

# Solbad Nachrichten

**LC** Solbad  
Ravensberg

Oktober | 2013 | Nr. 346



# 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](http://www.active-sportshop.de)

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



# O K T O B E R

## 2 0 1 3



Solbad Intern S. 1-10  
 Halle bewegt sich S. 12  
 Auf zur Jungfrau S. 16  
 LC Termine S. 24  
 Berlin S. 25  
 Allerlei S. 26



Presse: S. 21-23  
 Triathlon/Tolle Leistung S. 27  
 Kreismeisterschaften



Sonstiges S. 28  
 Die Hexe ruft



Nordcuprennen S. 13  
 Run & Roll-Day/Leverkusen S. 14



Radsport S. 15  
 Tour Pisa S. 17-19  
 Sichtungswettkampf S. 20



Das Titelbild  
 ...zeigt die wackeren Radfahrer der  
 Pisa-Tour!

(Foto: Privat)



Ergebnisse S.29- 32



Wir fahren nach Bünde S. 11  
 Neues Angebot S. 11

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

# A. BOCKSTETTE

## BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

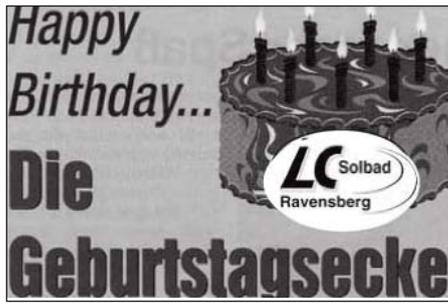
Teutoburger Straße 27  
 33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

[www.autohaus-bockstette.de](http://www.autohaus-bockstette.de)

# AB



- 01.10. Julia Wulf
- 01.10. Jörg Fimmel
- 02.10. Wiebke Säuberlich
- 02.10. Pierre W. V. Hanke
- 03.10. Volker Atzler
- 04.10. Uwe Löffeld
- 04.10. Norbert Molsbeck
- 04.10. Sarah Knapp
- 06.10. Patrick Meyer
- 06.10. Inge Schürmann
- 06.10. Liesel Thomas
- 07.10. Marianne Niemann **60 Jahre**
- 08.10. Lars Flaschel-Steiniger
- 10.10. Jens Meyer
- 11.10. Max Levi Zimmermann
- 12.10. Josephin Torweihe **10 Jahre**
- 13.10. Johannes Riecke

- 13.10. Doris Potthoff
- 13.10. Daniela Daube
- 14.10. Hartwig Becker
- 15.10. Birgit Euscher
- 15.10. Heike Hengstenberg
- 15.10. Rolf Toepler
- 15.10. Finja Steiniger
- 16.10. Sabine Lünstroth
- 16.10. Malin Bruhns
- 17.10. Ursula Ermshausen
- 17.10. Silke von der Heide
- 18.10. Elke Hußtegge **50 Jahre**
- 18.10. Rudolf Voß **70 Jahre**
- 20.10. Carl Brinkmeier
- 20.10. Carsten Völz
- 21.10. Anke Atzler **50 Jahre**
- 22.10. Alice Fink
- 25.10. Isabel Dickob **20 Jahre**
- 26.10. Anika Ihlenfeld **20 Jahre**
- 27.10. Roger Klähn
- 27.10. Christian Schmidt
- 28.10. Marion Marten
- 29.10. Adolf Hunger
- 29.10. Lars Niemann
- 29.10. Jörg Wischmeier
- 30.10. Ansgar Steinnökel



Besuch aus Lößnitz

### Als neue Mitglieder begrüßen wir:

- |             |           |
|-------------|-----------|
| Lukas Riepe | Abteilung |
| Nico Häfner | Radsport  |
|             | Skater    |

Aktueller Mitgliederstand: 738

### Austritte:

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| Astrid Lennartz  | Borgholzhausen |
| Ina Eversmann    | Halle          |
| Romina Schneider | Borgholzhausen |
| Anika Warning    | Werther        |
| Manfred Scharf   | Steinhagen     |
| Tobias Kaehne    | Leverkusen     |
| Alex Meser       | Borgholzhausen |
| Nele Atzler      | Melle          |

**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](http://www.sportpark-halle.de)

Wilson · K-Swiss · Dunlop · Nike · Adidas · Babolat · Prince

# LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER




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

*Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !*

Fleischermeister  
Bernd Goldbecker  
Inh. A.+B. Goldbecker

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



## Redaktionsschluss für die Ausgabe

**November  
am 22. Oktober**

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



### Impressum:

**Solbad-Nachrichten**  
Vereinszeitung des  
LC Solbad Ravensberg  
Freistr. 3  
33829 Borgholzhausen  
05425/7135

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

e-mail: [dpl.luenstroth@t-online.de](mailto: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](mailto: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](http://www.lcsolbad.de)  
e-mail: [markus.pape@lcsolbad.de](mailto:markus.pape@lcsolbad.de)





Nachträglicher Glückwunsch zur

## Goldenen Hochzeit

Am 10. August feierte unser langjähriges Mitglied Manfred Hubrig in Peckeloh zusammen mit Ehefrau Gisela die Goldene Hochzeit. Nach seiner Rektorenzeit an der Peckeloh-er Schule genießt Manfred schon viele Jahre den Ruhestand. Manfred gehörte zu den ersten Mitgliedern im damaligen TuS Solbad und gehörte auch zu den ersten Marathonläufern des Vereins. Mehrfach bestritt er neben dem Hermannslauf viele Volksläufe, darunter 20 x die Marathonstrecke. Noch heute startet Manfred mit Vorliebe zu Radtouren oder er joggt, wie früher auch, um den Feldmarksee. Wir wünschen Gisela und Manfred, die glückliche Eltern von 4 erwachsenen Kindern und stolze Großeltern von vier Enkeln sind, weiterhin alles Gute.



## Schuhe + Sport

# Reichelt

## Im Herzen von Halle!

Unser kostenloser Service für Sie:

- Laufbandanalyse
- Elektronische Fußvermessung
- Erstellung einer Belastungsdiagnose
- Aushändigung des Fußpasses

unsere Schuhmarken:












**RICOSTA**  
DER JUNGE SCHUH

unsere Sportmarken:






Schuhe Equipment und Textil

unser Markenangebot auf 400 m<sup>2</sup> Verkaufsfläche:

Bahnstr. 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!

### SuL Lößnitz zu Gast in Borgholzhausen

Unser Partnerverein aus dem Erzgebirge, der Ski- und Laufverein Lößnitz, war mit einer stattlichen Gruppe von 37 Personen zu Besuch beim LC in Borgholzhausen und erlebten zwei Tage voller Höhepunkte. Es galt, die Beziehungen beider Vereine, die ja bekanntlich schon seit der Wende im Jahre 1990 bestehen, weiter zu intensivieren.

Am späten Freitagabend angekommen, bezogen unsere Gäste Quartier in der Jugendherberge in Melle. Für den Samstag hatten wir vom LC mit unseren Gästen ein volles Programm vorbereitet. Besonderer Dank gebührt dafür Hermann Halff, der den „Meller Part“ vorbereitet und organisiert hatte. Dazu gehörte am Morgen ein Stadtrundgang in Melle („Hermann, du kannst Dich in Melle als Stadtführer bewerben, ausgezeichnet!“) und ein anschließender Besuch im Meller Automuseum. Hier waren viele über 100 Jahre alte vier- und zweirädrige Schätze zu sehen. Eindrucksvoll auch die Erklärungen der beiden Museumsführer, die unheimlich viel über die Geschichte der Automobile zu erzählen wussten. Dann kehrten wir in der Vereinsgaststätte „Finale“ in Melle am Stadion ein, wo ein reichhaltiges Mittagessen serviert wurde.

Der Nachmittag stand dann im Zeichen einer Stadtführung in Borgholzhausen, wo Stadtführer Horst Bobbenkamp unseren Gästen viel aus der Partnerstadt erklären konnte. Getrübt war die Stimmung unter unseren Gästen vielleicht durch die Nachricht, dass Arminia Bielefeld den FC Erzgebirge Aue (Nachbarstadt von Lößnitz) in der 2. Bundesliga kurz zuvor eine Niederlage zugefügt hatte.

Das war aber alles wieder verflogen, denn am Abend verbrachten Lößnitzer und LC-Mitglieder einen urigen Hüttenabend auf der Luisenturmhütte. Ehepaar Schäfer und Fleischermeister Bernd Goldbecker hatten ein deftiges Spanferkelessen vorbereitet. Danke dafür, allen hat es ausgezeichnet gemundet. Piums Bürgermeister Klemens Keller hatte es sich nicht nehmen lassen, die Gäste aus der Partnerstadt zu begrüßen und überreichte jedem der Gäste die neue Borgholzhausen-Tasse und das obligatorische Lebkuchengeschenk. LC-Vorsitzender Friedhelm Boschulte hatte ebenfalls Gastgeschenke in Form von Lebkuchen-Talern mitgebracht und auch unsere Gäste unter der Leitung von SuL Vorsitzendem Stefan Götzl und Sportlichem Leiter Michael Wiedemann geizten nicht mit Geschenken in Form von Räuchermännchen und Lößnitzer Kräuterschluck. Anschließend noch eine Dia-Aufführung mit vielen Fotos aus der Vergangenheit von den Besuchen und Veranstaltungen in Lößnitz und Borgholzhausen. Ein besonderer Dank geht dafür an unseren Radsportwart Günter Schillings, der die Fotos zusammengestellt hatte und **Jörn Strothmann** für die Tech-



Der Sonntag stand ganz im Zeichen eines gemeinsamen Besuches beim Safari-Volkslauf in Stukenbrock, wo auch weitere LC-er zu dem Teilnehmern gehörten. Jörn und Dirk Strothmann reisten „natürlich“ mit dem Rennrad an. Das Wetter spielte mit und nach den Zieleinläufen hatten alle viel Gelegenheit den Zoo- und Freizeitpark mit den vielen Attraktionen zu genießen. Wir trafen uns dann im Grill-Park, wo ein gemeinsames Würstchen-Grillen (auch hier besonderer Dank an **Günter Schillings**) stattfand, so dass die Lößnitzer gut gestärkt die Heimreise antreten konnten. Langer Abschied mit dem Versprechen, vom 28. bis 30. März 2014 einen Gegenbesuch in Löß-

nitz zu organisieren. Dann findet die „Lößnitzer Runde“ zum 25. und wohl letzten Male statt. Die Reisevorbereitungen laufen und Ende Dezember können wir mit einer Bekanntgabe des Besuchprogrammes aufwarten.





**Elbracht**  
Mulden- und  
Baustoffservice



**Ihre  
Hotline**

Fon **0172/5 37 00 15**  
oder **0171/7 93 23 70**  
Fax **0 54 25/74 04**

**Minibaggerverleih**  
**schnell und**  
**zuverlässig**

**⇒⇒⇒ Muldenservice von 3 m<sup>3</sup> bis 20 m<sup>3</sup>**  
**⇒⇒⇒ keine Standgebühr bis zu 6 Wochen**  
**⇒⇒⇒ kostenlose Schrottsortierung**

**Friedrich Elbracht**  
**Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen**

## Tatenhauser Wald

Lauf - und Wanderkarte  
des LC Solbad Ravensberg

Maßstab: 1 cm auf der Karte = 100 m in der Natur  
Äquidistanz: 5 m  
Stand: 9/2011

## Orientierungslauf bei **STORCK®**

Der LC Solbad Ravensberg lädt zum „Abschluss der grünen Laufftreff-Saison“ ein.

Wir treffen uns am Samstag, 19. Okt. um 14:00 Uhr auf dem Besucher-Parkplatz der Fa. Storck in Halle.

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

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

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

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

Legende

weiß offener Wald

# LABORISO Dancing

## Wir sorgen für Highlights!



Musik- Events  
Light- Shows  
Veranstaltungstechnik

Telefon: 05423 4730900  
Mobil: 0172 5205238

Dirk Tabor  
33775 Versmold  
www.taboriso.de

# Werbetechnik

## Aktuelles Angebot



## Wir entwickeln und produzieren:

- **Digitaldrucke**  
in gigantischen Größen auf  
verschiedenen Materialien  
*PVC-Folien & Banner  
Stoffmaterial  
Planenmaterial*
- **Beschriftungen**  
für Fahrzeuge, Schilder, Banner,  
Fensterscheiben uvm.
- **Displays**  
zahlreiche Arten von Displays  
für Messen & Events
- **Lichtwerbung**  
wir beraten, bauen und installieren  
Ihre individuelle Lichtwerbeklamme
- **Flyer, Textildruck,**  
Visitenkarten, Stempel und mehr...

05201 66 85 75  
www.schriftart-info.de

**schriftart**  
Digitaldruck  
Beschriftung  
Lichtwerbung

## 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

**Friedhelm Boschulte**  
(05429 – 6287)  
mail: boschulte@lcsolbad.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

## Hallo allerseits, Tabea ist da!

eine Woche ist sie jetzt schon alt, unsere Tabea Leonie. Am 27. August ist sie früh morgens in die Welt gekommen. Nach durchwachter Nacht war sie dann am Ende schneller als der in den Kreißsaal stürmende Arzt, der eigentlich doch dabei sein wollte. Mitgebracht hat Tabea 3900g verteilt auf ihre 55cm; da hat sie Fenja nochmal um 20g geschlagen beim Geburtsgewicht. Alle sind wohlauf, und wir genießen nun zu Hause die Fnfsamkeit. Fenja und Emilia sind hingebungsvolle große Schwestern, die Tabea mit Streicheleinheiten und Kuscheltieren versorgen oder ihr die Haare bürsten und Geschichten vorlesen. Die obligatorischen Baby-Fotos sind natürlich im Anhang.  
Viele liebe Gre von Tim, Katja, Fenja, Emilia und Tabea



**Herzlichen Glückwunsch an Familie Gollisch!**



Hier ein Foto vom letzten langen Trainingslauf vor Berlin.

Bernd Gräser, Detlev Beune, Kirsten u Hendrik Langan u 'Trainer' Franz.

ber mehrere Monate tüchtig im Training!!

Die andere Gruppe der Sonntagsrunde ist längst geduscht u. beim 2. Frühstück.

Martina Kölsch

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](http://www.volksbank-guetersloh.de)

Besuchen Sie uns auf Facebook!  
[facebook.de/VolksbankGuetersloh](https://facebook.de/VolksbankGuetersloh)

**Volksbank**  
Gütersloh eG

SIMPLY CLEVER



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



Jetzt einsteigen  
und testen!

Ausstattung modellabhängig bzw. optional.

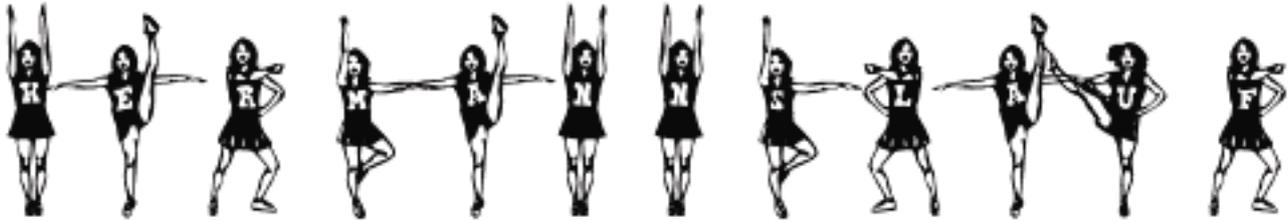
**Škoda**Superb. Mehr Raum, Eleganz und viele innovative Ideen: Der neue Superb überzeugt auf ganzer Linie. Modernste Technik, edle Materialien und die effiziente Raumnutzung begeistern ebenso wie das patentierte Heckklappen-Konzept TwinDoor oder der optionale Parklenkassistent. Einfach Superb! Buchen 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). CO<sub>2</sub>-Emissionen in g/km: 159.



**Autohaus**  
**BRINKER**

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



...wenn der Hermann ruft!

Der LC Solbad Ravensberg bietet ab Dezember ein Training zur Vorbereitung auf den "Hermann" an. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Fähigkeit, 90 Minuten am Stück im bergigen Gelände zu laufen. Trainiert wird in drei Leistungsstufen.

Leistungen: 2 Busfahrten zum Hermann, 1 Busfahrt Georgsmarienhütte, Freistart Weihnachtscross und Luisenturmlauf  
Verpflegung und Getränke.

Kosten für Nichtmitglieder 50.-€, LC Mitglieder 30.-€



Datum	Trainingsläufe
08.12.2013	rund um Borgholzhausen
15.12.2013	Weihnachtscross
22.12.2013	rund um Borgholzhausen
05.01.2014	rund um Borgholzhausen
19.01.2014	Teilstrecke Hermann
02.02.2014	rund um Borgholzhausen
23.02.2014	Georgsmarienhütte
02.03.2014	Luisenturmlauf
09.03.2014	rund um Borgholzhausen
23.03.2014	rund um Borgholzhausen
06.04.2014	Teilstrecke Hermann
20.04.2014	Abschlusslauf



Damit möglichst viele Läufer teilnehmen können, haben wir alle Termine auf einen Sonntag gelegt, Start ist immer um 9:30 Uhr im Ravensberger Stadion. Sie können die Papieranmeldung ausdrucken oder sich online unter [lcsolbad.de](http://lcsolbad.de) anmelden. Fragen werden unter 05425/7135 beantwortet.

### Anmeldeformular Hermannslauftraining

**Name:** .....

**Vorname:** .....

**Straße/Nr.:** .....

**PLZ/Ort:** .....

**Jahrgang:** ..... Leihchip  28.-€

**Überweisung**

<b>REAL TIME CHAMPIONCHIP</b>	
Barcode-Aufkleber	
Chip-Nummer chip number	

Kontoinhaber: LC Solbad Ravensberg

Konto Nr.: 3006129

Bank: Kreissparkasse Halle

BLZ.: 48051580

Datum / Unterschrift : .....

Bei Zahlungseingang gelten Sie als angemeldet.

Ausdrucken und Coupon senden an:

**LC Solbad Ravensberg, Freistr. 3, 33829 Borgholzhausen**

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](http://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](mailto:info@olafs-laufladen.de) | [www.olafs-laufladen.de](http://www.olafs-laufladen.de) | Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 9.30 – 17.00 Uhr

**Wir fahren nach ... BÜNDE !**

Bei der Verabschiedung unseres Walkingkameraden Manfred Radtke haben wir versprochen, ihn in seiner neuen (alten) Heimatstadt Bünde zu besuchen.

Als Termin hierfür ist vorgesehen :

**Dienstag, der 12. Nov. 2013**

Treffpunkt : 8.30 Uhr am Stadion  
Es werden Fahrgemeinschaften gebildet

Rückkehr spätestens : 13.00 Uhr

An diesem Tag findet in Borgholzhausen kein Training statt.

Wer mitfahren möchte, bitte bis zum 5.Nov. 13 bei Elke oder Birgitt anmelden.

### **Neues Angebot des LC Solbad Ravensberg**

Aufgrund mehrmaliger Anfragen bietet der LC Solbad Ravensberg erstmalig einen Nordic-Walking Kurs für Einsteiger im Herbst an.

Dieser Kurs wird in Form eines Crash-Kurses an drei Tagen, jeweils mit 2 Stunden stattfinden. Es werden die Grundlagen des Nordic-Walkings erlernt, so dass die Teilnehmer bei Interesse, anschließend in den bestehenden Gruppen des LC Solbad mitwalken können.

Festes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung bitte mitbringen.  
Umkleidemöglichkeiten am Stadion in Borgholzhausen sind vorhanden.

Termine:

Freitag, 25.Okt. 2013	17.00 – 19.00 Uhr
Samstag, 26.Okt. 2013	15.00 – 17.00 Uhr
Sonntag, 27.Okt. 2013	10.00 – 12.00 Uhr

Jeweils ab Stadion Borgholzhausen

Kosten : € 20,- / Pers. inkl. Leihgebühr für Stöcke.

**Mindestteilnehmerzahl : 5 TN**

Anmeldungen und Infos : Tel : 05425 / 7135 oder per E-Mail: [info@lcsolbad.de](mailto:info@lcsolbad.de)



GERRY WEBER WORLD

**GERRY WEBER  
SPORTPARK**



## „Halle bewegt sich“

### 12. Haller Stadtmeisterschaften 2013 LAUF & WALKING

in Kooperation mit dem LC Solbad Ravensberg

Info / Anschrift:

GERRY WEBER Sportpark  
Gausekampweg 2, 33790 Halle Westfalen  
Tel: 05201/818890 Fax: 05201/665714  
Homepage: [www.sportpark-halle.de](http://www.sportpark-halle.de)

Strecke:

**2,5 km / 5 km / 10 km Laufen // 5 km Walking**  
durch den schönen **Tatenhausener Herbstwald**

Wertung:

Einzelwertung, Damen/Herren: Walken / 5 / 10 km  
Jugend (ab Jg. 97): 5km  
Schüler/Schülerinnen U14+U16 (Jg. 98-2000): 5 km  
Schüler/Schülerinnen U12+U10 (Jg. 2002-2005): 2,5 km

Start und Ziel:

**Sonntag, 27.10.2013** Großer Storck-Parkplatz  
14.00 Uhr Schülerlauf 2,5 km  
14.30 Uhr alle anderen Distanzen

Startgeld:

4,00 € für Erwachsene  
2,50 € für Schüler/Schülerinnen

Startnummernausgabe:

Sa 26.10.13, 11.00 Uhr bis 16.00 Uhr im GERRY WEBER Sportpark  
So 27.10.13, ab 12.00 Uhr am Storck-Parkplatz

Duschen / Umkleiden:

GERRY WEBER Sportpark

**Siegerehrung:**

**Sonntag, 27.10. 2013 ab 17.00 Uhr mit Pokalübergaben**

Meldeschluss:

Mittwoch, 23. Oktober 2013  
[u.huebner@gerryweber-world.de](mailto:u.huebner@gerryweber-world.de)  
Nachmeldungen am Veranstaltungstag bis 1 Std. vor dem Start

Preise:

Die Sieger erhalten einen Pokal, sowie Sachpreise.

Getränke / Verpflegung:

Gratisgetränke und Verpflegung im Zielbereich

Zeitmessung:

Chronomix – alle Teilnehmern müssen ihre Start - Nr. deutlich sichtbar auf der Brust tragen.

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

**Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.**



### Leistungssprung für Leon Roos

Gegen Ende der Freiluftsaison der Speedskater kommt Leon Sebastian Roos immer besser in Schwung. Beim Nordcuprennen in Wathlingen verpasste er seinen ersten Sieg in der Hauptklasse nur ganz knapp, in Langenfeld war er **besten Solbader** im Streckenrennen über 90 Minuten plus eine Runde und erreichte einen guten 7. Platz.

Das erste Wathlinger Inline Race wurde vom Speedteam Celle organisiert und als Halbmarathon ausgetragen. "Es war eigentlich ein Bummelrennen, lediglich vor der neutralen Zone gab es jedes Mal eine Tempoverschärfung" kommentierte Leon Roos, "im Zielsprint hat es aber nicht ganz gereicht, und ich musste dem Halstenbeker Jan Struwe dann doch den Vortritt lassen." Dessen Vorsprung war mit 4 Hunderstel Sekunden allerdings denkbar knapp.

Da war die Veranstaltung in Langenfeld schon von ganz anderem Kaliber:

Bereits zum 13. Mal wurde dieses beliebte Event für Menschen mit und ohne Handycap von der Weik Stiftung durchgeführt und ist seitdem fester Bestandteil des Westdeutschen Speedskating Cups. In diesem Jahr hatte das Spitzenfeld der Herren 24 Runden zu absolvieren - das entspricht einer Gesamtlänge von 55,2 km. Der in der Gesamtwertung auf Platz 5 liegende **Dirk Rüter** initiierte einen Ausreißversuch, wurde jedoch kurz vor Schluss vom Peloton wieder gestellt und rollte als 13. in Ziel. "Es ist mir nicht ganz gelungen, die 16 köpfige Spitzengruppe auf Distanz zu halten und die Verfolger auszubremsen" übte Leon Roos anschließend leichte Selbstkritik, weil er seinem Vereinskollegen gerne den Weg zum Sieg geebnet hätte. Für ihn selbst wäre sogar noch mehr als Platz 7 drin gewesen, wenn die Führenden sich im Zielsprint nicht durch einen Pulk bereits überrundeter Sportler hätten "durchwühlen" müssen. Dennoch kann er mit dem Resultat durchaus zufrieden sein, zumal er einige namhafte und erfahrene Skater wie den - allerdings lange verletzten - Markus Beulertz und Timo Maurer hinter sich lassen konnte. **André Sosnowski**, der zum Jahresende aus beruflichen Gründen den LC Solbad verlassen wird, steht aktuell auf Platz 3 der WSC Gesamtwertung in der männlichen Hauptklasse. In Langenfeld landete er nach 50,6 gefahrenen Kilometern auf Platz 41.

**Beim Damenrennen** hatte sich ein Trio abgesetzt, das sich aus den Sportlerinnen zusammensetzte, die vor einem Monat noch gemeinsam als NRW Team den Deutschen Meistertitel im Teamzeitfahren erringen konnte.

**Karolina Kierzkowski** musste - fast schon wie üblich - Claudia Maria Henneken den Sieg überlassen, wurde aber Zweite vor Verena Papenfuß. In der Gesamtwertung liegt sie nun hinter diesen beiden auf dem dritten Rang. **Marianne Niemann** wurde mit zwei

v. John Gerhards



Runden weniger Zwölfte, führt aber unangefochten die Gesamttrangliste in der AK 60 an.

Platzierungen und Zeiten im Detail:

Wathlinger Halbmarathon:

2. Leon Sebastian Roos 38:18,64

70. Henning Roos 51:23,50

13. cSc 'gemeinsam rollt's' Langenfeld 2013 männlich 7. Leon Sebastian ROOS GER 1995 LC Solbad Ravensberg 24 Rd 55.2 km, 1:35:56,8

13. Dirk RÜTER 24 Rd 55.2 km 1:36:01,4

41. André SOSNOWSKI 22 Rd 50.6 km 1:38:41,6 72. Henning ROOS 19 Rd 43.7 km 1:36:00,1 weiblich 2. Karolina KIERZKOWSKI 23Rd 52.9 km 1:41:44,4 12. Marianne NIEMANN 21 Rd 48.3 km 1:39:53,5

# 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](http://www.stoll-gebbaudeservice.de)

### Speedskating - Pape siegt beim "Ru(ai)n and Roll Day"

Die berühmte Haaresbreite reichte nicht aus, um einen eindeutigen Sieger zu ermitteln, und auch das Zielfoto brachte keine Klarheit: somit wurden beim Inline-Rennen im Rahmen des Run and Roll Days zwei Sieger gekürt.

**Markus Pape** durfte sich den Sieg bei seinem Comeback nach zweijähriger Rennabstinenz mit dem ehemaligen Solbader Florian Hanß (Bayer Leverkusen) teilen.

Bis auf die Tausendstel Sekunde war die Zeit der beiden in Freundschaft verbundenen Kontrahenten identisch. So gab es beim 10jährigen Jubiläum des Ostwestfalendamm Spektakels erstmal zwei Sieger. Die äußeren Bedingungen waren für Skater nicht ideal, nicht nur gefühlt handelt es sich in diesem Jahr um eine Regensaison, drei der bisherigen 7 Veranstaltungen des Westdeutschen Speedskating Cups mussten auf rutschigem Untergrund ausgetragen werden.

In der 14 köpfigen Spitzengruppe fuhren drei weitere Solbadskatler mit.

**Dirk Rüter** wurde Fünfter, **Leon Roos** - wieder einmal - Siebter, und **Jörg Wecke** kam als 14. ins Ziel. Pape und Hanß - ohne Zweifel die besten Sprinter im Feld - spielten dann ihre Stärke auf den letzten Metern aus. "Die Zielgerade in Bielefeld wird am Ende dann doch immer länger" waren sie sich nach dem Zieleinlauf einig, konnten doch beide ein Erfolgserlebnis verbuchen: für Florian war es der erste Sieg in einem WSC Rennen, für Markus eine erste Standortbestimmung mit Motivationsschub nach besagter langer studiumsbedingter Wettkampfpause. "Der Neuaufbau hat begonnen, im nächsten Jahr werde ich nochmal versuchen, ganz vorne mitzumischen" hat er sich als Ziel gesetzt. Die übrigen Solbadskatler, vor allem der 18jährige Leon Roos, werden wohl auch davon profitieren, einen qualifizierten Trainingspartner zu haben.

**Beim Damenrennen** bot sich das gewohnte Bild: **Karolina Kierzkowski** als Dritte brachte zwar des Moderators Zunge bei der Siegerehrung in Schwierigkeiten, als er an der korrekten Aussprache ihres Namens zu scheitern drohte, im Rennen selbst war sie gegen die Topfavouritin Claudia Maria Henneken und ihre Vereinskollegin Verena Papenfuß ohne Chance und beschränkte sich auf das Absichern des Bronzeranges. **Janina Naerger** kam mit einer Rolle zu wenig als 12. ins Ziel, knapp hinter ihr **Marianne Niemann** auf Platz 14.

- 1. PAPE Markus 30:01,37
- 6. RÜTER Dirk 30:03,34
- 7. ROOS Leon Sebastian 30:04,04
- 14. WECKE Jörg 31:01,26
- 39. NIEMANN Ralf 34:51,20
- 42. SOSNOWSKI André 37:28,63
- 3. KIERZKOWSKI Karolina 34:21,38
- 12. NAERGER Janina 39:11,86
- 14. NIEMANN Marianne 39:16,90
- 14



Am 07.09. stand für die Kinder das vorletzte Rennen des YoungStarCups in Leverkusen auf dem Programm. **Matthias Haase** wurde Zweiter bei den Schülern A, **Ian Constabel** kam bei den Schülern B auf den 6. und **Michel Säuberlich** auf den 8. Platz. Der Jüngste im Bunde, **Alexander Haase** wurde Fünfter bei den C-Schülern. Mit der Abschlussveranstaltung am 03. Oktober in Datteln endet die diesjährige Saison.

## 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](mailto:zieglersche-apotheke@t-online.de)

DAT./ Nr.	Titel	Start	Km/Zusatz	LV	Startzeit	Punkte
05.10.	41.RTF Durch den Kreis Warendorf	Gesamtschule	25/44/78/112	NRW	9:00 – 11:00	1/1/2/3
	RSF 67 Ahlen e.V.	Aug. Kirchner- Str.	S			
2624	Norbert Veit 02382 / 81327	Ahlen				
12.10.	13. Paderborner- Windpark- RTF	Sporthalle, Universität	45/75/115	NRW	10:00 – 12:00	0/1/2/3
	RG Paderborn'99 e.V.	Pohlweg	GPS/S			
2632	Michael Dierkes 05251 / 1482522	Paderborn				
13.10.	Polizeistern Stukenbrock	Polizeischule	46/77/118	NRW	9:00 – 11:00	0/1/2/3
	PSV Stukenbrock-Senne e.V.	Lippstädter Weg 26	GPS/S			
2636	Roland Kligge 0171 / 1485231	Schloß- Holte - Stukenbrock				

### RTF Abschluss am Sonntag, den 13. Oktober 2013

Bei der RTF in Stuckenbrock am 13.Okt. endet die Strassen -Rad - Saison 2013.

Ich bitte alle RTF- Fahrer vom LC Solbad Ravensberg , die Wertungskarten nach der RTF bei mir abzugeben, damit ich die Auswertung für die Jahreswertung vornehmen kann. Wenn jemand bei der RTF nicht anwesend sein sollte, so kann er die WK.auch im LC Büro abgeben oder mir zuschicken. Bis Mittwoch den 23. Oktober müssen die Wertungskarten bei mir sein, später eingehende WK. können nicht mehr in die Wertung aufgenommen werden. Wer von den Radsportlern für das Jahr 2014 eine WK haben möchte, kann sich bei mir oder im LC Büro melden.

### Namen und Nachrichten

Bei den diesjährigen Vattenfall-Cyclassics in Hamburg belegte **Tobias Limberg** aus der Radsportabteilung auf der 103 Km Strecke in einer Zeit von 2:39,07 Std.unter 10000 Teilnehmern den 584 Platz in der Gesamtwertung und den 153 Platz in der Kategorie Senioren Das entspricht einen Stundenmittel von 39 Km/h. Herzlichen Glückwunsch zu der Leistung Bei dem Rennen geht es auf verschieden lange Strecken ,55 Km,103 Km und 155 Km. Insgesamt nahmen mehr als 22000 Radsportler an dieser Veranstaltung teil.

Günter Schillings, Radsportabteilung



**Wer  
weiß,  
was er  
will,  
will ihn.**



**GEBR | SPECKMANN**

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen  
T. (05425) 6222 | [www.gebr-speckmann.de](http://www.gebr-speckmann.de)



Der Berg ruft auch 2014 .....  
zum 22. Jungfrau Marathon

Auch 2014 wollen wir die 1829 Höhenmeter von Interlaken auf die Kleine Scheidegg in Angriff nehmen (*Die schönste Marathonstrecke der Welt*)

Leistungen: 3x ÜF im Doppelzimmer  
Hin- und Rückfahrt im modernen Fernreisebus  
Startkarte

Termin: 11. bis 14. September

Abfahrt am Mittwoch 10. September ca. 22 Uhr und Ankunft in Pium wieder am Sonntag 14. September ca. 21 Uhr.

Kosten : ca. 450,-Euro p.P. für Läufer  
ca. 330,-Euro p.P. für Begleitung

Anmeldung bis zum 6. Oktober 2013 unter: [stockhecke.andreas@freenet.de](mailto:stockhecke.andreas@freenet.de)



Wie kommt man mit dem Rad nach Pisa?

v. Hubert Kaiser



Nachdem im letzten Jahr unser Vereinskollege **Udo Lange mit Ralf Beckwermert** mit dem Rad nach Gibraltar gefahren ist und dabei nicht nur Kilometer, sondern auch eine große Summe an Spenden eingesammelt hat, sollte es dieses Jahr etwas kürzer werden.

Die Planungen liefen bereits Anfang November 2012 an. Diesmal sollte ich als 3. Pedaleur dabei sein.

Udo plante die Strecke, Quartiere, sowie Zwischenstopps und touristische Highlights. Immer wieder wurde an der Strecke und den Quartieren gefeilt, bis im Dezember die Tour stand. Jetzt hieß es nur noch trainieren und sich vorbereiten auf das Event.

Wir sammelten bereits im Januar auf dem MTB im Schnee die ersten Grundlagenkilometer und auch reichlich Höhenmeter. Immer am Sonntag ging es in den Teuto.

Nebenbei wurde der Flyer erstellt, sowie Fotos gemacht und die Homepage aktualisiert. Eine Trainingsfahrt in den Harz, durch Udo organisiert wurde durchgeführt. Werner Rogat, der das Begleitfahrzeug fahren

sollte, erkrankte leider längerfristig und wir brauchten Ersatz. Zum Glück sprang ohne lange zu überlegen Maren Potthoff ein und begleitete uns nach St. Andreasberg, sowie auch nach Pisa!!

Die Harztour verlief reibungslos und ich war aufgenommen in den Club der „Pedalritter“. Mitte August, wurde es langsam ernst, die Presse zeigte großes Interesse an unserer Fahrt, es wurde eine Pressekonferenz abgehalten, an der auch eine Vertretung der Inclusionics (für die haben wir die Spenden gesammelt) teilnahmen.

Am 1. Etappenort in Münchhausen war durch die Initiative von Frau Junk ein „großer Empfang“ geplant.

Am 23. August starteten wir bei Regen morgens gegen halb 9, wie geplant von der Gaststätte Vahlenkamp, Richtung Sauerland. Nach einem Zwischenstopp in Nuttlar, stärkten wir uns mit Brot, Wurst (Reinert Sommerwurst, gespendet von Michael Schlie) und Müsliriegeln dann ging es weiter über Winterberg Richtung Münchhausen.

In Münchhausen wurden wir schon erwartet

und uns schlug eine Welle der Begeisterung und Gastfreundschaft entgegen. Wir waren ganz gerührt.

**Einzelheiten sind im Blog unter [www.tour-gibraltar.de/Pisatour](http://www.tour-gibraltar.de/Pisatour) nachzulesen.**

Am nächsten Morgen ging es nach einem ausgiebigen Frühstück Richtung Marktheidenfeld weiter. Es sollte noch der Main überquert werden. Über Marburg ging es weiter Richtung Bad Orb, wo Udo uns ein Spaghetti Eis (was sonst?) spendierte.



## Zweirad Thomas



**Fahrräder & Zubehör  
Handel & Service**



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

**Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz**

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

**Täglich geöffnet von 10<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> · Mittwochs von 14<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup> · Sa. 9<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>**



Im Gasthof zur Sonne in Glasofen bei Marktheidenfeld hatten wir unser nächstes Quartier.

Der nächste Morgen ließ aufgrund des Wetters die Laune schnell sinken. Wir starteten in Regenbekleidung Richtung Aalen. Der Regen wurde im Verlauf des Tages immer stärker, auch die Temperatur sank auf unangenehme 12° C. In einem Cafe in Bad Mergentheim suchten wir Unterschlupf. Es regnete in Strömen, das Wasser stand zentimeterhoch auf der Straße. Nach einem Kaffee und einer heißen Schokolade wollten wir weiter, aber da fing es auch noch an zu gewittern. Jetzt war Schluss! Wir entschieden, das Begleitfahrzeug zu ordern. Maren kam und sammelte uns ein. Wir fuhrten mit dem Auto zum Zwischenziel nach Aalen. Es hat noch den ganzen Tag und auch die Nacht über geregnet. Unglaublich diese Wassermengen.

Am Montagmorgen war es wieder trocken und heute wollten wir ins Allgäu, um bei Udo's Cousine zu übernachten. Über Haidenheim, Krumbach, und Günzburg fuhrten wir bei trockenem Wetter Richtung Alpen. Gegen Mittag trafen wir Maren, die uns hervorragend versorgte. Danke nochmal an dieser Stelle dafür.

Weiter ging es Richtung Allgäu. Die Hügel wurden länger und man konnte bereits ahnen, was da am Dienstag auf uns warten würde. Endlich waren wir da und im Dunst sah man schon die „richtigen Berge“.

Ingrid und Jürgen nahmen uns freundlich auf und servierten uns ein sportlergerechtes Abendessen. Sehr lecker!:) Der Abend war sehr kurzweilig bei interessanten Gesprächen.

Morgens ging es bei bedecktem Himmel mit Begleitung durch Jürgen, durchs herrliche Allgäu, Richtung Oberammergau. Dort verabschiedeten wir uns von Jürgen und fuhrten nach Garmisch Patenkirchen, wo Maren auf uns wartete und wir unsere Speicher auffüllten. Weiter ging es über Mittenwald, wo es anfang zu regnen und in



Leuttasch hatten wir die Grenze schon passiert. Bis Innsbruck hörte es auch nicht mehr auf zu regnen!:(

Am goldenen Dach in Innsbruck trafen wir Herbert Mader, der uns das Quartier hier besorgt hat, und der uns zum einem leckeren Abendessen mit selbstgemachten Semmelknödeln und Gulasch einlud. Es regnete immer noch!!!

Am nächsten Morgen mussten wir erst mal wieder in die Regenjacke, das konnte ja was werden, Brenner und Jaufenpass standen auf dem heutigen Programm. Insgesamt ging es 39 km bergauf! Über die Alte Römerstraße fuhrten wir Richtung Brenner. Der Regen hörte auf und wir zogen die Jacken aus.

Oben am Brenner machten wir eine Pause und verabschiedeten Herbert. Dann die Jacken an und runter nach Sterzing (Italien) In Sterzing war es so warm, das wir alle Jacken auszogen um beim Anstieg zum Jaufenpass, dem Dach der Tour, nicht zu überhitzen.

Jetzt hieß es 16km bergauf mit einer durchschnittlichen Steigung von 7-8% auf über 2000 m. Oben am Pass war es allerdings recht frisch und vor der Abfahrt mussten die Jacken wieder an. Das war das letzte Mal, dass wir die Jacken anhatten. In St. Leonard war Treff und Verpflegung mit Maren,

die froh war, das wir heile angekommen waren. Tolle Abfahrt übrigens•

Dann rollten wir durchs Meran nach Lana, bei Bozen. Nach einem ausgiebigen Abendessen, pflanzten wir die Etappe zum Gardasee um. Die Wirtin hatte uns den Tipp gegeben, den Radweg an der Etsch entlang zu fahren. Ein toller Radweg, der auch für Familien geeignet ist. Kann und muss man empfehlen. Unterwegs trafen wir auf eine Gruppe italienischer Radrennfahrer, mit denen wir uns ein „kleines Rennen“ lieferten. In Rovereto, wo wir den Radweg verlassen mussten, gönnten wir uns noch einen Kaffee. Sehr zu empfehlen in Italien. Danach weiter über Torbole zum Gardasee, Udo fieberte dem Sprung ins Wasser entgegen. Ein Gelato am See vor dem Sprung ins Wasser rundete die Etappe ab.

Am Abend gab es Pizza, welche groß und lecker war.

Bei milden Temperaturen genossen wir am nächsten Morgen das Frühstück direkt am See.

Die folgende Etappe durch die Poebene in die Ferraristadt Modena war flach und schnell. Nach 150km und einem 30er Schnitt rollten wir in die Industriestadt.

Wir besichtigten vor dem Abendessen noch die Stadt und das Museum mit den schnellen Autos.

Schon stand die Schlussetappe nach Pisa an. Um 8 Uhr rollten wir bereits Richtung Toskana. Sanfte Hügellandschaft stand im Reiseführer, das war nicht ganz richtig. Die Toskana weist durchaus Berge, sowie Steigungsraten von 18, 19% auf. Da wir bei Höhe 70m starteten, ging es nach kurzer Zeit stetig steigend bergauf. Die Sonne brannte schon recht ordentlich vom Himmel, so das Trinken, trinken, angesagt war. Wir stiegen auf über 1400 m auf, ja ich erwähnte bereits, es gibt dort Berge! Nach der Verpflegung auf der Passhöhe, freuten wir uns auf die Abfahrt. Nach ca. 2km die Ernüchterung, Sperrung durch die Polizei, wegen eines Bergrennens mit Oldtimern. Die Umleitung bescherte uns weitere 30km und Höhenmeter, die Begeisterung hielt sich in Grenzen. An einem der nächsten Anstiege verlor ich meine Schuhplatte. Leider hatte ich kein passendes Werkzeug dabei. Habe dann das Begleitfahrzeug zurückgerufen und bin bis zum Eintreffen mit einem Bein weitergefahren, ist echt anstrengend bergauf. Aber alles konnte repariert werden und wir fuhren zusammen über Lucca weiter Richtung Pisa.

Gegen 19:20 Uhr rollten wir nach fast 10h im Sattel in Pisa ein, der Turm war schnell gefunden und wir hatten es geschafft!!!!

Die Tour d'honneur hatte sich mit über 204km und 3030 HM als Königsetappe herausgestellt.

Warum macht Ihr so etwas, wurden wir des Öfteren gefragt.

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



zen zwischen Menschen mit und ohne Behinderung zu überwinden. Einfach fahren kann jeder: Wir fahren für Respekt und Anerkennung für Menschen mit Behinderung!

Mehr darüber auf der Homepage: [www.tour-gibraltar.de](http://www.tour-gibraltar.de)

## ●●● bartling

Lebensmittel-Verpackungen,  
die Appetit machen.



## Für alle, die es frisch mögen.

Margarine und Joghurt zum Frühstück, knackfrischer Salat in der Mittagspause oder ein saftiges Steak aus der MAP-Schale für einen gemütlichen Abend: Original Bartling-Verpackungen sorgen für appetitliche Frische – jeden Tag. Mit 50 Jahren Erfahrung, über 250 kompetenten Mitarbeitern und modernsten Produktionsanlagen haben wir schon viele bedeutende Nahrungsmittelmarken im In- und Ausland überzeugt.

Eine gute Verpackung schützt Ihr Lebensmittel und sichert den frischen Genuss.

[www.bartling-verpackungen.de](http://www.bartling-verpackungen.de)

## Triathlon-Vereinsmeisterschaften

v. Hubert Kaiser

Platz	Name	Geamtzeit	Schwimmen (1km)	Radfahren (30,5 km)	Laufen (10,5 km)	nach Rad 1	Rad 1 netto	nach Rad 2	Rad 2 netto
1	Holger Steuer	1:58:16	0:15:45	0:50:23	0:52:08	0:38:35	0:22:50	1:06:08	0:27:33
2	Reiner Vemmer	2:11:15	0:17:08	1:00:35	0:53:32	0:44:52	0:27:44	1:17:43	0:32:51
3	Hubert Kaiser	2:14:50	0:20:19	0:59:40	0:54:51	0:47:36	0:27:17	1:19:59	0:32:23
4	Anja Bitter	2:18:55	0:18:24	1:11:06	0:49:25	0:50:00	0:31:36	1:29:30	0:39:30
5	Udo Lange	2:25:53	0:20:30	1:00:33	1:04:50	0:48:07	0:27:37	1:21:03	0:32:56

Sonntagmorgen im September gegen 9:15 Uhr. Wir treffen auf dem Parkplatz Büscherheide ein. Nach kurzer Begrüßung der Hinweis von Reiner Vemmer, der Pokal ist weg! Angeblich hat der letzte Gewinner des Pokals, den Pokal nie erhalten:

Frage ist jetzt: **Wo ist der Pokal?**

Wovon ist hier die Rede? Es geht um den gestifteten Wanderpokal von Reiner Vemmer für den Sichtungswettkampf „Rund um die Saurierspuren“.

Aber jetzt erst mal zum Wettkampf, den **Reiner Vemmer mit Unterstützung seiner Familie** wieder hervorragend vorbereitet und durchgeführt hat. Schade ist, dass diesmal so wenig Starter am Start waren. Man fragt sich woran es gelegen hat. Nur der Vorstand der Abteilung, sowie Anja Bitter (sehr gute Läuferin) und natürlich Reiner waren am Start.

In altbewährter Weise die Wettkampfbesprechung bei grauem Himmel und ca. 14°C, dann erfolgte der Startschuss. Wir rollten zum Startpunkt und wie bei einem Verfolgungsrennen starteten wir in der Reihenfolge nach den angegebenen Schwimmzeiten.

Auf der Strecke fand noch eine RTF statt, was aber niemanden störte.

Am Ende hatte **Holger Steuer** die Nase vorne und gewann verdient den nicht vorhandenen Pokal. Nach und nach trudelten wir ins Ziel und genossen die hervorragende Verpflegung, die keine Wünsche offen ließ.

Nachdem sich alle gestärkt hatten, berichtete Udo noch von unserer Tour nach Pisa. Alles in allem wieder eine tolle Veranstaltung, die hoffentlich im nächsten Jahr wiederholt wird, um dann wieder mit mehr als 5 Teilnehmern entsprechend gewürdigt zu werden.

**Vielen Dank noch mal im Namen des Vorstandes der Triathlonabteilung, an die Familie Vemmer. Tolle Veranstaltung!!!**



Anja Bitter, Hubert Kaiser, Holger Steuer, Reiner Vemmer und Udo Lange.



Restaurant

# Haus Hagemeyer Singenstroth

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS





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

### Mit einem Lächeln durchs Unwetter

Ausdauersportler leisten Außergewöhnliches: Ludewig Zweiter beim »Alpentraum« – Hegenbarth mit 19 ein Ironman

v. Gunnar Feicht

Altkreis (WB). Jörg Ludewig (38) ist ein abgeklärter Routinier mit Profi-Vergangenheit, **Amadeus Hegenbarth** (19) noch ein Greenhorn im Triathlon: Zwei heimische Ausdauersportler haben am selben Tag mit eindrucksvoller Willenskraft außergewöhnliche Leistungen vollbracht. Radsportler Jörg Ludewig stellte sich drei Wochen nach seinem zweiten Rang beim Öztaler Radmarathon schon wieder einer noch härteren Herausforderung. Die Premiere des Endura-Alpentraums von Sonthofen im Allgäu nach Sulden am Fuße des Ortler-Gletschers führte über 252 Kilometer und 6 078 Höhenmeter. Ludewig kletterte nach 8 Stunden und 50 Minuten im Rennsattel erneut als Zweiter aufs Podium. Sieger Stefan Kirchmair aus Österreich, beim kalten und verregneten »Öztaler« nur Achter, war diesmal 7:38 Minuten schneller.

Während Kirchmair (2011 und 2012 Sieger im Öztal) zwischen den beiden schweren Prüfungen regenerieren und ausgiebig trainieren konnte, hatte Ludewig die größte geschäftliche Herausforderung des Jahres zu meistern: Bei der Eurobike in Friedrichshafen, der größten Fahrradmesse der Welt, hatte der Vertriebsleiter des Radkomponenten-Herstellers Carbonsports eine Woche Stress pur. Deshalb war der Vermolder mit dem zweiten Rang auch hochzufrieden:

»Meine Form vom Öztaler konnte ich heute leider nicht abrufen, Stefan war heute einfach zu stark für mich. Aber ich bin total happy über das Rennen und das Podium.« Der dreifache Tour-de-France-Finisher lobte auch das Drum und Dran der neuen Herausforderung für ambitionierte »Jedermann«-Radsportler: »Es war eine tolle Veranstaltung, für eine Premiere mehr als gelungen. Die Strecke ist einfach top.« 700 Teilnehmer wagten sich um 7 Uhr in Sonthofen auf die Strecke, deren Profil mit atemberaubenden Ausschlägen nach oben aufwartet: Oberjoch-Pass (1155 m über dem Meer), Hahntennjoch (1900 m), Pillerhöhe (1560 m), Reschenpass (1500 m), das legendäre Stilfser Joch (2760 m nach 25 km Anstieg) und die acht Kilometer lange Schlusssteigung nach Sulden (1900 m) waren zu meistern. 2007 schaffte es der Passauer Marko Topic als »Bayerns jüngster Ironman« sogar ins Fernsehen: Der damals 18-Jährige schilderte Günther Jauch seinen Weg vom gehänselten Pummelchen zum Finisher beim Züricher Ironman.

Weniger spektakulär, aber von viel mehr Vernunft gesteuert ist **Amadeus Hegenbarths** Triathlon-Karriere verlaufen: Im Alter von 19 Jahren und einem Monat hat der Abiturient vom LC Solbad Ravensberg im holländischen Almere seine erste Langdistanz gefinisht, ist damit in diesem Jahr einer der jüngsten Deutschen, der die klassischen 226,2 Kilometer mit eigener Muskelkraft zurückgelegt hat: 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad fahren und 42,2 km Laufen.



Da braut sich was zusammen: Unter dunklen Wolken und streckenweise gegen stürmischen Wind erkämpft sich Amadeus Hegenbarth den Ehrentitel »Ironman«. Erst 19 Jahre und einen Monat jung, hat der Solbader seine erste Triathlon-Langdistanz ins Ziel gebracht  
Foto: Marathon-Photos.com

**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](mailto: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](http://www.glocken-beune.de)

Und das bei Hundewetter: Dauerregen während der ersten Hälfte des Wettkampfs und hinterher zeitweise sturmartige Böen machten vor allem das Radfahren zur Tortur. Besonders deshalb ist Hegenbarth stolz nach dem Abitur im Frühjahr jetzt auch das zweite große »Examen« in diesem Jahr bestanden zu haben: »Ich lege sonst keinen großen Wert auf Medaillen oder Erinnerungs-TShirts. Aber dass es durch das Wetter so schwer war, hat den Zieleinlauf noch schöner gemacht. Da hatte ich wirklich Tränen in den Augen«, gesteht der junge Mann aus Bad Rothenfelde. Härte gegen sich selbst, aber vor allem die positive Einstellung: Mit diesen Qualitäten hat sich der künftige Bundeswehrosoldat schon mit 19 die Krone des Triathlonsports aufgesetzt. »Klar, das Wetter war mies. Aber ich hatte mir vorgenommen, den Tag zu genießen und habe die Bedingungen so genommen wie es kam«, beschreibt Hegenbarth seine Sicht der Dinge. Nach einer Stunde Schwimmzeit im kalten Weerwater mitten in Almere mussten schnell ein zusätzliches Radtrikot und eine Windweste her. »Bei Sonnenschein ist die Radstrecke sicher ganz schön, aber als sich bei Kilometer 170 ein Riesenschauer mit Sturm entladen hat, dachte ich fast, ich würde stehen bleiben«, schildert Hegenbarth den brutalen Gegenwind am IJsselmeer – und sein Stiefvater Holger Steuer, der an der Wechselzone wartete, berichtet: »Da hat es sogar die Werbebanden umgeblasen.« Steuer, selbst erfahrener Ironman-Triathlet, machte sich ernsthafte Sorgen. Umso verblüffter war er, als der Junior aus dem Umkleidebereich auf den Marathonkurs startete: »Wir haben

alle gebibbert und er geht mit einem Lächeln auf die Laufstrecke. Da hatte ich dann wiederum Tränen im Augenwinkel – eine ganz tolle Leistung von Amadeus.« Der blieb auf der ersten 10,7-km-Runde mit 58:43 Minuten sogar deutlich unter einer Stunde: »Das erschien mir vom Gefühl her langsam, war aber wohl doch zu schnell gewesen. Bei Kilometer 18 hat es dann einmal »peng« gemacht«, benennt der Youngster den schlimmsten Tiefpunkt während des langen Tages: »Da kam das einzige Mal der Gedanke: Höre ich jetzt auf? Aber dann wollte ich im Zielbereich nicht bei meinen Leuten stehen bleiben – zu peinlich. In der dritten Runde ging es wieder.« Dreimal musste Hegenbarth, der zuvor noch nie einen Marathon gelaufen war, am Ziel vorbeirennen: »Da habe ich mir eingehämmert: Das ist das Ziel, da will ich hin – also muss es weitergehen.« Beim vierten Mal durfte er endlich einbiegen: »Auf den letzten 100 Metern war das ein Supergefühl – dafür hat sich alles gelohnt.« Neben den Abiturvorbereitungen und -prüfungen hatte er seit Jahresbeginn 1100 km in Laufschuhen, 4000 km auf dem Rad und bescheidene 70 km im Schwimmbecken trainiert. 11:37:46 Std. lautete die Endzeit, 1:00:05, 5:49:53 und 4:38:19 Std. die Zwischenzeiten – damit gewann der Bad Rothenfelder überlegen die Wertung der 18- bis 24-Jährigen. Für die kommenden Jahre hat er sich bei der Bundeswehr verpflichtet, wird an der Universität der Streitkräfte in München ab Herbst 2014 Wirtschaft und Journalismus studieren – und will möglichst bald die Qualifikation für die Ironman-WM in Hawaii schaffen. Auch der Standort für die Grund-

ausbildung passt dazu: natürlich Deutschlands Triathlon-Mekka Roth bei Nürnberg.

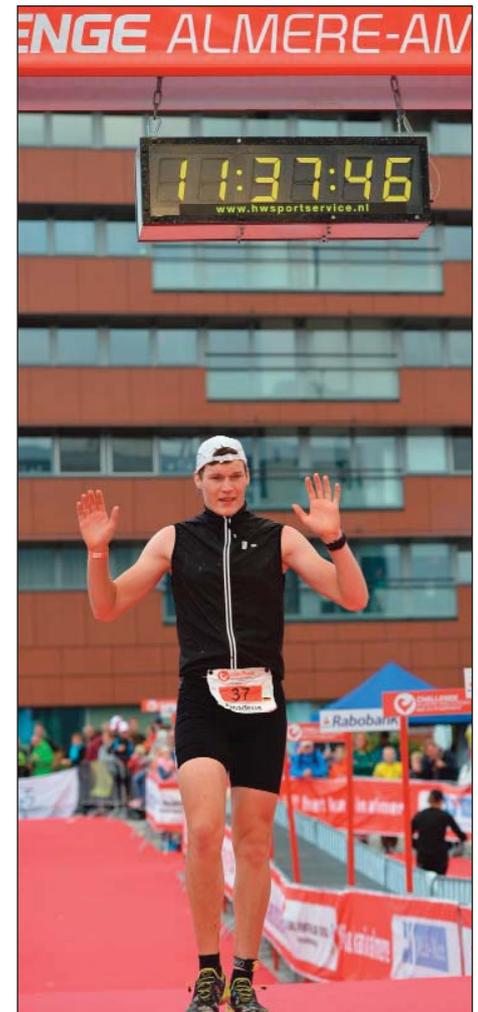


Foto: Marathon-Photos.com

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, palmengesäumte Strände und kristallklares Wasser; in dieser atemberaubenden Umgebung lädt der Honolulu Marathon Sie zu einem der schönsten Marathonläufe der Welt ein.

## DIE SCHÖNSTEN LAUFREISEN 2013/14



### 2013

Rio de Janeiro	07.07.2013	Barcelona	23.03.2014
Gold Coast	07.07.2013	Rom	23.03.2014
Berlin <b>ausgebucht</b>	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
Dubai	24.01.2014*
Marrakesch	26.01.2014
Malta	23.02.2014*
New York City 1/2	16.03.2014
Jerusalem	21.03.2014

**Laufseminar Runners's World Camp**  
Termine voraussichtlich im Februar/  
März 2014. Gerne merken wir Sie dafür  
schon vor!

\* voraussichtliche Termine

Weitere Reisen  
auf gro-co.de

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

Ter mine Oktober		
Mi. 2. Okt.	City-Volkslauf Verl	
Do. 3. Okt.	Kreisvergleichskampf der Schüler in Bielefeld	
	Stadion Rußheide	
Sa. 5. Okt.	Straßenlauf Steinhagen-Brockhagen 5 u. 10 km	
	mit OWL-Meisterschaften 10 km	
	Kirmeslauf Saerbeck	
So. 13. Okt.	München-Marathon mit Dt. Meisterschaft	
	Köln-Marathon	
	Volkslauf Herford "Rund u m die Wälle"	
	Essen-Marathon am Baldeneysee	
Sa. 19. Okt.	Teutolaufl Lengerich-Hohne	(Trail-Cup)
16.-27. Okt.	Senioren-WM in Porto Alegre/Brasilien	
Vorschau:		
So. 3. Nov.	Gütersloh Halbmarathon, mit 5 u. 10 km	
So. 10. Nov.	Crosslauf Melle	<a href="http://www.scmelleo3.de">www.scmelleo3.de</a>
	Airport-Run Flughafen Paderborn-Lipstadt	
So. 16. Nov.	Westfälische Crosslauf-Meisterschaften Oelde	
	Meldeschluss: 4. Nov.!	<a href="http://www.flvw.de">www.flvw.de</a>

### Sportabzeichensaison neigt sich dem Ende zu

Die Sportabzeichensaison 2013 geht langsam auf die Zielgerade. **Bis zum 18. Oktober** sind wir noch jeden Freitag ab 17:15 Uhr im Ravensberger Stadion.

### Zusätzlich bieten wir noch Sondertermin:

- 10 Kilometer bzw. Dauer-/Geländelauf (Jugend), **12. Oktober um 10:00 Uhr**, Treffpunkt Parkplatz Tatenhausen (nahe Schloß Tatenhausen)  
Bitte meldet Euch für den Sondertermin bei mir an!

Die in diesem Jahr erworbenen Sportabzeichen werden wie gewohnt im Rahmen einer Ehrung im **Februar 2014** überreicht. Wenn jemand sein Abzeichen aus beruflichen Gründen früher benötigt, bitte ich um Mitteilung.

### Lauffreize in Borgholzhausen

die Lauffreize in Borgholzhausen finden weiterhin für Anfänger und Fortgeschrittene

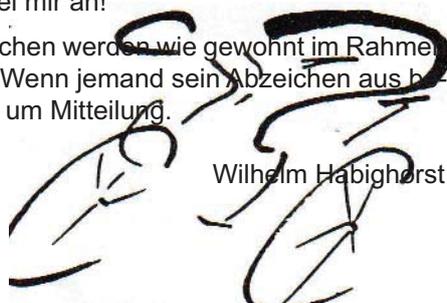
**Jeden Mittwoch und Freitag**

**ab 19 Uhr**

**Treffpunkt: Ravensberger Stadion statt.**

Wichtiger Hinweis für die kommenden Monate: Wir laufen selbstverständlich auch in den Wintermonaten und nutzen dabei asphaltierte Nebenstrecken in und um Borgholzhausen. Neueinsteiger jederzeit willkommen.

Umkleiden, Duschen und warmer Tee werden angeboten.



Am 19.10. findet die 18. Auflage des Teutolaufl in Lengerich-Hohne statt. Ein weiterer Durchgang für den **Aktive-Trail-Running-Cup 2013/2014**. Nun läuft die Anmeldeperiode des zweiten Zeitraumes bis zum 13.10. Bitte meldet euch frühzeitig an, ihr erleichtert dadurch die Organisation. Wir können die Chip-Nr. noch kontrollieren und ggfs. Vereinswechsel hinterfragen. Eure Urkunde soll ja mit der richtigen Schreibweise von Namen und Verein erstellt werden, sowie die Wertung in der richtigen Altersklasse erfolgen.

Für die nächsten Wochen bis zur Veranstaltung wünschen wir euch gute Trailingsläufe!

### Westfälische Crosslaufmeisterschaften am 16. November

Die diesjährigen Crosslaufmeisterschaften finden am 16. November in Oelde statt. Alle Klassen von den Schülern bis zu den Altersklassen der Männer und Frauen. Meldeschluss ist am 4. November.

Bitte schon jetzt darauf einstellen und Mitteilung an F. Boschulte, wer Interesse hat. Auch interessant für Mannschaftswertungen.

### 2014 wieder Deutsche Cross-Meisterschaften in Lönningen

Stadt und Verein Lönningen hat für den 8. März 2014 wieder den Zuschlag für die Austragung der Deutschen Crosslaufmeisterschaften erhalten. Im Jahre 2011 waren wir bei dieser Meisterschaft mit größerem Aufgebot und Busreise vertreten. Wir sollten den Termin wieder ins Auge fassen, um auch 2014 wieder dabei zu sein. Näheres dazu mehr bis Anfang nächsten Jahres.



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

**ETB**  
Elektrotechnik Thomas Bäcker  
Elektrotechnikermeister, BdH

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

etb-th.baecker@elektrocit.de · [www.etb-elektrotechnik-baecker.de](http://www.etb-elektrotechnik-baecker.de)

### Verlosung von Startnummern für BERLIN-MARATHON 2014

BERLIN-MARATHON 2014: Am 30. September beginnt die Registrierung für den 41. BERLIN-MARATHON 2014

Nachdem die 40.000 Startplätze des BERLIN-MARATHON zuletzt innerhalb von nur dreieinhalb Stunden vergeben waren, gibt es für den 41. BERLIN-MARATHON im kommenden Jahr ein neues Anmeldeverfahren.

**Nach einer Vor-Registrierungsphase vom 30. September bis zum 14. Oktober, in der alle Interessenten erfasst werden, findet am 30. Oktober die Verlosung der Startplätze für den 41. BERLIN-MARATHON 2014 statt.**

Die ausgelosten Interessenten erhalten dann im Anschluss an die Verlosung eine Benachrichtigung mit einem Anmeldecode. Die verbindliche Anmeldung muss vom 4. bis 11. November vollzogen werden.

Bei diesem Vorgang bzw. in diesem Zeitraum nicht wahrgenommene verbindlich gebuchte Startplätze werden in numerischer Reihenfolge an die nächst folgenden ausgelosten Interessenten vergeben.

Der Anmeldevorgang für diese Restplätze muss vom 25.11. bis 2.12. erfolgen.

Vor-Registrierung vom 30. September bis 14. Oktober

Die Vor-Registrierung beginnt am Montag, 30. September, um 12 Uhr. Bitte beachten Sie: Sie haben 14 Tage Zeit, sich zu registrieren. Es bringt keinen Vorteil, sich möglichst früh anzumelden, da alle Vor-Registrierungen erst einmal gesammelt werden.

Bei dieser Registrierung geben Sie Vornamen, Namen, Geburtsdatum und E-Mail-Adresse an. Mehrfach-Anmeldungen werden vom System erfasst und gelöscht. Danach erhält jeder eine Bestätigungsmail.

**Der 41. BERLIN-MARATHON findet am 27./28. September 2014 statt. Neu: Der Teilnahmebeitrag für Läufer, Rollstuhlfahrer und Handbiker liegt bei einheitlich 98 Euro.**

Mitglieder des Jubilee-Clubs des BERLIN-MARATHON müssen nicht an der Vorregistrierung teilnehmen und werden über den Verlauf ihres Anmeldeprozesses gesondert per Email informiert.

Der hier beschriebene Anmeldeprozess gilt nicht für Inline Skater. Diese können sich wie bisher bis zum August 2014 anmelden.

### Birkes Länderkampf-Debüt

Erfolgreiches Debüt auf internationaler Ebene für Solbads Nachwuchsläufer Pascal Birke. Beim U 16 Ländervergleichskampf zwischen den Niederlanden und Westfalen in Almelo/NL wurde Pascal im 3000 m Lauf eingesetzt. Er steigerte seine persönliche Bestleistung auf 9:41,23 Minuten. Zwar war die niederländische Mannschaft weitaus schneller (Siegerzeit 9:17 Min.), aber Pascal Birke konnte sich gegenüber den Westfalenmeisterschaften, wo er Silber gewann, noch einmal um fünf Sekunden steigern.

Herzlichen Glückwunsch!

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



**GETRÄNKEHAUS**  
**STEINER**

**BORGHOLZHAUSEN · Bielefelder Str. 25**  
**Tel. 0 54 25 / 2 73**

Öffnungszeiten: Mo - Fr. 9.00 - 13.00 Uhr · 14.30 - 18.30 Uhr  
Sa 8.00 - 13.00 Uhr

<http://www.getraenkehaus.de>

### Dr. Karsten Morisse beim Triathlon in Walchsee/Tirol

Distanzen: 1,9 km / 90 km / Halbmarathon

Etliche Triathleten, darunter viele Top Athleten, zog es Anfang September nach Tirol zur Challenge Walchsee.

Strecke: Die 1,9 Kilometer lange Schwimmdistanz wird im Walchsee am Fuße des mächtigen Kaisergebirges zurückgelegt. Der 25m tiefe Walchsee bietet mit Temperaturen zwischen 20 bis 24°C und Trinkwasserqualität ideale Bedingungen für eine schnelle Schwimmzeit.

Die Radstrecke führt von Walchsee durch Kössen und dann auf der Originalstrecke der Rad-Masters-WM Richtung Erpfendorf, durch Kirchdorf weiter bis zum Fuße der Huberhöhe, wo der schwierigste Anstieg der Runde beginnt. Steigungen bis zu 12% erwarten die Athleten. Weiter geht es Richtung Schwendt über Bichlach wieder zurück auf die B172, wo die zweite Runde beginnt. Nach Abschluß der zweiten Runde geht es wieder leicht ansteigend zurück in die Wechselzone nach Walchsee.

Die Laufstrecke ist leicht kupiert und führt in vier Runden um den Walchsee.

Entlang der Seepromenade, vorbei an Bauernhöfen, zwischen Feldern und Wiesen bietet die Laufstrecke malerische Ausblicke auf das Kaisermassiv und den Walchsee.

**Unser Mitglied Karsten Morisse war dabei und erreichte Platz 29. in der Altersklasse M 50. Er benötigte für die schwierige Strecke 5:38:25 Std. Glückwunsch!**

### Siegerehrung Volksbanken-Nightcup 2013

Mit der Siegerehrung im Bistro der Brauerei Hohenfelde ging Mitte September der Volksbanken-Nightcup 2013 zu Ende. Volkmar Rolfes (TuS Eintracht Bielefeld) und Steffi Vergin vom Post SV Gütersloh gewannen die „Laufserie mit den schönsten Nachtläufen in der Region“. Beide hatten vier der fünf Läufe gewonnen und wurden von Wolfgang Hillemeier, Maren Gerkens (Arbeitsgemeinschaft der Volksbanken) und Cup-Organisator Robert Becker ausgezeichnet. 130 Gäste kamen zur Siegerehrungsfeier in die Langenberger Brauerei.

Für die beiden Gewinner war es jeweils der zweite Nightcup-Sieg. Beide hatten vor drei Jahren schon einmal die Nase vorn gehabt. Steffi Vergin profitierte von der Verletzung der sechsmaligen Gewinnerin Ilona Pfeiffer, die nach dem dritten Lauf die Segel strich, ihre Blessur auskurierte und inzwischen das Training wieder aufgenommen hat.

Überraschungsläufer dieser Serie war zweifelsfrei der Dritte, Dr. Peter Brandt vom SV Brackwede, der mit 47 Jahren beispielsweise die 10 km auf vermessener Strecke in 35:50 Minuten zurücklegte. Mit 11 Punkten rangierte Brandt auf Rang 3 indes deutlich hinter Vorjahressieger Murat Bozduvan (LG Burg), der diesmal mit 7 Punkten Zweiter wurde. Bei den Frauen lieferten sich die Newcomerin Ricarda Biemüller aus Bielefeld („Laufender Protest“) mit 15 Punkten vor der inzwischen 60-jährigen AK-Spitzenläuferin **Marianne Niemann** (LC Solbad Ravensberg, 17 Punkte) ein knappes Duell.

Erneut zählten die Nacht- und Abendläufe in Harsewinkel, Isselhorst, Marienfeld, Borgholzhausen und Oesterweg zum Programm der seit 2001 ausgerichteten Serie. Rund die Hälfte der „Nachtläufer“ war erstmalig dabei – die Tendenz der Einsteiger ist vor allem bei den Frauen ansteigend. Mit 290 Anmeldungen wurde der Vorjahresrekord eingestellt. 171 Teilnehmer, drei weniger als im Vorjahr, erreichten die Vorgabe, mindestens vier Läufe zu absolvieren. Die Altersklassen zwischen 40 und 50 Jahren bleibt die stärkste Altersgruppen beim Nightcup, gleichwohl war erstmals wieder ein Anstieg in der Hauptklasse zu erkennen. „Wir engagieren uns gern bei dieser Breitensportveranstaltung und werden das auch im nächsten Jahr tun“, zog Wolfgang Hillemeier, Vorstand der Volksbank Rietberg und Sprecher der Volksbanken im Kreis, aus Sicht des Titelsponsors zufrieden Bilanz. Die Präsente für die teilnehmerstärksten Vereine sicherten sich der LC Solbad Ravensberg (18 „Finisher“), die LG Burg (16) und der LC Wiedenbrück (14).

Ergebnisse 2013

Männer: 1. Volkmar Rolfes (TuS Eintracht Bielefeld, 1. M40) 4 Punkte, 2. Murat Bozduvan (LG Burg Wiedenbrück, 1. M30) 7 Punkte, 3. Peter Brandt (SV Brackwede, 1. M45) 11 Punkte, 4. Sascha Ragone (Bielefeld, 2. M40) 13 Punkte, 5. Sven Clasbrummel (DJK Gütersloh, 1. M35) 20 Punkte, 6. **Henning Weßling** (LC Solbad Ravensberg, 3. M40) 22 Punkte, 7. Gregor Glomm (LG Burg Wiedenbrück, 4. M40) 23 Punkte, 8. Christian Horn (LG Burg Wiedenbrück, 2. M45) 29 Punkte, 9. **Kay Leuteritz** (LC Solbad Ravensberg, 5. M40) 36 Punkte, 10. Henning Wulfmeyer (Bielefeld, 2. M30) 38 Punkte.

*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.

10 km OWL-Meisterschaften in Steinhagen-Brockhagen am Sa. 5. Oktober

## Laufstrecken und Klasseneinteilung

**Samstag, den 5. Oktober 2013**

14.30 Uhr: 5 km Jedermannlauf

16.00 Uhr: 10 km Volkslauf

<b>Wertung:</b>	Jedermannlauf und Volkslauf nach der DLO. Mannschaftswertung 10 km
<b>Start und Ziel:</b>	Im Steinhagener Ortsteil Brockhagen auf dem Sportplatz an der neuen Sporthalle, Kellerstraße.
<b>Umkleide- möglichkeiten:</b>	In der neuen Sporthalle, Kellerstraße.
<b>Meldungen:</b>	Nur am Veranstaltungstag.
<b>Startgeld:</b>	Erwachsene 5,50 €, Jugend und Schüler 4,50 €
<b>Ergebnisse:</b>	Unter <a href="http://www.lcsolbad.de">www.lcsolbad.de</a>
<b>Auszeichnungen:</b>	Preise für die Klassensieger. Urkunden für alle Teilnehmer.
<b>Wettkampfbüro:</b>	Im Vorraum der neuen Sporthalle, Kellerstraße.
<b>Siegerehrung:</b>	60 Minuten nach jedem Lauf vor der Sporthalle.
<b>Meldungen und Auskünfte:</b>	Eckhard und Doris Kleine-Tebbe, Hilterweg 22, 33803 Steinhagen, Ruf / Fax: 052 04 / 61 69, E-Mail: <a href="mailto:little-ecki@web.de">little-ecki@web.de</a>

Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle,  
Diebstahl oder Schadensfälle irgendwelcher Art.

Die 10 km-Strecke ist amtlich vermessen, daher bestenlistenreif.  
Die 5 km sind mit dem Laufgrad genau vermessen.

**Eckhard Kleine-Tebbe**  
(1. Vorsitzender)

**Erhard Belzer**  
(2. Vorsitzender)

**Doris Kleine-Tebbe**  
(LA-Wartin)

Mit freundlicher Unterstützung



Innerhalb des Volkslaufes in Brockhagen – Veranstalter  
LAC Steinhagen – finden am 5. Okt. zum zweiten Male die  
Ostwestfalenmeisterschaften statt.

## Achtung! ... am 3. Oktober

findet trotz Feiertag, der



statt.

## Was ist das?

Seit April bietet Andreas Stockhecke diesen  
Lauftreff am Vormittag an.  
Treffpunkt ist dienstags und donnerstags  
um 9:15 Uhr im Ravensberger Stadion.

Gelaufen wird im moderatem Tempo, den  
Teilnehmern angepasst.

Ideal für Schichtarbeiter, die im Wechsel  
den Morgen-oder Abend-Lauftreff besu-  
chen können, oder Eltern, die abends keine  
Kinderbetreuung haben. Wer jetzt, zum  
kommenden Winter, am Vormittag Zeit hat,  
vermeidet das (leidige) Pflasterlaufen. Das  
Angebot richtet sich auch an Nichtmitglie-  
der, also, schaut doch mal rein.



Andreas mit seiner Tochter

Bäckerei · Konditorei



# Genießer gesucht.

Für handgemachte Backwaren, herzhafte  
Snacks, traumhaftes Frühstück, süße  
Köstlichkeiten, besondere Kaffee-  
spezialitäten 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.

## Die Hex´ ist los ....!

Last Minute



Last Minute

### ...oder auch die Läufer vom LC Solbad...

Am Samstag, 12. Oktober 2013 wollen wir beim Harz-Gebirgslauf in Wernigerode starten.

Dieses ist einer der schönsten Naturläufe und unter den Top 10 der Laufveranstaltungen in Deutschland.

Hier die Facts:

- unsere Tour startet am Freitag, 11.10.2013 mit dem Bus nach Wernigerode
- es stehen folgende Strecken zur Verfügung:

Brocken-Marathon	Preis: 28,- €
Halbmarathon	Preis: 18,- €
11 km- Strecke	Preis: 13,- €
5 km- Strecke	Preis: 8,- €
25 km Walking / Nordic Walking	Preis: 15,- €
11 km Walking / Nordic Walking	Preis: 13,- €

- Sportlerparty am Samstag ab 18 Uhr mit Musik, Tanz und guter Laune- der Eintritt inkl. Essen und Musik beträgt 15,- € p.P.

- eine Übernachtung im Hotel (Mehrbettzimmer) mit Rückfahrt am Samstag gegen 22 Uhr (nach der Sportlerparty)

Die Kosten für den Bus, die Übernachtung, inkl. Frühstück und der Eintritt für die Sportlerparty belaufen sich auf **80 €**.

Für Fragen stehen Andreas Stockhecke (0170/2814767) oder Melanie Varnholt (0172/5858300) gerne zur Verfügung.

### Nachwuchs-Kreismeisterschaften | Vier Titel für Tarik Schiller

Bielefeld/Borgholzhausen (cwk). Bei den Nachwuchsmeisterschaften des Kreises Bielefeld im Stadion Rußheide gelang zwei M10-Talenten vom LC Solbad Ravensberg die optimale »Ausbeute«: Tarik Schiller und Simon Gräsner beendeten alle vier ausgetragenen Wettbewerbe mit einem Doppelsieg.

Im 50-m-Sprint unterbot **Tarik Schiller** die acht Sekunden und gewann mit 7,95 vor dem nur knapp zurückliegenden **Simon Gräsner** (8,06). Beim Weitsprung übertraf er als einziger »M10-er« die vier Meter; mit starken 47,5 m und besonders großem Vorsprung setzte er sich im Schlagballwurf durch. Erfreulich, dass der Solbader U12-Nachwuchs auch eine 4x50-m-Staffel stellte.

In der leider ganz schwach besetzten Klasse M12 nutzte **Aaron Thieß** seine Chancen. Beim Hürdensprint und Ballwurf war er der einzige Teilnehmer; beim Hochsprung wurde er Zweiter hinter dem Steinhagener Reto Bechtel. In den viel größeren Feldern der weiblichen U12 sammelte der LC eine Reihe vorderer Plätze, darunter zwei Weitsprung-Vizetitel: **Annalena Großwächter** (W11, 3,94 m) streifte die vier Meter; **Laura Klare** (W10) landete bei 3,45 m.



Tarik Schiller



Annalena Großwächter



## 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

<b>9.8.</b>	<b>Poeler Abendlauf</b>	
	<b>5 km</b>	
6.MJU14	Aaron Thieß	26:26 Min.
<b>17.8.</b>	<b>Vulkan-Cross-Triathlon</b>	
6. MSA	Aaron Thieß	1:00:00 Std.
25.8.	Cyclassic Radrennen Hamburg	
	103 km	
	Tobias Limberg	2:39:07 Std.
	Jens Meyer	
<b>31.8.</b>	<b>Lake-Run Möhnesee</b>	
	7 km Fun-Run	
	Kristin Grippentrog	57:41 Min.
<b>31.8.</b>	<b>Emssee-Volkslauf Warendorf</b>	
	Halbmarathon	
9. M 50	Detlef Beune	2:04:22 Std.
	Bernd Gräsner	2:04:22 Std.
	10 km	
2. M 45	Jens-E. Bergmann	38:33 Min.
5. M 45	Mijo Harambasic	40:45 Min.
22. M 45	Ludger Toben	54:50 Min.
2. W 50	Martina Kölsch	55:47 Min.
Nord.Walking	Günther Weber	1:23:07 STd.
<b>28.8.</b>	<b>Läuferabend Melle</b>	
<b>1000 m Schüler</b>		
Sch U 10	Henri Stahnke	3:59:07 Min.
<b>3000 m</b>		
	Andreas Ewert	11:29:50 Min.
1. W 30	Heidrun Bowenkamp	11:29:53 Min.
1.M40	Holger Beck	12:07:20 Min.
<b>3000 m Jug</b>	Jan Geisemeier	10:52:59 Min
<b>5000 m</b>		
2. M 30	Elmar Remus	17:07:39 Min.
2. Mä.	Oliver Lambrecht	18:29,75 Min.
<b>1500 m wJ</b>		
1. WU18	Janna Geisemeier	5:59:31 Min.
2. W U 18	Nina Geisemeier	7:04,47 Min.
1.9.	<b>Teutob.Wald-Triathlon Bad Ro-</b>	
	1- 40 - 10 km	
3. M 45	Markus Majer	2:22:42 Std.
1. W 45	Hilke Engel-Majer	2:32:09 Std.

<b>6.9.</b>	<b>Abendlauf Westenholz</b>	
	10 km	
4. M 45	Holger Beck	45:09 Min.
<b>6.9.</b>	<b>Feuerwehrlauf Bielefeld</b>	
2. M 40	Kai Leuteritz	40:48 Min.
9. M 35	Sascha Skarupke	52:14 Min.
6. M 30	Dirk Wannke	56:43 Min.
<b>7.9.</b>	<b>Almelo/Niederlande</b>	
	Jugendvergleichskampf	
	Westfalen-Niederlande	
4./3000 m	Pascal Birke	9:41,23 Mib.
<b>7.9.</b>	<b>Stadtlauf Melle</b>	
	<b>1200 m Schüler</b>	
7.U10	Sarah Strothmann	5:04 Min.
	<b>1700 m</b>	
28.WU14	Lara Remmert	8:21 Min.
58.	Lena Remmert	9:05 Min.
	<b>3800 m</b>	
7.	Robert Schmidtke	14:10 Min.
29.	Robert Wagemann	15:41 Min.
31.	Lukas Horstmann	15:46 Min.
58.	Florian Remmert	16:50 Min.
<b>7.9.</b>	<b>Stadtlauf Diepholz</b>	
	<b>10 km</b>	
2. M 50	Detlef May	51:15 Min.
8.9.	Münster-Marathon	
505.	Jürgen Bischof	3:35:05 Std.
52.W 45	Petra Beckers	4:17:09 Std.
57.W 45	Beatrixe Akkerman-Mohns	4:20:48 Std.
<b>8.9.</b>	<b>Run &amp; Roll-Day Bielefeld</b>	
	<b>10 km</b>	
1. M 40	Dirk Strothmann	36:15 Min.
3. M 40	Jörn Strothmann	39:03 Min.
4. M 40	Henning Weßling	39:21 Min.
6. MHK	Oliver Lambrecht	40:28 Min.
4. M 45	Gerd Strathkötter	40:51 Min.
8. M 45	Lasse Flaschel-Steiniger	43:08 Min.
19. M 40	Volker Pott-Abendroth	45:47 Min.
9. M 55	Reinhard Stricker	48:25 Min.
35. M 45	Ralf Niemann	48:54 Min.

# Kley

Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateuremeister

Sanitäre Anlagen  
Bauklempnerei  
Schwimmbadtechnik  
Pumpenanlagen

Heizungsanlagen  
Öl- und Gasfeuerungen  
Lüftungsanlagen  
Solaranlagen  
Kernbohrungen

Stöwe-Wichlinghauser-Weg 54-33829 Borgholzhausen

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

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

28. M 50	Karsten Morisse	49:53 Min.
2. M 65	Richard Schürmann	52:30 Min.
61. M 40	Jürgen Abel	55:10 Min.
79. M 45	Lutz v.d.Heydt	56:33 Min.
<b>Frauen</b>		
1. W 40	Victoria Wilcox-Heidner	42:04 Min.
1. W 60	Marianne Niemann	46:19 Min.
3. W 45	Beatrice Knippschild	49:43 Min.
2. W 50	Elisabeth Winter	50:06 Min.
15. W 35	Katrin Schneider	58:26 Min.
31. WHK	Katharina Kemper	59:00 Min.
49. WHK	Kristin Grippentrog	1:04:23 Std.
21. W 35	Melanie Varnholt	1:06:21 Std.
<b>14.9.</b>	<b>Jungfrau Marathon Interlaken/Schweiz</b>	
	Andreas Stockhecke	5:05:31 Std.
<b>14.9.</b>	<b>Straßenlauf Holzhausen/ Bad Salzufflen</b>	
<b>Halbmarathon</b>		
1. W	Stefanie Schadt	1:33:52 Std.
<b>14.9.</b>	<b>Citylauf Telgte 10 km</b>	
10. M 45	Mijo Harambasic	40:42 Min.
6. M 55	Siegfried Kemper	45:45 Min.
21. M 50	Detlef May	51:27 Min.
10. W 35	Katrin Schneider	55:53 Min.
25. M 50	Michael Schlie	57:34 Min.
4. M 65	Werner Kampwerth	57:38 Min.
10. W 45	Cornelia Schlie	1:05:55 Std.
<b>15.9.</b>	<b>Safari-Volkslauf Stukenbrock</b>	
<b>Schüler 1,5 km</b>		
1. W 8	Sarah Strothmann	6:06 Min.
4. W 8	Ida Drees	7:01 Min.
7. W 10	Julia v. der Heide	8:08 Min.
<b>Jugend 5 k m</b>		
4.	Jan Geisemeier	18:29 Min.
8.	Marvin Wagemann	21:01 Min.
4.Fr.	Antje Strothmann	21:31 Min.
	Aaron Thieß	26:21 Min.
	N ina Geisemeier	26:42 Min.
<b>10 km</b>		
3.	Dirk Strothmann	34:56 Min.
2. M 40	Jörn Strothmann	37:51 Min.
1. W 50	Bettina Geisemeier	45:18 Min.
6. M 50	Fritz Geisemeier	50:49 Min.
6. M 65	Friedhelm Boschulte	59:50 Min.

## Andreas Stockhecke beim Jungfrau Marathon

Der Jungfrau-Marathon war in den Alpen der erste Lauf dieser Art über 42,195 km. Schon bei der Premiere erreichten über 1.500 Läufer das Ziel. Erste Siegerin wurde Birgit Lennartz aus Deutschland mit einer Zeit von 3:30:00. Bei den Herren verfehlte der Schweizer Jörg Hägler mit 3:00:05 nur knapp eine Zeit unter drei Stunden.

Die beiden amerikanischen Autoren Dennis Craythorn und Rich Hanna verliehen in ihrem Buch The ultimate guide to international marathons dem Jungfrau-Marathon das Prädikat „schönster Marathon der Welt“. Auch das trug dazu bei, den Lauf so bekannt und begehrt zu machen, dass viele Läufer keinen Startplatz bekamen, da die Veranstalter die Anzahl der Startplätze zuerst auf 3.000 und später auf 3.500 begrenzten, um die Umwelt zu schonen.

Zum 10. Lauf im Jahr 2002 wurde daher der Lauf an zwei Tagen veranstaltet, so dass 5.260 Läuferinnen und Läufer das Ziel erreichen konnten.

Der Start ist in Interlaken (565 m über NN) und der Lauf endet auf der Kleinen Scheidegg (2.095 m über NN) vor dem Dreigestirn der weltbekanntesten Berge des Jungfraumassivs: Eiger, Mönch und Jungfrau. Dabei sind 1.829 Höhenmeter aufwärts und 305 Höhenmeter abwärts zu überwinden. Der höchste Punkt wird bei Kilometer 41 auf 2.205 m über NN erreicht.

Nach dem Start neben dem Grandhotel Victoria-Jungfrau drehen die Läufer zuerst eine kurze Runde durch Interlaken. Die bis Kilometer 10 sehr flache Strecke führt die Läufer über Bönigen nach Wilderswil. Nun sind die ersten 100 Höhenmeter zu überwinden. Dabei verläuft der Weg durch die Ortschaften Gsteigwiler und Zweilütschinen. Nach flacheren Streckenabschnitten geht es die letzten Kilometer bis Lauterbrunnen bei Kilometer 20 steiler bergauf.

Kurz hinter der Halbmarathon-Marke sind erst etwa 300 Höhenmeter überwunden.

Nach einem etwas abwärts gehenden Streckenabschnitt, stehen die Läufer bei Kilometer 25 vor der „Wand“, dem steilen Anstieg nach Wengen, bei dem 500 Höhenmeter zu überwinden sind; nach 31 Kilometern wird Wengen erreicht. Weitere 600 Höhenmeter sind bis zur Wengernalp zu bewältigen. Die Läufer erhalten dabei einen Blick auf die umliegende Berglandschaft und bei schönem Wetter reicht die Sicht auf die Berge und Gletscher des Jungfraumassivs.

Die letzten 400 Höhenmeter geht es auf einem Bergpfad hinauf, über den sich die Läufer wie auf einer Perlschnur aufgereiht auf dem Grat der Moräne des Eigergletschers hocharbeiten, bis sie bei der Locherflue den Kulminationspunkt der Strecke erreichen. Den letzten Kilometer bis zum Ziel auf der Kleinen Scheidegg geht es bergab.

Im vergangenen Jahr waren wir mit einer größeren Bus-Gruppe dabei.

**Andreas Stockhecke hatte es so gut gefallen, dass er dieses Jahr ein weiteres Mal gestartet ist. Er verbesserte sich um 31 Minuten und war nach strapaziösen 42 Bergauf-Kilometern in 5:05:31 Stunden im Ziel. Gesamtplatz 1261; 239. Pl. AK M 40.**

Bitte Ausschreibung auf Seite 16 beachten.

## Wir bedrucken, beflocken:



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

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

	<b>Halbmarathon</b>		
6. M 45	Thorsten Baltrusch		1:39:57 Std.
1. W 55	Anne-Marie Calder		1:44:21 Std.
<b>15.9.</b>	<b>Sportfest Bad Salzuflen</b>		
M 60	Günter Hartke		32:23 Min.
<b>15.9.</b>	<b>Ironman-Triathlon Almere/Niederl.</b>		
19.	Tim Esselmann		10:23:25 St.
1. Jun.	Amadeus Hegenbarth		11:37:43 Std.
<b>21.9.</b>	<b>Rheinhöhenlauf Vettelschoß</b>		
	<b>Halbmarathon</b>		
17.	Cordula Reinhardt		0,07407407
<b>21.9.</b>	<b>Volkslauf Gesund im Mund Bünde</b>		
	<b>10,6 km Nordic-Walking</b>		
	Günther Weber		1:27:05 Std.
<b>21.9.</b>	<b>Schüler-Kreismeisterschaften Bielefeld</b>		
	<b>Schüler M 11</b>		
1.	Aaron Thieß	75 m	12,40 sec.
1.		60 m Hü.	12,73 sec.
2.		Hoch	1,28 m
1.		Weit	3,69 m
1.		Ballw.	35,50 m
	Vincent Engelmann	50 m	8,18 sec.
		Ballw.	26,00 m.
	<b>Schüler M 10</b>		
1.	Tarik Schiller	50 m	7,95 sec.
		Hoch	1,20 m
1.		Weit	4,14 m
		Schlagb.	47,50 m
2.	Simon Gräsner	50 m	8,06 sec.
		Hoch	1,16 m
2.		Weit	3,74 m
2.		Schlagb.	35,50 m
	Henri Stahnke	50 m	8,55 sec.
		Hoch	1,12 m
5.		Weit	3,10 m
6.		Schlagb.	26,00 m
	<b>Schülerinnen W 11</b>		
3.	Annalena Grossewächter		8,15 sec.
3.			1,16 m
2.			3,94 m
	<b>Schülerinnen W 10</b>		
3.	Laura Klare	50 m	8,46 sec.
2.		Weit	3,45 m
		Schlagb.	17,00 m
	Malin Bruhns	50 m	8,54 sec.
		Weit	3,28 m
		Schlagb.	16,00 m
	Katharina Riepe	50 m	8,92 sec.
4.		Weit	3,35 m.
		Schlagb.	13,0 m
	<b>4 x 50 m Staffel Schüler</b>		
	Engelmann-Stahnke - Gräsner - Schiller		31,38 Sek.

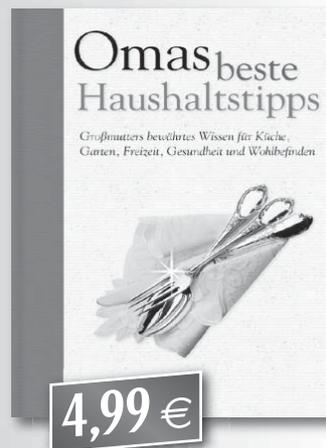


## Die Haus-Apotheke

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.

4,99 €



## 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.

12,99 €



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 gesundheitsbewusste Ernährung

**viel Magnesium**  
 1 Liter deckt 50% des Tagesbedarfs

**viel Calcium**  
 1 Liter deckt 25% des Tagesbedarfs

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

FOR ALL KINDS OF WEHRWEG

**AOK**  
 Die Gesundheitskasse.

Spitzenleistungen ohne Zusatzbeitrag!

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

[www.aok.de/nw/Ratgeberforen](http://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



**IMMOBILIEN**

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

# Bauen Sie – Wir vermarkten Ihre Altimmoblie.



(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](mailto:info@ivb-immobilien.de).