

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensburg

September | 2013 | Nr. 345



Mein Bester Hermann 2014

in Bielefeld, Gütersloh und Herford

Unsere Leistungen:

- Einführungsabend
- 12 Trainingsläufe incl. Vorbereitungswettkampf
- Individuelle Trainingspläne für jede Leistungsgruppe
- Funktions T-shirt für alle Teilnehmer gratis & ACTIVE Wertgutschein 15 €
- 2 Themenabende – 1. Vortrag: Ernährung, 2. Laufunterstütztes Krafttraining
- 4 - 5 Leistungsgruppen von A = 2:30h und schneller bis E = Einsteiger
- Optional: Leistungsdiagnostik für nur 69,00 €
- 2 Busfahrten zu Startpunkten auf der original Hermannslaufstrecke
- Zielverpflegung nach jedem Trainingslauf

Mehr Infos unter www.active-sportshop.de

Teilnehmervoraussetzung: Spaß am Laufen, gute Laune und die Fähigkeit mindestens 1 Stunde am Stück Laufen zu können.



SEPTEMBER 2013



Solbad Intern	S. 1-10
Sommerfest	S. 17
Die große Frage	S. 18
Besuch aus Lößnitz	S. 21
Tour Pisa	S. 22
LC Termine	S. 24
Mauerweglauf	S. 25



Presse:	
Tri-Duathlon	S. 19
Länderwettkampf	S. 27
Sportabzeichen-Camp	S.28 -29



Sonstiges Böckstiegeellauf	S. 12-14
-------------------------------	----------



Erfolgsberichte u. Hochzeit	S.20
-----------------------------	------



Radsport	S. 15 -16
Sichtungswettkampf	S. 26



Das Titelbild	
...zeigt die Event-Tester vom Color-Run	
(Foto: Christiane Meier-Flottmann)	



Ergebnisse	S.29- 32
------------	----------



Sommerprogramm	S. 3
Der lange Weg...	S. 11

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

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

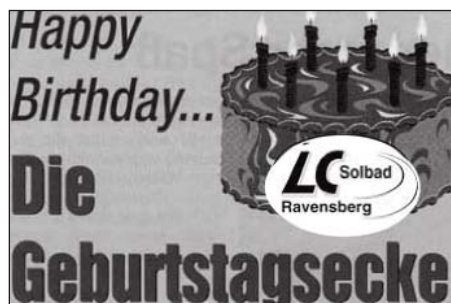
Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de





01. 09. Martin Krämer
02. 09. Michael Dickob
02. 09. Ralf Hübner
02. 09. Ernst-A. Sandmann
04. 09. Petra Pegel
06. 09. Beate Meyer zu Gottesberge
06. 09. Elke Tiemann
07. 09. Günther Wierum
07. 09. Christiane Anders
09. 09. Günter Strüwe
10. 09. Rainer Schirmbeck **60 Jahre**
11. 09. Gerhard Laib
11. 09. Christa Studt
11. 09. Vanessa Tönjes
11. 09. Janine Vetter
12. 09. Barbara Brinkmann
12. 09. Marc Verhaert **60 Jahre**

14. 09. Bettina Kaffka
15. 09. Manfred Bensieck
16. 09. Renè Deßaules **20 Jahre**
16. 09. Britta Ewert
16. 09. Karl-Heinz Michael
17. 09. Alexandra Gierschner
18. 09. Tim Gollisch **40 Jahre**
18. 09. Jürgen Karsten **50 Jahre**
18. 09. Thomas Urban
18. 09. Frank Buschmaas
19. 09. Udo Bonin
19. 09. Christa Halff
19. 09. Marion Iselt
19. 09. Michael Kielsing
19. 09. Fr.-Wilhelm Schütte
20. 09. Heinrich Schengbier
20. 09. Charlotte Lampe
21. 09. Anne Hofmann-Peters
21. 09. Siegfried Voßhenrich
22. 09. Klaus-Dieter Henkel
23. 09. Timon Lepper
23. 09. Karsten Morisse Dr. **50 Jahre**
24. 09. Andreas Klein-Sötebier-Schiel
24. 09. Jürgen Jording
24. 09. Igor Rebkaló
24. 09. Oliver Lambrecht **20 Jahre**
25. 09. Mathilde Heuing-Binz
26. 09. Brigitte Brunner **60 Jahre**

26. 09. Kerstin Horstmann zum Wentrup
26. 09. Wolfgang Klein
27. 09. Ulrich Kansteiner
27. 09. Baldur Schlingemann
27. 09. Dietrich Schwanenhorst
27. 09. Melanie Varnholt
28. 09. Ulla Andersen
28. 09. Doris Kuzniacki
28. 09. Steffen Mielke
28. 09. Christoph Möller
29. 09. Hendrik Langen
30. 09. Gabi Köhler



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 746

Abteilung

Alexandra Herbers Leichtathletik
Pierre Hanke Leichtathletik

Austritte:

Waltraud + Werner Kloß Borgholzhausen
André Sosnowski Mönchengladbach
Ingeborg Vogt Halle
Michael Strunk Halle
Ernst-August Brune Halle
Peter Polomsky Melle
Marie-Christin Siedenhaus Verl
Thorsten Mathiak Halle
Jan Möllers DK Aarhus

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

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 !



**Fleischmeister
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

**Oktober
am 20. September**

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



Walking-Termine und Strecken

Dienstag

03.09.2013	9.00 Uhr	neuer Parkplatz Hesselstal (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		

Mittwoch

04.09.2013	19.00 Uhr	wieder reguläres Training ab Stadion Borgholzhausen
------------	-----------	---



Schuhe + Sport

Reichelt

Im Herzen von Halle!

Unser kostenloser Service für
Sie:

Laufbandanalyse
Elektronische Fußvermessung
Erstellung einer
Belastungsdiagnose
Aushändigung des Fußpasses

unsere Schuhmarken:

h ö g l
shoe fashion

Gabor

ecco

rieker
ARTISTRESS

Paul Green

SEMLER
SELECT

LLOYD
SHOES FOR MEN

CAMEL
ACTIVE

RICOSTA
DER JUNGE SCHUH

unsere Sportmarken:

PUMA

Jack Wolfskin

adidas

asics

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!

Was macht eigentlich Peter Bollmeyer? Grüße aus Australien

Peter Bollmeyer, Mitglied im LC seit vielen Jahren, hat seinen Traum verwirklicht und ist Ende vergangenen Jahres nebst Familie nach Australien ausgewandert. Er lebt in Mandurah, einem kleinen Örtchen, die nächst größere, aber weit entfernte Stadt, ist Perth. Peter hat sich inzwischen gut eingelebt und kommt mit den Lebensgewohnheiten der Australier gut klar. Der Kontakt zu Peter ist seit seiner Ausreise nicht abgebrochen. Er läßt alle alten Bekannten und Lauffreunde herzlich grüßen und wir drucken hier seinen neuesten Bericht ab.

Peters Bericht:

Letzte Nacht ist über Westaustralien der erste Wintersturm mit Windgeschwindigkeiten von über 100 KM gefegt und das direkt vom Meer. Kim und ich waren gestern abend nochmal kurz draußen. Alle noch mal mit einem blauen Auge davon gekommen. Heute scheint die Sonne wieder bei kühlen 15 Grad, als ob nichts gewesen wäre. Kim hat noch diese Woche Winterferien und muß erst wieder nächste Woche zur Schule.

Reine Laufvereine gibt es hier nicht. Deshalb habe ich mich in den Sommermonaten einem Triathlonverein angeschlossen, der von Oktober bis Mai trainiert und einem Fußballverein, der von April bis Dezember trainiert und jeden zweiten Sonntag von Mai bis September spielt. Macht Riesenspaß und ist in 10 Minuten zu Fuß erreichbar. Das Stadion heißt Hyndaistadium.

Arbeite jetzt für die Polizei Westaustralien als Schülerlotse. In ganz Westaustralien gibt es etwa 530 dieser Traffic Warden und es gibt hohen Bedarf. Das Land wächst sehr schnell und es werden Kindergärten und Schulen gebaut. Der Job ist hier hoch anerkannt, da man einen Dienst für die Allgemeinheit tut und er ist hier in Mandurah vor Ort. Da bleibt noch Zeit für Familie und Hobbies.

Einmal die Woche gehe ich zum Schachspielen in eine öffentliche Bibliothek. Das sind Treffpunkte der Leute. Dort gibt es freies und schnelles Internet und jede Menge Unterhaltung.

Die Region hat ca. 72000 Einwohner und die Möglichkeiten sind sehr vielfältiger als in Borgholzhausen. Das hat schon was. Trotz Großstadt ist das Leben ruhig und die Leute verstehen es das Leben zu genießen. Es gibt hier auch keinen Fremdenhaß oder Neid. Deutsche gelten als ehrlich, zuverlässig und fleißig und sind hoch angesehen. Hier muß man flexibel sein und die Leute nehmen wie sie sind. Circa 40 % aller hier lebenden Menschen sind nicht in Australien geboren. Das sagt schon alles.

Schönen Gruß an alle, heute abend ist wieder Fußball angesagt.



Wer Peter besuchen möchte: Hier steht sein Haus!



Fon 0172/5 37 00 15
oder 0171/7 93 23 70
Fax 054 25/74 04

⇒ Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³
⇒ keine Standgebühr bis zu 6 Wochen
⇒ kostenlose Schrottentsorgung

⇒ Minibaggerverleih
⇒ schnell und
⇒ zuverlässig

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen

Fortsetzung der Nacht von Borgholzhausen

Nachdem die Nacht von Borgholzhausen am 15.06.2013 ein abruptes Ende fand und sehr viele Stimmen aus der Bevölkerung, der Laufszene und auch Bürgermeister Klemens Keller unbedingt eine Fortsetzung wollten, ging plötzlich alles sehr schnell. Ziemlich zügig fand sich ein neues Gremium von Mitgliedern des LC Solbad Ravensberg, die bereit sind, Verantwortung zu übernehmen und den beliebten Lauf-Klassiker fortzuführen.

Die Köpfe des neuen Veranstaltungsgremiums sind u.a. **Andreas Stockhecke, Dirk und Jörn Strothmann, Richard Schürmann**, aber auch die erfahrenen Läuferinnen **Victoria Wilcox-Heidner, Siemke Lüdorff und Antje Strothmann**.

Die **39. Nacht soll am 14.06.2014** mit einigen Veränderungen stattfinden. Es ist geplant, im Hauptlauf von den bisherigen 6 Meilen auf die 10 km Distanz zu wechseln.

Beibehalten werden sollen die bisher beliebten Angebote des Bambinilaufes, des Schoolrunnings, Schnupperlauf, Firmenlauf und Volkslauf.

Im einzelnen wartet auf das neue Nacht-Organisations-Team in den nächsten Monaten aber noch eine Menge Vorbereitungs-Arbeit, um über Aufgabenverteilungen, Zeitplan, Rahmenprogramm bis zu den Finanzen alles in

richtige Bahnen zu lenken und insbesondere das Interesse für Zuschauer und Teilnehmer wieder neu anzukurbeln. Bis zur Herausgabe der neuen Veranstaltungsausschreibung im Herbst wird an vielen Details noch gearbeitet.

Die Nacht von Borgholzhausen wird demnach weiterhin Bestandteil der ostwestfälischen Night-Cup-Serie bleiben. Das freut besonders den Veranstaltungskoordinator Robert Becker (Tri-Speed Marienfeld): „Mit der Veranstaltung weiterzumachen, ist sicher eine gute Entscheidung“.

Mit der Fortführung ist auch der Lauf der Fußball-Schiedsrichter wieder möglich. Ingo Engelstädter (Halle), der mit im Team ist, würde sich freuen, wenn im nächsten Jahr die 10-jährige Auflage des „Referees“-Run stattfinden würde. LC-Vorsitzender Friedhelm Boschulte „wünscht dem neuen Team ein glückliches Händchen und einen hoffentlich langen Atem“.

**Night-Cup-Siegerehrung
Freitag 6. September Siegerehrung des
Night-Cups in der Hohenfelder Brauerei**

LC Solbad bei Facebook

Es ist folgerichtig, dass der LC Solbad immer wieder neue Wege einschlägt und Kontakte aufbaut. So sind auch wir in den virtuellen Dialog getreten. 647 Millionen Menschen auf der ganzen Welt nutzen Facebook. In Deutschland zählt das bisher erfolgreichste soziale Netzwerk 18 Mio. Mitglieder. Auch der LC ist Teil der weltweiten Community. Unter der Adresse www.facebook.com findet man die LC-Solbad Seiten:

LC Solbad Ravensberg Sparkassen Triathlon Versmold und Die Nacht von Borgholzhausen.

Hier kann man mit dem LC auf allen drei Seiten in Echtzeit diskutieren.

Also, Solbader und Fans, wenn noch nicht, schaut doch bald mal vorbei. Wir freuen uns über jede Menge neuer Freunde.

Namen, Termine und Nachrichten:

Kunststoffbahn im Stadion gereinigt

Ist es einigen aufgefallen? Die Tartanbahn im Ravensberger Stadion ist grundlegend gereinigt worden und erstrahlt jetzt wieder in einem leuchtenden Rot. Ein besonderer Dank dafür an die Stadt Borgholzhausen.



Wir sorgen für Highlights!

**Musik- Events
Light- Shows
Veranstaltungstechnik**

**Dirk Tabor
33775 Versmold
www.taboriso.de**

**Telefon: 05423 4730900
Mobil: 0172 5205238**

Werbetechnik

Aktuelles Angebot



RollUp Display

- RollUp-Display inkl. Digitaldruck
- Werbefläche 2000 x 850 mm

bei druckfertiger Vorlage

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

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

Triatlonsprecher/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

Krombacher
ALKOHOLFREI

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

Allianz 



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



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

Ein „Dankeschön“ ist hier zu wenig!

Mit großem Bedauern habe ich die Nachricht entgegen genommen, dass **Ingeborg Vogt** und **Michael Strunk** ihre Mitgliedschaft im LC Solbad gekündigt haben.

Wie sie selbst sagen, sind ihr zeitintensiver Einsatz in Beruf und Familie, neben der Aufgabe des leistungsorientierten Laufsports, die Hauptgründe für ihr Ausscheiden.

Michael Strunk hat **weit über zehn Jahre** hinweg zuverlässig die Vorerfassung und Vorbereitung der Startunterlagen für die „Nacht“ und alle weiteren Laufveranstaltungen des Vereins durchgeführt. Dies bedeutete oftmals im wahrsten Sinne des Wortes: „Nachtschichten für die Nacht“. In diesem Jahr wurde dieser Bereich erstmals mitsamt der Auswertung extern vergeben und wurde somit zu einem bedeutenden Posten in der Finanzplanung der „Nacht“.

Ingeborg Vogt leitete seit 2008 das Orga-Team der „Nacht“. Auch diese Tätigkeit hat für sie einen großen zeitlichen und persönlichen Aufwand bedeutet, so dass Beide oft gemeinsame Nachtschichten eingelegt haben, um einen perfekten Ablauf der „Nacht“ zu ermöglichen.

Noch nie habe ich persönlich einen so korrekten Orga-Plan gesehen. Vom Materialgebrauch, über die verschiedenen Ansprechpartner, bis hin zum zeitlichen Ab-

lauf, blieben keine Fragen offen.

Darüber hinaus erstellte sie auch die überaus hilfreichen Infozettel für alle Helfer der „Nacht“ und viele weitere nützliche Planungsunterlagen.

Die Arbeit von Ingeborg und Michael zeichnete sich auch dadurch aus, dass sie „über den Tellerrand hinaus“ gedacht haben, indem sie das Eintüten der Startunterlagen perfektioniert und für alle Helfer effizienter gestaltet haben.

Im letzten und diesen Jahr habe ich mit Ingeborg gemeinsam die Gesamtleitung der „Nacht“ übernommen, eine Zusammenarbeit, die ich immer als sehr konstruktiv und angenehm empfunden habe.

Das Lob der Teilnehmer für eine perfekte Organisation haben wir gerne entgegen genommen und somit den guten Ruf, den die Laufveranstaltungen des LC Solbad genießen, bestätigt bekommen.

Ein so verantwortungsbewusster Einsatz über viele Jahre hinweg sollte für den Verein ein Zeichen sein, dass ein einfaches „Dankeschön“ an dieser Stelle zu wenig ist!

v. Sabine Lünstroth

Liebe LC Solbad Mitglieder!

Hiermit gebe ich offiziell meinen Rücktritt als Geschäftsführerin zum 30. 11. 2013 bekannt.

Hingegen vieler Gerüchte, geschieht dieses nicht wegen der **Fortführung** der „Nacht“ sondern in dem Zusammenhang wurde die Geschäftsführerin bewusst nicht in Entscheidungsprozesse einbezogen und Absprachen wurden nicht eingehalten. So besteht für mich keine Vertrauensbasis mehr zwischen Vorstand und Geschäftsführung. In den letzten drei Jahren habe ich die Führung des Vereins nicht nur aus ideeller sondern auch aus kaufmännischer Sicht gesehen. Die gute finanzielle Lage spricht für sich. Ich bedanke mich an dieser Stelle für das entgegengebrachte Vertrauen und wünsche meinem/meiner Nachfolger/in alles Gute.

Wie und ob die Solbad Nachrichten fortgeführt werden, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

„Mehr Zeit für uns.“

„So schlau sein wie Papa.“

„Das nächste Urlaubsziel.“

„Den Betrieb in der Familie halten.“

„Eine Surfschule in Kapstadt.“

Jetzt beraten lassen!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir stellen Ihre ganz eigenen Wünsche und Ziele in den Mittelpunkt.

So finden wir gemeinsam für Sie in jeder Lebenslage und für jedes Bedürfnis die richtige finanzielle Lösung. Besuchen Sie uns in einer Geschäftsstelle in Ihrer Nähe oder auf www.volksbank-guetersloh.de

Besuchen Sie uns auf Facebook!
facebook.de/VolksbankGuetersloh

Volksbank
Gütersloh eG

SIMPLY CLEVER



Der neue **Škoda**Superb

ERLEBEN SIE IHN LIVE!



Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

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

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



Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

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

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

Testlauf Color Run in Dortmund

v. Christian Meier-Flottmann

Am letzten Sonntag im August fuhren wir (Andrea, Marion, Annemarie, Laura, Gabi und ich) zum Color Run nach Dortmund. Bist du bereit für die verrücktesten und buntesten 5 Kilometer deines Lebens? , so hieß es in der Ausschreibung.

Die Sache wurde kurz überlegt und beschlossen. Heike und Andrea waren sofort dabei, Gabi hat gleich Hier geschrien, Marion wurde nicht gefragt (war eh nicht anwesend, haben wir einfach mitbestimmt) und Christiane macht sowieso jeden Blödsinn mit.

Ja, dann war es soweit, wir unterwegs Richtung Dortmund. Ob das Unternehmen was wird oder uns gefällt? Keine Ahnung, Augen zu und durch.

So unterwegs auf der schönen langen Autobahn, fing es so langsam an zu regnen und es wurde mehr und mehr.

Naja dachten wir uns, entweder es hört auf oder das Ganze fällt buchstäblich ins Wasser. Wenn es aber stattfindet, wie sehen wir im Anschluss aus, vermutlich noch bunter als bunt.

Aber, wir sind ja Optimisten (fast).

Die Ausschilderung zu diesem Lauf ließ doch zu wünschen übrig, Frau Uschi Navi hat uns etwas in die Irre geführt, aber ein großes BVB-Stadion ist eben nicht zu übersehen.

Angekommen in Dortmund, ooh welch Wunder, es hat aufgehört zu regnen.

Es war trocken und eine angenehme Temperatur zum Laufen.

Jeder COLOR RUNNER wurde mit einem „Läufer-Paket“ (weißes T-Shirt, Farbbeutel, Stirnband und Startnummer) ausgestattet, bevor es jungfräulich weiß an die Startlinie ging. Sobald der Startschuss zündete, durchliefen die Teilnehmer nach je einem Kilometer eine von vier „Color Zones“, bei der sie von freiwilligen Helfern mit 100% natürlichem Farbpulver auf Maismehlbasis beworfen wurden.



Es grüßen die Event-Tester, Andrea, Annemarie, Laura, Marion, Gabi und Christiane

Der Andrang war groß, es hat immerhin vier Anläufe gebraucht, bis wir unsere Füße endlich über die Startlinie setzen konnten.

Voller Freude und intensiv durchliefen wir eine Farb-Zone nach der anderen, rauf und runter, kreuz und quer durch den Westfalenpark. Angefangen mit Gelb über Grün weiter in Richtung blauer und pinker Zone. Es hat auch Mitläufer gegeben, die sich da längs durchrollten. Naja, wer es haben muss.



Kleine Fotos: Heinz Schier, gefunden auf Runner's WORLD.

Angekommen im Ziel sahen wir doch alle samt recht bunt und farbenfroh aus.

Aber das Beste kam zum Schluss! Mit prachtvollen Farbwürfen und bester Musik zelebrierten alle COLOR RUNNER™ gemeinsam den Höhepunkt und Abschluss des Color Runs - das "Finish Festival".

Fazit: Es war ein lustiger und bunter Spaß.



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

Rechtsanwälte

Laufend gut beraten!

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



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



Kompetenz in Walking, Nordic Walking, Laufen & Triathlon



Jetzt neu!

 **BROOKS** Pure cadence

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 052 41 - 403 10 44 | Telefax: 052 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

Der lange Weg der Erdbeere ...Besuch der Walker bei Böckmann Erdbeeren in Neuenkirchen

v. Birgitt Lange

In Rahmen unseres Sommerprogrammes besuchte die Walkingabteilung an zwei Terminen die Firma Böckmann in Neuenkirchen. Wir wollten uns schlau machen über „die Erdbeere“



An beiden Terminen haben ca. 25 Walker und Walkerinnen teilgenommen und sind den Ausführungen von Frau Aryjus-Böckmann interessiert gefolgt.

Sie erzählte uns die Geschichte des schmucken Bauernhofes, den ihre Schwiegereltern neu aufgebaut haben. Ursprünglich wurde hier Gemüseanbau betrieben. Später kamen dann Erdbeeren hinzu. Frau Aryjus-Böckmann und ihr Mann, der leider im vorigen Jahr verstorben ist, haben sich dann ganz auf den Erdbeeranbau konzentriert.

Es ist schon ein Wissenschaft für sich und mit sehr viel Einsatz verbunden, dieses leckere Obst anzubauen. So viel Interessantes wurde uns in der 2-stündigen Führung erzählt, dass es hier nicht in Kürze wiedergegeben werden kann. Bereits im Frühjahr werden Pflanzen unter einem Folientunnel in die Erde gesetzt. Der Einsatz von Hummeln sorgt dafür, dass die Pflanzen bestäubt werden, damit leckere Früchte wachsen können. Die ersten Erdbeeren kommen dadurch fast zeitgleich mit dem Spargel auf den Markt, das heißt, ab Mai kann genascht werden. Um auch bis in den August hinein Obst anbieten zu können, werden zeitversetzt immer neue Felder mit Erdbeerpflanzen bepflanzt. Ungefähr 42 Tage benötigt so ein Pflänzchen um prächtige Früchte hervorzubringen.

Am Hof Böckmann befinden sich einige Teiche, die zur Bewässerung der Pflanzen dienen. Um Neuenkirchen spannt sich so ein



Netz von ca. 17 km, damit die Pflanze jederzeit optimal mit Wasser versorgt werden kann.

In der Haupterntezeit arbeiten gut 180 Erntehelfer, überwiegend aus Polen, auf den Feldern. Es wird frühmorgens gepflückt, um die Händler und eigenen Stände zu beliefern. Am Nachmittag gibt es eine weitere Ernte. Dann stehen schon einige LKW's am Hof und warten auf Beladung. Denn – man glaubt es kaum – viele Erdbeeren gehen ins Ausland, z.B. nach Italien und Spanien.

Bei unserer Busfahrt zu den Feldern konnten wir uns auch die Unterkünfte anschauen, in denen die Erntehelfer untergebracht sind. Hier, auf dem ehemaligen Schützenplatz Neuenkirchens, haben Böckmanns ein kleines Dorf entstehen lassen, mit schönen Holzhäusern, Gemeinschaftsräumen und sanitären Anlagen. Manche der Helfer kommen schon seit Jahren wieder; teilweise sind auch kleinere Kinder dabei, die betreut werden bzw. auch schon mal einen deutschen Kindergarten besuchen. Denn der überwiegende Teil der Erntehelfer sind Frauen, die für diese Arbei-

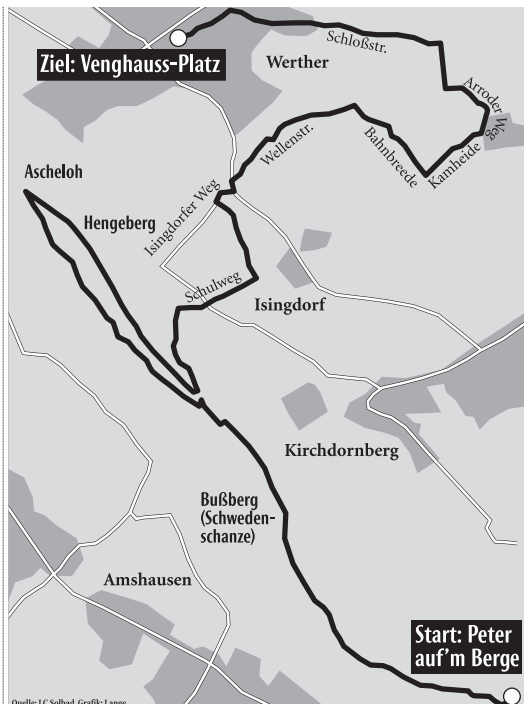
ten das „bessere Händchen“ haben, müssen doch die Früchte vorsichtig behandelt werden (auch wenn Gerd Stolpmann schon mal als Erntehelfer übt)

Zum Abschluss unseres Besuches durften wir natürlich auch noch naschen. Erdbeeren mit einer leckeren Quarksoße, Sahne und - für die Nicht-Autofahrer - noch mit Eierlikör. Ein Gedicht !!!



Lokalsport

HALLER KREISBLATT NR. 231, SAMSTAG/SONNTAG, 1./2. OKTOBER 2004



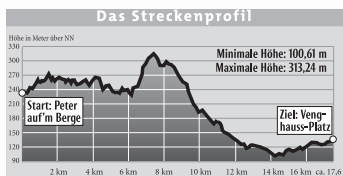
Quelle: LC Solbad, Grafik: Lange
Da gehts lang: Heute um 14 Uhr wird die Premiere des Bockstiegel-Laufs am Parkplatz Peter auf'm Berge gestartet. Das Ziel ist in Werther auf dem Venghauss-Platz.

Abwechslungsreich und ebenso hart wie schön

BÖCKSTIEGEL-LAUF: Die 18,26 Kilometer lange Strecke

■ Werther (cw). Die Strecke des Bockstiegel-Laufs zeichnet sich vor allem durch ihre reiz- und anspruchsvolle Zerteilung aus. Oben im Teuto erreichen die Läufer ihren Gipfelpunkt auf dem 316 m hohen Hengeberg, unten im Tal hat der Kurs einen ganz anderen Charakter, bietet aber auch hier – im Ravensberger Hügelland – noch einen Wechsel von Gefälle und leichteren Anstiegen. Die letzte Herausforderung erwartet das Teilnehmerfeld in Werther, beim kurzen Anstieg die Mühlenstraße hinauf müssen die letzten Kraftreserven mobilisiert werden.

Der Streckenverlauf im Detail: HALLER KREISBLATT NR. 230, MONTAG/DIENSTAG, 3./4. OKTOBER 2005



Quelle: LC Solbad Ravensberg, Grafik: Lange
asphaltierte Teil des Laufs beginnt. Nach dem Einbiegen rechts in den Schulweg kommt bald das 10-km-Schild mit der Aufschrift »Ab jetzt ist das Schwerste geschafft« in den Blick. Wie eine letzte Nachmessung ergab, ist die Reststrecke genau 8,26

IO HILDEBRANDT

er. Steffen Böhme fiem ersten Bockstiegel-Lauf am Samstag auf seine it. Der Siebenjährige Läufern einen speziellen herzlichen Gruß mit tzteten Meter. Auf einer n der Mühlenstraße r quasi unerreichbar, mal weniger schräge entöne.

nutige Musik-Einsatz en wird von den vorden Sportlern mitun-einem herzlichen Lädankt. Doch auf die e ist Steffen nicht an- Er möchte seiner leggy, ebenfalls Bock-

eschenk ut, dass ut, dass eine



tobers ist sichtlich gerührt. Lobende Worte verliert der Sportler des SV Spexard über die Organisation und die

Minuten über die Ziellinie - Platz zehn. Für den Fall der Fälle haben die Johanniter vorgesorgt. Sie

Hintergrund mit an u sich schon früh zu de amtlichen Helfern i kampfbüro. Für sie s dass das Konzept des L Mischung aus Sport ur aufgeht: „Es ist wichtig men Bockstiegel beka machen.“

Der Sohn des Künst cent Bockstiegel, gib Uhr den Startschuss auf'm Berge. Kurze Z wartet er bereits nach nie auf dem Vengha auf die ersten Läufer. sprachlos über die en teilung“, sagt er. Kei dass der prominente I name gut zum sportl eignis passe. Sport ur seien zwar auf den ers Gegensätze, so Bocksti das verhindere noch la deren Verquickung: schlimm wenn man

tiegel-Lauf ■ 2. Bockstiegel-Lauf ■ 2. Bockstiegel-Lauf ■ 2. Bockstie



anerkennungsgäste: David Plimo siegte vor Marcus Biehl und seinem kenianischen Landsmann Stephen Tapala. Jörn Strothmann wurde Vier

Trainingslauf auf hohem Niveau

Überraschungsgäste aus Kenia und Hermannslaufsieger Biehl setzen neue sportliche Maßstäbe

„Neues Lauf-Highlight für den Altkreis und Umgebung“

LEICHTATHLETIK: Werbegemeinschaft Werther, Freundeskreis und LC Solbad laden zum 1. Bockstiegel-Lauf am 2. Oktober

N. MARC UTHMANN

Werther. Wie könnte man h besser auf die Spuren eines ßen Künstlers begeben, als nann seinen täglichen g zur Arbeit nachvollzieh- m 1. Bockstiegel-Lauf in rther werden die Teilnehmer Samstag, 2. Oktober, zu-ndest einige Stationen aus n des Expressionisten aus n Wertheraner Oristell Arle kreuzen.

Ich glaube, wir können in rther ein neues Lauf-High- t für den Altkreis Halle und über hinaus schaffen“, sagt schhelm Boshulte, Vorsitzen- des LC Solbad Ravensberg. n Verein richtet den Lauf ge-nsam mit der Werbegemein- schaft Werther und dem Bock- stiegel-Freundeskreis aus. Letz- geerhoffen sich, durch die Ver- bindung von Sport und Kunst rther noch stärker als »Bock- gel-Stadt« zu etablieren. Die Premiere verspricht zu ei- n Erfolg zu werden: Die Ver- talter rechnen mit 800 bis 10 Teilnehmern – 120 Annel- agen liegen bereits vor. Auf 18-kilometer langen Strecke symbolisch der Weg nach-



Startschuss zum Bockstiegel-Lauf: Zwischen 800 und 1000 Starterinnen und Starter erwarten die Veranstalter am Samstag, 2. Oktober, auf den Spuren des großen deutschen Malers.

sollen am 2. Oktober für ein re bungssches Gelingen sorgen.

„Die Zusammenarbeit m der Stadt klappt bislang tade los“, freut sich auch Erhard Ki- dernann, Geschäftsführer d Bockstiegel-Freundeskreises. Das Rathaus wird ab 10 Uhr a Wettkampfbüro geöffnet sei Von dort aus können die Tei- nehmer von 12 Uhr bis 13: Uhr alle 15 Minuten mit Busse zum Start (14 Uhr) auf den Parkplatz Peter auf'm Ber- fahren. Das Parken dort i nicht möglich. Duschen befri den sich in der Wertheran Grundschule.

Auch am Rahmenprogram haben die Organisatoren sch- beilig gestaltet. Vincent Bock- stiegel, Sohn des Künstlers, wi- den Startschuss geben un- Landrat Sven-Georg Audeau die Siegerehrung vornehm- Für die Zuschauer im Ziel- reich auf dem Venghauss-Pla soll es ein abwechslungsrei- chen Rahmenprogramm mit Mus- und künstlerischen Darbietu- gen geben. Eine »kulturelle B- lohnung« erwartet die erschöp- ten Läufer im Ziel. Dort erha- ten sie ein T-Shirt mit dem Au- druck eines Werkes von Bock- stiegel, das den Namen »Leber



Jubiläum: zum 10. Mal: Bockstiegel-Lauf am 28. September von Bielefeld nach Werther

Der seit neun Jahren bestehende Bockstiegel-Lauf in Werther, der eine Bereicherung der ohnehin schon attraktiven Laufszene in der Region ist und bisher gute Kritiken und ansprechende Teilnehmerzahlen aufzuweisen hatte, wird am Sa., 28. September, seine 10. Jubiläums-Auflage erfahren.

2004	1	Strothmann, Dirk	LC Solbad Ravensberg	1:00:48	1	M35
Frauen	1	Kemmener, Anke	ATSV Espelkamp	1:11:27	1	W35
2005	1	Plimo, David	Kenia	00:59:58	1	MHK
Frauen	1	Powyo, Paris	Kenia	01:09:55	1	WHK
2006	1	Strothmann, Dirk	LC Solbad Ravensberg	01:02:44	1	M35
Frauen	1	Heckmann, Kirsten	SV Brackwede	01:12:32	1	WHK
2007	1	Biehl, Marcus	LG Lage-Detmold	01:02:58	1	M35
Frauen	1	Steinbeck, Gisela	DJK Gütersloh	01:11:02	1	W35
2008	1	Brand, Michael	Non-Stop-Ultra Brakel	01:02:17	1	M20
Frauen	1	Pfeiffer, Ilona	LC Solbad Ravensberg	01:10:45	1	M30
2009	1	Lundström, Ingmar	active sportshop team	01:02:16	1	M35
Frauen	1	Heckmann, Kirsten	SV Brackwede	01:10:31	1	W30
2010	1	Stevens, Caimin		01:03:42	1	M20
Frauen	1	Heckmann, Kirsten	SV Brackwede	01:10:02	1	W30
2011	1	Lundström, Ingmar	DJK Gütersloh	01:04:29	1	M35
Frauen	1	Pfenningschmidt, Silke	SV Brackwede	01:10:25	1	W30
2012	1	Amanal, Petros	TSVE 1890 Bielefeld	01:01:33	1	MJU18
Frauen	1	Pfenningschmidt, Silke	SV Brackwede	01:11:07	1	W30

Standort-Tipps

Anstieg zum Hengeberg
6,7 km (Spitzkehre Ascheloh),
Ankunft der Spitze: ca. 14.22
Uhr, Parkplätze an der Straße
oder am Jugendfreizeithaus
Ascheloh, von dort Fußweg
250 bis 300 Meter.

Gaststätte »Bergfrieden«
9,5 km (Übergang Wald/Stra-
ße), Ankunft der Spitze: ca.
14.32 Uhr, Parkplätze vorher
anfahren! Zu Fuß erreichbar:
Schulweg mit 10-km-Marke
und Anstieg.

»Rosen-Steffen« (Kampheide)
14,7 km (östlichster Punkt),
Ankunft der Spitze: ca. 14.49
Uhr, Parkplätze an der Gärt-
nerie.
Ankunft ab ca. 15.02 Uhr

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

Na also! Es geht doch! Mein Bericht vom 1. Böckstiegel-Lauf von Bielefeld nach Werther!

Hallo!

Heute fand zum 1. Mal der Böckstiegel-Lauf statt. Start war in Bielefeld-Hoberge (Peter auf dem Berge) und Ziel in der Innenstadt von Werther.

Ich war sehr gespannt auf den heutigen Lauf. Zum einen weil ich die Strecke nicht kannte (wußte nur das sie ca. 18km lang sein soll und ziemlich hügelig), zum anderen weil ich nicht wußte wie meine Form war. Die letzten Wettkämpfe verliefen ja alle nicht zu meiner Zufriedenheit, um nicht zu sagen ich war sehr enttäuscht von den letzten Ergebnissen...

Nachdem ich mich 2 Mal verfahren hatte, erreichte ich zusammen mit meiner Freundin Tanja die Werther Innenstadt um 12:30Uhr. Vom Rathaus sollten dann die Busse zum Start fahren. So stieg ich in den Bus um ca. 12:50Uhr und erreichte ca. 15 Minuten später den Startort. Dort standen auch schon ca. 800 Leute... :shock2: Okay, es hatten sich ja auch ca. 1200 Leute vorangemeldet zu dem Lauf. Waren wohl alle neugierig wie der neue Lauf so ist.

Und außerdem gehört dieser Lauf auch zum Active-Cup, den ich dieses Jahr mal wieder mitmache (dazu gehören 7 Läufe, von denen man mindestens 4 Läufe mitmachen muß um in die Wertung zu kommen).

Nun aber zum Lauf selbst:

In dem Startbereich waren Schilder aufgestellt und man sollte sich entsprechend seiner 10km-Zeiten aufstellen. So konnte ich also in den 1. Block, denn der ging bis 40 Minuten.

30m nach dem Start ging es gleich in einen schmalen Weg in den Wald und die Strecke teilte sich da der Weg halt sehr schmal war. Man konnte entweder links oder rechts laufen und nach ca. 100m trafen beide Strecken wieder aufeinander. Ich habe mich dann für rechts entschieden.

Bei km1 hatte ich dann genau 4:00 Minuten auf der Uhr. War ganz okay, zumal es ja

auch schon etwas berg hoch ging.

Km3 erreichte ich in 11:27 Minuten. Ich hatte schon etwas Angst, das sich das schnelle Anfangstempo rächen könnte, denn es sollten noch einige Berge kommen. Bei km 5 hatte ich 19:05 Minuten. 1km später ging es dann 2km am Stück berg hoch mit 86 Höhenmetern... Für diese 2km habe ich dann auch 8:30 Minuten gebraucht, Zwischenzeit bei km 8: 31:30Minuten. Nun ging es erstmal wieder schön berg runter. Herrlich sage ich euch...) So brauchte ich für die nächsten 2km auch nur 7:09 Minuten und hatte bei 10km eine Zwischenzeit von 38:39 Minuten. War ich sehr mit zufrieden, schließlich hatten wir insgesamt schon 145 Höhenmeter hinter uns. Und ich war meinem Ziel 1:10 Stunden schon gut auf der Spur. ;) Die nächsten 5km waren fast flach

und wir haben auch den Wald mittlerweile verlassen und liefen auf Asphalt. So konnte ich die 5km in genau 17:50 Minuten hinter mich bringen. Zwischenzeit bei 15km: 56:29 Minuten...

Nun dachte ich, das ich es sogar in ca. 1:07 Stunden schaffen würde. Da es ja nur noch 3km sein sollten... Den nächsten Kilometer (mit Anstieg) lief ich dann in 4:01 Minuten. Die letzten beiden Kilometer waren aber wohl leider 2,5km lang... :(Denn ich brauchte dafür 9:01 Minuten, obwohl ich sogar noch 2 Leute überholen konnte und auch nicht langsamer geworden war. Am Ende hatte ich eine Zeit von 1:09:31 Stunden netto für ca. 18,5km.

Mit der Zeit sprang für mich Platz 22 heraus (7. in der M30). Endlich mal wieder ein Lauf mit dem ich zufrieden sein konnte!!! :glow:

Diesen Laufbericht habe ich im Forum von Runners Point gefunden. Der Verfasser dieser Zeilen ist dem Böckstiegeellauf treu geblieben und ist bis auf 2012 immer gestartet.

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





Die Teilnehmer des ersten Trainingslaufes am 4. August

DA./ Nr	Titel	Start	KM/Zusatz	LV	Startzeit	Punkte
01.09.	Die klassiker Herbst RTF	Mehrzweckhalle	46/76/112/151	NRW	8:00-10:00	1/2/3/4
	RSG Harsewinkel 1992 e.V.	Prozessionsweg 2 A	S			
2532	Werner Schneider 05247 / 4344	Harsewinkel				
07.09.	Schöne - Teuto - Tour	Gesamtschule	48/71/124/151	NRW	9:00 – 11:00	1/2/3/4
	RV Teutoburg Brackwede e.V.	Marienfelderstr.	S			
2542	Jürgen Niggeweg 0521 / 5574077	Brackwede				
08.09.	4. Rietberger Rad Sport Club RTF	Schul,u. Sportzentrum	49/74/118/151	NRW	8:00-10:00	1/2/3/4
	RSC Rietberg 1992 e.V.	Torfweg 63-65	GPS/S			
2559	Thomas Snella 05244 / 904477	Rietberg				
14.09.	14. Bramscher Herbstausflug	Hauptschule	43/74/111	NDS	10:00-11:00	1/2/3/4
	TuS Bramsche e.V.	Maschstr.	GPS/S			
2571	Peter Rohde 05461 / 96810	Bramsche				
15.09.	Waltroper Münsterlandtour	Realschule Waltrop	28/41/71/111/151	NRW	8:00-10:00	1/1/2/3/4
	RC Sprinter Waltrop "81 e.V.	Schützenstr./Ziegeleistr.	GPS/S			
2579	Wolfgang Koljacja 0178 / 9731678	Waltrop				
21.09.	Dür de Annevehen	Hof Bögel Windmeyer	41/72/110/151	NRW	9:00-11:00	1/2/3/4
	Marathon Ibbenbüren e.V.Radsport	Am Sportzentrum	S			
2587	Jörg Manke 05455 / 962160	Ibbenbüren				
22.09.	Zur schönen Aussicht	Gesamtschule	41/75/112/152	NRW	8:00-10:00	1/2/3/4
	RC Kirchlingern e.V.	In der Mark 30	S			
2596	Edgar Edwards 05732 / 973291	Kirchlingern				



**Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.**



GEBR | SPECKMANN

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

Velo Challenge 2013 in Hannover

Rund 2.000 Teilnehmer machten sich bei der Velo Challenge in Hannover (16.06.2013) auf eine Runde durch das überwiegend flache Hannoveraner Umland. Auf der langen Distanz von 117 Kilometern war Christopher Müllenhof für den LC Solbad am Start und erlebte ein Rennen der gemischten Gefühle.

KM0: 9 Uhr und der Start für die 117 Kilometer ist noch eine halbe Stunde entfernt. Die morgendliche Frische am Hannoveraner Maschsee lässt schon einige Co-Starter ganz gut zittern, mich inklusive. Immerhin sollen die Aussichten für den Tag ganz gut sein, das heißt trocken und bis Mittag erreichen wir 20 Grad und mehr. In Sachen Wetter waren aber die ersten Sorgen beim Wind. Der blies bereits am Tag zuvor, bei der Startnummernausgabe teils stürmisch; die im Startbereich aufgebauten Messezelte verschiedener Hersteller und Firmen machten im wörtlichen Sinne einen Abflug. Insofern hofften alle, dass der Wind sich heute zurück hält. Der Wind war an diesem Tag nicht mein größter Feind. Diese Rolle sollte jemand anderes übernehmen.

KM1: Nach dem Start aus dem zweiten Startblock komme ich gut voran, nach ein paar hundert Metern habe ich mich aus der Mitte des Feldes nach vorne gefahren; bloß nicht den Anschluss verpassen! Allerdings ist das Tempo schon jetzt sehr hoch, genau wie mein Puls. Nicht zuletzt dank des Adrenalin-Schubs durch den Start.

KM5: Gleich vorne mitfahren wollen, war vielleicht keine so gute Idee. Die Spitze kann sich nicht absetzen und ich stehen oft im schon wieder aufgefrischten Wind. Das kostet Kraft. Mit sinkendem Adrenalinspiegel schaltet sich auch wieder der Kopf an: Was hat Günter dir gesagt? „Erstmal im Feld bleiben und dich vor dem Wind verste-

cken.“ Gute Idee. Ich nehme einen Gang raus und ordne mich 20 Räder später wieder ein.

KM36: Der erste „Anstieg“ des Tages. Kann man hier wirklich von Anstieg sprechen? Es geht leicht bergauf, immerhin einer meiner Stärken, nur kann ich die auf dem recht flachen Kurs nur sehr begrenzt ausspielen. Hier geht es nur darum dran zu bleiben. Gewonnen wird an den Anstiegen nichts.

KM38: Ich merke, dass sich mein Hinterreifen zunehmend platt anfühlt. Das begann schon ein paar Kilometer vorher. Ein Blick nach unten zeigt mir die deutliche Wölbung des Mantels. Zwei Optionen: Anhalten und nochmal Luft drauf oder Weiterfahren. Ich entscheide mich an einer langsameren Stelle, für das Aufpumpen. So früh kann ich es riskieren und vielleicht ist dann auch alles wieder in Ordnung, denke ich.

KM40: Schon kurz nach dem Aufpumpen merke ich, der Reifen ist schon wieder platt, platter als zuvor. Aber jetzt nochmal anhalten kommt erstmal nicht in Frage. Gerade erst habe ich mich wieder an das Feld heran gefahren.

KM65: Es geht wieder leicht bergauf, das Feld verlangsamt und ich will nochmal versuchen das Problem mit dem Hinterreifen zu lösen. Wieder schnell aus dem Sattel und nochmal aufpumpen. Als ich die Pumpe abziehe, höre ich ein deutliches Zischen. Der Übeltäter ist schnell ausgemacht: Die Ventilverlängerung ist undicht geworden. Keine Chance das ohne Zange zu reparieren. Weiterfahren, über die Hälfte ist geschafft. Bergauf kann ich wieder aufholen, aber mit dem platten Hinterreifen mache ich bergab und in den Kurven keine Stiche.

KM82: Ich bin genervt. Das fahren mit fast

plattem Hinterreifen ist ein Eiertanz. Bewegt von der Hoffnung auf Spontanheilung will ich dem Reifen noch eine allerletzte Sauerstoffspende geben. Ich hoffe, dass es diesmal etwas mehr bringt, doch es nützt nichts. Jetzt ist auch das Feld in unerreichbare Entfernung gerückt. Mit genug Frust im Bauch mache ich mich trotzig auf die restlichen Kilometer.

KM91: So lange es geradeaus geht, geht alles gut. Locker sind hier auch alleine 35 Stundenkilometer und mehr drin. Ich passe vereinzelt Starter und kleinere Grüppchen. Eine dieser Gruppen hängt sich entschlossen an mein Hinterrad. Schnell wird mir klar, mit dieser Sechser-Truppe geht noch was. Die Zusammenarbeit läuft spontan richtig gut, man wechselt sich bei der Führungsarbeit ab und das Tempo ist genau richtig. Das motiviert mich und macht so viel Spaß, dass der Frust über den Reifen schon fast vergessen ist.

KM110: Noch 7 Kilometer bis ins Ziel. Die Gruppe funktioniert und jeder kann noch ein bisschen drauf packen. Die letzten Kilometer wird nochmal richtig Dampf gemacht. Zum Glück für mich, ist es nicht allzu kurz.

KM116: Letzter Kilometer. Jetzt nochmal alles raus holen. Zum Nachdenken bleibt kaum noch Luft.

KM117: Geschafft! Nach 3:15:51 Stunden im Ziel. Nach all dem Hickhack mit dem Hinterreifen bin ich froh, überhaupt heile ins Ziel gekommen zu sein. So war meine erste Velo Challenge in gewisser Weise eine kleine Leidensgeschichte. Aber gerettet hat mir den Spaß nicht zuletzt die tolle Gruppe, mit der ich bis ins Ziel gefahren bin. Was zudem noch positiv ist: Fürs nächste Jahr gibt es definitiv noch Luft nach oben!

Zweirad Thomas



**Fahrräder & Zubehör
Handel & Service**



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

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

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

SOMMERFEST



Der LC Solbad hatte passend Mitte Juli zu einem Sommerfest eingeladen und rund 100 Mitglieder kamen an einem schönen Sommerabend im Haus-Hagemeyer-Singenstroth zusammen.

Der Abend war dafür gedacht, dass der Verein seinen Mitgliedern ein herzliches Dankeschön aussprechen wollte für die engagierte Mitarbeit im Vereinswesen, sei es bei den Trainingsabenden, den Veranstaltungen oder auch bei den vielen ehrenamtlichen Obmann-Tätigkeiten.

Der Rahmen im Garten-Ambiente des Hauses Hagemeyer war passend, die Temperaturen stimmten und die Stimmung unter den anwesenden Gästen war gut. Für entsprechende Musik sorgten unsere Disk-Jockeys Stephan und Carsten, dann gab es leckeres Essen aus der Küche von Christian Singenstroth, mit Grill-Spezialitäten und einer Auswahl an Salaten.

Reichlich konnte sich mit Essen und Getränken versorgt werden. Es war schön, dass die Vereinsmitglieder außerhalb von Laufveranstaltungen und Veranstaltungs-Stress zusammen kamen, um in entspannter Atmosphäre zu plaudern. Auch unsere ehemaligen Wirtsleute vom Piomer Bahnhof, Renate und Ernst Sandmann, waren gern gesehene Gäste. Unseren jugendlichen Nachwuchs haben wir leider vermisst, aber da müssen wir wohl einen Extra-Discoabend organisieren. Getanzt wurde auch zu fortgeschrittener Stunde.

Nach dem kulinarischen Teil gab es eine gut bestückte Tombola, nur ganz wenige konnten, ohne einen Preis zu erhaschen, nach Hause gehen. Es gab sogar eine Flugreise in der Verlosung, die Dieter Gorges als Glücklicher gewann. **Besonderen Dank an Familie Kahl** für die Bereitstellung dieses Fluges durch heimatische Gefilden.

An dieser Stelle bedankt sich der LC für die vielen großen und kleinen eingegangenen Sachspenden für die Tombola.

So ging ein feines Sommerfest zu Ende. Ein Dank an alle, die sich davor und dabei eingebracht haben.

Wiederholung: Nicht ausgeschlossen!



Trinken oder nicht trinken, das ist hier die Frage!

v. Markus Majer

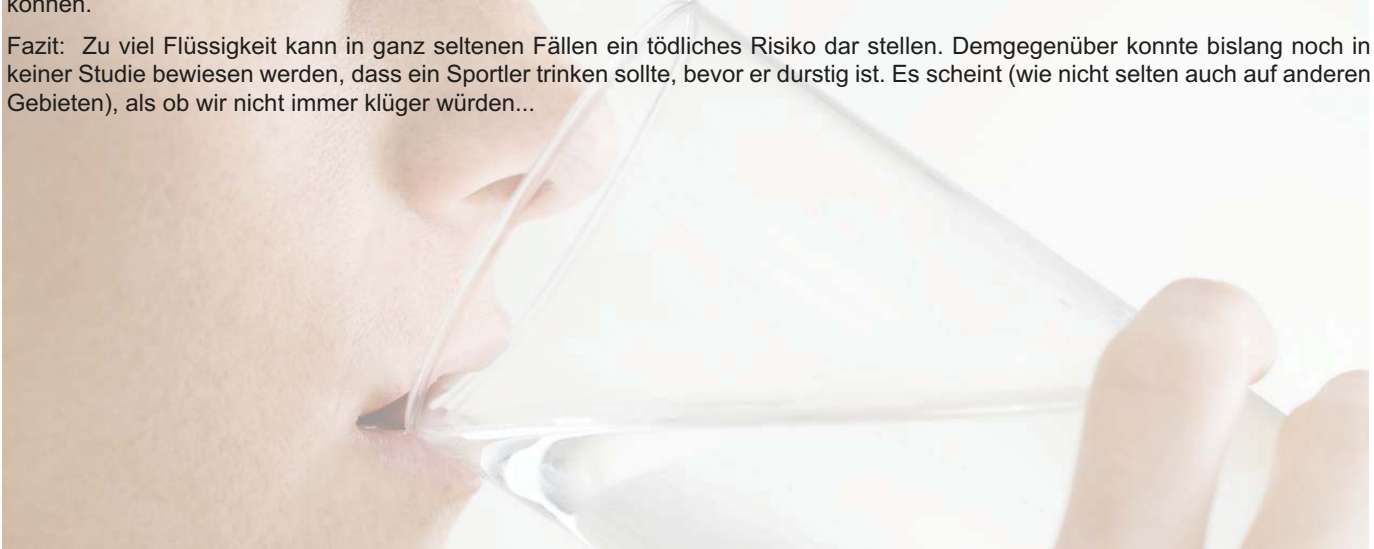
Wenn man mit älteren Läuferinnen und Läufern spricht, dann berichten diese, dass früher Trinken während des Laufens oder der Wettkämpfe kein Thema unter Läufern war. Man ist schlicht gelaufen, hatte weder etwas zu trinken dabei noch hatten die Veranstalter so intensiv für Getränke am Streckenrand gesorgt wie heutzutage. Und? Sind damals alle langsamer gelaufen, weil ihnen das Wasser fehlte? Mitnichten! Die Leistungsdichte beispielsweise im deutschen Marathonlauf war schon lange nicht mehr so dünn wie heutzutage. Aber gerade heute hat man als Läufer ja geradezu ein schlechtes Gewissen, wenn man nicht an jeder Getränkestation Halt macht und etwas trinkt. Und am besten sogar ein "isotonisches" Sportgetränk, weil das angeblich schneller vom Körper aufgenommen werden kann. Die Sportgetränkeindustrie hat diesbezüglich ganze Arbeit geleistet: sie haben inzwischen die Deutungshoheit inne, das und was am besten getrunken werden soll, um keine Leistungsverluste zu erleiden. Zweifelsohne ein sehr lukrativer Erfolg, wenn man bedenkt, wie kostspielig (für den Läufer) hier Wasser "veredelt" wird. Aber stimmt das denn, was da behauptet wird?

Eine Studie im renommierten British Medical Journal (BMJ) aus dem vergangenen Jahr enthüllte dazu aus heutiger Sicht Überraschendes: Athleten sollten einfach ihrem Durstgefühl vertrauen. Der Humanbiologe und Sportwissenschaftler Timothy Noakes hat die aktuelle Studienlage überprüft und kommt zu dem Schluss, dass bislang die Behauptung der Sportgetränkeindustrie nicht bewiesen werden konnte, dass eine Dehydrierung zu einem Leistungsverlust führe und das bei Einsetzen eines Durstgefühls bereits ein Wassermangel bestehe.

Es konnte nachgewiesen werden, dass bei Wettkämpfen kollabierte Athleten weder überhitzter noch dehydrierter als nicht kollabierte Läufer waren. "Menschen haben die Kapazität, ihre Körpertemperatur während langer körperlicher Aktivität in trockener Hitze zu regulieren, und zwar trotz relativ großer Verluste der totalen Körperflüssigkeit", sagt Timothy Noakes. Ehrlich gesagt überrascht mich das überhaupt nicht. Aus evolutionärer Sicht wäre für unsere afrikanischen Vorfahren die Notwendigkeit einer regelmäßigen Flüssigkeitszufuhr ein echter Überlebensnachteil gewesen.

Desweiteren hat es nicht einen nachgewiesenen Todesfall aufgrund von Wassermangel gegeben. Dagegen gibt es jedoch in Studien beschriebene - seltene - Fälle, bei denen Sportler durch Hyponatriämie ums Leben kamen - also durch zu viel Trinken. In diesem Fall verdünnen sich die Körperflüssigkeiten zu stark, es entstehen schon bei einem Anstieg von 2 % des körperlichen Wassergehalts im ganzen Körper Wasserablagerungen, die eventuell zu schweren Hirnschwellungen mit tödlichem Ausgang führen können.

Fazit: Zu viel Flüssigkeit kann in ganz seltenen Fällen ein tödliches Risiko dar stellen. Demgegenüber konnte bislang noch in keiner Studie bewiesen werden, dass ein Sportler trinken sollte, bevor er durstig ist. Es scheint (wie nicht selten auch auf anderen Gebieten), als ob wir nicht immer klüger würden...



www.physiotherapie-werther.de

Praxis für Physiotherapie

Ravensberger Straße 45
33824 Werther (Westfalen)
Telefon 0 52 03 • 6900

Markus Majer
Hilke Engel-Majer

TRI- und DUATHLON: LC beendet Ligasaison auf Rang 7 | Dirk Strothmanns Powerman-Pech

Borgholzhausen (cwk). Der August ist ein wichtiger Wettkampfmonat für die Tri- und Duathleten des LC Solbad Ravensberg. Am Wochenende schloss die nordrhein-westfälische Verbandsliga Nord beim Hückeswagen-Triathlon ihre aus vier Wertungsrunden bestehende Saison ab. Und in Weyer (Österreich) trat **Familie Strothmann** zum »Powerman Austria« bzw. dessen Rahmenprogramm an.

Auf der Hückeswagener Mitteldistanz (2 - 74 - 21 km) avancierte **Tim Esselmann** einmal mehr zur Nr. 1 im Solbader Quartett – und das in allen drei Disziplinen: Der Jungsenior überzeugte vor allem beim Auftakt im Wasser, als er mit 29:52 das 30-Minuten Limit »knackte« und die drittbeste Zeit unter fast 70 Ligastartern schwamm. Den Radkurs absolvierte er in 2:04:51 und die Laufstrecke in 1:36:03 Stunden; mit seiner Gesamtzeit von 4:10:46 Std. verpasste er als Elfter der Einzelwertung die Top Ten nur um 21 Sekunden.

Für den Youngster im Team, **Amadeus Hegenbarth** (4:27:33 Std.), reichte es diesmal »nur« zum 31. Rang. Schon beim Schwimmen (32:26 Min.) lag er klarer als gewohnt hinter Tim Esselmann zurück und verlor dann weitere Zeit (Rad 2:09:25, Lauf 1:45:40 Std.). M45-Senior **Holger Steuer** wurde in seiner Paradedisziplin Rad mit 2:06:51 Std. gestoppt; insgesamt belegte er mit 4:29:13 Std. den 33. Platz. Keinen leichten Stand gegen die jüngere Konkurrenz hatte Oldie **Jürgen Bischof** (M50, 5:06:53/62.). Mit dem 7. Rang unter 18 Mannschaften sicherte sich der LC einen guten Mittelfeldplatz – sowohl in Hückeswa-

gen als auch in der Abschlusstabelle. Unerreicht blieb der Erfolg vom Auftakt in Harzewinkel, wo »Bronze« und zwei Top-Ten-Einzelplätze (8. Esselmann, 10. Hegenbarth) herausgesprungen waren. Beim Langdistanz-Duathlon von Weyer (15,6 - 82,4 - 7,3 km) konnte **Dirk Strothmann** mit dem 16. Gesamtplatz, aber immerhin als M40-Klassenzweiter seine Möglichkeiten nicht ganz ausschöpfen. »Nach der ersten Radrunde war die Luft raus, weil ich als Verpflegung nur noch Wasser bekommen habe«, ärgerte er sich, »sonst hätte es für Platz 7 reichen können.« Ehefrau **Antje** war als W40-Klassenbeste und zweite Frau auf der Volksdistanz (7,9 - 41,2 - 7,3 km) erfolgreich; Tochter **Sarah** wurde Sechste im Nachwuchsrennen der Mädchen.

LEICHTATHLETIK: Starkes LC-Frauentrio OWL-Titelkämpfe im Straßenlauf

Minden/Borgholzhausen (cwk). Samstag ging es in Minden um die Ostwestfalentitel 2013 im Straßenlauf – mit leider nur kleinen Starterfeldern. Der LC Solbad Ravensberg setzte mannschaftliche Akzente im Halbmarathon der Frauen: Hinter der Lokalmatadorin und Gesamtsiegerin Silke Rösener (W40, 1:28:03 Std.) teilten sich drei LC-Seniorinnen die Plätze 2 bis 4.

Der Vizetitel – insgesamt und in der W40 – ging an **Victoria Willcox-Heidner**, die bei sommerlichen Temperaturen 1:31:22 Stunden unterwegs war und ihre erfolgreiche Laufsaison fortsetzte. Letzteres gilt auch für

Teamkollegin **Sabine Engels**: Sie erreichte 44 Sekunden nach ihr das Ziel und war mit 1:32:06 Std. in ihrer neuen Altersklasse W45 einmal mehr konkurrenzlos.

Respekt verdient auch wieder die Leistung der deutschen W60-Spitzenläuferin **Marianne Niemann**. Mit 1:38:30 Std. unterbot sie sogar ihre Vorjahrsmarke, die allerdings als Zwischenzeit beim Essen-Marathon ermittelt worden war. In Minden vervollständigte Niemann die LC-Mannschaft, deren 4:41:58 Stunden in der Saison 2012 nur von fünf westfälischen Frauenteams unterboten worden sind.

Zwei Solbaderinnen machten Samstag die Altersklasse W50 unter sich aus: **Doris Potthoff** (1:44:43 Std.) siegte hier unangefochten vor **Christine Diekhans** (1:56:57). Bei den Männern war der LC nur durch den jungen **Oliver Lambrecht** (1:30:52/9.) vertreten, der hinter dem Gesamtsieger Jan Kerkmann (TSVE Bielefeld, 1:15:48) U23-Klassenzweiter wurde.



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



Bericht von der Team DM | DM-Gold für Kierzkowski im NRW-Team

Karolina Kierzkowski hat bei den Deutschen Meisterschaften der Vereins- und Verbandsteams den ersten DM Titel ihrer Karriere erringen können. Nach Silber bei der Teamverfolgung am Samstag auf der World Games Bahn in Duisburg überraschte das NRW Team sonntags beim Teamzeitfahren über 9,6 km und distanzierte die favourisierte Damenmannschaft aus Thüringen.

Janine Vetter kehrte mit zwei Bronzemedallien von der DM zurück: mit Team NRW 2 landete sie bei Teamverfolgung und im Teamzeitfahren jeweils auf dem dritten Rang.

Am Samstag wurden die Wettbewerbe noch bei erträglichen Temperaturen ausgetragen. Jeweils zwei Teams traten auf der gegenüberliegenden Seite gegen einander an und hatten 7 Runden zu absolvieren. Nach der Qualifikation über die Zeit wurden die Deutschen Meister in Halbfinale und Endlauf ermittelt.

Sonntags hatten die Teams dagegen mit tropischen Temperaturen zu kämpfen. Im Industriegebiet der Henrichshütte in Hattingen galt es, einen Rundkurs von 2,4 km viermal zu befahren. **Dirk Rüter** kam mit dem NRW Team in der Hauptklasse auf den 4. Platz, der Rückstand zu Platz drei betrug ca 30 Sekunden, der Vorsprung zum fünften Platz war mit etwa 2 Sekunden dagegen denkbar knapp. **Leon Roos** wurde im NRW Junior Team Fünfter der Juniorenwertung, **Marianne Niemann** rollte mit Team Duisburg auf Rang 4 der Masterswertung.

Beim anschließenden Einzelrennen, das wegen der hohen Temperaturen von 10 auf 8 Runden verkürzt wurde, fehlten hier und da die entscheidenden Reserven, um eine Überraschung zu schaffen: **Dirk Rüter** wurde immerhin Gesamt-Dritter, während **Leon Roos** in der Endphase des Rennens noch vom vierten auf den 21. Platz zurück fiel. **Karolina Kierzkowski** wurde ebenfalls Dritte, **Marianne Niemann** und **Janine Vetter** kamen auf den Plätzen 13 und 14 ins Ziel.

Zeiten und Platzierungen im Detail:

DM Teamverfolgung:

2. NRW 1 (u.a. K. Kierzkowski)
3. NRW 2 (u.a. J. Vetter)

Juniorwertung

5. NRW Junior Team (u.a. L. Roos)

DM Teamzeitfahren

1. NRW 1 (u.a. K. Kierzkowski)
3. NRW 2 (u.a. J. Vetter)
4. NRW 1 (u.a. D. Rüter)

Juniorwertung

5. NRW Junior Team (u.a. L. Roos)

Masterswertung

4. Team Duisburg (u.a. M. Niemann)
- Einzelrennen (19,2 km) Hattinger Hütten-Inline-Day 2013 3. Dirk Rüter 33:32,17 21.

Leon Roos 34:39,00 40. **Andre Sosnowski** 38:41,17

3. **Karolina Kierzkowski** 38:25,40

13. **Marianne Niemann** 42:02,10

14. **Janine Vetter** 42:02,39

Silber bei Marathon DM für Marianne Niemann

Mit dem Rennen über die Marathondistanz fanden in Jüterbog die letzten Deutschen Meisterschaften dieser Saison statt. Drei Speedskater des LC Solbad waren mit von der Partie, **Marianne Niemann holte Silber** in der Altersklasse W 55.

Die Bedingungen waren zum Teil etwas chaotisch und glichen für die beteiligten SportlerInnen einem Lotteriespiel. Da die Altersklasse W 60 nicht zustande kam, musste **Marianne Niemann** mit den etwas jüngeren Speedladies starten und so auf die sicher geglaubte Goldmedaille verzichten. Dennoch ist DM Silber mehr als ein schwacher Trost für die erfolgreiche Doppelathletin, die erst kürzlich auch als Läuferin Deutsche Vizemeisterin über 1.500 m in der AK W 60 wurde.

Jörg Wecke blieb etwas hinter seinen Erwartungen zurück und erreichte den 5. Platz in der AK 45. Die tropischen Temperaturen und die Mischung aus Regengüssen und brütender Hitze machten die Rollenwahl zum mit entscheidenden Erfolgskriterium. Zumal kam es auf dem etwa 2 km langen Rundkurs zu Überschneidungen und Überrundungen mit den anderen Altersklassen-Blöcken, was für die Rennübersicht nicht gerade förderlich war. Letztlich konnte für alle eine Runde zu wenig gewertet werden, da für die Spitzengruppe der Aktiven die letzte Runde zu früh eingeläutet wurde. **Leon Roos** komplettiert das

v. John Gerhards

LC Trio - er landete bei den A-Junioren auf dem 4. Platz. Insgesamt blieben die Teilnehmerzahlen deutlich hinter den Erwartungen zurück, nicht zuletzt der klimatischen Verhältnisse wegen.

Die DM fand an einem der heißesten Tage des Jahres statt, unter anderem hatten die Veranstalter in Berlin die traditionsreiche City-Night auf dem Ku'Damm abgesagt und durch einen verkürzten Spaßlauf ersetzt.

Ein weiterer Medaillenkandidat verzichtete aus besonderen und nachvollziehbaren Gründen auf eine DM Teilnahme: **Dirk Rüter** weilte mit seiner Angetrauten **Helga, geb. Henkenjohann** in den Flitterwochen. **Die herzlichsten Glückwünsche dazu nochmals von Abteilung und Verein.**



Restaurant
Haus Hagemeyer
Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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

Lößnitz Besuch in Borgholzhausen | Gemeinsamer Start beim Safari-Lauf

Die Sportsfreunde vom SuL Lößnitz, Partnerstadt von Borgholzhausen, kommen zu einem Besuch nach Ostwestfalen am Wochenende 14./15. Sep. Einige gemeinsame Besichtigungen und Aktivitäten sind geplant, wozu auch alle LC-Sportler herzlich eingeladen sind.

Am Samstag, 14. September ist eine gemeinsame Führung mit Stadtführer in Borgholzhausen geplant. Treffpunkt **14 Uhr** am Heimathaus. Am Abend möchten wir einen gemütlichen Freundschaftsabend mit Essen und Trinken in der urigen Hütte am Luisenturm -LC und SuL – begehen. **Beginn ca. 18 Uhr. LC-er herzlich willkommen.**

Der Sonntagmorgen steht dann im Zeichen eines gemeinsamen Besuches und aktiver Teilnahme beim **Safari-Volkslauf in Stukenbrock**. Alle Teilnehmer, die sich für einen der Wettbewerbe anmelden, haben hinterher freien Zutritt in den Zoo und seinen Freizeitbereich mit vielen Attraktionen.

Wettbewerbe:

Wandern ab 9:30 Uhr

Walken/Nordic-Walking, 7 km 9:30 Uhr

1,5 km Jugend m 9:25 Uhr

1,5 km Jugend w 10:00 Uhr

21 km Halbmarathon 10:30 Uhr

10 km Volkslauf 10:45 Uhr

5 km Jedermannlauf 10:55 Uhr

Die Strecken 10 km und Halbmarathon sind amtlich vermessen.

Wegen einer gemeinsamen Gruppen-Anmeldung bitte bis spätestens 3. September Eure Anmeldung per Mail oder schriftlich an F. Boschulte. Bitte auch mitteilen, ob Ihr an der Stadtführung u. Freundschaftsabend teilnehmt.



Safari-Park-Lauf 2012.

Foto: NW



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. Lösnitzer Runde“ stattfindet. Wie es aussieht, wird es wohl die letzte Austragung mit Beteiligung des SuL Lößnitz sein, so dass hier ein Abschiedsbesuch angesagt ist. 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.

ALKOHOLFREI

SEIT 1863
BRAUEREI STRATE DETMOLD

Detmolder Pilsener
Echt handgebraut

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

FOTO-FALLE.DE

Professionelle Sportbilder

WWW.FOTO-FALLE.DE

- PREISWERT
- SCHNELL
- ZUVERLÄSSIG

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

Grenzen überwinden: Die Fahrt geht weiter 1.350 km mit dem Fahrrad für Menschen mit Behinderung



Wir sind begeisterte Hobby-Rennradfahrer. Nach dem Erfolg unserer Spenden-Tour von Gütersloh nach Gibraltar im vergangenen Jahr geht die Fahrt nun weiter. Diesmal führt uns der Weg von Versmold nach Pisa. Dabei werden wir über 1.350 km und ca. 14.500 Höhenmeter bewältigen!

Beim Radfahren überwinden wir Grenzen. Die des eigenen Körpers und die zwischen Ländern und Kulturen. Wir wollen mit unserer Fahrt aber auch dazu beitragen, Grenzen zwischen Menschen mit und ohne Behinderung zu überwinden.

Inklusion ist unser Motto, deshalb fahren wir auch in diesem Jahr wieder für die *inclusionics*. Die *inclusionics* sind eine Band, in der Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam tolle Musik machen und so Menschen zusammenbringen.

Einfach fahren kann jeder: Wir fahren für Respekt und Anerkennung für Menschen mit Behinderung! – Helfen auch Sie mit Grenzen zu überwinden!

Ralf Beckwermert, Hubert Kaiser & Udo Lange

www.mitdemradnachpisa.de



Start Siedinghausen Kreis Gütersloh (D) 4. Etappe Aalen (D) 6. Etappe Gnadenwald (A) 7. Etappe Lana (I) Ziel Pisa (I)

wertkreis Gütersloh gGmbH „inclusionics“ - Kontonummer 56 663 - Bankleitzahl 478 535 20 - Kreissparkasse Wiedenbrück



Die *inclusionics* sind die integrative Band von wertkreis Gütersloh. Seit August 2011 treten wir regelmäßig auf. Im Mai 2012 haben wir unsere erste CD „AufTakt“ veröffentlicht.

So vielfältig wie unsere Band ist auch unsere Musik: Hier bringt sich jede und jeder mit eigenen Ideen und Fähigkeiten ein. So entstehen individuelle, ganz auf uns zugeschnittene Kompositionen von Reggae über Ska bis Rock'n Roll.

Für uns bedeutet Musik vor allem Spaß, Leidenschaft und Energie. Eine Energie, die dabei helfen kann, Grenzen zu überwinden und Menschen trotz aller Unterschiede zu verbinden.

Egal ob Bühne oder Probe: Dafür geben wir immer Vollgas.

die *inclusionics*

www.wertkreis-gt.de



Jetzt kostenlos
Prospekte anfordern.



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

Weitere Reisettermine möglich!

Üppige Regenwälder mit einmaligen Wasserfällen, palmen-
gesäumte 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

**Grosse-
Coosmann**
Sportreisen

2013

Rio de Janeiro	07.07.2013	Barcelona	23.03.2014
Gold Coast	07.07.2013	Rom	23.03.2014
Berlin ausgebucht	29.09.2013	Mallorca 1/2	23.03.2014
London 1/2	06.10.2013	Paris	06.04.2014
Chicago	13.10.2013	Wien	13.04.2014
Mallorca	20.10.2013	Two Oceans	19.04.2014
New York City	03.11.2013	Boston	21.04.2014
San Francisco 1/2	03.11.2013	Edinburgh	25.05.2014*
Athen	10.11.2013	Stockholm	31.05.2014*
Istanbul	17.11.2013	San Francisco	15.06.2014*
Florenz	24.11.2013	St. Petersburg	29.06.2014
Honolulu	08.12.2013	Rio de Janeiro	06.07.2014
		Gold Coast	06.07.2014
		Quebec	24.08.2014

2014

Houston	19.01.2014	Laufseminar Runners's World Camp Termine voraussichtlich im Februar/ März 2014. Gerne merken wir Sie dafür schon vor!
Dubai	24.01.2014*	
Marrakesch	26.01.2014	
Malta	23.02.2014*	
New York City 1/2	16.03.2014	
Jerusalem	21.03.2014	

* voraussichtliche Termine

Weitere Reisen
auf gro-co.de

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

Termine September	
Sa.01.09.	Sommer Sportfest in Lemgo
Sa.01.09.	Cheruskerwalk Holzhausen - Extern
Do. 05.09.	Schüler/Jugend Training Böckstieggelauf
weitere Termine 12.09. – 19.09.	
Fr. 06.09.	Feuerwehrlauf Sieker
Fr. 06.09.	Siegerehrung „Night-Cup“ Hohenfelder in Langenberg
Sa.07.09.	Meller Stadtlaf
Sa.07.09.	Laufen und Gutes tun St. Vit
So.08.09.	Run + Roll Day Bielefeld (1. Lauf Trail – Cup)
So.08.09.	Münster-Marathon
Fr. 13.09.	Trainingslauf Böckstiegel
Sa.14.09.	Citylauf Telgte
Sa.14.09.	Schülersportfest Minden
Sa.14.09.	LOV Sportfest Oelde
Sa.14.09.	Holzhausener Strassenlauf bei Bad Salzuflen
So.15.09.	Safari-VL Stukenbrock
Gemeinsamer Besuch mit SuL Lößnitz	
mit anschließendem Beisammensein und Grillen im Park	
So.15.09.	Volkslauf Druffel
Fr.20.09.	Katharinenlauf Delbrück
Sa.21.09.	Schüler Sportfest Bielefeld mit Kreis Einzelmeisterschaft U16 – U12
Sa.21.09.	Bethel läuft
Sa.28.09.	Böckstieggelauf 2013
Vorankündigungen Oktober	
Mi.02.10.	1. Verler Citylauf
Do.03.10.	Schüler Kreis Vergleichskampf in Bielefeld
Do.03.10.	Beelener Volkslauf
Sa.05.10.	Herringhausener - Strassenlauf im Kreis Osnabrück
Sa.05.10.	Saerbecker Kirmeslauf
Sa.05.10.	Steinhagener Strassenlauf mit 10 km OWL Meisterschaften
So.06.10.	Beckumer Herbstlauf
So.13.10.	Marathon München mit Deutsche Meisterschaften
So.13.10.	Marathon Köln

Peter Polomsky hat leider die Auflistung unserer Ergebnisse eingestellt. Sehr schade. Wir danken ihm für alle seine Recherchen.

Alle Ergebnisse werden daher zunächst ab sofort kommissarisch von unserem Vorsitzenden bearbeitet und aufgelistet. Daher alle Ergebnisse bitte umgehend an boschulte@lcsolbad.de. Wer diese Aufgabe für unsere Vereins-Zeitung in Zukunft übernehmen möchte, sollte sich freundlichst bei F. Boschulte melden.

Wir wiederholen auch nochmals die Bitte, bei kleineren auswärtigen Veranstaltungen,- auch Walking und Radsport - bitte gebt Eure Placierung und Zeit möglichst schnell nach der Veranstaltung per Mail, Fax oder Telefon an Friedhelm Boschulte durch. Wir können sonst nicht garantieren, dass Eure Zeiten für Presse und für unser Vereinsorgan „Solbad-Nachrichten“ abgedruckt werden.

Sa. 21. September Schüler-Einzel-Kreismeisterschaften in Bielefeld

Bielefeld, Stadion Rußheide
(v. 13 bis 18 Uhr)

U 16 M/W 14/15: 100 m, 4 x 100 m, 80 m Hü., Hoch, Weit
U 14 – MW 12/13 – 75 m, 4 x 75 m, 60 m Hü, Hoch, Weit, Ballw.
U 12 – MW 10/11 – 50 m, 4 x 50 m, Hoch, Weit Schlagball

Meldeschluss: 14. Sept.

Wir sollten hier stark vertreten sein – Ausscheidung für den Kreisvergleichskampf

Training für den Böckstieggelauf

Es gibt auch dieses Jahr wieder ein lockeres, öffentliches Training, welches in der Vergangenheit guten Anklang gefunden hat. Beide Strecken (10km und 18km) sowie Walking (10km)

Freitag, 13. September:

17:30 Uhr Treffen Venghauss-Platz

18:00 Uhr Beginn des Trainingslaufes Peter auf'm Berge

- mit anschließendem Feierabend-Plausch auf dem Venghauss-Platz -

Jeweils Bus-Shuttle zum Start – Erfrischungsstation am „Bergfrieden“ und im Ziel.

Kostenbeitrag 1,50 € (Sparschwein steht bereit!)

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





Elektrotechnik Thomas Bäcker
Elektrotechnikermeister, BdH

Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen
Tel. 0 54 25 / 95 57 55 · Fax 93 39 522 · mobil 01 72 / 528 52 10
Meyerfeld 6 a · 33824 Werther · Tel. 0 52 03 / 88 40 45

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

Mauerweglauf 2013

Der letztjährige Gesamt-Hermannsweg-Bezwinger **Matthias Landwehr** ist am letzten Wochenende zur zweiten Auflage der 100 Meilen von Berlin angetreten. Bei diesem Ultrastrecken-Lauf, der dieses Jahr zum zweiten Mal ausgetragen wurde, ging es auf dem ehemaligen Mauerverlauf gegen den Uhrzeigersinn um West-Berlin. Über 220 Starter (27 Frauen und 193 Männer) haben sich um 6 Uhr morgens aufgemacht an der Lobeckstraße in Kreuzberg, wo Matthias bereits zusammen mit vielen Teilnehmern in der Turnhalle übernachtet hatte. Nach knapp 45 Minuten kamen die Läufer­schar zum Brandenburger Tor und dem Reichstag. Von hier ging es nördlich den ehemaligen Mauerverlauf entlang am Märkischen Viertel vorbei in Richtung Lütbars. Es wurde viel geredet und sich über die letzten Ultra-Läufe ausgetauscht und alle freuten sich bei diesem einmaligen Erlebnis dabei sein zu können. Aber es war auch Zeit zum Spaß, so hatte Matthias mit zwei Mitläufern noch schnell einen Zwischensprint eingelegt, um als Erster bei der McDonalds-Toilette anzukommen.



Gestärkt mit einem Kaffee ging es anschließend weiter in den Wald zu einem besonders schweren Stück, welches im Jahr 2011 nach 130km sehr schmerzhaft war: es gab über 3km Kopfsteinpflaster, die Matthias dieses Mal wesentlich leichter erschienen. Der erste Wechsellpunkt war bei 40km beim Ruderclub Havel, wo Matthias seine Schuhe und das T-Shirt tauschte. Danach ging es entlang der Havel und durch den Berliner Forst, wo es einige Hügelchen zu überwinden galt, die auch wesentlich leichter erschienen als bei der ersten Austragung. Vor Potsdam warteten zwei bekannte Läufer vom TSVE Sonja und Detlev mit ihren Fahrrädern, um Matthias zu begleiten. An der Meierei gab es ein leckeres kühles alkoholfreies Bierchen von seinen Eltern, die mit ihren Freunden dort ihn schon freudig erwarteten. Bei der nächsten Station kam noch sein alter Bielefelder Freund Jonas mit dem Fahrrad hinzu, der bis

km115 durchhielt und Matthias gut motivieren und von den schweren Beinen ablenken konnte.

Nachdem er sich dieses Jahr ganz bewusst gebremst und seine Kräfte für einen Endspurt aufgespart hatte, lief es für Matthias ab km120 perfekt und er konnte über 70 andere Läufer überholen.

Ab km125 kam dann Detlev zurück mit dem Rad und feuerte Matthias bis km160 unentwegt an und nahm ihm viel ab, indem er an den Verpflegungsstellen Getränke organisierte und bei Ampeln früh für Grünphasen sorgte.

Am Ende stand eine Traumzeit auf der Stopuhr: **21 Stunden 59 Minuten und 14 Sekunden** über 2 Stunden und 50 Minuten schneller als bei der ersten Mauerweglauf-Teilnahme.

Dieses Jahr war der Anreiz sich zu sputen besonders hoch, da für diejenigen Läufer, die unter 24 Stunden bleiben konnten, eine Gürtelschnalle (dieses Buckle ist in den USA ein üblicher Anreiz) mit dem Emblem der 100 Meilen-Berlin ausgelobt worden war. So konnte Matthias stolz drei Medaillen entgegen nehmen: eine für das Finishen, eine back-to-back-Medaille für die zweite erfolgreiche Teilnehmer in Folge und das 24-Stunden-Buckle!



**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>

Triathlonabteilung lädt ein:

Zum 6. Testwettkampf und Vereinsmeisterschaft am 22.09.2013 um 9:30

Keine Startgebühr!

Wanderpokal: Auf den Spuren der Saurier

Typ Verfolgung:
1000 m Schwimmen
30,5 km Radfahren
10,5 km Laufen

Treffpunkt:

Bad Essen, Ortsteil Büscherheide, Bergstraße K 79, Parkplatz Grillplatz



Habe mich wieder bereit erklärt, den o.g. Leistungstest, diesmal wieder als Vereinsmeisterschaft, zu organisieren. Die **1000m Schwimmzeit bringt jeder mit**, die er **ehrlich selbst gestoppt hat**. Am 22.09. 2013 handelt es sich lediglich um 2 Disziplinen, die nacheinander erfolgen. Gestartet wird wie im Verfolgungswettkampf, also entsprechend der Schwimmzeit. Denke, dass das sehr interessant ist. Ferner besteht die Möglichkeit, dass die Triathleten, und auch andere, dieses Mal zum Saisonende zusammen kommen. Daher bitte ich um zahlreiches Erscheinen. Für Getränke und Verpflegung Sorge ich. Ihr braucht euch um NICHTS kümmern, nur um die gute Laune.

Die Radfahrstrecke ist eine der schönsten Zeitfahrstrecken in diesem Raum. Sie ist anspruchsvoll und wird 2 mal gefahren. Der Straßenbelag ist sehr gut und bestens zum Schnellfahren geeignet. So kommt man auf anspruchsvolle 30,5 km.

Anschließend laufen wir genau 10,5 km im Wiehenpark. Die Laufstrecke ist leicht hügelig und traumhaft schön. Eine Verpflegungsstelle ist vorgesehen.

Die Strecken sind frisch gekennzeichnet.

Der Wanderpokal wartet auf einen neuen/alten Besitzer. Der jetzige Besitzer ist unser **Tobias Limberg**.

Bitte meldet Euch bei mir rechtzeitig an, damit genug Brötchen vor Ort sind.

Achtung! Eingeladen sind auch Nichttriathleten die mal „reinschnuppern“ wollen.

reiner.vemmer@t-online.de
015110729178
052252875

Mit sportlichen Grüßen
Reiner Vemmer

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

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.

Birke läuft für Westfalen

Solbad-Talent bereitet sich auf Länderkampf in den Niederlanden vor.

Altkreis (guf). Ehrenvolle Berufung für Pascal Birke: Zum ersten Mal seit vielen Jahren wird wieder ein Leichtathletik-Talent vom LC Solbad Ravensberg den Landesverband Westfalen beim Ländervergleichskampf mit den Niederlanden vertreten. Der M15-Schüler startet am Samstag, 7. September, in Almelo über 3000 m. »Direkt nach den Westdeutschen Meisterschaften bin ich informiert worden, dass ich dabei bin. Bei dem Rennen in Mönchengladbach ist es zwar nicht optimal gelaufen, aber ich habe mich noch auf den sechsten Platz durchgebissen.« Birke, stets selbstkritisch und mit hohen Ansprüchen, war Mitte Juli mit sich selbst nicht so recht zufrieden gewesen, obwohl er sich bei den »Westdeutschen« als zweitbesten Westfale platziert hatte. Den Platz in der westfälischen U16-Auswahl hatte er sich im Verlauf der Rennen zuvor mit eindrucksvollen Steigerungen redlich verdient. »So eine Berufung zeigt einem, dass es sich lohnt, intensiv zu trainieren«, freut sich Birke auf seinen ersten Auftritt im Verbandstrikot. Der Schützling von Trainer **Horst Hammer** verbesserte sich im Juni über 800 m auf 2:08,76 Min., wurde damit Dritter der Westfalenmeisterschaft. Über 1000 m blieb er erstmals unter drei Minuten (2:55:38), über 1500 m steigerte er sich auf 4:27,96 Min. und in seiner Spezialdisziplin 3000 m wurde er Vize-Westfalenmeister mit einem Leistungssprung auf 9:46,21. Zurzeit bereitet sich Birke auf den Jahreshöhepunkt in Holland vor: Horst Hammer hat mit seiner Mittel- und Langstrecklergruppe im Borgholzhausener Stadion von Dienstag bis Freitag ein kleines Trainingslager aufgeschlagen. Zu der Nachwuchsscrew gehören neben Pascal Birke **Jan** und **Janna Geisemeier**, **Robert Schmidtke** und **Florian Remmert**. Schmidtke, der durch das WESTFALEN-BLATT-Porträt von Pascal Birke im Dezember 2012 zum Solbad-Training fand, hat im Juli mit einem beherzten 800-m-Rennen in Pium auf sich aufmerksam gemacht. Jan Geisemeier steigerte sich dank gezielten Tempotrainings auf 9:58 Min. über 3000 m. Diese Woche absolvieren sie an den Nachmittagen ab 14.30 Uhr Tempo-Intervallläufe, Sprints und Ausdauerseinheiten. Für Bergstunden geht es auch schon mal in den Barenberg. Horst Hammer hat ein vielfältiges Programm zusammengestellt.

Er hofft, dass sich zu den regulären Trainingszeiten (sonntags, 12.30 Uhr/mittwochs, 17 Uhr) weitere laufbegeisterte Jugendliche im Stadion einfinden.



v. Gunnar Feicht



Training im Ravensberger Stadion: Coach Horst Hammer (rechts) mit (von links) Robert Schmidtke, Pascal Birke, der sich auf den Länderkampf vorbereitet, und Jan Geisemeier. Foto: Gunnar Feicht



Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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.

Der Ehrgeiz legt die Latte hoch | 23 Mädchen und Jungen wollen im Zuge des 9. Sportabzeichen-Camps ihre Urkunden erringen

...aus dem Haller Kreisblatt/Fotos : Privat



Borgholzhausen. Nein, den Blick zum Himmel musste Sportabzeichen-Obmann **Karl-Hermann Kleine** diesmal nicht scheuen. Im Gegenteil: bessere Rahmenbedingungen hätten sich sein Team und die 23 Mädchen und Jungen für das Sportabzeichen-Camp des LC Solbad eigentlich gar nicht wünschen können. Von Freitag auf Samstag stand dabei nicht nur Sport auf dem Programm. Die neunte Auflage des Zeltlagers im Ravensberger Stadion hatte auch abseits der Tartanbahn so einiges zu bieten.

Eigentlich hätte es bereits der runde Geburtstag sein sollen, den das Sportabzeichen-Camp in diesem Jahr feiert. Doch aufgrund der Witterung musste das Camp des Vorjahres abgesagt werden. Eine Sorge, die bei der Neuauflage angesichts des strahlenden Sonnenscheins nun wirklich absolut unbegründet war. Andererseits: auch zu heiß war es diesmal nicht, um all die sportlichen Aktivitäten zu meistern, die für die Kinder im Alter zwischen sieben und zwölf Jahren vorgeschrieben waren. Die vier Kategorien Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination standen dabei für den sportlichen Nachwuchs auf dem Programm. Um sich dafür passend aufzuwärmen, ging es für die Mädchen und Jungen nach dem Aufbau der Zeltstadt am

Freitag erst einmal ins kühle Nass. Schwimmen war nämlich als allererste Disziplin angesagt. Für Daniel war das Sportabzeichen-Camp ein ganz besonderes Ereignis. „Ich komme aus Frankfurt“, erzählt der Siebenjährige. „Eigentlich wollte ich meine Oma in Lemgo besuchen“, plaudert er über seine Ferien. So sei er zu Tante, Cousin und Cousine nach Borgholzhausen gekommen. Und: zum Sportabzeichen-Camp. Ja, verrät er, zu Hause würde er regelmäßige Fußball spielen im Verein. „Aber so was wie heute hab ich noch nie mitgemacht bisher“, gesteht er. Wenigstens schon mal im Zelt übernachtet? „Nö“, ist die ehrliche Antwort. Und dann flitzt er weiter, um sich an der Hochsprung-Anlage für die Jüngeren anzustellen. Ein paar Meter weiter nebenan



wetteifern die Großen um die passenden Höhen. Auf 1,05 Meter liegt hier die Latte für den, der Gold erreichen möchte. Der Ehrgeiz legt sie noch höher. Und so versucht sich Luc (11) an 1,20 Meter. Erst mit ungewöhnlicher Frontal-Sprungtechnik. Dann mit Anlauf von rechts. Schließlich mit Anlauf von links. Und scheinbar mühelos nimmt der Stürmer aus der C-Jugend des TuS Solbad die Hürde. Stolz ist in seinem Gesicht zu lesen. „Ich hab durch Zufall davon mitbekommen“, verrät er. „Dann hab ich gedacht: da kann ich mal was Neues ausprobieren.“ Ja, und das seine Freunde ebenfalls mit am Start sind, habe das Seine dazu beigetragen, erzählt er. Später fordert er zusammen mit Kumpel Vincent Karl-Hermann Kleine zum Staffellauf heraus. Die Jugend gewinnt, mit einer Nasenlänge Vorsprung. Hochsprung, Weitsprung, kurze Laufstrecke, Langstrecke, Weitwurf mit dem Schlagball – vielfältig war die Palette der Disziplinen. Und: variabel. Für manch einen wurde das Springseil zur Möglichkeit, das persönliche Ziel zu erreichen. Leckere Würstchen und Tofu-Schnitzel hatten **Andreas Stockhecke, Martina Kölsch, Daniel Kühnpast und Johannes Reinhardt** derweil auf den Grill gelegt. Wer Sport treibt, hat schließlich auch Hunger. Doch schnell zog es die Kids wieder auf den

Rasen, wo der Fußball hervorgeholt wurde. Am frühen Abend machten sich Kinder und Betreuer auf den Weg zur Ravensburg, auf der Suche nach Fledermäusen. Wieder zurück wurden sie von einer gewollten Dusche überrascht. Schließlich war die Zeitschaltuhr der Rasensprenger eigens auf 23 Uhr gestellt worden. Ein herrlich erfrischendes Erlebnis zum Ausklang des sportlichen Tages. Der Samstag – er stand nach einem ausgiebigen und leckeren Frühstück im Zeichen der Langstrecken. „Einige Kinder versuchten auch noch einmal, ihre Werte in anderen Disziplinen zu verbessern“, erklärte Karl-Hermann Kleine. Und auch, wenn die Urkunden und Abzeichen selbst natürlich noch nicht überreicht werden konnten: als kleine Aufmerksamkeit und Anerkennung gabs für jeden Teilnehmer schon mal ein Lebkuchenherz.



Werther 2013 Schüler *Böckstiegel* Lauf

Start frei für Schüler u. Jugendliche beim Böckstiegel-Lauf

Auch die Schülerinnen und Schüler haben auch dieses Jahr bei der 10. Auflage die Möglichkeit, beim großen Laufereignis durch die Böckstiegelstadt am 28. September wieder dabei zu sein. Die drei km lange Strecke führt über asphaltierte Straßen (Start bei Rosen-Steffen) und bietet sehr viel Abwechslung. Auch in Werther soll das Beispiel der Schulläufe, wie z.B. bei der Nacht von Borgholzhausen, Schule machen und Kinder und Schüler zum Laufen bringen.

Um für die Strecke beim Böckstiegel-Lauf gerüstet zu sein, bietet der LC Solbad durch seine Trainer drei Vorbereitungstermine an:

Donnerstag 5. September, Donnerstag 13. September, Donnerstag 19. September, jeweils 17 Uhr – Treffpunkt Stadion in Werther.

Wir trainieren dieses Jahr auf Waldwegen vom Stadion in Werther ausgehend in Richtung Blotenberg!

Wer wird die schnellste Laufgruppe?



Hereinspaziert

in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente

- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten
- ausgesuchte Torten
- herrlicher Kaffee und herzhaft westfälische Spezialitäten
- Läufer sind herzlich eingeladen**

Bei Einkäufen in unserem Hause erhalten LC-Mitglieder bei Vorzeigen der Mitgliedskarte 5%-Rabatt.




Öffnungszeiten des Ladencafés: Montag bis Freitag 08.30 – 18.30 Uhr · Samstag: 08.30 – 13.00 Uhr · Sonntag: 14.00 – 18.00 Uhr

Ergebnisse Juli/August zusammengestellt von peter.polomsky/ Friedhelm Boschulte

20.07. Schmallenberg /Sauerland			
Bergzeitfahren "Grafschaft - Schanze"			
6,2 km Rad / Gesamtsteigung 341 m			
5.M	Dirk Strothmann	1. Sen. II	15:42,5 Min.
17.M	Jörn Strothmann	6. Sen. I	18:20,8 Min.
2. W	Antje Strothmann		20:27,2 Min.
25.07. Münchner Schülerlauf im Olympiapark - 3 km			
1.W	Sarah Strothmann	1. U 10	13:14,0 Min.
25.07. Sommernachtslauf im Olympiapark, München			
6 km	Antje Strothmann	2. W	23:07 Min.
10 km	Jörn Strothmann	32. M	40:57 Min.
27.07. Bad Pyrmont 21,1 km			
5. M 40	Torsten Baltrusch	1:40:40 Std.	
28.07. Bielefelder Triathlon			
0,4 km - 8 km - 2,5 km			
7. MSA	Aaron Thieß	44:03 Min..	
02.08. Aaseelauf Ibbenbüren 10 km			
1. W 50	Elisabeth Winter	57:44 Min.	
3. M 60	Peter Knaust	57:58 Min.	
04.08. Volkslauf Vinsebeck 10 km			
5. M 45	Torsten Baltrusch	43:44 Min..	
04.08. Ostseeman Triathlon -3,8 km - 180 km - 42,1 km			
244./34. M50	Jürgen Bischof	12:07:17 Std.	
Swim	1:25:25 Std.		
Bike	6:07:01 Std.	Run	4:26:51 Std.
09.08. Abendsportfest Minden			
1500 m			
13.	Christopher Wolf	5:39,58 Min.	
10.000 m			
6.	Christopher Wolf	51:32,74 Min.	
10.08. Volkslauf Ostbevern			
5 km			
1.MJ U 16	Pascal Birke	18:16 Min.	
1. MJU18	Robert Schmidtke	18:44 Min.	
2. MJU18	Jan Geisemeier	18:45 Min.	
1 WJU18	Janna Geisemeier	23:00 Min.	
2. WJ U 18	Nina Geisemeier	27:43 Min.	

10 km		
1. W 45	Sabine Engels	41:17 Min.
13. M 45	Holger Beck	44:43 Min.
2. W 50	Bettina Geisemeier	46:11 Min.
6. M 65	Siegfried Kemper	46:35 Min.
3. W 50	Elisabeth Winter	48:54 Min.
23. M 50	Franz Dammann	51:27 Min.
29. M 50	Michael Schlie	56:07 Min.
4. M 65	Werner Kampwerth	58:55 Min.
5. M 65	Friedhelm Boschulte	59:26 Min.
1. W 70	Annemarie Henkel	1:00:50 Std.
11. W 45	Cornelia Schlie	1:00:51 Std.
1/2-Marathon		
1. M 45	Gerd Strathkötter	1:29:41 Std.
6. M 50	Gunnar Feicht	1:39:21 Std.
8. M 50	Bernhard Potthoff	1:43:37 Std.
1. W 50	Doris Potthoff	1:43:48 Std.
2. M 60	Hans-D. Wierum	1:44:21 Std.
10. M 40	Matthias Landwehr	1:44:44 Std.
10.08. Womans-Run Köln		
5 km		
91.	Katharina Kemper	25:58 Min.
272.	Kristin Grippentrog	29:04 Min.
594.	Birgit Toben	31:36 Min.
617.	Petra Pegel	31:51 Min.
644.	Britta Meyer	32:01 Min.
681.	Christine Glück	32:14 Min.
1895.	Uta Ahnen	45:46 Min.
11.8. Rheine-Triathlon		
500m -20km-5000 m		
17. (1 W 55)	Annegret Albersmann	1:11:28 Std.
13.08. Sportfest SuS Oberaden		
200 m		
1. M 60	Günther Hartke	32,7 sec.

Kley

Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateurmeister

Sanitäre Anlagen
Bauklempnerei
Schwimmbadtechnik
Pumpenanlagen

Heizungsanlagen
Öl- und Gasfeuerungen
Lüftungsanlagen
Solaranlagen
Kernbohrungen

Stöwe-Wichlinghauser-Weg 54-33829 Borgholzhausen

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

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

17.08. Burgrafenvolkslauf Oelde-Stromberg		
10 km		
3. M 45	Holger Beck	44:45 Min.
18.08. Powerman-Duathlon Weyer/Österr.		
Langdistanz 15,6-82,4-67,3		
16.(2.M 40)	Dirk Strothmann	4:02:00 Std.
Volksduathlon 7,9-41,2-73.		
2. (1 W 40)	Antje Strothmann	2:43:14 Std.
Power-Kids 250 m - 1000 m - 200 m		
5.SchiD	Sarah Strothmann	10:15,8 Min.
17./18.8.		
Mauerweglauf 100 Meilen Berlin		
12.	Matthias Landwehr	21:59:14 Std.
18.8. Triathlon Hückeswagen		
Mitteldistanz 2 - 74 - 21 km		
	Tim Esselmann	4:10:46 Std.
	Amadeus Hegenbarth	4:27:33 Std.
	Holger Steuer	4:29:13 Std.
	Jürgen Bischof	5:06:33 Std.
7.PI.LC	Verbandsliga Nord	
18.08. Volkslauf Aabachtalsperre Wünnenberg		
Halbmarathon		
2. W 50	Elisabeth Winter	1:51:16 Std.
3. W 40	Mechtild Böhme	1:51:17 Std.
6. M 60	Peter Knaust	1:51:52 Std.
23.08. Volkslauf Einen-Müssingen b. Warendorf		
10 km		
2.Fr.1 W 30	Stefanie Schadt	43:48 Min.
7. M 55	Siegfried Kemper	47:11 Min.
3. M 65	Werner Kampwerth	1:01:46 Std.
8. W 45	Cornelia Schlie	1:01:53 Std.
22. M 50	Michael Schlie	1:02:15 Std.



2. Platz für Elly Winter in Wünnenberg.

Foto: Peter Knaust



Erfolgreiche Damen beim Womans-Run in Köln.

Foto: Jens Meyer

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

24.08. Volkslauf Minden		
OWL-Meisterschaft Halbmarathon		
2.	Oliver Lambrecht	1:30:52 Std.
2.	Victoria Wilcox-Heidner	1:31:22 Std.
3.	Sabine Engels	1:32:06 Std.
4.	Marianne Niemann	1:38:30 Std.
6.	Doris Potthoff	1:44:43 Std.
7.	Christine Diekhaus	1:56:57 Std.
Mannschaft	Wilcox-H-Engels-Niemann-	4:41:58 Std.
5 km		
5. W 35	Daniela Kreie	25:28 Min.
24.8. Lutterlauf Marienfeld		
Halbmarathon		
1. M 70	Karl.-Fr.Anwander	1:43:44 Std.
1. W 55	Annemarie Calder	1:48:23 Std.
8. M 45	Reinhard Stricker	1:54:37 Std.
10 km		
2. M 45	Jens-E. Bergmann	39:51 Min.
4. M 45	Mijo Harambasic	41:44 Min.
7. M 45	Holger Beck	43:55 Min.
1. W 40	Mechtild Böhme	49:10 Min.
13. M 50	Detlef May	52:26 Min.
3 km Jugendlauf		
4. MJ U14	Jonas Schürmann	15:47 Min.
25.8. Riesenbecker Triathlon		
Olympische Distanz		
6.-3. M 35	Tim Esselmann	2:15:24 Std.
13.-1. MJUN	Amadeus Hegenbarth	2:18:00 Std.
15. 4.M 45	Holger Steuer	2:18:19 Std.
8. M 50	Jürgen Bischof	2:27:00 Std.



Aaron Thieß
beim Bielefelder
Triathlon



LESERSERVICE



4,99 €

Die Haus-Apotheke

Es gibt zahlreiche natürliche Rezepte und Anwendungen, die wahre Wunder wirken – ohne Nebenwirkungen und gar nicht teuer. Dieses Buch bietet Hilfe bei sämtlichen Alltagsbeschwerden.

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



4,99 €

Omas beste Haushaltstipps

Jeder kennt die kleinen und mittleren Katastrophen im Haushalt: Eingebrenntes 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.



12,99 €

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

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. 05233/9405-0

FOR THE
MEHRWERT





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

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

www.aok.de/nw/Ratgeberforen

www.C14-bikes.com

C14



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



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

www.bluschke.com

Bauen Sie – Wir erarbeiten Ihre Finanzierung.

Für viele Bauherren ist eine Immobilienfinanzierung anfangs ein Buch mit sieben Siegeln. Wir öffnen Ihnen Kapitel für Kapitel die Vielzahl der Möglichkeiten, die Ihnen ein individuelles und zeitgemäßes Finanzierungskonzept bietet. Dazu gehört selbstverständlich eine Beratung zu den aktuellen Fördermöglichkeiten der KfW-Förderbank. Und auch, Ihre ganz persönliche Lebensplanung zu berücksichtigen. Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin für eine unverbindliche Erstberatung durch unsere Spezialisten:



Markus Peperkorn
Niederlassungsleiter
Tel. 05425 954-511
markus.peperkorn@vb-halle.de



Jörg Rehsing
stv. Niederlassungsleiter
Tel. 05425 954-512
joerg.rehsing@vb-halle.de



Vermittlungs- und Beteiligungs-
GmbH & Co. KG der Volksbank Halle

Bauen Sie – Wir vermarkten Ihre Altimmobilie.



(von links: Leiter Wolfgang Tiekötter, Gudrun Windmann, Manuela Dreier und Rainer Tilly)

In Zeiten der Energiewende denken immer mehr Hausbesitzer daran, sich durch einen Neubau vom zunehmenden Druck der Energiekostenschraube zu lösen. Das kann durchaus Sinn machen, gerade, wenn die alte Immobilie viel zu groß ist und nur aufwändig geteilt werden kann. Unsere Immobilienspezialisten von der IVB kennen den Markt sehr genau, können Ihnen ausrechnen, mit welchem Erlös Sie bei einem Verkauf kalkulieren können.

Unser Team erreichen Sie unter Telefon 05201 181-333 oder info@ivb-immobilien.de.