

Solbad Nachrichten

November |
2013 |
Nr. 347



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.



NOVEMBER 2013



Solbad Intern S. 1-10
 Der Verein im Umbruch S. 17
 Neues Angebot S. 19
 Die Hexe rief S. 20-21
 LC Termine S. 24
 OL-Lauf S. 25



Presse:
 Böckstieggellauf S. 11-13
 Berlin-Marathon S. 26
 Volkslauf in Steinhagen S. 28
 Halle bewegt sich S. 28
 Teutolauf S. 32



Sonstiges
 Weihnachtscrosslauf S. 16
 Westfalenmeisterschaften S. 18
 Snertloop und Jungfrau S. 23
 Winter-Trainingsplan S. 27



Saisonfinale in Köln S. 14



Abschlußfahrt Radsport S. 15



Das Titelbild

...zeigt Bilder vom Böckstieggellauf und Berlin-Marathon

(Fotos:HK/ Privat)



Ergebnisse S.29- 32



...keine Höhepunkte!

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

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

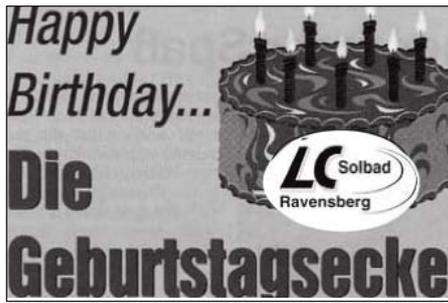
Teutoburger Straße 27
 33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 369

Fax: 05425 / 5005

www.autohaus-bockstette.de

AB



- | | | |
|--------|---------------------|-----------------|
| 01.11. | Melanie Bunte | |
| 01.11. | Oliver Damme | |
| 02.11. | Erik Bossow | |
| 02.11. | Daniela Lünstroth | |
| 03.11. | Hans-Dieter Wierum | |
| 04.11. | Ilona Pfeiffer | |
| 06.11. | Richard Schürmann | |
| 06.11. | Thomas Vogt | 50 Jahre |
| 08.11. | Dietrich Schröter | |
| 10.11. | Helga Hansel | |
| 10.11. | Alyson Sagner | |
| 11.11. | Antje Strothmann | |
| 11.11. | Katrin Schlie | |
| 12.11. | Carolin Dickob | |
| 12.11. | Franz Josef Vollmer | |
| 13.11. | Jean-Michel Audier | |
| 13.11. | Christine Diekhaus | 50 Jahre |

- | | | |
|--------|--------------------------|-----------------|
| 15.11. | Nick Joel Engelhardt | 10 Jahre |
| 16.11. | Michael Schlie | |
| 16.11. | Moritz Stockbrügger | |
| 18.11. | Christian Bandemer | |
| 18.11. | Dieter Hotmar | 70 Jahre |
| 18.11. | Christian Sandmann | |
| 19.11. | Holger Ihlenfeld | |
| 19.11. | Andreas Kindermann | |
| 19.11. | Sebastian Gigla | |
| 20.11. | Sarah Hirschfeld | |
| 20.11. | Patrick Hirschfeld | |
| 20.11. | Detlef May | |
| 20.11. | Wilfried Möller | |
| 20.11. | Heike Furtmann-Schauties | |
| 22.11. | Martin Hirschfeld | |
| 22.11. | Anneliese Surmann | 80 Jahre |
| 23.11. | Renate Willsch | |
| 23.11. | Henning Wulf | |
| 24.11. | Elke Beckerwerth | |
| 24.11. | Christine Glück | |
| 24.11. | Günter Schillings | |
| 24.11. | Claudia Rohde-Wulf | |
| 24.11. | Fiona Elbracht | |
| 25.11. | Karolina Kierzkowski | |
| 25.11. | Celina Josephs | |
| 26.11. | Leon Kaffka | 20 Jahre |
| 26.11. | Ulrike Scheibig | |
| 26.11. | Frank John | |

- | | | |
|--------|-------------------------|-----------------|
| 26.11. | Sebastian Grandt | |
| 27.11. | Ilka Grabau | 40 Jahre |
| 27.11. | Ausma Kobusch | 10 Jahre |
| 27.11. | Rieta Kobusch | 10 Jahre |
| 29.11. | Bernhard Kreft | |
| 29.11. | Andreas Becker | |
| 30.11. | Karl-Friedrich Anwander | |



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 737

Dr. Matthias Stratmann	Abteilung
Bjarne Heidner	Leichtathletik
Shalina Kurginski	Leichtathletik
	Skater

Austritte:

Justin Fink	Borgholzhausen
Heike Bommersheim	Steinhagen
Saskia Häslar	Halle
Ute Knollmann	Halle

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 !

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

Dezember

am 22. November

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



Namen und Nachrichten:

Für eine Gruppenreise zum Halbmarathon nach Egmond, sind wir für 2014 zu spät dran. Trotz aller Bemühungen konnten wir kein Hotel im Zentrum bekommen und das ist bekanntlich Grundvoraussetzung, da der Ort nur eine Zufahrtsstraße hat. Wer 2015 starten möchte, möge sich frühzeitig melden, damit wir die Hotelbuchung zeitnah vornehmen können.

Pascal Birke verbessert über 5 km

Der 15-jährige Pascal Birke nutze einen Straßenlauf in Osnabrück-Herringhausen, um sich auf der 5 km Straßenlauf-Distanz ganz erheblich zu verbessern. 2012 war Pascal noch mit 18:58 Min. verzeichnet, jetzt steigerte er seinen persönlichen Rekord auf 17:18 Min. Mit dieser Zeit darf er auf eine gute Placierung in der Deutschen M 15 Bestenliste hoffen.

Friedhelm Boschulte ist mit gutem Beispiel vorangegangen und hat das Sportabzeichen abgelegt. Wenn man der Gerüchteküche glauben darf, zum ersten Mal seit seiner Schulzeit. Herzlichen Glückwunsch!

In diesen Nachrichten veröffentlichen wir eine neue genaue Übersicht aller feststehenden aktuellen Trainingszeiten. Nach den Herbstferien tritt der Winterplan in Kraft. Wir bitten um besondere Beachtung. Am besten ausschneiden und aufheben. Es haben sich nur geringfügige Änderungen ergeben. Wir weisen insbesondere auch auf die Trainingsmöglichkeiten in der Seidensticker-Halle in Bielefeld am Mittwochabend hin.



Schuhe + Sport

Reichelt

Im Herzen von Halle!

Unser kostenloser Service für Sie:

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

unsere Schuhmarken:



unsere Sportmarken:



Schuhe Equipment und Textil



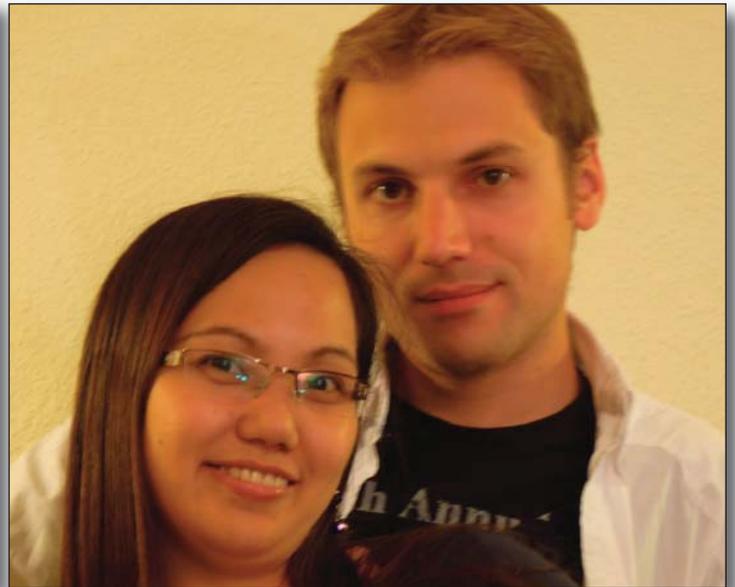
unser Markenangebot
auf 400 m²
Verkaufsfläche:

Bahnhofstr. 6 – 33790 Halle – Tel. 05201-2356

Öffnungszeiten:
Täglich von 9 – 19 Uhr durchgehend
Samstags bis 14 Uhr und
den 1. Samstag im Monat bis 16 Uhr geöffnet.

....denn wir wollen, dass Sie in Halle einkaufen!

Zwei Hochzeiten im Hause Scheller...



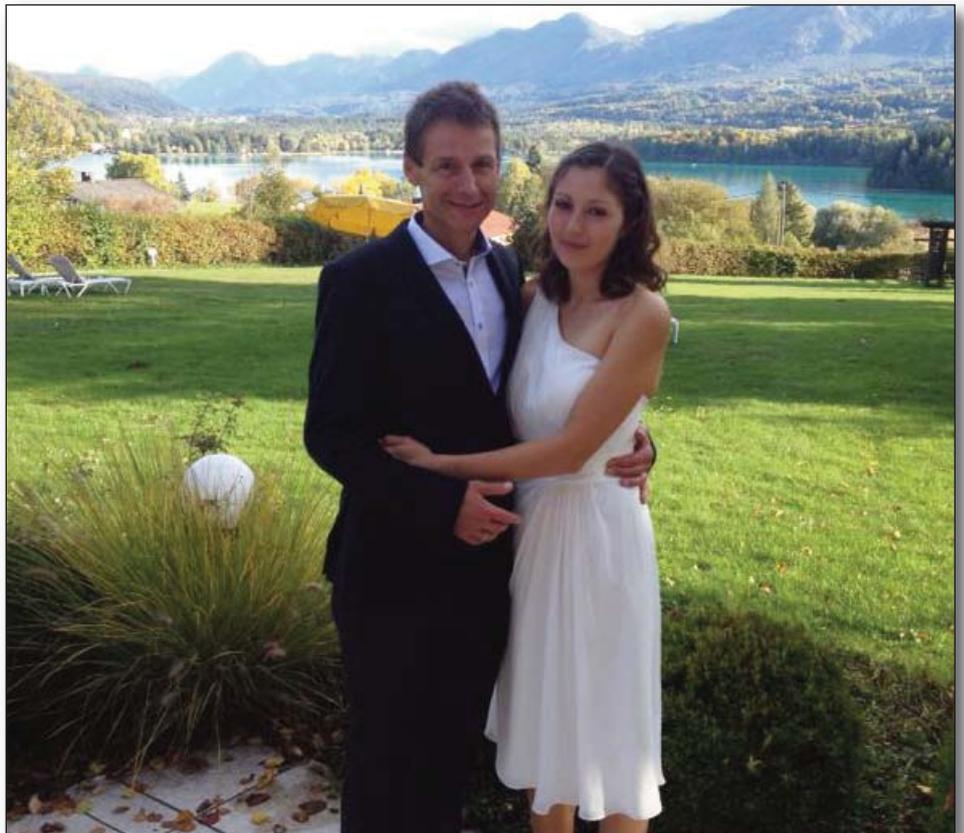
Am 31.8.2013 haben Johanna und Markus Scheller, geb. Koptzky, in der Schlosskapelle zu Brincke geheiratet. Beide sind Leichtathleten, Johanna viele Jahre im LC und beide u.a. mehrfach beim Mehrkampfmeeting des LC beteiligt (und beide haben in diesem Jahr das Sportabzeichen im Borgholzhausener Stadion abgelegt). Jetzt treten sie nach erfolgreichem Masterstudium in den Fächern Mathe und Sport ihre Referendarzeit in Ahlen an.

...Auch Ulrich Scheller (lange Jahre in der Leichtathletik aktiv, u.a. in der Zehnkampf-Mannschaft) hat in diesem Jahr geheiratet: Am 19.5.2013 in Hongkong Jeanet Guanzon Liloc Scheller. Ulrich arbeitet als Informatiker in München (Head of Android bei 1&1) und läuft noch regelmäßig und fliegt Gleitschirm.

Herzlichen Glückwunsch!

...und eine im Active-Sportshop!

Am 11.10.2013 heirateten **Franzi Schmidt**, Hermannslaufsiegerin 2009 und ihr langjähriger Lebensgefährte **Chris Bossow**, Geschäftsführer des Bielefelder Active Sportshops. Im Rahmen eines Kurztrainingslagers in Kärnten/ Österreich gaben sich die beiden das Jawort. Am 19.10. lief Franziska zum ersten Mal unter ihrem neuen Namen Franziska Bossow im niedersächsischen Lengerich.. Dort fand der 3. Lauf zum ACTIVE Trailrunning Cup statt. 29 km mit über 600 Höhenmetern mussten bewältigt werden. Die Ehe scheint ihr gut zu bekommen, sie brauchte nur 2:08:30 für die anspruchsvolle Strecke. Natürlich war auch Ehemann Chris mit von der Partie.



„Gewusst wie?“ Thema heute: Aufnahme in Bestenlisten

Immer wieder beklagen sich Sportler bei den Statistikern von Kreis, FLVW oder DLV darüber, dass ihre erzielten Leistungen in Einzelfällen nicht in die Bestenlisten aufgenommen werden. Oft ist der Grund für diese Nicht-Aufnahme ein Regelverstoß zum Thema „Startberechtigung“. Zur Klarstellung: - **Wer nicht Mitglied in einem Leichtathletik-Verein ist**, kommt mit seiner Leistung in keine Bestenliste (z.B. Vereinslose bei Straßenläufen oder vereinslose Mitglieder einer Schulmannschaft bei „Jugend trainiert“). Dass die Leistung regelgerecht erzielt wurde, spielt keine Rolle. Es fehlt einfach die Vereinszugehörigkeit.- In die FLVW- und die DLV-Bestenliste kommt nur, wer einen Startpass (heute: elektronische Startberechtigung; im FLVW-Dialog einsehbar) hat. - In die DLV-Bestenliste kommt nur, wer auch bei Deutschen Meisterschaften teilnahmeberechtigt wäre. Neu hinzugezogene Nicht-EU-Ausländer, die noch kein Jahr einen DLV-Startpass haben, haben diese Berechtigung beispielsweise noch nicht. - Wer eine doppelte Staatsbürgerschaft und Startpässe für Vereine in beiden Ländern hat, kommt in die FLVW- und DLV-Bestenlisten nur mit den Leistungen, die er laut Ergebnisliste für seinen westfälischen Verein bzw. unter „GER“ erreicht hat, aber nicht mit Leistungen aus Wettkämpfen für den Verein des anderen Landes.

Tipps gegen Probleme beim Lauftraining

Wer regelmässig läuft, sieht sich immer mal wieder mit Problemen konfrontiert. Gewisse Probleme sind so gravierend, dass das Lauftraining verunmöglicht wird. Mit den folgenden Tipps zeigen wir auf, wie man solchen Stolpersteinen entgegenwirken kann, und wie man "kleineren" Problemen unterwegs begegnet.

1. Zwei von drei Sporttreibenden kämpfen im Laufe eines Jahres mit orthopädischen Problemen wie beispielsweise Entzündungen des Kniegelenks und der Sehnen, Überbelastung der Sprunggelenke, Ermüdungsbrüche des Schienbeines und des Mittelfußknochens sowie Hüft- und Rückenproblemen. Diese Zahlen sind alarmierend. **Unser Tipp:** Führe wöchentlich mehrmals ein Koordinations- und Kräftigungstraining durch.
2. Beim Laufen tritt gerne - vor allem bei Laufanfängern oder im Wettkampf - Seitenstechen auf. Die Ursache für die schmerzhaften, aber harmlosen Beschwerden liegen noch weitgehend im Dunkeln. Bekannt ist aber, dass Seitenstiche besonders häufig auftreten, wenn mit vollem Magen trainiert oder zu flach geatmet wird. **Unser Tipp:** Atme regelmässig besonders tief ein und forciert wieder aus.
3. Läuferinnen und Läufer leiden gerne an Fussproblemen, insbesondere an einer Entzündung der Plantarsehne. Jeder Schritt schmerzt, als würde man gerade in einen Nagel treten. **Unser Tipp:** Dehne, wenn Du betroffen bist, täglich 6 Mal deine Wadenmuskulatur, stärke Deine Fussmuskulatur und massiere Deine Fusssohle mit Hilfe eines Igel- oder Golfballs jeden Tag.
4. Nach einer langen oder stark coupierten Einheit kann Muskelkater in der Muskulatur auftreten. Aber nicht nur dann. Auch nach ungewohnten Bewegungen leiden wir wie damals, als wir das Lauftraining aufgenommen haben. **Unser Tipp:** Da Muskelkater erwiesenermassen nichts mit Übersäuerung zu tun hat, sondern mit einer Minimalverletzung der Muskulatur, empfiehlt es sich, mit sanfter Bewegung die Durchblutung der Muskulatur und damit den Abtransport des Ödems, das die Schmerzen verursacht, zu steigern.
5. Blasen an den Füßen können unabhängig von Tempo und Dauer der Belastung auftreten. Sie führen aber gerne zu unangenehmen Schmerzen und Ausweichbewegungen, die weitere Probleme nach sich ziehen. **Unser Tipp:** Trage erstens spezifische Laufsocken und zweitens bei intensiven Einheiten solche, die du bereits zwei bis drei Mal im Training getragen hast.

Quelle: German Road Races/Medizin



LABORISO Dancing

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...

05201 66 85 75
www.schriftart.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
(05425 – 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
05203/884328

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

DGSP - Die deutschen Sportmediziner informieren - Gesetzliche Krankenkassen erkennen Zeichen der Zeit und übernehmen vermehrt die Kosten für sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen Bewegung erhält immer mehr Bedeutung bei der Therapie von Erkrankungen; wir wissen inzwischen, dass eine große Anzahl gerade der typischen „Zivilisationskrankheiten“ durch Bewegung ganz hervorragend therapiert werden können.

Dabei darf allerdings nicht unterschätzt werden, dass Bewegung trotz der zweifellos positiven Langzeiteffekte durchaus akute Gefährdungen verursachen kann, wenn bei bestehenden Vorerkrankungen die Belastung zu intensiv durchgeführt wird. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) empfiehlt deshalb seit langem, vor Aufnahme eines regelmäßigen Trainings die Durchführung einer solchen sportmedizinischen Untersuchung; mindestens bei allen Personen über 35 Jahren bzw. mit Hinweisen oder Risiken auf bereits bestehende chronische Erkrankungen.

Das DGSP-Präsidium freut sich daher, dass es nach etlichen Jahren und zahlreichen Gesprächen auf verschiedenen Ebenen gelungen ist, mit den ersten gesetzlichen Krankenkassen Vereinbarungen über die Kostenbeteiligung an sportmedizinischen

Vorsorgeuntersuchungen abzuschließen. Damit kann nun nicht nur die generelle Eignung chronisch Erkrankter für eine bewegungstherapeutische Maßnahme festgestellt werden, gleichzeitig ist es mit derartigen, von den gesetzlichen Kassen finanzierten Maßnahmen auch möglich, die individuell günstigsten Belastungsintensitäten zu ermitteln und damit den Patienten ein optimales Training zu ermöglichen.

Zur Sportvorsorgeuntersuchung gehört in der Regel eine Anamnese, die körperliche Untersuchung, die Abnahme sport- und gesundheitsrelevanter Laborwerte, eine Lungenfunktionsuntersuchung und eine leistungsdiagnostische Untersuchung mittels Ergometrie.

Auch die Laktatleistungsdiagnostik kann bei einem entsprechend qualifizierten DGSP-Sportarzt erstattet werden. Bisher übernehmen die Kosten einer Sportvorsorgeuntersuchung die Techniker Krankenkasse, die BKK RWE, die BKK vor Ort und BKK Mobil Oil mit annähernd acht Millionen Mitgliedern.

Auskunft erteilt: Professor Dr. med. Klaus-Michael Braumann Abt. Sport- und Bewegungsmedizin Universität Hamburg Mollerstraße 10 20148 Hamburg Tel.: 040-42838-6339 Fax: 040-42838-2646 E-Mail: klaus-michael.braumann@uni-hamburg.de

Sonntags auch Lauftreff Borgholzhausen

Der sonntägliche Langlauf-Treff „Die Luisen-Runde“ hat schon mehr oder minder offiziellen Anstrich erhalten. Der Sonntags-Lauftreff wird mit Treffpunkt im Stadion Borgholzhausen um 9:30 Uhr durchgeführt. Dies hat den Vorteil, daß man sich im Stadion umziehen und duschen kann. Gelaufen wird in der Regel auf Wegen rings um Borgholzhausen, die Dauer des Trainings beträgt etwa 1 ½ bis 2 Stunden, es wird nach Bedarf in mehreren Gruppen gelaufen. **Martina und Franz leiten die Sonntags-Gruppe, auch Andreas und Rolf werden öfter dabei sein.**

Gute Morgen Lauftreff weiterhin Dienstag und Donnerstag

Der Gute-Morgen Lauftreff findet weiterhin jeden Dienstag- und Donnerstagmorgen ab 9:15 statt. Treffpunkt Ravensberger Stadion. Lauftreffleiter ist Andreas Stockhecke.



„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.



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

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



Aktuell

Ausschreibung

Anreise

Strecke

Hintergrund

Peter August Böckstiegel



10. Böckstiegel Lauf

Dankeschön an alle Helfer und Unterstützer des Böckstiegel-Laufes

Liebe Mitwirkende und Helfer des Böckstiegel-Laufes, der LC möchte sich ganz herzlich bei allen bedanken, die so engagiert beim diesjährigen Böckstiegel-Lauf mitgeholfen haben, dass es ein so großartiger Erfolg wurde.

Ausdrücklich bedanken wir uns auch bei der Werbegemeinschaft Werther, der Stadt und dem Bauhof Werther, dem TV Werther, der Feuerwehr, den Johannitern, der Grundschule uns insbesondere dem Hausmeister, dem Böckstiegel-Freundeskreis, den Schülern des Evang. Gymnasiums, und vielen anderen freiwilligen Helferinnen und Helfern aus dem LC Solbad und aus Werther.

Hier einige Zahlen:

Wir hatten 945 Finisher über 18 km und 300 Finisher über 10 km, dazu kamen 182 Schüler und 37 Walker. Die Gesamt-Finisherzahl betrug damit 1464! Wenn man bedenkt, dass wir insgesamt 87 vorangemeldete (und bezahlte) Meldungen hatten, die nicht erschienen sind, verzeichnete der diesjährige Lauf mit 1540 Anmeldungen einen absoluten Melderekord.

Amanal allein im Wald 18 Kilometer: Petros verteidigt Titel und pulverisiert Bestzeit / Überraschungssieg für Victoria Willcox-Heidner

(HK, Claus-Werner Kreft)

¥ Werther. Das schöne Herbstwetter und die sportlichen Highlights machten den 10. Böckstiegel-Lauf zum unvergesslichen Erlebnis für Aktive und Zuschauer. Dank einer starken Schlussphase bezwang **Victoria Willcox-Heidner** die Mitfavoritin Franzi Schmidt und bescherte ihrem Verein, dem Ausrichter LC Solbad Ravensberg, den zweiten Frauensieg. Das Männerrennen krönte Titelverteidiger Amanal Petros mit einem fabelhaften Streckenrekord.

Es war nur ein Moment, unweit der Kehre nahe dem Haus Ascheloh. Dort, wo bald darauf der steilste Anstieg auf die Böckstiegel-Läufer wartet, fiel ein heller Sonnenstrahl auf den Waldweg – und ließ den einsamen Amanal Petros auf seinem Weg zur Titelverteidigung kurz wie eine Lichtgestalt erstrahlen. Fern aller Symbolik bleibt festzuhalten: Eine wirkliche Prüfung für Petros waren weder Anstieg noch die herausragende Bestzeit. „Nach zwei Kilometern war Amanal weg“, wusste der drittplatzierte Max Ludwig bei der Siegerehrung zu berichten. Und ward bis zum Venghauss-Platz nicht mehr gesehen. Petros, 18-jähriger Asylbewerber aus Äthiopien, ließ dem Rekord des Kenianers David Plimo (59:58 Minuten/2005) keine Chance und hob ihn mit **58:35 Minuten** auf ein neues Niveau. Er folgte also nicht der Empfehlung seines TSVE-Vereinstrainers, sich zurückzuhalten. Sofort machte er Druck und vergrößerte seinen Vorsprung kontinuierlich – bis auf rund fünfeneinhalb Minuten. „Den Streckenrekord hatte ich gar nicht im Auge“, erklärte er, „heute hatte ich einfach Lust, schnell zu laufen, und fühlte mich bis zuletzt locker.“ Der deutsche 5000-Meter-Jugendvizemeister hat hohe Ziele: „Irgendwann möchte ich mal bei Olympia starten, das ist mein Traum.“ Petros lief vorgestern in einer eigenen Liga, aber auch die



Nächstplatzierten boten respektable Leistungen. Robin Beer aus dem münsterländischen Gronau, wegen seines Gerichtsreferendariats in Bielefeld bei vielen OWL-Läufen und auch beim Trailrunning-Cup am Start, sicherte sich überraschend klar den zweiten Rang. Er tendiert zu den langen Strecken bis zum Marathon: „Alles über 15 Kilometer ist gut.“ Anfangs lief Breer eine Zeitlang mit dem Solbader **Dirk Strothmann**, dann mit Max Ludwig, der ihm bald aber auch nicht mehr folgen konnte.

Strothmann hoffte, noch mal an Ludwig ranzukommen. „Dann sah ich ein, dass es nicht mehr reichen würde. Auch wenn ich erstmals nicht zu den drei Besten gehöre: Ich bin sehr zufrieden.“ Vollste Zufrieden-

heit auch beim Borgholzhausener Daniel Knoepke, der sich vom 27. auf den fünften Platz verbesserte. Knoepke: „2012 hatte der Triathlon Vorrang.“ Während Petros' Triumph erwartet kam, überraschte der Sieg von Victoria Willcox-Heidner. Sie konnte sich ihren Erfolg auch eine halbe Stunde nach der Zielankunft bei einem Becher Tee noch nicht erklären. „Es ist einfach gut gelaufen“, sagte Willcox-Heidner. Nach rund zwei Kilometern war sie auf Sichtkontakt mit der Favoritin Franziska Schmidt. Bergab lag Schmidt noch vorn, bis die 14 Jahre ältere Victoria Willcox-Heidner bei Rosensteffen aufschloss und vorbeizog. Schmidt erwies sich als faire Verliererin, konnte aber eine leichte Enttäuschung nicht verbergen:



„Man hofft ja, noch mal kontern zu können. Doch die Beine waren schon zu müde.“ Der Lokalmatadorin **Sabine Engels**, die lange verletzt ausgefallen war und jetzt als Dritte ihren größten Erfolg feierte, war ihr Glück anzumerken. Sie verdrängte Mareike Walkenhorst von deren Stammplatz und ließ als W 45-Beste die dreimalige Hermannslaufläuferin Heike Mohn hinter sich.

Spannung beim Trailrunning-Cup

Schmidt und Willcox-Heidner jetzt gleichauf Als zweiter von sechs Wertungsläufen hatte der Bockstiegel-Lauf auch für den Trailrunning-Cup Bedeutung. Nach dem Bielefelder Run & Roll Day auf dem Ostwestfalendamm und dem Bockstiegel-Lauf liegen Franzi Schmidt und Victoria Willcox-Heidner jeweils mit der Platzziffer 3 gleichauf. Schmidt hatte am 8. September den Run & Roll Day vor Willcox-Heidner gewonnen. Stephanie Fritzemeier (8) und Marie-Luise Becker (12) folgen. Bei den Männern hat Amanal Petros nach seinem Auftaktsieg in Bielefeld nun die Idealziffer 2. Max Ludwig folgt mit der Platzziffer 5 vor Robin Breer (6) und Dirk Strothmann (7)



Die Nachmelder dominieren | 10 Kilometer: Siege für Sansar und Pfeiffer

Zwei Kurzentschlossene werteten den Wettbewerb über zehn Kilometer auf: Vorjahressiegerin **Ilona Pfeiffer** (LC Solbad) und überraschend auch der über viele Jahre hinweg beste OWL-Langstreckler Elias Sansar aus Detmold hatten nachgemeldet. Damit waren die Hauptrollen vergeben – und beide spielten sie souverän. Während des gesamten Rennens war Sansar (32:31 Minuten) allein auf weiter Flur. Bis zum Ziel nahm der Hermannslauf-Seriensieger dem Marienfelder Tobias Jazbec mehr als zwei Minuten ab. Aus lokaler Sicht ist der Leistungssprung des 15-jährigen Justus Struck vom Gymnasium Werther hervorzuheben: Vor zwölf Monaten benötigte er 41:49 Minuten, jetzt unterbot er mit 39:50 das 40er Limit. „Für mich war es ein Test nach meiner Wettkampfpause. Ich konnte ihn entspannt absolvieren, weil starke Konkurrentinnen heute fehlten“, kommentierte Ilona Pfeiffer ihren Start-Ziel-Sieg in 38:48 Minuten. Pfeiffer landete vor der jungen Brackweder Hindernislaufspezialistin **Isabel Dickob** sowie ihren Vereinskolleginnen **Siemke Lüdorff** und **Antje Strothmann**.



Foto links: Oliver Lambrecht, vielversprechendes Nachwuchstalent des LC.
Foto oben: So lange Schlangen an der Bushaltestelle hatten wir noch nie.

Viel Spaß, weniger Starter | Drei-Kilometer-Schülerlauf bleibt mit 182 Startern hinter den Erwartungen des Veranstalters zurück

Lasse (12) hat schwere Beine. Sein blauer Wettkampfdress ist nassgeschwitzt.

Er hat alles gegeben. Bei Claudia Tscheche von der Praxis für Physiotherapie Majer aus Werther – sie hat für die erschöpften Sportler ein Massage-Zelt bereitgestellt – lässt Lasse sich die Beine massieren.

Friedhelm Boschulte, Vorsitzender des ausstragenden LC Solbad Ravensberg, hätte sich über mehr engagierte Starter wie Lasse gefreut. Etwa 100 Schüler weniger sind in diesem Jahr bei Rosen Steffen auf die 3200 Meter gegangen – nun betreibt der LC Ursachenforschung. „Persönlich“, sagt Friedhelm Boschulte, „habe ich mehr vom Schülerlauf erwartet“. 182 junge Starter in den Altersklassen U 8 bis U 16 waren es in diesem Jahr. Im vergangenen Jahr sind es gut 100 mehr gewesen. „Man macht sich natürlich Gedanken, warum der Schülerlauf schwächelt, während der Zehner und die 18-Kilometer-Distanz zulegen“, so Boschulte. Beim LC hatte man in diesem Jahr nur Kleinigkeiten am Konzept geändert. Die Strecke war etwa 200 Meter länger, um den jungen Sportlern einen breiteren Startplatz zu liefern und den Bustransfer zu erleichtern. Drei Extra-Shuttlebusse nur für den Schülerlauf waren bei der Jubiläumsauflage des »Böckstiegel« im Einsatz. „Das hat sich bewährt“, so Boschulte. Am Konzept des Schülerlaufes will er festhalten. „Hätten wir in diesem Jahr 50, 60 Kinder mehr gehabt, wären wir hochzufrieden gewesen.“ Meggi, Jasper und Julia (alle 9 Jahre alt) waren das auch so. „Spaß“ hatten sie, erzählen die drei Schulfreunde der Grundschule Langenheide – allesamt sind schon zum dritten Mal am Start. Nach anstrengenden gut drei Kilometern gönnen sie sich im Zielbereich nach einer kühlen Erfrischung einen fruchtigen Snack, um der Erschöpfung entgegenzuwirken.

Die drei Grundschüler stehen vor dem Stand des **Apfelgartens Linhorst**. Der Obstspezialist aus dem Isingdorfer Bruch hat 150 Kilo frisch gepflückte Äpfel auf den Venghauss-Platz gebracht – alles Elstar.

Die Apfelsorte, die ursprünglich in den Niederlanden gezüchtet wurde, war im vergangenen Jahr der in Deutschland meistangebaute Apfel. Meggi, Jasper und Julia ist das egal, ihnen schmecks. Wichtig ist den Freunden bei allem Spaß auch die Platzierung. Gespannt blicken die drei auf die Siegerehrung. Dort werden sie mit ihrer Grundschule Werther-Langenheide als starterstärkste Schule (40 Sportler) mit einer 100-Euro-Geldspende des **Haller Kreisblatts** geehrt. Und so galt nicht nur für Lasse, sondern auch für die drei Langenheider Grundschüler: erschöpft, aber glücklich.



Serviceangebot Physiotherapie Werther:

Das Angebot der Praxis für Physiotherapie Markus Majer und Hilke Engel-Majer in der Ravensberger Str. 45 in Werther anlässlich des 10. Böckstiegel-Laufs:

Jede Läuferin und jeder Läufer erhält in der Praxis unter Vorlage der Startnummer bis zum Jahresende einen Rabatt von 20% auf alle Angebote der Physios. Dazu zählen zum Beispiel Laufstil-Analysen, Physiotherapie, Massagen, Schmerzberatung, Geschenkutscheine oder auch Kursangebote wie Fußkurse, Laufkurse, Nordic-Walking-Kurse oder auch Wirbelsäulengymnastik-Kurse.

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-gebaeudeservice.de

Saisonfinale in Köln - WSC und YSC Abschlusswertung veröffentlicht

Bei herbstlichen Temperaturen und feuchtem Untergrund endete die Saison der Speedskater mit dem Köln Marathon. Vom LC Solbad waren drei Sportler mit dabei: **Karolina Kierzkowski** konnte sich das gesamte Rennen über in der Spitzengruppe der Damen behaupten und wurde beim Massensprint Zwölfte., **Dirk Rüter** kam nach 1:20:07 h als 48. ins Ziel, **Andre Sosnowski** finishte als 59. der Fitnesswertung mit einer Zeit von 1:32:56.

Die Strecke der Skater entsprach nicht der klassischen Marathondistanz und war aus Sicherheitsgründen um etwa 2 km verkürzt worden. Nach einem neuen Streckenrekord in Berlin vor drei Wochen - hier blieb der Belgier Bart Swings erstmals unter einer Stunde - hieß in Köln die Devise Safety first. Die Siegerzeit lag wegen ungünstiger Witterungsverhältnisse und des verwinkelten Stadtkurses knapp unter 1:10, niemand wollte zum Saisonende ein zu hohes Risiko eingehen.

Da der Kölnmarathon auch das Abschlussrennen des Westdeutschen Speedskating Cups war, liegt nun die WSC-Gesamtwertung vor. Die Solbadskater können einige Podestplätze verzeichnen: Karolina Kierzkowski liegt in Gesamtwertung und bei der weiblichen Hauptklasse auf Rang drei, Dirk Rüter liegt als Gesamtfünfter in der AK 40 auf dem Silberrang. **Leon Roos** - in Köln krankheitsbedingt nicht am Start - gewann die JunA-Wertung und erreichte als Gesamt-Achter immerhin eine Top Ten Platzierung.

Weitere Podestplatzierungen: Andre Sosnowski wurde Zweiter in der männlichen Hauptklasse. Leider wird er den Verein zum Saisonende berufsbedingt verlassen und sich auch sportlich anderen Herausforderungen stellen. Für die gute Platzierung dennoch die besten Glückwünsche! **Marianne Niemann** und **Baldur Schlingemann** kamen in ihren Altersklassen M 70 und W 60 ebenfalls auf den zweiten Platz. Hier sollte erwähnt werden, dass sie mit Sicherheit weiter vorn gelegen hätten, wenn sie bei allen Wertungsrennen am Start gewesen wären.

Auch für die Kinder ist die Freiluftsaison beendet. Das letzte Rennen musste aus organisatorischen Gründen leider ausfallen, so wurde die vorläufige Rangliste zur finalen Gesamtwertung. Besondere Freude kam bei **Matthias Haase** auf, der als Zweiter bei den Schüler A die beste Solbadplatzierung erreichen konnte...

Zahlen und Zeiten im Detail:
Köln Inline Marathon:

- 12. Kierzkowski, Karolina 01:25:20
- 48. Rüter, Dirk 01:20:07
- 59. Sosnowski, Andre 01:32:53

WSC Gesamtwertung 2013 Herren

5.	2. AK 40	Rüter Dirk
8.	1. JunA	Roos Leon Sebastian
34.	2. MHK	Sosnowski André
109.	37. AK 40	Wecke Joerg
132.	26. AK 30	Kositzke Matthias
134.	54. AK 40	Niemann Ralf
155.	2. AK 70	Schlingemann Baldur
363.	139. AK 40	Schniedermeier Markus
429.	101.	Roos Henning
640.	126. AK 30	Diaz Rivero Chris Robert
Damen		
3.	3. WHK	Kierzkowski Karolina
14.	2. W 60	Niemann Marianne
41.	11. W 30	Vetter Janine
103.	40. WHK	Naerger Janina



Laut Presseberichten waren am 29. September über 50.000 Menschen mobil ohne Auto zwischen Bielefeld und Herford unterwegs. Die meisten nutzten das Fahrrad, dazwischen schlängelten sich aber immer mal wieder einige (Speed)Skater durch...

YSC Gesamtstand:	
Schüler D Jungen	
4.	Eric Rüter
Sch D Mädchen	
7.	Maylin Zimmermann
11.	Romy Urban
13.	Jolyine Theuner
Sch C Jungen	
4.	Haase Alexander
7.	Windmann Lasse
8.	Zimmermann Max
22.	Engelhardt Finn Luca
Sch C Mädchen	
4.	Elbracht Fiona
9.	Stockhecke Greetje

22.	Fink Alice
24.	Theuner Celina
26.	Josephs Celina
Sch B Jungen	
5.	Constabel Ian
7.	Säuberlich Michel
11.	Elbracht Vincent-Paul
13.	Engelhardt Nick
Sch B Mädchen	
19.	Bartling Johanna
21.	Kobusch Ausma
23.	Kobusch Rieta
Sch A Jungen	
2.	Haase Matthias



RTF Abschlussfahrt der Radsportabteilung am 19.10. 2013

v. Günter Schillings

Bei etwas Sonne und leichtem Wind trafen sich einige Mitglieder am frühen Nachmittag bei Elke, um eine kleine Ausfahrt zum Abschluss der Sommersaison im Straßenradsport zu machen. Durch viele Konkurrenzveranstaltungen und Beginn der Herbstferien fuhren nur sechs Teilnehmer durch die heimische Gegend um Halle. Unsere Tour führte uns durch die Patthorst, über den Ströhen, Steinhagen-Zentrum und wieder Richtung Halle. Unterwegs konnten wir die Bauarbeiten für die zukünftige Autobahn „bewundern“, die doch ein enormer Eingriff in unsere schöne Landschaft sind. Elke, Gabi, Tobias, Frederic, Aaron und ich waren ca. 1,5 Std. unterwegs und freuten uns schon auf das leckere Essen, welches von Elke und Gabi am Vorabend vorbereitet worden war. Unsere Geschäftsführerin Sabine und auch Frederics Mutter waren anwesend. Wir genossen das wirklich leckere Essen und konnten so die verbrauchten Kalorien wieder auffüllen. Selbstgemachter Pflaumen u. Apfelkuchen rundeten das gemütliche Mahl ab. Vielen Dank nochmals an Elke und Gabi, die sich sehr viel Mühe gemacht haben.

Damit ist die Saison 2013 beendet und wir sehen uns beim MTB Training.

Zweirad Thomas



Fahrräder & Zubehör Handel & Service



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

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

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

Internationaler Weihnachtscrosslauf
15.12.2013



Neu!! 16 km
10 km (1 kleine Bergrunde)
Dazu 5 km Schüler-Jedermannlauf
7,5 km Walking

Start und Ziel: Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

Start: 11:00 Uhr

Verbinden Sie den Lauf mit einem Besuch im Schulze-Ladencafe, Freistr. 23, zum Einkauf von Lebkuchen und Weihnachts-Spezialitäten. Gegen Vorzeigen ihrer Start-Nr. erhalten Sie beim Einkauf 5 % Rabatt. Das Ladencafe ist am Sonntag geöffnet.





Start und Zielgelände befinden sich im Ravensberger Stadion in Borgholzhausen. Parkmöglichkeiten sind dort ausreichend vorhanden. Borgholzhausen liegt zwischen Bielefeld und Osnabrück und ist über die A 33, B 68 usw. schnell zu erreichen.

Das Wettkampfbüro und die Startkartenausgabe befinden sich im Forum der Gesamtschule. Dort findet nach dem Lauf auch die Siegerehrung statt. Umkleiden und Duschen sind in der kleinen Turnhalle und im Stadion.

Beim 16 km Lauf handelt es sich um eine Rundstrecke rund um Borgholzhausen, z.T. bergiges Gelände. Die Strecke hat Crosscharakter: Beginn und Ende der Strecke jedoch auf Straßengrund, daher ist das Tragen von Spikes nicht möglich. 10 km: Auf vielfachen Wunsch haben wir für Einsteiger, die sich die lange Strecke von 16 km noch nicht zutrauen, eine Startmöglichkeit über 10 km geschaffen (1 Berg-runde) 5 km Lauf besonders für Anfänger und Schüler geeignet.

7,5 km Nordic Walking Strecke führt über den Barenberg und ist zum Teil bergig.

Startzeiten: 16 km: 11:00 Uhr, 10 und 5 km: 11:15 Uhr, Walking: 11:20 Uhr.

FRÜH MELDEN – GELD SPAREN

Wettbewerb:	Anmeldung bis: 24.11.2013	Meldeschluss: 08.12.2013	Nachmeldung am: 15.12.2013
16 km Männer - Frauen	7,00 €	8,00 €	9,00 €
10 km Männer-Frauen	6,00 €	7,00 €	8,00 €
10 km Jugend MWJ U 20	4,00 €	4,00 €	5,00 €
5 km Jugend – Schüler	4,00 €	4,00 €	5,00 €
5 km Jedermannlauf	5,00 €	6,00 €	7,00 €
7,5 km Nordic - Walking	5,00 €	6,00 €	7,00 €



Meldungen:

Bequem von zu Hause anmelden... - Auch im Bereich von Sportveranstaltungen lässt sich das Internet mit seinen Möglichkeiten nicht mehr wegdenken. Bereits mehr als einhunderttausend Teilnehmer haben die Mika-timing-gestützte Online-Anmeldung genutzt, um sich unkompliziert und sicher für einen Wettkampf anzumelden. Dabei legen wir großen Wert auf Sicherheit.

Die sowohl über unsere Online-Anmeldung als auch über SPORTS (oder SPORTS PRO) erfassten Daten werden auf den Internetserver von Mika Timing exportiert. Dort können sie als Starterliste online jederzeit abgerufen werden. Schneller und aktueller geht es nicht!

Achtung: Auswertung mit „Real-Time-Champion-Chip“ (Nettozeit). Pfand für Chip 28,00 € Leihgebühr 3,00 €. Das Pfandgeld in Höhe von 25,00 € kann nach dem Lauf gegen Rückgabe des Chips abgeholt werden. Teilnehmer, die den Chip bereits besitzen, zahlen nur das Startgeld. Sollte der Chip nicht am Lauftag zurückgegeben werden, rechnen wir das Pfandgeld als Kaufpreis an. Für SchülerInnen wird ein kostenloser Leihchip ausgegeben. Bei Nichtrückgabe werden 10,-€ berechnet.

Auskünfte: Mika Timing GmbH, Kürtenstr.11b, 51465 Bergisch Gladbach, Tel. 02202-2401-113 E-Mail: info@championchip.de

Auszeichnungen: Weihnachtspräsent für alle, Gesamtsieger/in Sachpreise. Die ersten drei jeder Altersklasse erhalten eine Urkunde.

Ergebnisse und Urkundendruck im Internet unter: www.lcsolbad.de

Sonstiges: Die Veranstaltung wird nach den gültigen Wettkampfbestimmungen der DLO ausgetragen.

Hinweis: Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Sanitätsdienst im Ziel und auf der Strecke.

Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.



Liebe Teilnehmer, meldet euch bitte rechtzeitig an, bekanntlich ist der Crosslauf schnell ausgebucht, Nachmeldungen sind kaum möglich. Online-Anmeldung unter www.lcsolbad.de, dort findet ihr auch eine Papieranmeldung zum Ausdrucken.

Helfer:

Für den Weihnachtslauf am 15. Dezember benötigen wir wieder freiwillige Helfer. Die Organisation dieses Laufes bringt eine Menge Arbeit mit sich. Seid dabei und stellt Euch mal als Helfer zur Verfügung. Es macht nicht nur Spaß, selber auf die Strecke zu gehen. Es ist auch eine tolle Erfahrung, als aktiver Helfer Teil des Organisations-Teams zu sein. Wer sich noch bereit erklären kann, für einige Stunden mitzuhelfen, ist herzlich willkommen. Helferzusagen bitte an Friedhelm Boschulte oder an die Geschäftsstelle. Im Großen und Ganzen werden wir auf den bewährten Stamm der Vorjahre zurückgreifen.

Luisenturmlauf 2014

Schon jetzt erreichen uns Anfragen zum Luisenturmlauf. Der Lauf ist am 2. März 2014. Die Ausschreibung ist in der Vorbereitung und die Online-Anmeldung wird Mitte Dezember freigeschaltet.



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



Geplante Änderungen im Verein

Liebe Solbader!

Die Wogen haben sich etwas geglättet und wir sind zu folgendem Entschluss gekommen. Ich bin weiterhin für die Finanzen des Vereins zuständig, bleibe Ansprechpartner in der Geschäftsstelle und die beliebten Solbad Nachrichten gibt es auch weiter.

Von den zahlreichen Veranstaltungen des LC ziehe ich mich allerdings zurück.

Bis jetzt lag die Verantwortung des Luisen-turmlaufes und Weihnachtscross in den Händen von Friedhelm und mir. Dieses müssen wir nun ändern und eigene Orga-Teams für Veranstaltungen finden. Das Prinzip hat sich ja bei der Nacht, dem Vers-molder Triathlon und Böckstiegel bewährt. Damit es nicht wieder zur Überlastung weniger Leute kommt, suchen wir zwei Teams, die einmal im Jahr die Verantwortung für diese Wettkämpfe übernehmen. Nach der Einarbeitung stehen wir auf Wunsch noch beratend zur Seite, hindern euch aber nicht, eigene, neue Ideen umzusetzen. Besonderer Kenntnisse oder Befähigungen bedarf es nicht, nur Freude am Organisieren.

Top 2:

Bekanntlich geht Friedhelm Boschulte im März nach 44 Jahren Vereinsleitung in den wohlverdienten Ruhestand. John Gerhards steht aus Zeitgründen als zweiter Vorsitzender auch nicht mehr zur Verfügung. Bei der Jahreshauptversammlung stehen also Vorstandswahlen an.

v. Sabine Lünstroth

Wer leitet ab März die Geschicke des Vereins?



In der Dezember-Ausgabe stelle ich zwei Kandidaten vor, die bereit wären, die Ämter zu übernehmen.

Da Ihr Mitglieder der Verein seid und nicht der Vorstand, halte ich es für richtig, euch vorher mit einzubeziehen und nicht erst bei der Jahreshauptversammlung. Macht Vorschläge und möglichst auch kurze Angaben, was ihr vom neuen Vorstand erwartet.

Wenn ihr Euch vorstellen könnt, selber zu kandidieren, nur Mut.



Der beliebte Trainingsanzug ist wieder vorrätig und ab sofort in der Geschäftsstelle zu erhalten.

Kindergröße: 45.-€
Erwachsene: 55.-€



**Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.**



GEBR | SPECKMANN

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



Westfalenmeisterschaften

Westfälische Cross- und Waldlaufmeisterschaften 2013		Oelde
16.11.2013	Oelde-Stromberg	
	Meldeschluss: 04.11.2013	Stand: 09.10.2013

Wettbewerbe und Zeitplan:

Wettkampforganisation

10:00 Uhr Technische Besprechung

10:30 Uhr Kampfrichterbesprechung

Klasse	Streckenlänge	Startzeit
MJU14 Rahmenwettbewerbe Wertung jahrgangswise M12/M13	ca. 2.100 m	11:00 Uhr (Lauf 1)
WJU14 Rahmenwettbewerbe Wertung jahrgangswise W12/W13	ca. 2.100 m	11:20 Uhr (Lauf 2)
MJU16 Wertung jahrgangswise M14/M15	ca. 2.600 m	11:40 Uhr (Lauf 3)
WJU16 Wertung jahrgangswise W14/W15	ca. 2.600 m	12:00 Uhr (Lauf 4)
WJU20 / WJU18	ca. 2.600 m	12:20 Uhr (Lauf 5)
MJU20 / MJU18	ca. 4.000 m	12:45 Uhr (Lauf 6)
Männer/Junioren U23 Mittelstrecke	ca. 4.000 m	13:15 Uhr (Lauf 7)
Frauen/Juniorinnen U23/ Seniorinnen W30- W75	ca. 5.100 m	13:40 Uhr (Lauf 8)
Senioren M 40 - M75	ca. 5.100 m	14:15 Uhr (Lauf 9)
Männer / Junioren U23 / Senioren M30, M35 Langstrecke	ca. 10.000 m	15:00 Uhr (Lauf 10)

Austragungsbestimmungen:

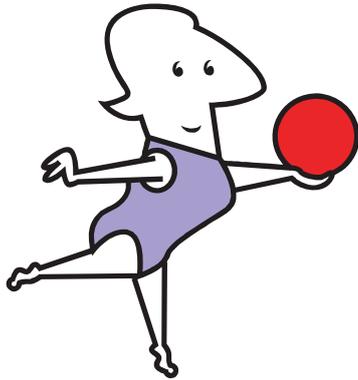
Alle Läufe werden als Einzel- und Mannschaftswettbewerbe ausgetragen. Für eine Mannschaft werden jeweils drei Läuferinnen bzw. Läufer gewertet. Das Mannschaftsergebnis wird durch Addition der Platzziffern ermittelt. Die Mannschaft mit der niedrigsten Punktzahl ist Sieger. Eine Mannschaftswertung wird nur vorgenommen, wenn in der betreffenden Klasse mindestens zwei Mannschaften angetreten sind. Bei Ausfall eines gemeldeten Mitgliedes einer Mannschaft kann ein Ersatz gemeldet werden. Die Ersatzmeldung wird nur im Wettkampfbüro entgegengenommen. In allen Klassen erfolgt eine getrennte Einzelwertung.

Jugendliche U14 sind in den Meisterschaftswettbewerben nicht startberechtigt.

Mannschaftswertungen werden wie folgt vorgenommen:

Lauf	Wertung
Lauf 1	MJU 14 (M12/M13) Rahmenwettbewerb
Lauf 2	WJU 14 (M12/M13) Rahmenwettbewerb
Lauf 3	MJU 16 (M14/M15)
Lauf 4	WJA 16 (W14/W15)
Lauf 5	WJU18; WJU 20
Lauf 6	MJU18; MJU 20
Lauf 7	Gesamteinlauf: Männer/Junioren U23; Junioren U23
Lauf 8	Gesamteinlauf: Frauen/Juniorinnen U23/Seniorinnen; Juniorinnen U23; Seniorinnen W30 – W75
Lauf 9	Gesamteinlauf: Senioren M40 – M75; Senioren M40/M45; Senioren M50/M55; Senioren M60 und älter
Lauf 10	Gesamteinlauf: Männer/Junioren U23/Senioren M30/M35; Junioren U23; Senioren M30/35

Streckenbeschreibung:	Die Laufstrecke führt über befestigte Waldwege und gemulchte Wiesenpassagen. Das Streckenprofil ist anspruchsvoll mit starken Anstiegen und rasanten, aber gesicherten Bergab-Passagen. Spikes sind empfehlenswert.
Startunterlagen:	Können ab 9:30 Uhr im Wettkampfbüro im Vereinsheim des TC Stromberg, Am Hang 18, 59302 Oelde-Stromberg abgeholt werden.



Funktionsgymnastik für Sie und Ihn!!

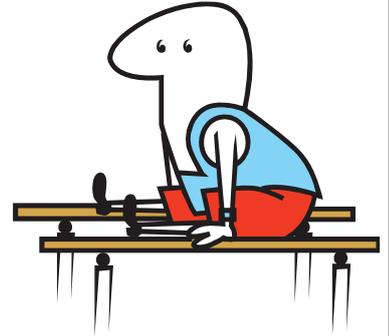
Auf vielfachen Wunsch möchten wir demnächst eine

Gymnastikstunde anbieten.

Folgende Inhalte werden durch eine lizenzierte Übungsleiterin vermittelt: Funktion des Haltungs- und Bewegungsapparates, Muskeltraining, Ausgleich muskulärer Dysbalancen (Muskelverkürzung), Funktionelle Gymnastik in der Praxis, Mobilisation und Dehnung, Stabilisation und Kräftigung, Kräftigung mit Zusatzgeräten, Haltungsschulung und jede Menge Spaß.

Termin: Jeden Donnerstag von 9:00 - 10:00 Uhr
in der Geschäftsstelle des LC, Freistr. 3

Info und Anmeldung: Geschäftsstelle 05425/7135



Laufen im Winter

Ein Großteil der Deutschen verzichtet in der kalten Jahreszeit lieber auf Bewegung im Freien. Doch wer einige Tipps beachtet, kann trotz frischer Temperaturen gesund Sport treiben. Fitness im Winter ist nicht gerade beliebt – erst recht nicht bei Temperaturen im Minusbereich. Spätestens wenn beim Radfahren die Finger blau werden oder die eisige Luft bei Joggen in den Lungen brennt, fragen sich Sportler, ob Training in der Kälte überhaupt gesund ist. Fest steht: Wer seinen Bewegungsdrang auch bei Eis und Schnee stillen will, sollte vorsorgen.

Quelle: Focus Online

Ist Joggen bei Minusgraden ungesund?

Nicht unbedingt, denn der Körper schafft es bis minus 15 Grad, die Luft so weit zu erwärmen, dass die Bronchien keinen Schaden nehmen. Besonders empfehlenswert ist es durch die Nase zu atmen, denn so hat die Luft genügend Zeit, sich aufzuheizen.

Allerdings sollten nur gesunde Sportler mit guter Grundaussdauer bei eisigen Temperaturen trainieren. Wer sich bei Kälte Höchstleistungen abverlangt, schadet seiner Gesundheit. Wichtig ist es, sein Tempo an die Temperatur anzupassen. Studien zufolge trainieren nämlich gerade Hobbyläufer mit einem zu hohen Puls und müssen darum durch den Mund atmen. So strömt die eisige Luft nahezu unerwärmt in die

Lungen und das Infektrisiko steigt. „Die kalte Luft löst zudem häufiger Asthmaanfälle aus, und Menschen mit chronischen Atemwegs- oder Herzerkrankungen sind bei Kälte besonders gefährdet“, sagt Sportwissenschaftler Christian Wick.



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

Auf zum Harzer Brocken und zur Hex

v. Andrea Kahl

Eine Busladung voll LC'lern und drei Kollegen vom TSVE machten sich, natürlich mit Uli Kansteiner hinter dem Lenkrad - fast pünktlich - um 17.00 Uhr am Freitag, den 11.10. ab Stadion Borgholzhausen, auf den Weg in den Harz nach Werningerode, zum 36. Harz-Gebirgs-Lauf. Dieser gilt als einer der schönsten Naturläufe durch eine male-riche Landschaft (mitten durch den Harz-Nationalpark), der Marathon führt sogar über den Brockengipfel, wo Hochgebirgs-klima herrscht. Ausrichter ist die Leichtath-letik Abteilung des gleichnamigen Vereins von 1978. Die Organisation und Umsetzung hatten diesmal **Melanie** und **Andreas** über- nommen und bravourös gemeistert.

Unsere rasante Fahrt wurde auf der Höhe vom ehemaligen Landhaus Uffmann bereits jäh unterbrochen - wir kehrten um, um einen unverzichtbaren Teil unseres Provi- ants - die Wurstsnacks von **Glocken- Beune** - vom Stadion mit zu nehmen. Familie Stockhecke hatte sich um die Bröt- chen gekümmert - lecker belegt mit Schin- ken, Käse und Salami, jedes einzeln verpackt in Tüten. Unnötig zu erwähnen, dass wir noch nicht mal die Autobahnauf- fahrt zur A 30 erreicht hatten, und die ersten Brötchen schon verspeist wurden. Dann aber durch Regen und Graupelschauer, Nebel, Stau vor Oerlinghausen, Lkw Unfall auf der A2, zu unserem Ziel Werningerode. Wir setzten Bettina an ihrem Quartier in der Jugendherberge ab und mussten dann mit unserem monströsen Bus zurücksetzen auf dieser schmalen Straße - Stück für Stück- Millimeter um Millimeter, um weiter zu un- serem Hotel zu gelangen. Der Einsatz von Richard, Ralf und Wilhelm als Einweiser zahlte sich aus und Uli wäre nicht Uli, wenn ihm dieses Manöver nicht doch bravourös gelungen wäre. Am Hotel gegen 22.00 Uhr angekommen, gings an die Schlüsselüber- gabe. Die Doppel und Dreibettzimmer Be- legung und Zuteilung ist im Vorfeld von Melanie bereits vorgenommen worden, selbstverständlich wurde sich um die Be- rücksichtigung von individuellen Wün- schen bemüht! Ganz wunderbar war der Service, dass die vorbestellten Startnum- mern anschließend an der Bar des Hotels verteilt wurden. Für kleine Überraschungs- momente sorgten die unterschiedlichen In- halte der Startunterlagen: mal mit Button, mal ohne, mal mit blauen Filzstift, mal ohne - auch die beigelegten Flyer und Hefte fie- len unterschiedlich aus!

Mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet ab 06.30 Uhr begann der nächste Tag, um 08.00 Uhr war Abfahrt für uns Läufer- schar. Melanie war mit dem Walker Udo und den noch notwendigen Ummeldungsunterlagen bereits vorweg gefahren. Leider gab es im Veranstaltungsbereich keinen Buspark- platz, wir waren extra früh losgefahren, mussten aber doch recht außerhalb parken. Unsere große Sorge galt dem Wetter: tags zuvor hatte es geschüttet, aber der Morgen



begrüßte uns mit Sonnenschein! Ganz so schön blieb es nicht, unterwegs gab's kurz Nieselregen und Nebel. Auf jeder angebo- tene Strecke waren - bis auf den Marathon- wir LC'ler vertreten: 5 km, 11 km, 22 km, Walken. Mitten auf der Wiese an der "Him- melpforte" war Start und Zielgebiet in Wer- ningerode. Zum Start eines jeden Laufes wurde ein kräftiges "Halali" aus dem Jagd- horn geblasen, das sorgte für den nötigen Auftrieb! Gut, wer sich vorher das Strecken- profil angeschaut hatte und seine Kräfte entsprechend einteilen konnte! Während es beim 11 km Lauf stetig bergauf ging bis km 6, auf ca. 550 Höhenmeter rauf, wurde es beim 22 km Lauf nach erkämpfter Höhe von 350 m bei km 3 und Abstieg auf 150m bei km 8 nochmal steinig und steigend: ab km 8 rauf auf 550 m, dann ca. 6 km auf die-

ser Aussicht bleibend, ab 17,5 km bis zum Schluß immer runter, runter, runter.

Diese Veranstaltung birgt für sehr an- spruchsvolle Läufe, dabei landschaftlich sehr schön. Ich musste mir die Zeit neh- men und die vielfältigen Pilze in diesen Märchenwäldern bewundern. Beinahe hätte ich noch zwei Pilzsammlerinnen unterwegs angesprochen und mir ihre Beute zeigen lassen. Zwischendurch erkenne ich land- schaftliche Ähnlichkeiten mit dem beliebten Rennsteig-Lauf, aber der Harzer Lauf war doch um einiges fordernder. Die Verpfle- gung unterwegs war gut: Wasser, Mineral- getränke, Obst, Schnittchen mit Schmalz, Kekse, dünner Haferbrei, Harzberger Kräu- tertee- dieser war allerdings ungesüßt kaum zu genießen.

Ab km 16 überholten uns bereits die ersten

Restaurant **Haus Hagemeyer Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband **SUNNYS**



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

Marathonis, die über den nebligen Brocken (3°C) - über 1142 m Höhe - gelaufen sind. Einer der schwierigsten Ausdauerläufe Deutschlands - wir haben keinen Zweifel daran.

Unsere Zielwiese an der Himmelpforte war zwischenzeitlich so matschig, dass wir um unsere Schuhe fürchten mussten. Nach den Anfeuerungsrufen der schon im Ziel angekommenen und unseren mitgenommenen Fan's verteilen wir uns in alle Richtungen: zu den Duschen, zu den Souvenirständen, zur Urkundenausgabe, zur Suppenküche (eine Kartoffel oder Erbsensuppe war im Preis mitdrin und schmeckte wunderbar, bei einem Aufpreis von 1 € gabs eine dicke Bockwurst dazu – hmmmmmm). Um 14.00 Uhr war Treffpunkt bei Uli am Bus zum Taschenwechsel. Es hatte angefangen zu regnen, so recht wollte keiner mehr raus aus dem warmen Bus. Und erst um 18.00 Uhr war allgemeiner Treffpunkt zur Sportler Party.

Letztendlich überwog die Aussicht auf heißen Kaffee, süßen Kuchen, schmackhafte Pizza etc Einige schafften noch Kultur, andere belagerten das Kaffee Goethe (Goethe machte in Werningerode Station auf seiner Harz-Rundreise). Einigermäßen trocken erreichten wir die Altstadt, kurz da-



rauf regnete es erneut und zwang viele von uns geradezu in den Ratskeller zu einem Schluck Hasseröder. (Einen Gutschein für eine Flasche Hasseröder gab es übrigens auch bei den Startunterlagen dazu). Das wechselhafte Wetter erlaubte leider nur einen sehr kurzen Eindruck von Werningerode, dabei ist die Altstadt sehr schön, auch das Werningeroder Schloss verdient einen Besuch. Pünktlich um 18.00 Uhr trafen alle im Forum der Hochschule Werningerode ein, dort fand die Sportler Party statt. Für uns zahlreichen LC'ler war eine ganze Bankreihe reserviert worden, die wir auch vollständig benötigten. Wie üblich wurden

Streckenvideos gezeigt, die sehr zur allgemeinen Erheiterung beitrugen. Lautstark wurde es besonders, wenn wir uns gegenseitig erkannten! Nach den Siegerehrungen wurde gegen 20.00 Uhr ca. das Buffet eröffnet, da gab es dann kein Halten mehr trotz strapaziösem Lauf am Vormittag. Nachdem jeder 2 ½ x beim Buffet gewesen ist – es gab eine große Auswahl von allem – Salate, Hauptspeisen und Nachspeisen, es war sein Geld allemal wert – wurde fröhlich DiscoFox vorne auf der Bühne gespielt. Da gab es dann für Richard und Inge kein Halten mehr, kurz hinterher folgten die anderen LC'ler, die paarweise angereist waren.

Aber letztendlich verließen wir gegen 21.00 Uhr doch geschlossen die Veranstaltung, unser Bus stand diesmal direkt gegenüber dem Forum. Während der Fahrt wurden noch ein paar Brötchen verteilt, Gutes vom Vortag muss schließlich auch weg. Die Rückfahrt verlief deutlich zügiger als die Hinfahrt, gegen 22.00 Uhr schlief bereits der ganze Bus -ausgenommen Uli natürlich.

So kamen wir wohlbehalten kurz nach Mitternacht wieder in Borgholzhausen an, was hatten wir alles erlebt an einem Tag!

Der Harzer GebirgsLauf ist eine gut organisierte Veranstaltung, bietet anspruchsvolle Laufstrecken in einer malerischen Landschaft und Werningerode, als „bunte Stadt im Harz“ ist sehr idyllisch und bietet Sehenswertes für mindestens ein ganzes Wochenende. Da hat uns doch ein Tag noch gefehlt.....



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

Am Sonntag 1. Dezember : S n e r t l o o p

Wir laden alle Solbader Lauffreunde ein, am 1. Dezember einen Gegenbesuch bei unseren niederländischen Sportfreunden in De Lutte zu machen. De Lutte ist leicht und schnell über die A 1 Richtung Rheine zu erreichen und liegt unmittelbar hinter der Grenze.

Diesmal steht wieder der zum 29. Male ausgetragene S n e r t l o o p auf dem Programm. In einer schönen Umgebung läuft man über Strecken von 5,3 km (Start: 10:15) oder im Hauptlauf über 9,6 km (Start um 11:15 Uhr)

Für Schüler und Jugend findet um 10:15 auch ein Lauf über 2,4 km statt.

Mit „Snert“ bezeichnet man den Teller „Erbseneintopf“, den es nach dem Lauf für jeden Teilnehmer gibt.

Bitte nutzt die Voranmeldungen,, der LC übernimmt für die Voranmelder die Startgebühren. Anmeldungen beim LC bis spätestens 25. November an GS oder F. Boschulte.

Wir fahren diesmal in Fahrgemeinschaften. Treff zu einer gemeinsamen Abfahrt am So. 1. Dez. um 8:15 Uhr ab Stadion. Infos auch unter: www.loopgroep.nl



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



Auch für Nichtmitglieder!!!

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 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 4.November 2013 unter: stockhecke.andreas@freenet.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



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

LC -Termine / Wettkampfangebote etc. für die Monate November/Dezember 2013

- Schüler/Jugend u. Erwachsene/Senioren -

Sonntag 3. November:	Neu: 1. Gütersloher DJK Halbmarathon Strecken: 21,1 / 10 / 5 km Start und Ziel: LAZ Nord, Gütersloh - www.djkquetersloh.de
So. 10. November	Crosslauf in Melle – 2. Lauf Ossen-Cross-Serie Schüler/Jugend u. alle Mä./Fr./Sen. -Klassen. siehe www.laufen-os.de
Sonntag 24. November:	Crosslauf in Ostercappeln – Ossen-Cross-Serie Wettbew. u.. Startzeiten unter www.laufen-os.de
Samstag 30. November	Straßen- u. Volkslauf Rheine-Mesum (amtl.verm.Strecke) 5 km u. 10 km – www.tv-mesum.de
Sonntag 1. Dezember:	Snertloop in De Lutte/NL – 5 u. 10 km Oelder Nikolauslauf – 11,5 km – 3 km Jedermann
Freitag 6. Dezember	Christkindlauf Wiedenbrück 10 km 19 Uhr; (meistens ausgebucht)
Samstag 7. Dezember:	Fichte-Hallensportfest und Schüler - Kreismeisterschaften Seidensticker-Halle Bielefeld
Sonntag 8. Dezember:	Crosslauf in Bissendorf- Ossen-Cross-Serie Infos unter www.laufen-os.de

Mountainbike - Training im Winter

Mit Beginn der Wintersaison wird durch den LC auch wieder ein regelmäßiges Mountain-Bike-Training angeboten. Ansprechpartner ist Günter Schillings (0162 -3267597)

Treffpunkt ist jeweils Sonnabend um 13:00 Uhr in Borgholzhausen, Ravensberger Stadion.

Von hier aus sind beide Berggebiete gut zu erreichen. Vorteil auch, nach der Bike-Tour bestehen Umkleide- bzw. Duschmöglichkeiten. **Neueinsteiger sind gerne gesehen.**

Jeden Samstag ab November- wahlweise auch Treff in Halle möglich!



Solbader auf „Malle“

Fünf Starter des LC Solbad beteiligten sich am 10 km-Lauf im Rahmen des Marathon in Palma de Mallorca. **Elmar Remus** wurde in 38:25 Min. Vierter der AK M 35.

Andreas Ewert ließ sich mit seiner Frau **Britta** und den Töchtern **Gina** und **Jenny** mehr Zeit beim gemeinsamen Familienlauf.



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

Meister Service
ELTKAUF



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@elektrocitiy.de · www.etb-elektrotechnik-baecker.de

Immer ein Erlebnis, der Orientierungslauf!

v. Sabine Lünstroth



Ein bisschen erinnert der Orientierungslauf ans Ostereiersuchen, nur gibt einem der Osterhasen keinen Lageplan für die versteckten Eier mit. (z. B.: Dicke Eiche, am Nordfuß, oder Achtung, Erdhaufen.)

Bei der dritten Auflage der Veranstaltung, hatte der/die Läufer/in nun die Aufgabe, innerhalb von eineinhalb Stunden möglichst viele Punkte durch Anlaufen von Kontrollposten zu sammeln. Die Route war frei wählbar, die eingezeichneten Wege durften jedoch nicht(!) verlassen werden. Wer die Aufgaben nicht in 90 Minuten schaffte, bekam Strafpunkte. Es war ein großer Spaß für alle Teilnehmer, besonders für die Kinder, die oft pfiffiger als die Erwachsenen waren. Das schöne Herbstwetter bewog viele Läufer noch einmal in kurzer Hose anzutreten, ein Fehler wie sich später herausstellte, denn man musste auch schon mal ins Gebüsch um den Kontrollpunkt zu erreichen. Dank der Hilfe von **Peter Gehrman**, der wie immer die Karten ausgearbeitet hatte, war es für alle Teilnehmer wieder ein Erlebnis. Nach der Urkundenverleihung gab es ein süßes Präsent der **Firma Storck**, an dieser Stelle, vielen Dank dafür. Die Verpflegung hatte **Andreas Stockhecke** übernommen, fürsorglich wie er ist, hatte er eine Biergarten-Garnitur, heißen Tee, kalte Getränke und sogar das LC-Banner im Angebot. Um noch mehr Teilnehmer im nächsten Jahr zu gewinnen, wäre es zu überlegen, die Veranstaltung als Eröffnung der grünen Laufsaison anzubieten, da wir im Herbst immer zahlreiche Konkurrenzveranstaltungen haben und viele Familien im Herbsturlaub sind.

Momente zum Anfassen.

FOTOBALANCE

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.

Eine Stunde hinter dem Weltrekord || 40. Berlin-Marathon: Leuteritz auf Platz 1733

Altkreis Halle (cwk). Neun Teilnehmer vom LC Solbad Ravensberg und 13 weitere heimische Hobbyläufer »finishten« beim 40. Berlin-Marathon. Rund eine Stunde nach dem überragenden Kenianer Wilson Kipsang, der in 2:03:23 Stunden wie berichtet Weltrekord lief, traf in **Kay Leuteritz** der erste Altkreisstarter am Ziel ein.

Im heimischen Aufgebot wurde eine Zeit unter drei Stunden diesmal also verfehlt. Vor zwölf Monaten hatte Leuteritz 2:56:25 erzielt, jetzt lief der Solbader nach 3:03:31 Std. ein – als 397. in seiner Altersklasse M 40 und insgesamt an 1733. Stelle in dem internationalen Mega-Feld. Der Steinhagener M 45-Senior Jürgen Aschentrup wurde mit 3:22:21 Std. gestoppt.

Sechs weitere Altkreis-Starter setzten die »3« nach vorn: **Andreas Stockhecke** (LC, M 40) 3:35:16 Std., **Matthias Landwehr** (LC, M 40) 3:37:16, **Heiko Furtmann** (LC, M 40) 3:39:06, Heinrich Ordelleide (TuS Brockhagen, M 50) 3:47:18, **Hendrik Langen** (LC, M 30) 3:57:21 und Peter Ronschke (Steinhagen, M 50) 3:57:48.

Heike Furtmann-Schauties (LC, W 45) führte mit 4:07:48 Std. das heimische Frauen-Aufgebot an. Die Solbader **Bernd Gräsner** (M 45) und **Detlev Beune** (M 50) erreichten ihr wichtigstes Ziel, beim Debüt durchzuhalten. Im Handbiker-Rennen war der LC einmal mehr durch **Marc Verhaert** (2:09:38 Std.) vertreten, der Belgier belegte insgesamt den 96. und in seiner Wertungsklasse den 43. Platz. Im Hauptwettbewerb der Speedskater startete Solbads Juniorentalent **Leon Sebastian Roos** (1:20:21 Std./185.); die Fitness-Kategorie hatten **André Sosnowski** (1:19:58 Std.) und M55-Senior Henning Roos (1:32:10) gewählt.



Bernd Gräsner, der Snack danach!



Detlev Beune und Ehepaar Langen.



Bäckerei · Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

Trainingstermine (Stadionleichtathletik) beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison 2013/14)

Hallenzeiten	
Schüler/innen A/B/C (8-14 Jahre)	Montag 18:00 – 20:00 Uhr Ravensberger Stadion Igor Rebkaló 0176/96122990
Schüler/innen D 8 – 9 J.	Montag 16:00 – 17:00 Johannes Reinhardt (017631186423) Turnhalle Mühlenstr. Werther – Kooperat. TV-Werther-LC
(12-13 Jahre und 14-19 Jahre, wettkampforientiert)	Mittw. 18 – 20 Uhr Stützpunkttraining (0521 – 5215338) Seidensticker-Halle Bielefeld (G. Winkler)
Schüler/innen A/B (11-15 Jahre)	Donnerstag, 17:30 – 19:30 Uhr , Dreifachturnhalle, Borgholzhausen Igor Rebkaló (0176 96122990), Johannes Reinhardt, Daniel Kühnpast
Schüler/innen C/ D (6 – 11 Jahre)	Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr , Turnhalle Süd, Borgholzhausen Cordula Reinhardt (0157/79682446) Gruppenbetr.: Zora Husmann, Charlotte Lampe
C u. B-Schüler (10 - 13 Jahre)	Freitag 15:30 – 17:00 Uhr Turnhalle Gymnasium in Werther - Kooperation TVW-LC Ilona Pfeiffer 0160 -4932179, Johannes Reinhardt
Jugend/ A-Schüler	Mittwoch, 18.00 – 20:00 Uhr , Seidenstickerhalle Bielefeld Gregor Winkler (0521-5215338) Stützpunkttraining
Lauftraining	
Schüler/innen + Jugend (Mittelstrecke + Langlauf)	Dienstag, Donnerstag 18:00 – 20:00 Uhr , Lauftraining, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Horst Hammer (05423/930453) Mittwoch, 14-tägig, 19:00-20:30 Uhr (Sonntag: 11:30 Uhr (Treffpunkt Ravensb. Stadion) Ansonsten zusätzl. nach Vereinbarung
Mä./Fr./Jug.	Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr , Bahn-Training, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen.
Bahntraining	- Aufwärmen-Stretching-Laufschule-Intervalltr. / Ilona Pfeiffer 0160 -4932179 u. Vertretungen
LA + Lauf Sch/Jug./Erw.	Mittwoch, 20:00 – 21:30 Uhr , Seidenstickerhalle Bielefeld
Seidensticker-Halle	Horst Hammer (nach Absprache)

Trainings- und Lauftermine beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison) 2013/2014

Lauftreffs	Info:	
		Friedhelm Boschulte (05425 / 6287) Martina Kölsch (01604426767)
		Brigitte van Dijk (05201/ 669570) Brigitte Schwarz (05201-16942)
		Walking: Birgitt Lange (05203/884823) Elke Kahmann (05421/4698)
Montag:		18:15 Uhr Lauftreff, Parkplatz Schloß Tatenhausen
Dienstag:		09:30 Uhr Nordic-Walking, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Mittwoch:		19:00 Uhr Laufgruppe (Einsteiger und Fortgeschrittene), Ravensberger Stadion 19:00 Uhr Walking, ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Donnerstag:		18:15 Uhr Lauftreff und Langlauftraining für alle, Parkplatz Schloß Tatenhausen
Freitag:		19:00 Uhr Offener Lauftreff, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Sonntag:		09:30 Uhr Langlauftreff (1-1,5 Std.) ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen (Rolf Gottenströter) Franz Dammann-Kölsch, Martina Kölsch , Andreas Stockhecke
Triathlon:	Info:	Udo Lange (05423 /5628)
Schwimmen:		Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr Versmold Hallenbad Donnerstag, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr Versmold Hallenbad Infos: Udo Lange (05423 / 5628)
Radfahren:		MTB: Samstag 13:00 Uhr , Borgholzhausen, Stadion Günter Schillings, 01623267597
		Sonntag 09:00 Uhr, 4 verschiedene Strecken im festen Zyklus, ca. 50 km , Zeit: ca. 3 Std. Radfahr-Treff jeweils ab Bockhorst Kindergarten, Westbarthauser Str. , vom 03.11.13 – 30.03.14 Info: Udo Lange (0160/1469760)
Laufen:		siehe Lauftreffs und Hallentraining
INLINE-Skating:		Dienstag 15:00 – 16:00 Sporthalle Borgholzhausen Inline AG in Kooperation mit AWO und der Gräfin Maria Bertha Grundschule Dienstag 19:00 – 21:00 Uhr Ostwestfalenhalle Kaunitz, Indoor-Skaten (unregelmäßig, Termine für 2013/14 werden rechtzeitig bekannt gegeben) Donnerstag 14:40 – 15:40 Sporthalle Borgholzhausen Inline AG in Kooperation mit der PAB Gesamtschule Donnerstag 15:45 – 16:45 Uhr Sporthalle Borgholzhausen Inlinetraining Schüler D und C (Jhg 2005 und jünger) 16:45 – 18:00 Uhr ab Schüler B (Jhg 2004 und älter) Freitag 16:00 – 17:30 Uhr Turnhalle Nord Borgholzhausen Inlinetraining Anfängerguppe Freitag 18:00 Uhr – 20:00 Uhr: Sporthalle der Laborschule Bielefeld, Wintertraining (nur für Berechtigte im Rahmen des Hochschulsports) Alle Skate-Infos: Johannes Gerhards (0178/1690655)

Leichtathletik: 41. Volks- und Straßenlauf des LAC Steinhagen mit OWL-Meisterschaften

Brockhagen (cwk). Allen Regenprognosen zum Trotz: Das Wetter hielt, es blieb trocken und windstill, als der LAC Steinhagen am Samstagmittag seinen 41. Brockhagener Volks- und Straßenlauf durchführte. Insgesamt erreichten 184 Starter das Ziel, die meisten (101 Männer und 30 Frauen) auf der offiziell vermessenen 10-km-Hauptstrecke. Hier ging es wie im Vorjahr um ostwestfälische Straßenlauf Titel.

Die Elite des Bezirks fehlte allerdings, der Start erfolgte ohne die Titelverteidiger Amal Petros und Ilona Pfeiffer. So kam es nicht überraschend, dass sich weder der Sieger noch die Siegerin mit dem OWL-Titel schmücken konnten: Ruben Kelker, der mit klarem Vorsprung vor dem neuen Ostwestfalenmeister Murat Bozduan (LG Burg Wiedenbrück) ins Ziel lief, startet für den LV Oelde. Und der Vermolder LiVe-Lauftreff, den Jela Esselmann vertritt, ist kein Mitglied des Verbandes. Die Jungseniorin der Klasse W 35 sorgte aber mit 41:32 Min. dafür, dass der Frauen-Gesamtsieg erneut in den Altkreis ging. Esselmann hatte nicht sofort die Spitze übernommen. „Ich bin gleichmäßig durchgelaufen. Die Bedingungen waren heute optimal, alles hat gepasst“, lautete ihr Fazit. Zweite mit 27 Sekunden Rückstand wurde die Brackweder Jugendliche Valeska Vitt. Achtbare Seniorinnen-Leistungen boten **Dr. Anne-Marie Calder** (W 55) und **Annemarie Henkel** (W 70) vom LC Solbad. Sieger Ruben Kelker ist eigentlich Fußballer und für einen Newcomer der Langlaufszene erstaunlich stark. In Brockhagen wurde er nicht gefordert, wie überhaupt in der weit auseinandergezogenen Spitzengruppe kaum Zweikämpfe zu sehen waren. Als erster Altkreisläufer erreichte der frühere Hermannslaufsieger **Andreas Ewert** das Ziel – vor seinem jungen Solbader Vereinskollegen **Oliver Lambrecht** (Jahrgang 1993) und dem besten M 55-Senior Klaus Gebauer vom TV Werther. Ältester Starter war der 81-jährige **Harry Bunte**, dessen Zeit von 55:51 Min. Respekt verdient. Den 5-km-Lauf gewann in 16:48 Min. der Steinhagener Perez Kersten. „Ich habe die Schulz-Brüder das Tempo machen lassen und dann von meiner Schnelligkeit profitiert“, erklärte er fast entschuldigend. Ein Riesensprung gegenüber dem Vorjahr – von 19:20 auf 17:18 Min. – gelang dem Jugendlichen **Jan Geisemeier**.



Haller Stadtmeisterschaften

Ohne Ball, dafür außergewöhnlich schnell auf den Beinen und vor allem gegen Wind und Nässe resistent, bewegten sich Sonntagnachmittag noch Walker und Läufer im Tatenhauer Wald – wahlweise fünf beziehungsweise zehn Kilometer. 100 Voranmeldungen hatte Ulrike Hübner registriert und kurzfristig kamen noch knapp weitere 100 dazu, darunter Teams der Stadt Halle oder der Kreissparkasse.

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

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

Ergebnisse Oktober zusammengestellt von Friedhelm Boschulte

Nachtrag run u. roll-day Bielefeld		
8. Sept.		
18. M 50	Guido Schneider	47:24 Min.
28. Sept.	Böckstiegel-Lauf Werther	
18 km		
4./1. M 40	Dirk Strothmann	1:06:07 Std.
14/2. M 40	Henning Weßling	1:12:54 Std.
18./3. M 45	Ged Strathkötter	1:13:55 Std.
1.Fr./1.W 40	Victoria Willcox-Heidner	1:15:00 Std.
8.M 20	Oliver Lambrecht	1:16:17 Std.
3.Fr.	Sabine Engels	1:16:59 Std.
11. M 45	Lars Flaschel-Steiniger	1:18:27 Std.
14.M40	Peter Rostek	1:19:31 Std.
25.M 45	Markus Majer	1:21:26 Std.
1. W 60	Marianne Niemann	1:22:02 Std.
1. M 70	Karl-Fr.Anwander	1:24:30 Std.
30. M 40	Ulrich Kansteiner	1:24:32 Std.
22. M 50	Guido Schneider	1:27:00 Std.
10. M 55	Reinhard Stricker	1:27:17 Std.
47. M 45	Ralf Niemann	1:27:31 Std.
56. M 60	Ralf Hübner	1:28:05 Std.
1. W 55	Annegret Albersmann	1:28:06 Std.
54. M 45	Frank Buschmaas	12:28:14 Std.
7. W 45	Hilke Engel-Majer	1:30:05 Std.
68. M 45	Oliver Rempe	1:31:39 Std.
46. M 50	Karsten Morisse	1:31:44 Std.
16. M 55	Siegfried Kemper	1:32:07 Std.
50. M 50	Carsten Voelz	1:32:18 Std.
10. W 45	Beatrice Knippschild	1:33:32 Std.
7. W 40	Mechthild Böhme	1:33:37 Std.
91. M 45	Lutz v.d.Heydt	1:35:32 Std.
98. M 45	Jörg Lange	1:36:48 Std.
63. M 50	Daniel Glück	1:36:48 Std.
14. W 45	Bettina Bremer	1:37:26 Std.
12. M 60	Rainer Schirmbeck	1:39:41 Std.
100. M 40	Jürgen Abel	1:40:12 Std.
7. W 50	Christine Diekhäus	1:40:56 Std.
17. W 40	Annemarie Bluhm-Weinholt	1:41:46 Std.
36. M 55	Hans Godt	1:41:50 Std.
77. M 50	Christian Schmidt	1:42:12 Std.
26. W 40	Claudia Gutknecht	1:48:05 Std.
30. W 40	Friederike Säuberlich	1:48:36 Std.
15. W 50	Heike Kappler-Deppe	1:48:46 Std.

22. W 20	Katharina Kemper	1:48:55 Std.
33. W 40	Gabriele Achterberg	1:49:30 Std.
35. W 40	Marion Stolpmann	1:50:34 Std.
3. W 60	Brigitte van Dijk	1:52:17 Std.
1. W 70	Annemarie Henkel	1:55:27 Std.
8. W 55	Christa Studt	1:56:00 Std.
44. W 45	Andrea Kahl	1:56:10 Std.
9. W 55	Elke Tiemann	1:56:24 Std.
27. W 20	Kristin Grippentrog	1:56:39 Std.
50. M 55	Rolf Gottenströter	1:56:46 Std.
52. W 45	Cornelia Schlie	2:01:50 Std.
54. W 45	Christiane Meier-Flottmann	2:03:23 Std.
26. W 35	Marion Heinke	2:03:24 Std.
27. W 35	Melanie Varnholt	2:06:04 Std.
10 km		
1. Fr.	Ilona Pfeiffer	38:47 Min.
5. M 45	Udo Bonin	40:41 Min.
6. M 45	Holger Beck	43:48 Min.
5. M 20	Rene Deßaules	44:15 Min.
3.Fr./1. W 40	Siemke Lüdorff	44:47 Min.
1. W 45	Antje Strothmann	45:00 Min.
8. M 50	Gerd Vornholt	51:04 Min.
11. M 50	Dario Anselmetti	52:16 Min.
1. M 60	Detlef Deßaules	52:32 Min.
16. M 50	Detlef May	54:31 Min.
5. W 35	Daniela Kreie	56:17 Min.
18. M 50	Michael Schlie	56:45 Min.
2. M 75	Günter Schwab	58:20 Min.
4. W 55	Ulrike Hübner	1:01:25 Std.
3. M 70	Manfred Benseick	1:02:12 Std.
7. W 50	Susanne Vornholt	1:04:00 Std.
12. M 55	Dieter Gorges	1:04:32 Std.
17. W 45	Britta Meyer	1:05:19 Std.
18. W 45	Petra Pegel	1:05:19 Std.
3 km Schülerlauf		
5.MJU14	Lasse Buschmaas	12:16 Min.
3.MU12	Tarik Schiller	12:29 Min.
1.MU10	Henri Stahnke	12:55 Min.
3.MU10	Bjarne Heidner	13:04 Min.
10.MJU14	Aaron Thieß	13:06Min.
6.MU12	Aurelius Kapp	13:09 Min.
1.WU 10	Sarah Strothmann	13:33 Min.

Kley

Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateurmeister

Sanitäre Anlagen
Bauklempnerei
Schwimmbadtechnik
Pumpenanlagen

Heizungsanlagen
Oel- und Gasfeuerungen
Lüftungsanlagen
Solaranlagen
Kernbohrungen

Stöwe-Wichlinghauser-Weg 54-33829 Borgholzhausen

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

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

16.MJU14	Jonas Schürmann	13:47 Min.
3.WU12	Anna-Louise Bode	13:54 Min.
5.WU12	Annalena Großewächter	14:22 Min.
2.WU 10	Malin Bruhns	14:28 Min.
20.MJU14	Frederic Martschin	14:31 Min.
18.MU12	Simon Gräsner	15:24 Min.
2.WJU14	Charlotte Lampe	15:44 Min.
3.WJU16	Zora Husmann	15:57 Min.
22.MJU14	Pierre Hanke	16:01 Min.
5.WU10	Finja Steiniger	16:40 Min.
7.WU10	Ida Drees	18:16 Min.
10.WU10	Annalena Bockstede	18:54 Min.
18.WU10	Tabea Koop	21:29 Min.
29.09.	Berlin-Marathon	
1738. M40	Leuteritz, Kay	3:03:31 Std.
8099. M40	Stockhecke, Andreas	3:35:16 Std.
8595. M40	Landwehr, Matthias	3:37:16 Std.
9100. M40	Furtmann, Heiko	3:39:06 Std.
14859. M30	Langen, Hendrik	3:57:21 Std.
21576. M45	Gräsner, Bernd	4:27:20 Std.
22344. M50	Beune, Detlev	4:32:00 Std.
3165. W45	Furtmann-Schauties, Heike	4:07:48 Std.
5224. W30	Langen, Kirsten	4:30:25 Std.
3.10. Mehrkampftag Uslar		
200 m	Günter Hartke	33,41 Sek.
03. Okt	Duathlon Herford	
5-20-5 km		
2. Mä.	Dirk Strothmann	1:03:15 Std.
3.Fr.	Antje Strothmann	1:18:53 Std.
3.MSA	Aaron Thieß	28:01 Min.
1,6 - 6,2 - 1,6		
3.10.	Kreis-Vergleichskampf Schüler	
m U 12		
Hochspr.	Tarik Schiller	1,28 m
Ballw.	Tarik Schiller	47,00 m
Hoch	Simon Gräsner	1,16 m
W U 11	Annalena Großewächter	
50 m		8,26 sek.
Weit		4,00 m (BL)
5. Okt.	Straßenlauf Herringhausen/Osnabrück	
5 km		
3./2.MSch	Pascal Birke	17:17,5 Min.
12.MSB	Aaron Thieß	25:38,4 Min.

3.Okt.	Volkslauf Beelen	1/2-Marathon
13./2. M35	Tim Esselmann	1:36:28 Std.
18./3.M 50	Bernhard Potthoff	1:39:28 Std.
20./1. M 60	Hans-D. Wierum	1:40:04 Std.
2.Fr./1.W 50	Doris Potthoff	1:41:38 Std.
10 km		
4.M 20	Frederik Seidel	44:44 Min.
3. M 55	Siegfried Kemper	45:30 Min.
1. WJ	Gina Ewert	53:01 Min.
14. M 50	Andreas Ewert	53:02 Min.
3. W 20	Katharina Kemper	54:23 Min.
4. W 50	Martina Kölsch	55:41 Min.
1. M 65	Werner Kampwerth	55:44 Min.
5 km		
1. MJ	Robert Schmidtke	17:23 Min.
5. M	Mijo Harambasic	18:30 Min.
10. M	Franz Dammann	25:56 Min.
5.Okt.	Volkslauf Steinhagen-Brockhagen	
10 km		
6. Fr.	Dr. Anne-Marie Calder	47:29 Min.
	Birgit Vogt	53:04 Min.
9.Mä.	Andreas Ewert	38:05 Min.
11.	Oliver Lambrecht	38:57 Min.
18.	Lasse Flaschel-Steiniger	40:41 Min.
24.	Holger Beck	43:04 Min.
	Bernd Gräsner	50:39 Min.
	Christopher Wolf	51:02 Min.
	Otmar Calder	53:22 Min.
	Harry Bunte	55:51 Min.
	Günter Schwab	58:38 Min.
5 km		
Fr.	Janna Geisemeier	23:34 Min.
	Katharina Kemper	23:53 Min.
	Nina Geisemeier	26:10 Min.
	Bettina Geisemeier	27:41 Min.
	Cornelia Schlie	31:45 Min.
Mä.	Jan Geisemeier	17:16 Min.
	Siegfried Kemper	21:47 Min.
	Michael Schlie	25:26 Min.
6.Okt.	Lindau/Bodensee-Marathon	
1/2 Marathon		
18. M 60	Wolfgang Neugrewe	1:47:49 Std.
24. W 50	Gabi Ortner	1:57:48 Std.

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

12. Okt.	Harz Gebirgslauf Wernigerode	
	Halbmarathon	
16. M 40	Uli Kansteiner	1:52:23 Std.
1. W 55	Annegret Albersmann	1:56:57 Std.
4. M 60	Ralf Hübner	1:57:06 Std.
23. M 40	Andreas Stockhecke	1:57:40 Std.
40. M 45	Holger Beck	1:57:51 Std.
10. M 60	Jochen studt	2:07:57 Std.
12. W 45	Bettina Bremer	2:08:12 Std.
13. M 60	Daniel Glück	2:09:54 Std.
16. W 45	Beatrice Akkermann-Mohns	2:17:07 Std.
63. M 50	Franz Dammann	2:23:11 Std.
74. M 50	Michael Schlie	2:36:04 Std.
15. W 55	Elke Tiemann	2:36:10 Std.
16. W 55	Christa Studt	2:37:12 Std.
21. W 35	Katrin Schneider	2:38:21 Std.
56. M 55	Rolf Gottenströter	2:52:56 Std.
22. W 35	Melanie Varnholt	2:54:45 Std.
32. W 45	Cornelia Schlie	02:54:46
	11 km	
3. M 55	Manfred Riecke	53:12 Min.
3. M 65	Richard Schürmann	1:02:45 Std.
28. M 50	Detlef May	1:06:21 Std.
15. M 60	Rainer Schirmbeck	1:06:37 Std.
9. M 65	Wilhelm Ellermann	1:08:52 Std.
1. M 75	Günter Schwab	1:11:42 Std.
	5 km	
7. M 55	Dieter Gorges	34:34 Min.
20. W 40	Ina Bories	34:34 Min.
22. W 20	Stefanie Plumpe	38:23 Min.
9. W 30	Sandra Blume	38:24 Min.
18. W 45	Christiane Holt	38:59 Min.
13.10.	Marathon Essen-Baldeneysee	
30. M 40	Peter Rostek	3:17:25 Std.
13.10.	Köln-Marathon	
	Inline-Fitness	
59.	Andre Sosnowski	1:32:56 Std.
	Inline Speed	
48.	Dirk Rüter	1:20:07 Std.
12.Fr.	Karolina Kierzkowski	1:25:20 Std.
	Halbmarathon	
18. M 40	Kay Leuteritz	1:24:18 Std.
64. M 65	Friedhelm Boschulte	2:17:29 Std.
	Handbike-Marathon	
19.	Marc Verhaert	2:04:14 Std.
13.10.	6-Std.-Ultra Lauf Meppen	
9./2. M 40	Matthias Landwehr	52,236 km
19.10.	Teuto-Lauf Lengerich-Hohne	
	12,5 km Waldlauf	
4. M 45	Udo Bonin	49:38 Min.
11. M 55	Siegfried Kemper	59:54 Min.
17. M 60	Rainer Schirmbeck	1:07:21 Std.
18. Fr.	Katharina Kemper	1:10:18 Std.
10. W 35	Daniela Kreie	1:14:31 Std.
3. W 40	Brigitte van Dijk	1:15:40 Std.
68. M 50	Michael Schlie	1:15:42 Std.
29. Fr.	Kristin Grippentrog	1:19:10 Std.

	29 km Teutolauf	
1./1. M 40	Dirk Strothmann	1:52:21 Std.
12./5. M 40	Jörn Strothmann	2:02:32 Std.
1. W 40	Victoria Willcox-Heidner	2:11:41 Std.
10. M 45	Gerd Strathkötter	2:12:50 Std.
11. M 40	Henning Weßling	2:13:40 Std.
11.M	Oliver Lambrecht	2:16:51 Std.
1. M 70	Karl-Fr. Anwander	2:29:56 Std.
50. M 40	Ulrich Kansteiner	2:31:06 Std.
4. M 65	Richard Schürmann	2:47:34 Std.
124. M 45	Ralf Niemann	2:48:44 Std.
16. W 40	Mechtild Böhme	2:50:40 Std.
14. W 50	Elisabeth Winter	2:50:43 Std.
14. W 45	Beatrice Knippschild	2:51:19 Std.
31. M 55	Reinhard Stricker	2:51:35 Std.
144. M 45	Lutz v.d.Heydt	2:53:06 Std.
17. M 60	Peter Knaust	2:54:42 Std.
150. M 45	Jörg Lange	2:55:35 Std.
17. W 55	Marion Heptner	3:25:18 Std.
53. M 55	Rolf Gottenströter	3:29:34 Std.
41. W 45	Cornelia Schlie	3:38:17 Std.
18. W 35	Melanie Varnholt	3:48:09 Std.
19.10.	Rothaarsteig-Marathon Schmalleberg	
1. W 60	Marianne Niemann	3:54:31 Std.
4. M 65	Ismet Zecirovic	4:29:53 Std.
20.10.	Mallorca Marathon Palma/ESP	
	10 km	
16./4. M 35	Elmar Remus	38:25 Min.
37. M 50	Andreas Ewert	52:02 Min.
22.WHK	Gina Ewert	52:03 Min.
64. W 45	Britta Ewert	1:01:08 Std.
69. WHK	Jenny Ewert	1:01:08 Std.
20.10.	Lübeck-Lauf	
	Halbmarathon	
2. M 60	Wolfgang Neugrewe	1:48:50 Std.
8. W 50	Gabi Ortner	1:59:09 Std.
27.10.	Crosslauf Osnabrück (Illoshöhe)	
	960 m	
mU10	Henri Stahnke	3:58,8 Sek.
	1600 m	
MJU14	Aaron Thieß	3:44,5 Min.
27.10.	Allerheiligenlauf Nordwalde	
	10 km	
1. M 50	Jürgen Bischof	41:32,0 Min.
27.10.	Haller Stadtmeisterschaften	
2,5 km Sch.	Nico Birke	9:47 Min.
	Tarik Schiller	10:36 Min.
	Henri Stahnke	1:50 Min.
	Jonas Schürmann	11:05 Min.
Schi	Finja Steiniger	13:01 Min.
	5 km Lauf	
m	Pascal Birke	17:45 Min.
	Jan Geisemeier	18:03 Min.
	Robert Schmidtke	18:34 Min.
	Dominik Kinner	19:49 Min.
	Thomas Schürmann	20:34 Min.
	Reinhard Stricker	21:35 Min.

	Bernd Gräsner	28:51 Min.
w	Elisabeth Winter	25:29 Min.
	Katharina Kemper	25:33 Min.
	Martina Gräsner	28:31 Min.
	Katrin Schlie	33:27 Min.
10 km Lauf		
m	Oliver Lambrecht	38:56 Min.
	Mijo Harambasic	41:17 Min.
	Lars Flaschel-Steiniger	42:24 Min.
	Ulrich Kansteiner	43:10 Min.
	Siegfried Kemper	46:40 Min.
	Sascha Skarupke	50:23 Min.
	Christopher Wolf	50:46 Min.
	Wolfgang Flottmann	51:28 Min.
	Jörg Fimmel	55:21 Min.
w	Sabine Engels	40:07 Min.
	Beatrix Akkerman-Mohns	52:25 Min.
	Katrin Schneider	54:42 Min.
	Cornelia Schlie	1:02:02 Std.
Walking 5 km		
	Michael Schlie	36:29 Min.
	Udo Niermann	39:08 Min.

18. Teutolauf in Lengerich (HK)

Schnellster unter 736 männlichen Finishern im Hauptlauf war **Dirk Strothmann**, der wie berichtet in 1:52:21 Stunden als Erster ins Ziel lief und damit schon zum sechsten Mal in Lengerich triumphierte. Deutlich war sein Vorsprung gegenüber den Verfolgern Erwin Akkermann (Niederlande/1:53:25) und Björn Ender (Barntrup/1:57:03). Komplettiert durch Strothmanns **Bruder Jörn** (12. in 2:02:32), **Gerd Strathkötter** (40. in 2:12:15), **Henning Weßling** (50. in 2:13:40) und Oliver Lambrecht (65. in 2:16:54) musste sich das LC-Quintett nur TSVE Bielefeld geschlagen geben. Dessen stärkster Läufer kam aus Werther: Raoul Kempmann gewann als Gesamt-5. in 1:59:03 die M 45-Wertung. **Karl-Friedrich Anwander** vom LC Solbad verteidigte in 2:29:56 seinen Klassensieg in der M 70.

Bei den Frauen (163 im Ziel) musste sich das im Trailrunning-Cup führende Duo einer Niederländerin geschlagen geben: Mireille Baart siegte in 2:06:58 vor Franzl Bossov (geborene Schmidt/ 2:08:30) vom TSVE Bielefeld und M 40-Siegerin **Victoria Willcox Heidner** (2:11:44). Den zweiten Klassensieg brachte M 35-Läuferin Heike Schlüter vom Live-Lauftreff Versmold als Gesamt-6. in 2:20:00 in den Altkreis.

Mit einer Gesamtzeit von 14:09:43 Stunden rangierten die Solbaderinnen **Willcox-Heidner**, **Mechthild Böhme** (2:50:40), **Elisabeth Winter** (2:50:43), **Beatrice Knippschild** (2:51:19) und **Marion Heptner** (3:25:18) deutlich hinter dem TSVE und drei Sekunden vor dem LC Duisburg. Im Waldlauf über 12,2 Kilometer, bei dem insgesamt 744 Finisher gezählt wurden, kam **Udo Bonin** vom LC Solbad nach 49:39 Minuten als 13. und schnellster Altkreisstarter ins Ziel.

LEEKER
... und Zuhause hat Pause

Elbracht
Mulden- und Baustoffservice

Ihre Hotline

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 Schrottsorgung
- ⇒ Minibaggerverleih
- ⇒ schnell und zuverlässig

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen

**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>

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 THE MULTIPLE WEHRWEG

AOK
 Die Gesundheitskasse.

Spitzenleistungen ohne Zusatzbeitrag!

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



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.