borgholzhausen war nicht nur Schauplatz der stimmungsvollen Siegerehrung, der ortsansässige LC Solbad Ravensberg ist auch mit zwei zweiten Rängen in der Gesamtwertung an der Spitze stark vertreten: Im Forum der Gesamtschule erhielten jetzt die Erstplatzierten des Active-Trailrunning-Cups die Preise für ihre Leistungen bei den insgesamt sechs Wertungsläufen.

Dirk Strothmann bei den Männern und Victoria Willcox-Heidner bei den Frauen haben die Farben des LC hervorragend vertreten. Besser waren in der Endabrechnung nur Ingmar Lundström (DJK Gütersloh) und Franziska Schmidt (Bielefeld-/Active-Sportshop-Team). Willcox-Heidner fehlte nur ein einziger Punkt zur 14 Jahre jüngeren Gesamtsiegerin, die mit den Siegen beim Weihnachtscross und Luisenturmlauf (jeweils in Borgholzhausen) sowie als schnellste Cup-Teilnehmerin beim Hermannslauf noch auf die höchste Stufe kletterte. Die Solbaderin wurde zudem als W35-Klassensiegerin geehrt.

Auch in der Trailcup-Gesamtwertung zeigt sich die Ausnahmestellung der 59-jährigen Bielefelderin Marianne Niemann (LC Solbad): Die überlegene W55-Klassenbeste war zugleich achtbeste Frau im Gesamtklassement. Auch bei den Männern holte sich ein Solbader (Jörn Strothmann) den achten Rang. Weitere Klassensieger aus dem Altkreis waren Richard Schürmann (M65), Karl-Friedrich Anwander (M70-

beide LC Solbad) sowie der Steinhagener **Oliver Lambrecht** (Jugend U20), der seit diesem Frühjahr ebenfalls dem LC Solbad angehört.

Dirk Strothmann, der im Rahmen der Serie im Oktober den Lengericher Teutolauf gewann, konnte als einziger mit Gesamtsieger Lundström Schritt halten und war bei vier Wertungsläufen zweitbester Cup-Teilnehmer. Sein Klubkamerad **Henning Weßling** belegte Gesamtrang elf. Mehr als 250 Männern kamen mit dem Minimum von vier Zieleinläufen in die Gesamtwertung.

1.	Ingmar Lundström	(DJK Gütersloh, 1. M40)	4 Pkt.
2.	Dirk Strothmann	(LC Solbad, 2. M40)	7
3.	Helmut Karwinkel	(LV Oelde, 3. M40)	13
4.	Till Winkler	(Bielefeld, 1. M35)	15
5.	Björn Bohle	(Bielefeld, 2. M35)	18
6.	Stephan Schröder	(TSVE, 4. M40)	21
7.	Ingo Wissmann	(Deutsche Palliativ-Stiftung, 1.M 45)	24
8.	Jörn Strothmann	(LC Solbad, 3. M35)	30

Weitere heimische Läufer bis Gesamtplatz 100 (ohne Orts-/Vereinsangabe = LC Solbad): 11. Henning Weßling (6. M40) 40, 51. Oliver Lambrecht (1. MJ U20) 200, 65. Heiko Furtmann (17. M40) 244, 66. Torsten Baltrusch (15. M45) 250, 70. Karl-Friedrich Anwander (1. M70) 268, 79. Achim Müller (TV Werther, 18. M45) 296, 94. Heiko Redecker (KC Höllentier Brockhagen, 27. M40) 349; Klassensieger M65: Richard Schürmann 467.

1.	Franzi Schmidt	(Active-Sportshop-Team, 1. W20)	6 Pkt.
2.	Victoria Willcox-Heidner	(LC Solbad, 1. W35)	7
3.	Mareike Walkenhorst	(TSVE Bielefeld, 2. W20)	10
4.	Christine Kowalski-Beckmann	(TSVE Bielefeld, 1. W40)	15
5.	Heather Williams	(Bielefeld, 1. W40)	15
6.	Claudia Reimering	(Gütersloh, 1. W45)	20
7.	Stephanie Fritzemeier	(TSVE Bielefeld, 3. W20)	25
8.	Marianne Niemann	(LC Solbad, 1. W55	26

Weitere Solbad-Läuferinnen: 11. Heike Furtmann-Schauties (3. W40) 38, 25. Beatrice Müller (8. W45) 80, 38. Martina Kölsch (6. W50) 140.











Wir stellen unser relativ neues Mitglied Prof. Dr. Carsten Morisse vor. Unser Foto zeigt ihm nach dem Finish beim Versmolder Duathlon "Der Duathlon war Klasse. Letztes Jahr beim Triathlon habe ich auch schon mitgemacht. Dieses Jahr war das Wetter doch deutlich angenehmer."

Karsten ist 50 Jahre alt, geboren in Bielefeld und seit 2000 Professor für Medieninformatik an der Hochschule in Osnabrück. Karsten hat schon immer gerne Sport gemacht.

Als Kind waren es Fussball (SCB Bielefeld in der D und C-Jugend, VfR Wellensiek ab B-Jugend bis Senioren) und Tennis (BTTC). Hier Carstens Ausführungen zu seinen sportlichen Aktivitäten:

"Aus dem Fussballtraining heraus habe ich dann meine Hermannslaufteilnahme begonnen:

1976 (3:50:53), 1977 (3:37:55), 1978 (4:05:10)

Das war eigentlich immer ohne explizites

Lauftraining. Ich war damals halt halbwegs fit vom Fussball. Und ein Fußballfreund meinte, wir sollten das einfach mal mitmachen. Die schlechte Zeit 1978 muss wohl die einsetzende Pubertät gewesen sein. Dank meiner Eltern habe ich sogar noch die Ergebnislisten von damals.

Mit Beginn des Studiums 1984 habe ich mit dem Vereinssport aufgehört.

Habe damals andere Sportarten betrieben. Seit 1985 gehe ich sehr gerne zum Windsurfen und seit ca. 1990 ist das Snowboarden und 1992 auch das Mountain-Biken dazu gekommen.

Alles praktiziere ich nach wie vor sehr gerne. Eigentlich war dieses Jahr im Februar ein Sportcamp auf den Kanaren geplant, aber stattdessen hat es mich zum Surfen nach Hawaii verschlagen. Darum hinke ich in diesem Jahr den Trainingskilometern ein wenig hinterher.

Da mir die Lust am Tennis ein wenig verloren gegangen ist, Berge und Meer doch zu weit entfernt sind, um den persönlichen Sportbedarf durch Surfen und Boarden zu befriedigen, habe ich 2008 mit dem Laufen angefangen. Nach anfänglichen gesundheitlichen Schwierigkeiten habe ich dann 2009 wieder am Hermann teilgenommen. Darum ist meine persönliche Hermann-Zeitrechnung: ich habe drei Teilnahmen in der Antike und nun 4 Teilnahmen in der Neuzeit (2009, 2010, 2012, 2013).

2009 war es mir aber deutlich zu warm, so dass nur eine 3:19:31 herausgekommen ist. 2010 war wieder so ein katastrophales Wetter beim Hermann. Wieder war es nur eine 3:20:03.

In dem Jahr habe ich mir überlegt, dass ich ja auch mal einen Marathon bestreiten könnte. So bin ich dann im September in Berlin gestartet. Die Zeit war auch so nicht klasse (4:06:12), aber der Ausflug nach Berlin hat mir den Erkenntnisgewinn gebracht, dass ich doch unbedingt mal Triathlon probieren muss. Ich war per Wohnmobil in Berlin und bin mit dem Fahrrad durch die Stadt zum Start geradelt. Nach dem Lauf dann gleich wieder zurück und die Beine waren doch noch ziemlich Radel-fähig nach dem Lauf.

Zusammen mit zwei wissenschaftlichen Mitarbeitern der Hochschule haben wir uns dann für den Triathlon in Hamburg angemeldet. Wir haben uns für die Olympische Distanz entschieden. Leider hatte ich etwas Pech und mein Rad (platten hinten) hat

schlapp gemacht. Da ich natürlich noch einen Triathlon erfolgreich absolvieren wollte, bin ich dann 2011 noch in Hörstel/Riesenbeck gestartet. Das war auch eine sehr nette Veranstaltung. Die Zeit war auch nicht so dolle (1:48:27), aber es hat richtig Spass gemacht.

Um über den Winter fit zu bleiben, habe ich dann 2011/2012 am TRC teilgenommen. Da ich beruflich sehr eingespannt bin und bei den Alternativen "Schreibtisch" oder "Sport" die Entscheidung doch oft zugunsten des Schreibtisches fällt, sind die über den Winter verteilten Wettbewerbe doch ein prima Motivationsanreiz halbwegs regelmäßig zu trainieren.

Da der TRC wirklich klasse ist, habe ich 2012/13 ebenfalls wieder teilgenommen. Ich habe an allen Läufen teilgenommen...und die Aussage von Chris Bossow , dass der Run & Roll Day eigentlich nicht so dolle ist, die natürlich keiner gehört hat, kann ich nur voll unterstreichen. Ich finde den Hermann schon absolut top. Die Stimmung dieses Jahr war grandios.

Und nachdem im letzten Jahr die geplante Zielzeit von 3h mit 2:59:42 doch ziemlich exakt getroffen wurde, war ich dieses Jahr doch sehr zufrieden. Aus der geplanten 2:55 h ist eine Zielzeit von 2:49:22 geworden. Und das, obwohl ich doch weitaus weniger Trainingseinheiten hatte als im letzten Jahr. Hinsichtlich meines Trainingspensums, welches ich aufbringen kann, bin ich aktuell mit den Zeiten einigermassen zufrieden. Um deutlich besser zu werden, müsste ich halt einfach mehr Zeit in Training investieren und die habe ich momentan einfach nicht.

Insofern ist mein Motto bei allen Veranstaltungen: um Spitzenplätze muss ich mich nicht bemühen, letzter möchte ich auch nicht werden, insofern soll es mir einfach nur Spass machen und jeder Wettbewerb ist ein Motivationsanreiz dann doch ein bisschen zu trainieren.

Die Nacht in Borgholzhausen werde ich vermutlich auch laufen. Da bin ich letztes Jahr erstmalig gestartet (44:38) und mein einziger Gedanke war: hoffentlich überholen mich die Spitzenläufer nicht zweimal.....

Und Anfang September startet ja wieder der nächste TRC. Angemeldet bin ich schon...

Danke Carsten für das ausführliche Interview, sagt die SN-Nachrichten-Redaktion.

IIIFOTO-FALLE.DE

Professionelle Sportbilder

WWW.FOTO-FALLE.DE

- PREISWERT
- · SCHNELL
- · ZUVERLÄSSIG



Vorsicht vor Zeckenstichen

Die Anzahl der Hirnhautentzündungen, die durch Zecken übertragen wird, hat in den vergangenen Jahren einen höchsten Stand erreicht. Rund 250 Meldungen sind beim Robert-Koch-Institut eingegangen. Insgesamt sind 74 Landkreise in Deutschland als Risikogebiete ausgewiesen, 40 davon in Bayern, 29 in Baden-Württemberg, drei in Hessen und je einer in Rheinland-Pfalz und Thüringen.

Gefährdet sind besonders Berufsgruppen wie Gärtner und Waldarbeiter sowie alle, die sich in ihrer Freizeit viel im Freien bewegen - also auch Läufer und Walker, vor allem Crossläufer.

Als Schutz vor der Virusinfektion wird eine Impfung empfohlen. Die Kosten hierfür tragen in der Regel die Krankenkassen. Sicherheitshalber sollte man sich vorher bei seiner Kasse erkundigen.

Gegen die zweite durch Zecken übertragene Krankheit, Borreliose, gibt es keinen Impfstoff. Gegen diese Bakterieninfektion hilft nur eine rechtzeitige Behandlung mit Antibiotika.

Damit es gar nicht erst zum Zeckenstich kommt, hat der ADAC Tipps zusammengestellt, wie man sich schützen kann:

- Zecken sitzen im Gras, im Unterholz und in niedrigen Bü schen (nicht höher als 1,50 m) und werden im Vorbeigehen abgestreift. Deshalb sollte man bei einem Geländelauf auf den Wegen bleiben und enganliegende, lange Tights, feste Schuhe und Kopfbedeckung tragen. Auch Insekten abweisende Mittel schützen eine Zeit lang.
- Nach dem Ausflug ins Grüne sollte man die Kleidung zu Hause ausschütteln und den Körper nach Zecken absuchen. Besonders gründlich sollten Kopfhaut, Ohren,, Achselhöhlen, Kniekehlen, Leistenbereich und Zehenzwischenräume untersucht werden.
- Wird eine Zecke entdeckt, so sollte sie sofort mit einer Pinzette entfernt werden. Vorsicht:
- Die Zecke dabei nicht quetschen und auf alle Hausmittel wie Klebstoff ganz verzichten. Die Zecke sondert, wenn sie erstickt wird, noch mehr infizierenden Speichel ab.

Grundsätzlich sollte der Stich von einem Arzt untersucht werden. Besonders, wenn sich ein roter Ring um die Bißstelle bildet. Diese Wanderröte ist ein Zeichen für eine Borreliose-Infektion.

Informationen:

Deutsches Grünes Kreuz -. www.dgk.de Robert Koch-Institut – www.rki.de





tagsbeschwerden.
Ergänzt wird der praktische und übersichtliche Ratgeber durch Tipps zum Sammeln, Trocknen und Aufbewahren von Kräutern und Gewürzen sowie vielen nützlichen Schönheitsrezepten.



Omas beste Haushaltstipps

Jeder kennt die kleinen und mittleren Katastrophen im Haushalt: Eingebranntes auf dem Herd, Angebranntes im Topf, eine stumpfe Spüle und verkalkte Wände in der Dusche. Dabei hilft dieses Buch mit gutem Rat: Jede Menge Tipps verraten, wie so etwas einfach und umweltfreundlich bewältigt werden kann. Denn viele Probleme lassen sich ohne den Einsatz chemischer Produkte lösen.



Coole Loops

Langweilige Langschals sind passé; heute trägt Frau Snoods auch als Schlauch- oder Kragenschals bekannt - die den Hals mollig warm umhüllen und zudem als Kapuze gute Dienste leisten. Über 40 Varianten des angesagten Modeaccessoires lassen keine Wünsche offen. Und das Beste daran: Die Schläuche sind so schnell gestrickt, dass es nicht bei einem einzigen bleiben muss.



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

Ravensberg



Einladung und Ausschreibung zum

5.000 m Stadion - Meeting

am Freitag, 05. Juli 2013

mit Kreismeisterschaften Mittel-/Langstrecke

Kreismeister-Titel in den Laufdisziplinen 800 m, 1500 m und 5000 m in nahezu allen Altersklassen (keine U23- und Seniorenwertung!).

Zwei schnelle 5000 m für alle - inkl. Altersklassenwertungen - mit Musik

- Rahmenprogramm mit 1500 m und 800 m-Schülerläufe -

Veranstalter: LC Solbad Ravensberg

Anlage: Ravensberger Stadion (elektron.Zeitmessung, Kunststoffbahn,

Spikelänge 6mm), Umkleiden und Duschen im Stadion.

Bestimmungen: Die Wettbewerbe werden nach den IWR und der DLO

ausgetragen und stehen unter amtlicher Aufsicht.
Teilnahmeberechtigt sind Schülerinnen und Schüler der
Jahrgänge 1998 bis 2005 – **neu U 16 bis U 10 -**, Jugendliche
U 20 u. U 18 der Jahrgänge 1994 bis 1997, sowie Mä. u. Frauen.

Startgeld: Männer/Frauen: 4,00 €, Jugend: 2,50 €, Schüler: 1,50 €.

Meldungen: Meldungen bis zum 01. Juli 2013 mit Angabe der Bestzeit an

LC Solbad Ravensberg

Freistr. 3, 33829 Borgholzhausen Fax: 05425/933124

info@lcsolbad.de Onlineanmeldungen

Auszeichnungen: Urkunden für die drei Erstplatzierten jeden Laufes. Besonders

wertvolle Ehrenpreise für die Plätze 1-3 im schnellsten Lauf(Mä/Fr). Urkunden für die ersten Sechs in den

Mittelstreckenläufen.

Nachmeldungen: Nachmeldungen können aus organisatorischen Gründen

eingeschränkt oder ausgeschlossen werden. Wir bitten daher

unbedingt um vorherige Anmeldung.

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle

jeglicher Art.

Bewirtung im Stadion!

Wettbewerbe und Zeitplan:

Startzeit	Männer MJ U20/U18	MJ U16/U14	MJ U12/U10	Frauen WJ U20/U18	WJ U16/U14	WJ U12/U10
18:00			800 m			
18:20						800 m
18:40		800 m				
19:00					800 m	
19:20	800 m					
19:30				800 m		
19:45	1500 m					
20:00				1500 m		
20:15	5000 m (1)			5000 m (1)		
21:00	5000 m (2)			5000 m (2)		

Die Besetzung der Zeitläufe wird ab 01. Juli im Internet unter www.lcsolbad.de bekannt gegeben.

Bei erhöhtem Meldeeingang kann ein dritter Zeitlauf gesetzt werden.











Wir rufen alle Solbader Lauffreunde auf, dieses Jahr am Samstag, 29. Juni unsere niederländischen Sportfreunde in De Lutte zu besuchen. Wir empfangen immer reichlich Besuch von unseren Freunden der "Loopgroep" und möchten daher zahlreich zum Gegenbesuch antreten. Eine willkommene Gelegenheit, entspannt und locker bei diesem Lauf mitzumachen.

Folgende Wettbewerbe bieten unsere holländischen Freunde an:

2,5 km für Schüler bis 12 J., Start: 17:30 Uhr, 5 km Schnupperlauf, Start 18:00 Uhr, 10 km Hauptlauf, Start: 19:00 Uhr

Bitte nutzt die Voranmeldungen an die Geschäftsstelle. Der LC übernimmt für die Voranmelder die Startgebühren. Bitte verabredet Euch wegen der Hin -u. Rückfahrt zu Fahrgemeinschaften.

Vorläufer Treffpunkt für Gemeinschafts-Abfahrt: Sa. 29. Juni , 16:30 Uhr ab Ravensberger Stadion. Infos auch unter: www.loopgroep.nl



Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 11.30 - 14.30 Uhr und 17.00 - 23.00 Uhr

Dí.: Ruhetag

Sa.: 17.00 - 23.00 Uhr

So. u. Feiertage 11.30 - 23.00 Uhr

Falafel - Shawarma frísche Salate - Pízza

Alle Gerichte auch zum mitnehmen!

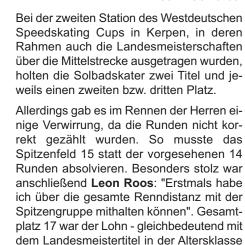
Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak Kaíserstrasse 7 33829 Borgholzhausen T'elefon: 05425 -955802





Speedskating - Zwei Landesmeistertitel für den LC Solbad

v. John Gerhards



den dritten Platz der NRW-Wertung. Im Damenfeld über die reguläre Distanz von etwas mehr als einem Halbmarathon holte **Karolina Kierzkowski** Silber in der LM Wertung. Zwei Sportlerinnen - darunter eine außerhalb der Landeswertung startende Kolumbianerin - waren dem Feld enteilt, "Karo" konnte den Spurt der Verfolgerinnen gewinnen. Nur eine Woche nach ihrer famosen Leistung beim Hermannslauf wurde **Marianne Niemann** auf Rollen Landesmeisterin in der AK W60.

Junioren A. Bester Solbader war **Dirk Rüter** auf Rang 12 - er erreichte in der AK M40

Im Teamzeitfahren landete team rollenshop-juniors mit drei Solbadskaterinnen auf dem dritten Platz, Speedteam Duisburg mit der unverwüstlichen Marianne Niemann erreichte Rang 4. Insgesamt waren 8 Damen- und 17 Herrenteams vertreten.

Beim Nachwuchs ragt der zweite Platz von Matthias Haase heraus. Bei den Schülern A musste er nur dem ein Jahr älteren Fabian Plaßmann aus Heepen den Vortritt lassen. Sein Bruder Alexander beendete den Dreikampf als 7. bei den Schülern C und lan Constabel wurde 9. der Schüler B.

Zeitgleich zum Inline Day in Kerpen wurde beim Hannover-Marathon ein Inline-Halbmarathon ausgetragen. Das Rennen ist seit Jahren umstritten, da die Ausrichter sich weigern, mit dem Deutschen Rollsport- und Inlineverband zu kooperieren. Insgesamt 10 SkaterInnen des LC Solbad ließen sich davon nicht abschrecken: am erfolgreichsten schnitt Jörg Wecke als Gesamtfünfter ab, Matthias Kositzke wurde Neunter.



von links: J. Vetter, K. Kierzkowski, K. Zeuner, C. Immich, J. Naerger



Traditionell fand am Vorabend des Himmelfahrtstages die Haller Skate Night statt. In diesem Jahr war ein Jubiläum zu feiern: die Breitensportveranstaltung für die ganze Familie wurde zum 10. Mal von der Inlineabteilung unter Leitung von Elke Vogt, Gabi König und Dirk Rüter vorbildlich organisiert. Knapp 100 kleinere und größere Inlineskater machten sich etwas verspätet auf dem Weg, da die Anreise durch Probleme im Autoverkehr empfindlich gestört wurde. Kurz vor der Pause öffnete dann auch noch der Himmel seine Schleusen, so dass einige Skater ins Rutschen kamen, und alle mehr oder weniger durchnässt an den Ausgangspunkt zurück kehrten. Der guten Laune und ausgelassenen Stimmung konnte dies aber nichts anhaben, zumal am Ende zahlreiche Preise unter den Teilnehmenden verlost wurden.

Wir bedanken uns bei allen Unterstützern und Sponsoren wie der Hansa Apotheke, der Linden Apotheke, dem Sanitätsdienst Krümmel, der Fruchtsaftkelterei Barteldrees, der Firma Schneiker, der Firma Dr. Oetker, dem Haller Kreisblatt und allen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern.



Walking-Termin und Strecken Sommerprogramm 2013

Dienstags		
02.07.2013	9.00 Uhr	Besichtigung Erdbeerbetrieb Böckmann,
		Neuenkirchen - Anmeldung erforderlich-
		Fahrgemeinschaften 8.30 Uhr ab Stadion
09.07.2013	bis 30.7.2013	9.30 Uhr ab Stadion Borgholzhausen
06.08.2013	9.00 Uhr	Hasequelle, Wellingholzhausen (flache Strecke)
		Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion
13.08.2013	bis 27.8.2013	9.30 Uhr ab Stadion Borgholzhausen
03.09.2013	9.00 Uhr	neuer Parkplatz Hesseltal (Freizeitheim)
		Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion
10.09.2013	bis 24.9.2013	9.30 Uhr ab Stadion Borgholzhausen
01.10.2013	9.00 Uhr	Parkplatz Tatenhausen (Schloß)
		Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion

ab 8.10.2013 treffen wir uns wieder jeden Dienstag um 9.30 Uhr

am Stadion Borgholzhausen

Mittwochs	
03.07.2013	19.00 Uhr Parkplatz Tatenhausen (Schloß)
10.07.2013	19.00 Uhr Besichtigung Erdbeerbetrieb Böckmann,
	Neuenkirchen - Anmeldung erforderlich-
	Fahrgemeinschaften 18.30 Uhr Uhr ab Stadion
17.07.2013	19.00 Uhr Röwekamp, Dissen
	Fahrgemeinschaften 18.45 Uhr Uhr ab Stadion
24.07.2013	19.00 Uhr Gasthof Bergfrieden, Werther
31.07.2013	19.00 Uhr Gaststätte Zweischlingen, Bielefeld-Quelle
	Fahrgemeinschaften 18.30 Uhr Uhr ab Stadion
07.08.2013	19.00 Uhr Bad Rothenfeld, Parkplatz oberhalb Hautklinik
	Fahrgemeinschaften 18.30 Uhr Uhr ab Stadion
14.08.2013	19.00 Uhr Parkplatz Schützenberg, Halle
21.08.2013	19.00 Uhr Parkplatz Hallenbad, Halle
28.08.2013	19.00 Uhr Stadtführung Versmold mit Abschluß
04.09.2013	19.00 Uhr wieder reguläres Training ab Stadion Bogholzhausen

Bitte beachten: Dauer der Mittwochstouren ca. 90 Minuten

Für die Betriebsbesichtungen bei Böckmann ist eine Anmeldung erforderlich. Wer teilnehmen möchte, bitte Dienstags bzw. Mittwochs in die Teilnehmerliste eintragen; oder telefonische Anmeldung unter: 05203 / 88 48 23 B. Lange



Bergstr. 24-26

33803 Steinhagen

Tel.: 05204-91470





Diese Charmeure!!! Peter Knaust und Hans-Dieter Wierum mit Doris Potthoff in der Mitte. Das Bild entstand beim Teekottenlauf in Emsdetten.

Lößnitz Besuche

In diesem Jahr möchten uns die Sportsfreunde von SuL Lößnitz aus der Partnerstadt im Erzgebirge mit großem Aufgebot besuchen. Der Besuch findet vom 13. bis 15. September statt. Es soll ein gemeinsamer Freundschaftsabend, Stadtführungen und der gemeinsame Besuch am Sonntagmorgen beim Safari-Volkslauf in Stukenbrock stattfinden.

Mehr dazu in den nächsten Ausgaben.

Am **30. März 2014** wollen wir vom LC Solbad dann noch einmal zu einem großen Besuch ins Erzgebirge aufbrechen, da dort dann das Jubiläum "25. Lößnitzer Runde" stattfindet. Wie es aussieht, wird es wohl die letzte Austragung mit Beteiligung des SuL Lößnitz sein, so daß hier ein Abschiedsbesuch angesagt ist. Auch darüber später mehr, bitte den Termin schon mal vormerken.

Die Freundschaft mit dem Ski- und Laufverein in der Partnerstadt existiert schon seit der Wende im Jahre 1990.

Jubiläum: Böckstiegel-Lauf zum 10. Male am 28. September

Der Böckstiegel-Lauf über 18 km vom Parkplatz Peter auf'm Berge bis Werther findet auch 2013 eine Fortsetzung

Zum Hermannslauf wird die neue Ausschreibung erscheinen, eine Online-Anmeldung im Internet ist bereits jetzt möglich.

Es gibt in diesem Jahr neben dem Hauptlauf über 18 km wiederum die gut angenommene Strecke von 10 km, die in erster Linie für Laufanfänger und übrige Breitensportler gedacht ist, denen die 18 km noch zu lang sind.

Natürlich gibt es auch wieder einen Schülerlauf über 3000 m.

Der Organisations-Stab wird in bewährter Weise durch den LC bestehen bleiben. In diesem Zusammenhang erwarten wir wieder den bewährten Einsatz der Helferschar aus dem vergangenen Jahr, insbesondere natürlich der LC Mitglieder aus Werther.

Zusagen für Helferdienste können schon jetzt erfolgen; für Streckenposten am besten direkt an Wilfried Krüger.

Zusagen für das Wettkampfbüro und weitere kleinere Aufgaben in Werther bitte an Friedhelm Boschulte.



STOLL

Gebäude-Service

Wir über uns:

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

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

Niederlassungen in:

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

THE PERSON

www.stoll-gebaeudeservice.de



Dat./ Nr.	Titel	Start	Km/Zusatz	LV	Startzeit	Punkte
01.06.13	Rattenfänger RTF	Schulzentrum West	45/78/114/155	NDS	9:00-10:30	1/2/3/4
	RRV Hameln e.V.	Breslauer Allee,	GPS/S			
Nr.2331	Bernd Sayke 0157/77743331	Hameln				
02.06.13	3. Teuto- Panorama Tour	TSVE Sporthalle	42/84/121/155	NRW	9:00-11:00	1/2/3/4
	TSVE Bielefelde.V.	Am Niedermühlenhof,	GPS/S			
Nr.2247	Jörg Gieselmann 0521/450085	Bielefed				
08.06.13	19. Bramscher Tuchmacher RTF	Hauptschule	46/76/120/156	NDS	9:00-11:00	1/2/3/4
	Tus Bramsche e.V.	Masch Str. ,	GPS/S			
Nr.2255	Peter Rohde 05461/96810	Bramsche				
09.06.13	19. Oelder Schwalbentour	Theodor – Heuss – Schule	44/74/115/153/201	NRW	8:00-9:30	1/2/3/4/5
00.00.10	RSV Schwalbe Oede 1920 e.V.	Düdingsweg 9,	GPS / M / S	14144	6:30 7:30	1/2/0/1/0
Nr.2273	Thomas Westerhorst 02522/8383848	Oelde	G. G, G		0.0000	
15.06.13	Durch das Hochstift Paderborn	Altenauschule	28/46/78/113/151	NRW	9:00-11:00	1/1/2/3/4
	Rad -Treff Borchen e.V.	Unter der Burg 3,	GPS / S	1	0.0000	., ., _, 0, .
Nr.2282	Christa Lages 05251/388968	Kirchborchen	0.070			
16.06.13	22. Herzebrocker Elbracht Cup	Hallenbad	25/42/72/112/153	NRW	8:00-10:00	1/1/2/3/4
	SV Herzebrock e.V.	Am Hallenbad,	S	1	0.00 .0.00	., ., _, 0, .
Nr.2299	Günter Sternagel 05245/18745	Herzebrock	-			
23.06.13	30. Kalletal - Extertal - Klassiker	Ludwig Jahn Stadion	45/75/111/151	NRW	8:00-10:00	1/2/3/4
20.00.10	RC" Endspurt" Herford 1954 e.V.	Dennewitzstr.,	GPS / S	141200	0.00 10.00	1/2/0/4
Nr.2322	Wolfgang Meier 05221/1719607	Herford	0.070			
30.06.13	Freykyo - RTF	Ehemalige Hauptschule	21/41/71/111/151	NRW	8:30-10:30	1/1/2/3/4
55.55.10	RSG Warendorf – Freckenhorst e.V.	Am Wörden ,	S S	741.44	3.00 10.00	.7 1721017
Nr.2342	Dirk Jürgens 02581/4583058	Freckenhorst	<u> </u>			

Schillings' Radsport-Training: Nur echt mit 42 Zähnen

v. Christopher Müllenhof

"Jetzt fahrt ihr die Runde sechs mal und legt bergauf vorne das 42er Blatt auf, hinten fahrt ihr das 14er Ritzel so lange ihr könnt!" – Bergtraining mit Günter Schillings, treibt die nach Leistungssteigerung strebenden Radathleten des LC Solbad regelmäßig an ihre Grenzen, aber nie darüber hinaus. "Sich völlig zu verausgaben macht einen nur kaputt, nicht besser.", weiß Günter und bremst, wenn nötig, seine ambitionierten Trainingsweltmeister **Elke Vogt, Tobias Limberg** und **Christopher Müllenhof** auch einmal aus. Der Mann verfolgt schließlich einen langfristig orientierten Trainingsplan, der aber trotzdem individuelle Saisonziele ebenso berücksichtigt, wie diegenerelle Verbesserung der Leistung auf dem Rad. Neben der allgemeinen Vorbereitung auf lokale Pflichttermine wie RTFs und den Kölkencup und genauso die Vorbereitung auf die VattenfallsCyclassics für Tobias oder die Velo-Challenge in Hannover für Christopher. Trifft man sich wieder zum Training, fällt man zuerst das Urteil über das letzte Training. Oft variieren zwar die Worte, gesagt wird aber stets das gleiche: "Heute fühle ich mich stärker als beim letzte Mal!".







Gabi Ortner hat an der Nähmaschine experimentiert, herausgekommen sind diese tollen Solbad Filztaschen!

Man kann damit nicht nur Vereinszugehörigkeit zeigen, sondern auch so manche Kleinigkeiten verstauen. Der Preis stand bei Redaktionschluss noch nicht fest. Info bei der Geschäftsstelle.

Silber für Pascal Birke Leistungssprung des LC-Talents

Dortmund/Borgholzhausen (cwk). Pascal Birke, hoffnungsvolles Lauftalent des LC Solbad Ravensberg, überzeugte auch bei den Westfälischen Jugend-Langstreckenmeisterschaften im Dortmunder Stadion Rote Erde. Er gewann den 3000-m-Vizetitel der Klasse M15 mit einem großen Leistungssprung von 10:28,40 (2012) auf 9:46,21 Min.

"Dabei ist er die erste Runde in 68 Sekunden, also viel zu schnell gelaufen. Dennoch hat er dann einen Einbruch vermieden", freute sich sein Trainer Horst Hammer. Aus dem 21-köpfigen Starterfeld löste sich ein Spitzentrio, das am Ende weniger als eine halbe Sekunde auseinander lag. Der leicht favorisierte Mendener Christian Apprecht (9:45,96 Min.) lief zwei Schritte vor Birke über die Ziellinie und revanchierte sich für die Spurtniederlage bei den Cross-Titelkämpfen im November. Mit ähnlich knappem Rückstand folgte Fabio Pinto (LG Emsdetten, 9:46,43) auf Rang 3.

Pascal Birkes Zeit hätte im Vorjahr gerade noch zu einer Platzierung in der deutschen M15-Bestenliste (Top 30) gereicht. Der Altkreisrekord für diese Klasse ist übrigens fast 36 Jahre alt: Bei den Westdeutschen U17-Meisterschaften 1977 in Remscheid lief der Solbader Mathias Berheide vorzügliche 9:26,3 Min.



Genießer gesucht.

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

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

Konditorei Welpinghus Backstube

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

Hauptgeschäft

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

Caféhaus

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

Ziel den Sie-

ger. Wäh-

rend sich der

Zweitplatzierte

mit dem Dritten

Marius Burger einen

Apfel schmecken ließ,



Knoepkes Spurt entscheidet das Duell







Auf den 10. Sparkassen-Triathlon in Versmold müssen die Aktiven nun gut 15 Monate warten. Terminiert ist er für den 17. August im kommenden Jahr. Dann steht das renovierte Parkbad wieder für die Schwimmdisziplin zur Verfügung. Ob der Sommertermin anschließend eine feste Einrichtung wird, steht laut Mitorganisator Friedhelm Boschulte noch nicht fest.



...aus dem Haller Kreisblatt v. 06.05.2013



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 û Fax: 05425 5768 û Notruf: 0173 7027 522

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



Das interview: "Ich will wissen, was geht" / Versmolder Tim Esselmann strebt auf Lanzarote Qualifikation für Ironman-WM an

Versmold. 3,8 Kilometer schwimmen, 180 Kilometer Rad fahren und zum Abschluss ein Marathon: Für den morgigen Pfingstsamstag hat sich Tim Esselmann ein bisschen was vorgenommen. Der 35-jährige Versmolder vom LC Solbad Ravensberg startet beim Ironman auf Lanzarote. In einer Trainingspause hat der Triathlet mit Philipp Kreutzer gesprochen.

Tim, seit wann bereiten Sie sich auf diesen Wettkampf vor?

TIM ESSELMANN: Seit Mitte November. Ich habe nach dem Berlin-Marathon eine kleine Pause eingelegt, und dann ging es auch schon wieder los.

Wie haben Sie trainiert?

ESSELMANN: Ich bin erst mal vor allem geschwommen und gelaufen. Bis heute 80 Stunden im Becken, würde ich schätzen, das sind rund 200 Kilometer. Und 1200 Kilometer gelaufen.

Was war mit dem Radfahren?

ESSELMANN: Das ging im Winter wegen des schlechten Wetters in Deutschland kaum. Ich war deshalb im Januar schon mal zwei Wochen auf Lanzarote und im März noch einmal eine Woche mit der Mannschaft vom LC Solbad auf Mallorca. Jetzt komme ich auf etwa 6000 Trainingskilometer. Ich fühle mich fit und gut vorbereitet.

Wie lässt sich ein solches Pensum eigentlich in einen Alltag mit Familie und Beruf integrieren?

ESSELMANN: Das geht eigentlich ganz gut. Ich arbeite im Schichtdienst, meine Frau Jela auch. Sie ist selbst eine erfolgreiche Läuferin und hat viel Verständnis. Sie hat mich für Lanzarote angemeldet.

Aber bleibt überhaupt noch Zeit füreinander?

ESSELMANN: Wir müssen planen. Wenn ich zum Beispiel an einem Sonntag ein paar Stunden auf dem Rad sitze und dann noch einen Lauf draufpacke, meldet sie sich zur Arbeit. Und dann machen wir dafür zusammen an einem Dienstag frei.



Gibt es in Ihrem Umfeld eigentlich Menschen, die wenig Verständnis haben für das, was Sie sportlich tun?

ESSELMANN: Die gibt es. Wenn man erzählt, man ist eben 195 Kilometer Fahrrad gefahren und danach noch gelaufen, wird man von manchen belächelt. Aber es gibt auch Leute, die das toll finden. Es ist alles an Reaktionen dabei. Vom offen stehenden Mund bis zur Aussage: "Du bist doch bekloppt!"

Sie wollen im Oktober an der Ironman-WM auf Hawaii teilnehmen. Warum haben Sie sich zur Qualifikation ausgerechnet den Wettkampf auf Lanzarote ausgesucht, den viele für den härtesten überhaupt halten?

ESSELMANN: Genau deswegen. Ich will einfach wissen, was geht. Es wird auf jeden Fall sehr hart. Wir schwimmen im Atlantik, fahren mehr als 2500 Höhenmeter und werden auch beim Marathon mit Hitze und Wind zu tun haben. Da dabei zu sein, auf

dieser Insel, die ich seit einem Urlaub sehr mag, ist für mich einfach der Hammer.

Und worin besteht für Sie der Reiz, bei der WM auf Hawaii zu starten?

ESSELMANN: Ich habe erst Ende 2004 angefangen, Sport zu treiben. Damals wog ich 126 Kilogramm, in der Folge habe ich mehr als 40 Kilo abgenommen. Es wäre für mich eine traumhafte Geschichte, es als jemand, der so übergewichtig war, zu einer WM zu schaffen und dort Deutschland zu vertreten. Aber wenn es nicht klappt, ist das auch nicht so schlimm.

Was müssen Sie schaffen, um sich für Hawaii zu qualifizieren?

ESSELMANN: Ich muss in meiner Altersklasse, also bei den Männern ab 35, unter die ersten sechs kommen. Das wird sehr schwer, weil sich jetzt kurzfristig noch zwei Ex-Profis angemeldet haben. Dadurch sind zwei Plätze im Grunde schon weg. Welche Zeit streben Sie an?

Wir bedrucken, beflocken:



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

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



ESSELMANN: Ich denke, ich werde schon unter zehn Stunden bleiben müssen, damit es für Hawaii reicht. Meine Bestzeit liegt bei 9:41:06 Stunden, die habe ich im vergangenen Jahr in Frankfurt geschafft. Aber Lanzarote ist halt härter.

Und wie ist Ihre Renntaktik?

ESSELMANN: Es geht vor allem darum, sich die Kraft gut einzuteilen. Aber man muss dabei immer hart an der Kante unterwegs sein: nicht zu schnell, weil dann bald Feierabend ist. Aber auch nicht zu langsam, dann wirds nämlich nicht reichen. Ich bin in allen drei Disziplinen etwa gleich stark, am ehesten ist das Laufen meine Schwäche. Da werde ich dann am Ende alles geben müssen.

Machen Sie denn zur Belohnung hinterher wenigstens noch ein paar Tage Urlaub auf Lanzarote?

ESSELMANN: Wir fliegen am Dienstag wieder zurück, aber nach dem Rennen geht ja erst mal nicht viel. Am Tag danach ist man noch völlig fertig, aber zwei Tage später, also am Montag, werde ich dann bestimmt schon wieder auf einem Stuhl sitzen können.



v.l. Tobias Limberg, Andreas Korte, Holger Steuer. Fotos: Archiv.







Steuers Plan: Über Frankfurt nach Hawaii

Tim Esselmann ist einer von zwei Triathleten des LC Solbad Ravensberg, die sich für die Weltmeisterschaft auf Hawaii am 12. Oktober qualifizieren wollen. **Holger Steuer** (45) wird am 7. Juli in Frankfurt am Main an den Start gehen. "Es wäre toll, wenn Holger und ich gemeinsam zur WM fahren könnten", sagt Esselmann. Gemeinsame Sache machen die beiden schön länger, denn sie treten zusammen für den LC Solbad Ravensberg im Verbandsliga-Team an. Zu diesem zählen weiterhin **Tobias Limberg**, **Andreas Korte** und **Amadeus Hegenbarth**. Ihren ersten Liga-Wettkampf bestreitet die Mannschaft am 2. Juni in Harsewinkel.

(Haller Kreisblatt v. 17.05.2013)





Mit dem Fahrrad in SÜDAFRIKA

Hier folgt nun der zweite Teil!

7.Tag: Heute geht es nach kurzer Busfahrt auf eine mehrstündige Wanderung durch das Robberg Nature Reserve, eine Halbinsel aus rotem Sandstein, die von Fynbos (hunderte von niedrig wachsenden Pflanzensorten) überzogen ist. Einige der Wege werden wegen Monsterwellen häufig gesperrt. Es gibt tiefe Ausblicke auf die Robbenbänke, die stark belegt sind. Delphine und Wale kann man hier zu bestimmten Jahreszeiten auch beobachten. Die Sonne brennt, und es ist sehr windig.

Die Mittagsrast machen wir in Knysna, und danach fahren wir auf einer staubigen, besonders bei Gegenverkehr, Naturpiste durch den einsamen Lake District nach Wilderness. Auf einer letzten kurzen Wanderung bummeln wir am breiten Sand- Strand vor der Steilküste zu unserem Traumhotel, Views heißt es. Ein tolles Buffet mit verschiedenen Weinen erwartet uns nach der steilen Treppe vom Meer hoch, statt der oft üblichen Säfte zur Begrüßung.

8.Tag: Der Bus bringt über den Outeniqua-Pass in die Kleine Karoo. Auf der Fahrt regnet es. Wir besichtigen die weltberühmten Cango Caves, aus Kalkstein geformte gigantische Tropfsteinhöhlen, die alle sehr schöne Namen tragen. Unsere Höhlen-Führerin, eine lustige Afrikanerin, die sehr gut deutsch spricht, ist toll und singt zum Schluss noch etwas Klassisches, das Ave Maria mit einer schönen Stimme. Das Trinkgeld war entsprechend.

Mit den Rädern durchqueren wir dann die spektakuläre Schoemannsschlucht, bevor

v. Brigitte u. Peter Maisel

spektakuläre Schoemannsschlucht, bevor wir die Cango Ostrich Farm, eine Straussenfarm erreichen. Hier erfahren wir Details über das Leben der Strauße und deren wirtschaftliche Bedeutung für die Region um Oudtshoorn. Es dürfen die Tiere gefüttert werden, auch wenn ihre Schnäbel zwicken. Die Tragfestigkeit der Eier kann getestet werden, indem man auf ein Gelege steigt. Das hellbraune Straußenweibchen (Männchen haben dunkle Federn) legt jeden zweiten Tag ein solches Ei. Die Tiere sehen sehr aufmerksam aus, ihr Gehirn wiegt nur 40g, die Augen dafür 80g. Auch ein paar mutige Damen unserer Gruppe riskierten einen Ritt auf einem der Tiere oder eine Nackenmassage.

Nach einer Fahrt mit weiten Ausblicken über die Kleine Karoo begrüßt uns das Afri-

kaaner-Ehepaar Pieter und Hilde Retief im charmanten "Adley-House" in Oudtshoorn. Wir genießen am Abend ein ausgezeichnetes südafrikanisches "BRAAI" – ein Barbecue, mit leckeren Straußenfilets, groben Bratwürsten und tollen, knackigen Salaten, dazu herrlicher Wein oder Windhoek-Bier – nach deutschen Reinheitsgebot im ehemaligen Deutsch-Südwest gebraut. Der Abend war wieder zu schnell vorbei.

9.Tag: Von der Straußenhauptstadt aus durchqueren wir per Bus die Kleine Karoo in Richtung Osten an den Swartbergen entlang, immer wieder mit traumhaften Ausblicken über die karge, endlose Steppe.

In Barrydale steigen wir wieder auf die Räder und fahren durch die imposante Tradouwschlucht hinunter in das kleine, von Missionaren gegründete Städtchen Suur-





braak. Spät am Nachmittag erreichen wir nach einigem Auf und Ab Swellendam, 1743 gegründet und damit die drittälteste Stadt Südafrikas. Wir sind als kleiner Teil der Gruppe in einem 5 Sterne B+B Hideaway in der Queen Elizabeth Suite untergebracht. Ein Traum von Anlage und Service, das alles für 4 oder 5 Zimmer.

Wir genießen einen van Loveren-Wein in der Abendsonne, umgeben von vielen duftenden Rosenstöcken. Der Inhaber erläutert wortreich die kleinen dazu gereichten Leckereien. Das Frühstück am nächsten Morgen wird dann erst der wahre Höhepunkt dieser Übernachtung.

10.Tag: In dem ausgelegten Morning Bulletin des Hideaway erfährt man zum Frühstück die Wetterdaten, Wechselkurse, geschichtliche Ereignisse an diesem Tag und Worte dazu, natürlich neben den Zutaten des Buffets, von eigenen Tomaten, frisch gelegten Eiern, handgerührtem Quark usw. Man hätte den ganzen Tag frühstücken können, aber es ging weiter zu einer Besichtigung.

Das Drostdy (Vogtei) - Museum als der ehemalige Sitz des Bezirksrichters wurde 1747 von der Holländisch-Ostindischen Kompanie erbaut und zeigt das Leben der Buren im 19. Jahrhundert mit Geräten, Kutschen und allem, was früher so verwendet wurde. Es war sehr interessant, aber die Zeit war knapp. Wir fahren mit unseren Rädern durch das liebliche Tal des Breede River, begleitet von den Düften der Blumen, Obst- und Weingärten. Die 35km sind schnell vorbei, und wir verbringen unsere Mittagsrast auf dem in der Nähe von Robertson gelegenen Weingut Van Loveren. Die Möglichkeit, die lokalen Weine zu verkosten, wird ausgiebig genutzt, von Chenin Blanc N° 5 (von uns bei der 2.Flasche Chanel N°5 genannt) über Sauvignon Blanc, Chardonnay bis Pinotage und Shiraz, alles wird probiert und kommentiert. Die Stimmung steigt mit jeder neuen Flasche und Sorte. Zum Glück fährt uns jetzt der Bus in das bereits am Atlantik gelegene romantische Städtchen Hermanus, in die Auberge Burgundy. Das Essen findet dann in dem Fischlokal "Harbour Rock" am Hafen statt. Der eine oder andere soll da nur noch Wasser getrunken haben.

11.Tag: Nach dem Frühstück auf sonniger Terrasse im Restaurant Burgundy bummeln wir noch etwas an der Promenade. Im Okt/November kann man hier Wale beobachten, der "Whalecrier" meldet ihr Erscheinen, alte Kanonen weisen auf die Wichtigkeit dieses Standortes hin.

Dann geht es mit dem Rad Richtung Gordon's Bay auf recht welliger Küstenstrasse an der False Bay entlang, in der Ferne ist schon die Kap-Halbinsel auszumachen. Das Ziel ist ein lebhafter kleiner Ort mit vielen Cafés entlang der Strandpromenade. Unser Bus bringt uns an das Ziel, das an der Stellenbosch Weinroute gelegene



Weingut Zevenwacht Country Inn. Nach der "Weinerklärung", so heißt die Probe hier, essen wir im Restaurant im kapholländischen Stil.

12.Tag: Der Bus bringt uns nach Stellenbosch, und wir radeln auf ruhigen, kleinen Strassen zum Naturschutzgebiet Jonkershoek. Dort erwartet uns eine ca. 12km – Schleife über Feldwege. Das Umfeld erinnert an die Schweiz, bewaldeter Talboden mit steilen Felsen umgeben. Eine harte Probe für alle Teilnehmer, unsere kleine Brasilianerin erwischt es da nach ihren vielen sportlichen Auftritten, sie stürzt, verletzt sich aber nicht schwer, der Schock war wohl am schlimmsten, nicht nur für sie.

Das anschließende Picknick genießen nicht alle so recht.

Nachmittags steht das Dorp-Museum in

Stellenbosch auf dem Plan, es zeigt das Leben der Afrikaaner (eingewanderte Holländer) ab dem frühen 18.Jhdt.

Der Bus bringt uns dann nach Franschhoek (französische Ecke) in unser Hotel Basse Provence, verschiedene Häuser, umgeben von Weinfeldern. Wir genießen noch die Abendsonne an einem Pool.

Das Abendessen nehmen wir im French Connection ein, natürlich heißt das hier Bistro. Nachts regnet es zum ersten Mal ergiebig.

13.Tag: Klaas bringt uns heute mit seinem Bus auf den Franschhoek-Pass im Hottentots Holland Nature Reserve, wo wir eine kleine Wanderung unternehmen und die großartigen Ausblicke mit toller Fernsicht nach dem Regen auf die Winelands genießen. Die Vielfalt an Fynbos (1300 Pflanzen-

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



arten) ist überwältigend. Die hier umherlaufenden Baboons (Schimpansen) sehen z,T. recht kräftig aus und wirken leicht bedrohlich. Ein kurzer Ortsbummel schließt sich an, das Hugenotten-Denkmal mit kleinem Park darum wird bestaunt, dann geht der fahrradfreie Tag weiter.

Der Bus fährt nach Kapstadt , und wir besuchen einen Kindergarten im Township Khayelitsha. 1994 wurde er von Mavis Mbaba mit 45 Kindern eröffnet, heute werden über 250 Kinder darin betreut und auf die Waldorfschule in der Nähe vorbereitet. Es war schon berührend, wie viel einzelne Menschen leisten können und wie wenig an Mitteln dafür gebraucht wird, monatlich kostet so ein Platz ca. 12 – 20 Euro.

Die African Bikers, die unsere Reise mitorganisierten, fördern diese Anlage, und wir haben auch dabei mitgeholfen.

Es wurde gesungen, gegessen und mit fröhlichen Tänzen wurden wir verabschiedet. Jeder hatte ein dumpfes Gefühl in seinem Inneren über so viel Not und doch so viel Herzlichkeit.

Das Umfeld des Kindergarten zeigt die Unbarmherzigkeit der Apartheid-Zeit, kleinste Blechhütten, ohne Strom, Sanitär, in denen Menschen hausen müssen. Der Bau der neuen Häuser unter Mandela für jeden Schwarzen ist ins Stocken geraten. Die Hoffnung bleibt. Unser schlechtes Gewissen auch.

Unser Hotel "The Portswood" liegt an der Waterfront in Kapstadt und damit mitten im touristischen Getümmel. Bei unserem Bummel regnet es wieder leicht. Es stört aber nicht sehr, weil wir entsprechend ausgerüstet waren.

Zum afrikanischen Abend werden wir ins "Gold" in die Innenstadt gefahren.

Dort erwartet uns zunächst eine Djembe Drumming Session, wir lernen trommeln, bis die Hände wehtun und die Beine vom Trommelhalten zittern.

Danach beginnt das Essen aus 14 verschiedenen kleinen Gerichten aus den unterschiedlichsten Zutaten, die ganz Afrika abdecken, vom Norden mit Marokko über Kamerun, Sansibar, Namibia bis in den Süden. Der Höhepunkt: ein Kuchen mit Mascarpone, das mit Goldstaub bepudert war. Zwischendurch immer wieder Gesang und Tanz bis zum großen Finale mit allen Servicekräften und einigen mutigen von uns.

14. Tag: Nach dem Frühstück geht es in den botanischen Garten Kirstenbosch am Fuß des Tafelberges. Für Gartenfreunde und nicht nur für diese ein Erlebnis, was Boden, Klima, Natur und der Mensch im Laufe der Zeit haben entstehen lassen.

Dann weiter mit dem Bus Richtung Kap der Guten Hoffung, zunächst bis Boulder's Beach, wo uns eine große Pinguin-Kolonie erwartet. Diese lustigen Kerle so hautnah beim Brüten, Nahrung fischen oder nur Herumliegen zu beobachten, ist wirklich ein

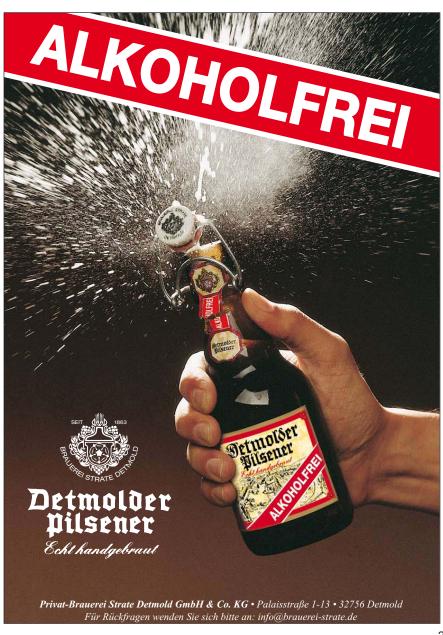
Erlebnis. Das Kap dann ist ein touristischer Rummelplatz, hinter jedem Felsen taucht jemand auf. Die geographischen Daten werden fotografisch belagert. Hier noch einmal: 34°21′24" südlicher Breitengrad und 18°29′51" östlicher Längengrad.

Nachdem wir die Aussicht genossen und uns etwas gestärkt haben, geht es zum letzten Mal mit dem Fahrrad durch den Table Mountain National Park in Richtung Kapstadt. Die Ausblicke sind spektakulär, man muss laufend zum Fotografieren anhalten. Die 39km bis Kommetije vergehen im Flug. Der sonst oft störende Wind kommt hier zum Glück mehr von hinten. An der Steilküste erwarten uns noch ein südafrikanischer Cava und der Bus. Unser letztes gemeinsames Abendessen findet in Kapstadt im "Oyo" an der Waterfront statt

15.+16.Tag: In der Nacht hat der frische Wind sich zu einem wirklichen Sturm entwickelt, und die Planung wird geändert. Der Tafelberg-Lift fährt nicht, daher bringt uns der Bus noch an einige interessante Orte, wie zum Parlamentsgebäude, in das bunte Malaien-Viertel, zu einem Gewürzmarkt, zum Palast des Präsidenten, zu den ehemaligen Gärten der Niederländischen Vereinigten Ostindien - Kompagnie oder einem afrikanischen Markt, natürlich mit tanzenden Kindergruppen. Zum Abschluss fahren wir den Löwenkopf nicht ganz hinauf, das Pendant zum Tafelberg, aber wir genießen einen tollen Blick auf das Fußball - WM-Stadion, die verschiedenen Stadtteile und Robben - Island, eine Gefängnisinsel, auf der Mandela viele Jahre inhaftiert war.

Dann nehmen wir Abschied von Kapstadt und werden von unseren treuen Begleitern Georg, Steve und Klaas zum Airport gefahren. Um 19 Uhr heben wir mit dem A340 ab und lassen Südafrika hinter uns - das Land 4x so groß wie Deutschland, aber nur mit einem Viertel der Einwohner, zeigte uns alle seine schönen Seiten, aber auch die dunklen wurden nicht vergessen.

Wir machten eine Reise durch die ganze Welt und das in einem Land.





Dreikampfduell auf Top-Niveau | Mehrkampf-Kreismeisterschaft der Schüler mit einigen guten Leistungen

(guf). Trotz empfindlicher Kühle und einiger Regenschauer: Beim Schüler-Mehrkampfsportfest des LC Solbad Ravensberg haben sich etliche der heimischen Leichtathletik-Talente mit hohen Punktzahlen und guten Einzelresultaten von ihrer besten Seite gezeigt.

Weil der Wettkampf als Keismeisterschaft ausgeschrieben war, wurden die besten Resultate auch mit Titeln belohnt. Das spannendste Duell auf hohem Niveau lieferten sich Tarik Schiller (LC Solbad) und Kevin Schröder (Spvg. Versmold) bei den Jungen M10 (Jahrgang 2003). Tarik kam dank der besseren Weite mit dem 80-g-Schlagball auf 1088 Punkte und siegte knapp mit sieben Zählern Vorsprung vor Kevin (1081). Beide haben sich gegenüber der Vorjahres-Freiluftsaison vor allem im Weitsprung verbessert. Die Einzelresultate: Schiller 50 m 8,09 Sek., Weit 4,06 m, Schlagball 44,00 m; Schröder 50 m 7,79, Weit 4,17, Schlagball 36,50 m. Der drittplatzierte Simon Gräsner (LC Solbad) verfehlte mit 970 Zählern (8,17-3,52-37,50) die 1000-Punkte-Marke nur knapp.

In guter Form stellte sich auch M12-Kreismeister Reto Bechtel (VfB Fichte) vor. Der Steinhagener erreichte im Vierkampf 1618 Punkte, verbesserte sich dabei gegenüber der Freiluftsaison 2012 über 75 m (10,59 Sek.), im Weitsprung (4,67 m) und im Hochsprung (1,35 m). Beim Werfen mit dem 200g-Ball (33,00 m) hat er noch Reserven. Am Vorabend des Mehrkampfs hatte Bechtel in Brackwede bei der Stadioneröffnung den 800-m-Lauf seines Jahrgangs gewonnen. In guten 2:32,73 Minuten lag der Schüler des Steinhagener Gymnasiums vor Clemens Erdmann (TSVE Bielefeld/2:35,73) und Triathlon-Talent Neilan Kempmann aus Werther (ebenfalls TSVE/2:36,14).

Mit 115 Teilnehmern aus sieben Vereinen

verzeichnete das Piumer Mehrkampf-Sportfest trotz der schlechten Wetterprognosen eine recht gute Resonanz. In Jahrgangsklassen mit mindestens drei Kindern in der Wertung holten zwei Mädchen Kreismeistertitel in den Altkreis. Bei ihrem ersten Wettkampfstart setzte sich Annalena Bockstede in der W9 knapp vor ihrer Klubkameradin Laura Klare an die Spitze. Annalena sammelte 885 Punkte (50 m 9,29, Weit 3,00, Schlagball 23,00), Laura brachte es auf 878 Zähler (8,65-3,11-16,50). Bei den Mädchen des Jahrgangs 2005 (W8)

gewann Franziska Pohlmann (Spvg. Versmold) mit 800 Punkten (9,21-2,99- 16,00) knapp vor Katharina Riepe vom LC Solbad mit 783 Zählern (8,70-3,02-11,50). Bei den W10- Mädchen übertraf die zweitplatzierte Greta Spaeing (Spvg. Versmold) im Dreikampf mit 1020 die 1000-Punkte-Marke: 50 m in 8,34 Sek., 3,31 m beim Weitsprung und 23,00 m mit dem Schlagball.





Weit und schnell: Tarik Schiller (links) hat den Zweikampf mit Kevin Schröder nur hauchdünn um sieben Punkte gewonnen. Die beiden Jungen des Jahrgangs 2003 erzielten prima Leistungen.

Momente zum Anfassen.



Fotobalance steht für:

Die Leidenschaft zur Sportfotografie. Wir rücken sportliche Leistungen ins rechte Licht und erhalten da durch sportliche Momente zum Anfassen - einen dynamischen Sekundenbruchteil eines Moments, auf den wir sonst nie einen so langen Blick werfen könnten, technisch perfekt eingefroren.



Nightrun wird zum »Rain-Run« | Laufevent leidet erstmals unter schlechtem Wetter – Sieger Volkmar Rolfes stört der aber Regen nicht

H a r s e w i n k e l (WB). Viele Schirme, Dauerregen und pitschnasse Läufer: Der Harsewinkeler Nightrun wird diesmal zu einem »Rain-Run«. Organisator und Moderator Robert stöhnt bei der elften Auflage: »So ein schlimmes Wetter hatten wir noch nie.«

Die Dusche aus den Wolken und wohl auch das Champions League-Finale am Samstag kosten sowohl Zuschauer als auch Teilnehmer. 747 Finisher sind zwar angesichts der äußeren Bedingungen eine immer noch recht passable Zahl, trotzdem ist die diesjährige Veranstaltung eines der am schwächsten besuchten Events in der elfjährigen Geschichte des Nightruns. So sind auf der auch qualitativ nur mäßig besetzten 10 km-Distanz lediglich 240 Starter dabei ein starker Rückgang hier. Die großen Felder in den Nachwuchsklassen kompensieren aber die Lücken. »Es hat sich ausgezahlt, dass ich vorher persönlich jede Schule abgeklappert habe«, stellt Becker erleichtert fest. Das ungemütliche Wetter stört zumindest den neuen 10 km-Champion nicht. »10 Grad Celsius und Nieselregen - das sind für mich optimale Bedingungen«, sagt Volkmar Rolfes. Der Bielefelder setzt sich zusammen mit Lokalmatador Ulli Christmann (Tri Speed Marienfeld) zügig ab. In Runde zwei ist der mit einem Nasenpflaster angetretene Rolfes (»Damit kann ich besser atmen«) auch für den Wahl-Paderborner zu schnell.

»Ich bin an mein Limit gegangen, mehr ging nicht. Außerdem steuere ich stramm auf die 50 zu«, kann sich der 48-jährige Christ-



mann auch über seinen zweiten Platz freuen. Zumal der Krankenpfleger (arbeitet in der Gütersloher LWL-Klinik) eine harte Zeit hinter sich hat: Im Winter stürzte er mit seinem Fahrrad schwer, brach sich dabei die linke Hand und rechte Schulter. »Ich bin erst im Krankenwagen wieder aufgewacht

«, ist Christmann froh, alles glimpflich überstanden zu haben, wenngleich er aufgrund des Unfalls seine geplante Teilnahme am

Rother Ironman sausen lassen muss. Für diese Saison schmiedet er keine konkreten Pläne: »Ich mache erst mal ein paar Läufe mit, dann sehe ich weiter.« Auch bei den Frauen gibt's eine Premieren-Siegerin: In Abwesenheit der verletzten **Ilona Pfeiffer**

(LC Soldbad Ravensberg), die in Harsewinkel schon sechs Mal gewonnen hat, macht die Versmolderin Jela Esselmann die Nächstplatzierten **Stefanie Schadt** (LC Solbad) und Stefanie Vergin (Post SV Gütersloh) buchstäblich nass. »Dabei wollte ich zu Hause bleiben. Bekannte haben mich noch überreden können, zum Nighrun mitzukommen, bei dem ich eigentlich immer nur Sonne gewöhnt bin«, hat sich für die 35-Jährige der »erzwungene« Start gelohnt. Dass Firmenlauf und »Zehner« erstmals zeitlich dicht beieinander liegen, scheint riskant. Das von vielen befürchtete Chaos auf der Strecke bleibt jedoch aus.

Barcelona

Mallorca 1/2

Two Oceans

Edinburgh

Stockholm

San Francisco

St. Petersburg

Rio de Janeiro

Gold Coast

Ouebec

Rom

Paris

Wien

Boston



Honolulu Marathon 08.12.2013 Reisezeitraum: 04.12. – 11.12.2013 (Ankunft in Deutschland am 13.12.2013)

Weitere Reisetermine möglich!

Üppige Regenwälder mit einmaligen Wasserfällen, palmengesäumte Strände und kristallklares Wasser; in dieser atemberaubenden Umgebung lädt der Honolulu Marathon Sie zu einem der schönsten Marathonläufe der Welt ein

DIE SCHÖNSTEN LAUFREISEN 2013/14



23.03.2014

23.03.2014

23.03.2014

06.04.2014

13.04.2014

19.04.2014

21.04.2014

25.05.2014*

31.05.2014*

15.06.2014*

29.06.2014

06.07.2014

06.07.2014

24.08.2014

2013

07.07.2013
07.07.2013
29.09.2013
06.10.2013
13.10.2013
20.10.2013
03.11.2013
03.11.2013
10.11.2013
17.11.2013
24.11.2013
08.12.2013

2014

Houston	19.01.2014
Dubai	24.01.2014*
Marrakesch	26.01.2014
Malta	23.02.2014*
New York City 1/2	16.03.2014
Jerusalem	21.03.2014

Laufseminar Runners's World Camp Termine voraussichtlich im Februar/

März 2014. Gerne merken wir Sie dafür schon vor!

* voraussichtliche Termine

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

Weitere Reisen auf gro-co.de



Termine Juni

zusammengestellt von Peter Polomsky

Sa. 01.06.	Isselhorster Nacht
So. 02.06.	Volkstriathlon in Melle
So.02.06.	Westd. Meisterschaft M / F U 23 in Duisburg
So. 02.06.	Marathon Salzkotten
So.02.06.	Meldeschluss: Nacht von Borgholzhausen
Mi.05.06,	Klosterlauf Marienfeld
Fr. 07.06.	OelderCitylauf
Fr. 07.06.	Weiherlauf in Borgloh
So.09.06.	Westd. Marathonmeisterschaft in Duisburg
So.09.05.	Triathlon Harsewinkel
Sa.15.06.	Nacht von Borgholzhausen u. OWL Firmenlauf
Sa.15.06. Fr.21.06.	Nacht von Borgholzhausen u. OWL Firmenlauf Meller Berglauf
Fr.21.06.	Meller Berglauf
Fr.21.06. So. 23.06.	Meller Berglauf Steler Einweihungslauf (Nachfolger von der Georgsmarienhütter– Null)
Fr.21.06. So. 23.06. So.23.06.	Meller Berglauf Steler Einweihungslauf (Nachfolger von der Georgsmarienhütter– Null) Westf. Jugendmeisterschaften U18 U20 in Recklinghausen
Fr.21.06. So. 23.06. So.23.06. Di. 25.06.	Meller Berglauf Steler Einweihungslauf (Nachfolger von der Georgsmarienhütter- Null) Westf. Jugendmeisterschaften U18 U20 in Recklinghausen Jahrhundertlauf Möhnesee (LC Busfahrt)
Fr.21.06. So. 23.06. So.23.06. Di. 25.06. Mi.26.06.	Meller Berglauf Steler Einweihungslauf (Nachfolger von der Georgsmarienhütter– Null) Westf. Jugendmeisterschaften U18 U20 in Recklinghausen Jahrhundertlauf Möhnesee (LC Busfahrt) Leonardo Campus Lauf Münster
Fr.21.06. So. 23.06. So.23.06. Di. 25.06. Mi.26.06. Fr. 28.06.	Meller Berglauf Steler Einweihungslauf (Nachfolger von der Georgsmarienhütter– Null) Westf. Jugendmeisterschaften U18 U20 in Recklinghausen Jahrhundertlauf Möhnesee (LC Busfahrt) Leonardo Campus Lauf Münster Feuerwehrlauf Oesterweg

Vorankündigung Juli

3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3 -		
Fr.05.07.	5.000 m Stadion Meeting Borgholzhausen	
Fr.05.07.	Abendlauf Bad Essen	
Fr.05.07.	Lauf im Park Gütersloh	
06./07. 07.	Deutsche LA-Meisterschaften Ulm	
So.07.07.	OWL Meisterschaften U 16 / U 14 in Blomberg	
Do. 11.07.	Einzel-Zeitfahren Kölken-Cup	
12 14.07.	DM Senioren I + II in Mönchengladbach	
Sa. 13,07.	LC Sommerfest, Haus Hagemeyer Singenstroth, Borgholzhausen	
Sa.13.07.	BTG Sportfest	
So.14.07.	Westd. Jugendmeisterschaften U16 in Hagen	

Alle Angaben ohne Gewähr

Bitte bei der Anmeldung online oder vor Ort beim Veranstalter als Verein immer "LC Solbad Ravensberg" angeben, sonst können wir euch in den Ergebnislisten schlecht finden.

Letzte Info:

Im Dezember 2012 fand die letzte Georgsmarienhütter-Null statt. Alle Freunde des Landschaftslaufes haben am **22.06**. die Möglichkeit am einmaligen SEL (Stelen-Einweihungs-Lauf) teilzunehmen. Georg würde sich sehr freuen, wenn er wieder viele Solbader in Kloster Oesede begrüßen könnte. Nähere Informationen findet ihr unter rollfing.de bzw. Laufen-Os.



Erster Wettkampf, erster Sieg: Annalena Bockstede (W9).











Kaffee und Kuchen

Ein heißer Tip!

Ausrichter der

Nacht von
Borgholzhausen

Deutschlands ältester Citylauf

... für die Nacht möchten wir wieder unsere beliebte Waffel- und Kuchenbutze aufbauen: Wer spendet Waffelteig – Kuchen als "FingerFood" für unsere Helfer – Kaffeepakete?

Alles ab 13.00 Uhr auf dem Kirchplatz.





Liebe Sportsfreunde,

Die "Nacht" lebt weiter. Es geht daher mit frischem Elan an die 38. Auflage.

Kernstück ist die "Nacht" mit einem Start um 22:00 Uhr, 6 Meilen - Strecke für regionale, nationale und internationale Asse, aber auch für alle trainierten Läufer und die Teilnehmer des "Night-Cups"

Leider haben wir den Wettbewerb der Inliner mangels nachlassendem Interesse aus dem Programm streichen müssen.

Auch in diesem Jahr wird der OWL-Firmenlauf in das Programm integriert. Alle Firmenläufer starten um 20:00 Uhr!

Die Handbiker starten separat vor dem Schnupperlauf um 19 Uhr. Für den Nachwuchs haben wir den Schullauf für die 1. bis 4. Grundschulklassen über 1 Meile, dieses war in letzten Jahren ein absoluter "Renner". Bambinilauf, Schnupperlauf und Walking runden das volle Programm ab.

Die Vorbereitungen laufen auf vollen Touren und wir sind der Meinung, dass es mit bewährtem Einsatz auch weitergehen wird mit dem Erfolg. Personell haben wir zum Teil neue Obleute; danke für Euren Einsatz. Wir rufen an dieser Stelle noch einmal alle Mitglieder und Freunde dazu auf, sich zu







Neu in Borgholzhausen

BEAUTY KOSMETIK & BODYFORMING

Bringen Sie Ihren Körper in Form und nehmen Sie sich Zeit für sich.

- Lymphdrainage
- Umfangreduzierung mittels Ultraschall
- Kosmetik, Anti-Aging Behandlungen mit Hyaluron
- wohltuende Fußpflege
- Couperose (rote Äderchen)
 Pigmentstörungen & Altersflecken entfernen.

GUTSCHEIN
GUTSCHEIN
für ein 3-Tages-Tattoo!
für ein Anzeige mitbringen)
(einfach Anzeige mitbringen)

Attraktive Angebote erwarten Sie zum Sommer!

BeautyForm Studio Freistraße 3 33829 Borgholzhausen

www.beautyform-studio.de Tel. 05425.9538660





für Sie da!

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

Fruchtsäfte fördern die Gesundheit!



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





beteiligen, damit die Veranstaltung weiterhin den guten Ruf genießt.

Der Organisationsplan wurde durch die Obmänner überarbeitet und wird schon im Vorfeld per Mail oder Post ausgegeben. Wer Fehler entdeckt, Verbesserungsvorschläge hat oder vielleicht kurzfristig verhindert ist, möge sich sofort bei dem entsprechenden Obmann oder in der Geschäftsstelle melden. Freiwillige Helfer werden darüber hinaus immer noch benötigt. Helfermeldungen: zentral an Geschäftsstelle: 05425 - 7135

Der Festausschuss tritt natürlich erneut mit einer großen Kaffee- und Kuchentheke, auf dem Kirchplatz direkt an der Strecke auf den Plan. Kuchenmeldungen oder sonstigen Kontakt bitte an Andrea Kahl! 05425 -930 103.

Wir rufen alle Solbader auf, die letzten Teilnehmer/innen zu motivieren. Besonders für die Laufanfänger ist der Schnupperlauf um 19:02 Uhr über 3,2 km im Programm zu empfehlen.

LC-Orga-Team "Nacht"

Einmaliges Souvenir bei der "Nacht"

Das ist einmalig:

In Zusammenarbeit mit der Fa. von Ravensberg in Borgholzhausen haben sich die Organisatoren der "Nacht" auch dieses Jahr etwas Besonderes einfallen lassen. Sofort nach Zieleinlauf, wenn die Ergebnislisten und Zeiten veröffentlicht sind, haben die Teilnehmer die Möglichkeit, eine einmalige "Urkunde", nämlich ihren Namen und ihre Platzierung und Zielzeit auf einem Honigkuchen-Herz verewigt zu erhalten. Diese besondere Urkunde ist zwar "nicht ganz umsonst", wie die Veranstalter betonen, aber ein solches Souvenir direkt nach dem Lauf ist schon etwas Besonderes.

Der Urkundendruck- und die Ausgabe erfolgen auf einem besonderen Stand auf der Sportmesse im Innenstadtbereich.







33829 Borgholzhausen Freistr. 14 Tel. 05425/954088-0 www.telecomfort.de 33775 Versmold Münsterstr. 23 Tel. 05423/474593 info@telecomfort.de



Im Rahmen der Piumer Sonntagsrunde macht Franz folgendes Angebot:

Du möchtest im Herbst einen Marathon laufen? (o.ä.)

Dann komm doch sonntags zum Lauftreff ins Stadion.

Ich möchte mit dir ab dem 2. Juni langsam steigernd die Grundlage für einen längeren Wettkampf trainieren.

Gelaufen wird hauptsächlich auf Straßen in Richtung Halle, Tatenhausen, Schloß Brinke, u.s.w.

Wir beginnen mit 18-20 km im Juni und steigern langsam bis Anfang September auf 32-35 km. Alles Weitere, wie z.B Verpflegungsstellen oder früherer Laufbeginn bei hohen Temperaturen besprechen wir am 2. Juni.

Dieses ist ein Zusatz-Angebot bis zum Berlin-Marathon (oder länger ?)







Dr. jur. Holger Rostek Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Peter Rostek Fachanwalt für Strafrecht

Dr. Rostek Dr. Klose Partner GbR

Laufend gut beraten!

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



Den Umständen angepasstes Trinken ist wichtig für die Leistungsfähigkeit

Der Markt an Sportgetränken ist kaum noch zu überblicken und ständig kommen neue Produkte hinzu. Die Inhaltsstoffe sind vielfältig - von Makronährstoffen über Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Koffein, Pflanzenextrakte sowie Geschmacks- und Süßstoffe. Sportgetränke sollen:

- verlorene Flüssigkeit,
- die verbrauchten Kohlenhydrate und
- den Verlust an Natrium ersetzen.

Ziel ist die Leistungsfähigkeit zu erhalten und die Regeneration zu fördern. Das Getränk soll gut verträglich sein und die Inhaltsstoffe sollen rasch resorbiert werden.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate in Sportgetränken garantieren einen konstanten Blutzuckerspiegel, schonen damit das Leber- und Muskelglykogen und sorgen für geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Getränke mit einem Kohlenhydratanteil unter 8% eignen sich für den Konsum vor und während des Trainings und Wettkampfs. Die Verfügbarkeit der Kohlenhydrate wird dadurch verbessert und damit auch die Ausdauerleistung bei Belastungen über 1 - 2 h. Durch die Zufuhr von Kohlenhydraten wird außerdem die Stressreaktion auf das Immunsystem reduziert. Ein Kohlenhydratgehalt von 4 - 8 % (40 - 80 g KH/I) hat sich für eine rasche Resorption als günstig erwiesen. Mit Fruchtsaftschorlen (Saft zu Mineralwasser im Verhältnis 1:2) kann man einen entsprechenden Kohlenhydratanteil auch erreichen, allerdings können diese Getränke aufgrund des Fruchtsäure- und Kaliumgehalts unter Belastung zu Magen-Darm-Beschwerden führen.

Bei höheren Temperaturen sollte der Kohlenhydratanteil im unteren Bereich liegen. Bei höheren Kohlenhydratkonzentrationen in hypertonen Lösungen kommt es zur verzögerten Wasser- und Kohlenhydratresorption und vermehrt Magen-Darm-Beschwerden. Eine Kombination von Mono- (Glucose, Fruktose), Di- (Saccharose) und Polysacchariden (Maltodextrin) hat sich als günstig erwiesen. Zur Auffüllung der Glykogenspeicher nach der Belastung können auch Getränke mit einem Kohlenhydratgehalt über 8% verwendet werden.

Lipide und Proteine

Die Zufuhr mittelkettiger Triglyceride (MCT) auch in Kombination mit Kohlenhydraten bringt während der Belastung keine Verbesserung der Kohlenhydrat- und Fettoxidation. Auch die Beimengung von Aminosäuren und Proteinen hat nach derzeitigen Erkenntnissen keinen leistungsrelevanten Vorteil. Ob bei Langzeitausdauerbelastungen eine Schonung der Aminosäurereserve erfolgt und damit die Regeneration begünstigt wird, ist umstritten.

Mineralstoffe und Vitamine

Ein Natriumzusatz (500 - 1000 mg/l) im Ge-

tränk begünstigt die Resorption im Dünndarm und wirkt einer Hyponatriämie entgegen, die besonders unter Hitzebedingungen mit Schweißverlust und großer Flüssigkeitsaufnahme auftreten kann. Der Zusatz weiterer Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Kalzium) und Vitamine für den Konsum während der Belastung ist nicht notwendig. Der durch die Belastung hervorgerufene Verlust dieser Stoffe wird häufig überschätzt. So wird beim Glykogenabbau eine größere Menge Kalium freigesetzt. Eine ausreichende Aufnahme erfolgt vor bzw. nach der Belastung über eine ausgewogene Mischkost. Selbst bei einem Mehretappenlauf führt die zusätzliche Vitamingabe zu keiner besseren Leistung (Knechtle et al. 2008). Wenn überhaupt sollten im Getränk Kalium und Kalzium maximal 200 - 250 mg/l und Magnesium 75 -125 mg/l enthalten sein.

Konzentration (Osmolarität)

Isotone Getränke haben die gleiche Teilchenkonzentration (Osmolarität) wie Blutplasma, hypotone eine niedrigere und hypertone eine höhere Teilchenkonzentration. Hypertone Getränke sind für den raschen Flüssigkeitsersatz nicht geeignet, da sie vor der Resorption im Dünndarm erst verdünnt werden müssen. Leicht hypotone und isotone Getränke werden schneller auf-

Quelle: http://www.germanroadraces.d e/245-0-34245trinken-imlaufsport-dr-... v. Dr. Dr. med. Lutz Aderhold

tgenommen und sind besser verträglich. Die optimale Osmolarität liegt bei 200 -250 Osm/kg.

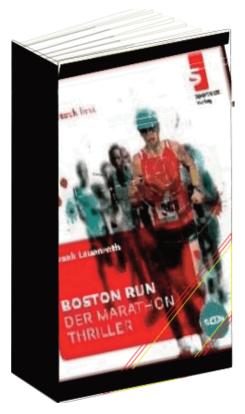
Temperatur und Geschmack

Die optimale Temperatur liegt zwischen 5 Grad und 10 Grad Celsius, da kalte Getränke schneller vom Magen in den Dünndarm transportiert werden. Hier bestehen allerdings erhebliche individuelle Unterschiede in der Verträglichkeit. Wärmere Getränke werden tendenziell besser toleriert. Bei eiskalten Getränken kann es zu Magen-Darm-Beschwerden kommen. Unter Hitzebedingungen kann die Zufuhr kalter Getränke die Leistung stabilisieren. Im Wettkampf sollte auf kohlensäurehaltige Getränke verzichtet werden. Sportgetränke werden in verschiedenen Geschmacksrichtungen angeboten. Bei Belastungen über 60 - 90 Minuten Dauer ist eine Substitution während des Sports sinnvoll. In der letzten Stunde vor dem Start sollten 250 - 500 ml getrunken werden. Während der Belastung wird alle 15 - 20 Minuten eine Zufuhr von 150 - 200 ml entsprechend 40 - 70 g KH/Stunde empfohlen. Die Flüssigkeitsaufnahme sowie die Verträglichkeit des Getränks sollte im Training getestet werden. Zur kompletten Rehydration muss nach der Belastung etwa 150% der zuvor verlorenen Flüssigkeit aufgenommen werden





Die Buchvorstellung aus dem Sportwelt Verlag | Boston Run - Der Marathon-Thriller (Hörbuch) - Frank Lauenroth



Quelle: German Road Races - Ansicht

"Boston Run" ist der vermutlich einzige Thriller, der während eines Marathonlaufs spielt. Brian Harding war immer ein guter Sportler –aber niemals ein herausragender! Der Boston Marathon ist erst sein zweiter Start über die 42-Kilometer-Distanz, doch Brian weiß, dass er heute gewinnen wird. Ein neues Dopingmittel verleiht seinem Körper ein Mehrfaches des normalen Leistungsvermögens. Die Substanz baut sich während des Laufs ab, so dass sie nach dem Überqueren der Ziellinie nicht mehr nachweisbar sein wird.

Ein scheinbar perfekter Plan. Weil die Formel dieses neuen Dopingmittels immens wertvoll ist, wartet außer der Siegprämie von 150.000 Dollar auch der Geheimdienst NSA auf Brian. NSA-Einsatzleiterin Rachel Parker weiß, dass sie an Brians Blut gelangen muss, bevor er auf die Zielgerade einbiegt. – Die Jagd ist eröffnet.

Der Autor:



Frank Lauenroth, Jahrgang 1963, lebt mit seiner Frau und Familie in Hamburg. Obwohl er ursprünglich Maschinenbau erlernte, studierte und letztlich diplomiert wurde, arbeitet er heute als Software-Entwickler.

Sein Roman "Simon befiehlt" war eines der vier Gewinnerbücher des Wettbewerbs "Deutschland schreibt" des Jahres 2005.

Weitere Romane sind in Planung bzw. in Arbeit. Aktuelle Projekte und sonstige Veröffentlichungen finden Sie unter www.franklauenroth.de. Dort erhalten Sie auch eine signierte Ausgabe seiner Bücher.

Auch erhältlich als Taschenbuch!...portofrei innerhalb Deutschlands





Mini-Mehrkampf 2013

Trotz schlechter Wettervorhersagen konnten wir das Mini-Mehrkampf-Meeting noch problemlos über die Bühne bringen. 115 Teilnehmer waren im Drei- und Vierkampf der Schüler/innen dabei. Viele der auswärtigen Betreuer lobten die Veranstaltung.

Wir bedanken uns bei allen Vereinen und ihren Aktiven für die Teilnahme. Ein besonderer Dank geht an alle vereinseigenen Kampfrichter und Helfer

einseigenen Kampfrichter und Helfer, insbesondere auch an die fleißigen Mithelfer aus den Reihen der Eltern.



Einige der fleißigen Helfer!



Olafs Laufladen – Partner des Volksbanken-Nightcup – ist als besonders kunden- und servicefreundlich ausgezeichnet worden, berichtete die NEUE WESTFÄLISCHE in ihrer Ausgabe am 28. März. "Das ist schon das vierte Mal, dass wir vorn dabei waren", freute sich Geschäftsführer Olaf Bartel. Herzlichen Glückwunsch!



SIMPLY CLEVER



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



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

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





Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst Tel: (0 52 41) 9 60 10, Fax: (0 52 41) 96 01 11 info@autohaus-brinker.de, www.autohaus-brinker.de



Ergebnisse Mai zusammengestellt von peter.polomsky@osnanet.de

San Sebastian /ESP. Senioren Hallen FM 400 m

10. MJU 18 Alex Meser

Semorem maneri Livi 400 m			
5. M 60	Günther Hartke	1:16,15 Min.	
01.05. Bahneröffnung Bad Salzuflen			

28.04 Sek.

56:42 Std.

200 m

6. WJU 18	Vanessa Meier zu Eissen	30,53 Sek.
400 m		•
1. WJU 18	Vanessa Meier zu Eissen	71,01 Sek.
800 m		
1. MJU 18	Jan Geisemeier	2:15,31 Min.
2. WJU 18	Janna Geisemeier	2:44,60 Min.
4. WJU 18	Jessica Geisemeier	2:57,43 Min.

03.05. Teekottenlauf Emsdetten 21.1 km

00.00 00.00	•••	
3. W 50	Doris Potthoff	1:45,39 Std.
6. M 60	Hans Dieter Wierum	1:46,01 Std.
10. M 60	Peter Knaust	1:54,37 Std.

05.05. Versmolder Duathlon

5 km - 20 km -2,5 km

3. M 50	Karsten Morisse	1:08,26 Std.
2. W 45	Hilke Engel – Majer	1:09,50 Std.
1. M 65	Horst Günther Brune	1:19,20 Std.

05.05. 25 km Berlin

7. M 40	Kay Leuteritz	1:39,20 Std.
31. M 60	Wolfgang Neugrewe	2:16,31 Std.
75. W 50	Gabi Ortner	2:35,23 Std.
10 km		

102. MHK Christopher Wolf

08.05. Dortmund

Westi. Langstreckennielsterschaften 5.000 in		
3. M 15	Pascal Birke	9:46,21 Min.

09.05. Beckumer Marathonstaffel

29. LC Solbad Ravensberg	3:12:59 Std.
Mijo Harambosic	33:41 Min.
Jan Giesselmann	34:33 Min.
Siegfried Kemper	38:18 Min.
Dominik Walter	40:46 Min.
Katharina Kemper	45:41 Min.

09.05. Friedewalder Volkslauf 5 km

3. W 35	Daniela Kreie	27:51 Min.
---------	---------------	------------

10.05. Schloß Neuhaus

Residenz Abendlauf 10 km

1. W 30	Stefanie Schadt	41:35,54 Min.
8. M 60	Peter Knaust	49:11,11 Min.
9. M 60	Hans Dieter Wierum	49:12,46 Min.
2. W 50	Elisabeth Winter	49:12,03 Min.
7. W 30	Sandra Rostek	59:15,59 Min.
43. M 40	Peter Rostek	59:18,23 Min.

11.05. Georgsmarienhütte

Turm zu Turm Lauf 21,1 km

6. M 55	Wilhelm Hawer	2:10,02 Std.
10 km		
6. M 55	Siegfried Kemper	54:28,0 Min.
6. MHK	Christopher Wolf	58:09,9 Min.
5. WHK	Katharina Kemper	1:02,3 Std.
7. MHK	Dominik Walter	1:04,3 Std.
6. W 45	Christina Meier - Flottmann	1:10,3 Std.
11.05. Clarh	olzer Volkslauf 10 km	
2. M 45	Mijo Harambosic	39:45,0 Min.
5 km		
35. M	Franz Dammann - Kölsch	25:06,6 Min.
44. M	Harry Bunte	26:02,8 Min.

12.05. Lage

Teutoburger Wald Marathon

Hörsterberg Volkslauf

5,7 km

3. M 60	Günther Hartke	37:26 Min.
10 km		
2. M 65	Wilhelm Ellermann	59:29 Min.
Marathon		
3. M 45	Torsten Baltrusch	3:38,01 Std.
4. M 50	Fritz Geisemeier	4:23,15 Std.
7. IVI 00	THE OCISCINCICI	4.20, 10 Ota.

12.05. Hamelner Triathlon

0,5 km – 20 km – 8 km			
20. M 50 Karsten Morisse 1:13,09 Std.			
12.05.Gelsenkirchen Vivawest Marathon			
198. M 45	Thomas Schürmann	4:35,23 Std.	

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 / Heißluft / Eis

Triggerpunkt-Behandlung

Schlingentisch / Traktionsbehandlung

Hausbesuche

FuBreflexzonen 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



12.05. Steinfurter Triathlon

1	km	- 2	6,2	km	- 5	km
---	----	-----	-----	----	-----	----

2. M 20	Amadeus Hegenbarth	1:20,06 Std.
3. M 45	Holger Steuer	1:20,56 Std.

17.05. Kattenstrother Volkslauf 10 km

10. M 50	Christian Schmidt	47:55 Min.
10. MHK	Christopher Wolf	49:21 Min.

18.05. Volkslauf Hagen 10 km

4. M 55	Siegfried Kemper	50:28,9 Min.
4. MHK	Dominik Walter	54:44,6 Min.
28. M 45	Wilhelm Habnighorst	55:17,1 Min.
5. WHK	Katharina Kemper	56:22,5 Min.

20.05. Gütersloher Pfingstlauf 10 km

20.05. Guter	Sioner Pfingstiaur 10 km	П
3. M 45	Mijo Harambosic	41:02 Min.
8. M 45	Ralf Niemann	44:24 Min.
20. M 50	Michael Schlie	56:38 Min.
7. W 45	Cornelia Schlie	60:41 Min.
5 km		
6 M 20	Christopher Wolf	23:35 Min

20.05. Pfingstsportfest Bad Oeynhausen

1.500 m

1. U 18	Pascal Birke	4:27,95 Min.
---------	--------------	--------------

18.05. Ironman-Triathlon Lanzarote -

69.	Tim Esselmann	17. M 35	10:17:24 Std.
-----	---------------	----------	---------------

23.05. Bahnsportfest Brackwede 800 m

3. M 8	Bjarne Heidner	3:29,69 Min.
1. M 17	Jan Geisemeier	2:12,58 Min.
4. W 17	Janna Geisemeier	2:46,33 Min.
5. W 17	Jessica	3:02,38 Min.
7. W 17	Nina Geisemeier	3:22,08 Min.
3.000 m		

3.000 m

2. Victoria Willcox – Heidner 10:52,65 Min.

24.05. Nachtlauf Bremen

13. W 50	Heike Kappler – Deppe	57:54 Min.
34. W 40	Marion Stolpmann	58:20 Min.
28. W 45	Christiane Meyer – Flottmann	58:33 Min.
34. W 30	Lena Heptner	58:36 Min.
84. M 30	Kai Hümmelink	58:37 Min.
31. W 45	Andrea Kahl	59:28 Min.

25.05. Nightrun Harsewinkel 10 km

3. M 40	Hennng Weßling	36:25 Min.
5. M 40	Kay Leuteritz	37:23 Min.
7. M 45	Mijo Harambosic	40:01 Min.
1. W 30	Stefanie Schadt	40:13 Min.
1. W 60	Marianne Niemann	42:59 Min.
14. M 45	Ralf Niemann	43:00 Min.
19. M 45	Olaf Bartel	44:43 Min.
2. M 55	Siegfried Kemper	45:43 Min.
4. W 45	Beatrice Müller	46:31 Min.
16. M 20	Christopher Wolf	47:31 Min.
21. M 50	Daniel Glück	48:27 Min.
19. M 20	Dominik Walter	48:28 Min.
4. W 20	Katharina Kemper	50:34 Min.
28. M 50	Detlef May	51:24 Min.
1. M 65	Horst Günther Brune	52:40 Min.
29. M 45	Ludger Toben	52:59 Min.
32. M 45	Jens Meyer	54:24 Min.
32. M 50	Michael Schlie	54:42 Min.
6. W 20	Kristin Grippentrog	56:03 Min.
6. W 35	Melanie Varnholt	57:06 Min.
1. W 70	Annemarie Henkel	57:12 Min.
12. W 45	Cornelia Schlie	57:49 Min.
33. M 45	Volker Tarrach	59:14 Min.

25.05. Oelder Triathlon

500 m – 20 km – 5 km

300 III – 20 KIII – 3 KIII		
2.W 55	Annegret Albersmann	1:14,02 Std.

25.05. Oelder Triathlon 500 m – 20 km – 5 km

300 III – 20 KIII – 3 KIII			
2.W 55	Annegret Albersmann	1:14,02 Std.	
25.05. Mini Mehrkampf Meeting Borgholzhausen			
75 m - We	75 m - Weit – Hoch – Ball		
3. MJ U14	Aaron Thieß	1286 Pkt.	
4. MJ U14	Massimo Fink	1242 Pkt.	
6. MJ U14	Lasse Buschmaas	1045 Pkt.	

50 m - Weit - Ball

Julii – Weit – Dali		
1. M 05	Till Thieß - Heienbrok	70 Pkt.
1. M 06	Hannes Lahnt	83 Pkt.
1. M 10	Tarik Schiller	1088 Pkt.
3. M 10	Simon Gräsner	970 Pkt.
10 M 11	Moritz Lahnt	574 Pkt.
2. W 08	Katharina Riepe	783 Pkt.
5. W 08	Greta Engelbrecht	717 Pkt.
6. W 08.	Ida Drees	602 Pkt.
1. W 09	Annalena Bockstede	885 Pkt.
4. W 09	Marlin Bruhns	811 Pkt.
5. W 10	Anna Bode	946 Pkt.
3. W 11	Annalena Grossewächter	1057 Pkt.
6. W 11	Tabea Ahnen	923 Pkt.
10. W 12	Anna Retthofer	1207 Pkt.
25 /26 05 Falkonstein Duathlon		

25./26.05. Falkenstein Duathlon

400 m - 2,5 km - 400 m

4. SchB	Lisa Strothmann	11:58 Min.
3. SchC	Sarah Strothmann	13:25 Min.
Schlechtes Wetter nur Laufen 7,5 km		

2.W 45 Antje Strothmann 34:54 Min.

Schiednies v		s wetter nur Laufen 24	wetter nur Lauien 24 km	
ı	1 M 40	Dirk Strothmann	1.27 30 Std	

25.05. Rennsteiglauf

72,7 km

,		
173. M 40	Heiko Furtmann	8:33,00 Std.
37. W 45	Heike Furtmann - Schauties	8:55,07 Std.
16. M 65	Ismet Zecirovic	9:17,49 Std.
43,5 km	•	•
32. M 60	Jochen Studt	4:30,16 Std.
21,1 km		
33. M 45	Gerd Strathkötter	1:36:56 Std.
220. M 50	Gerd Vornholt	1:59,05 Std.
218. M 55	Wilhelm Hawer	2:10,42 Std.
21,1 km Frauen		
23. W 50	Elisabeth Winter	1:56:47 Std.
79. W 40	Mechthild Böhme	2:04,33 Std.
106. W 40	Gabi Achterberg	2:12,05 Std.

17 km Nordic Walking

	Kurt Hönings	2:53,26 Std.	
	Wiltrud Hönings	2:53.27 Std.	







Wissen Sie, wo die Vitamine stecken? www.aok.de/nw/Ratgeberforen





Wir machen den Weg frei.

Mit dem VR-Wunschkredit finden wir gemeinsam einen Weg, wie Sie sich Träume schneller erfüllen können. Ob Autokauf, Umschuldung, neue Möbel oder Traumurlaub – unser ausgezeichneter Schnellkredit mit Sofortzusage garantiert Ihnen dank flexibler Laufzeiten, Sondertilgungsoptionen und fairen Konditionen ausschließlich Lösungen, die Sie sich auch leisten können. Von 1.000 Euro bis 50.000 Euro können Sie mit dem VR-Wunschkredit der Volksbank Halle (Westf.) eG Ihre kleinen und großen Wünsche finanzieren. Sichern Sie sicht jetzt Ihr individuelles Angebot und sprechen Sie mit Ihrem Berater.

WIR SIND DIE BANK.

