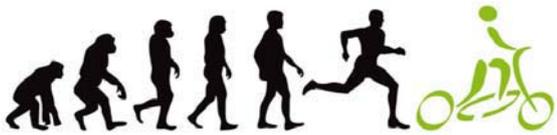


# Solbad Nachrichten

Juni 2014 | Nr. 354





## ElliptiGO als fehlendes Puzzlestück im Trainingsplan Outdoor-Crosstrainer für jedes Leistungsniveau

Der Fitnesstrend aus Kalifornien schließt eine Lücke in der Trainingsmethodik und Sporttherapie. Ob Läufer, Fußballer, Fitnesssportler – für gut Trainierte jeder Sportart ist es die ideale Erweiterung des Trainingsplans. Athleten, die mit Verletzungen kämpfen, nutzen das ElliptiGO zum gezielten Aufbaustraining. Außerdem erleichtert der Outdoor-Crosstrainer den Sporeinstieg mit hohem Spaßfaktor und schonenden Bewegungen. Das innovative Sportgerät eignet sich für alle, die mit Spaß an der frischen Luft trainieren möchten.

Zu jedem Trainingsplan gehören die wichtigen Regenerationsphasen. Mithilfe des ElliptiGO können Athleten genau diese Pausen verkürzen, um ihr Training effektiver zu gestalten. Das Training mit dem ElliptiGO bietet zwei Vorteile: Während Knochen sowie Gelenke geschont werden und die Muskulatur regeneriert, wird gleichzeitig das Ausdauertraining vorangetrieben. Neben Profiathleten wie dem amerikanischen Marathonläufer Meb Keflezighi, Sieger des Marathons in Boston 2014, nutzen auch ambitionierte Sportler in Deutschland das ElliptiGO. So auch der 47-jährige Klaus Bermanseder. Der zweimalige Finisher des „Race across the Alps“ setzt das ElliptiGO mittlerweile erfolgreich zum Ausgleichstraining ein: „Mit dem ElliptiGO kann ich nicht nur meinen Körper schonen – vor allem meine Wirbelsäule dankt es mir – sondern auch gezielt neue Trainingsreize setzen. Es ist einfach die ideale Ergänzung meines bisherigen Trainings.“

### Den Beschwerden zum Trotz

Durch die schonenden Bewegungen ohne Stoßbelastung eignet sich das ElliptiGO auch ideal für den Einsatz zu Rehabilitationszwecken. Verletzte Sportler finden mit dem Outdoor-Crosstrainer einen Trainingspartner, der ihnen den leichten Wiedereinstieg ins Training ermöglicht. Mit dem ElliptiGO können sie langsam an die gewohnte Belastungsintensität herangeführt werden, ohne dabei von alten Beschwerden geplagt zu werden. Das ElliptiGO ist also das fehlende Puzzlestück, das die Lücke zwischen schmerzhaftem und beschwerdefreiem Training schließen kann. Die 44-jährige Elke Frick kennt sich mit diesem Thema besonders gut aus. Wegen hartnäckiger Beschwerden des Rückens und der Achillessehnen konnte die Bankkauffrau nicht mehr wie gewohnt Joggen gehen. Ihr Physiotherapeut empfahl ihr das Training mit dem ElliptiGO, mit Erfolg: „Seit ich regelmäßig mit dem ElliptiGO trainiere, haben sich meine Beschwerden eindeutig verbessert. Mittlerweile sind selbst 45-minütige Joggingeinheiten kein Problem mehr für mich“, freut sich Elke Frick.



### Auf dem Weg zum Sportler

Der Wunsch nach sportlicher Betätigung ist bei vielen Menschen groß. Ob **Gewichtsabnahme** oder Verbesserung der **Gesundheit**, die Gründe liegen auf der Hand. Doch oft scheitern die Ambitionen bereits mit den ersten sportlichen Versuchen. Denn ohne die entsprechenden Grundlagen nimmt die Frustration schnell überhand und Vorsätze bleiben weiterhin Vorsätze. Das ElliptiGO hilft dabei, diese erste Hürde zu überwinden und die Grundlage für ein gesünderes Leben zu legen. Dank der geringen Belastung für Knochen sowie Gelenke können auch untrainierte Personen auf Anhieb so lange Sport treiben, dass ihre Ausdauer effektiv trainiert wird. Uwe Steinle ist hierfür ein gutes Beispiel. Der 47-Jährige hatte lange Zeit mit Übergewicht zu kämpfen: „Ich nutze das ElliptiGO

mittlerweile schon seit zwei Jahren und bin total glücklich damit. Wenn es das Wetter zulässt, fahre ich damit sogar in die Arbeit und nutze es auch sonst im Alltag sehr viel. Durch das Training mit dem ElliptiGO habe ich bereits mehr als 20 Kilogramm abgenommen.“

### Über ElliptiGO

Das Unternehmen ElliptiGO mit Sitz in Solana Beach, Kalifornien, entwickelt seit 2005 Outdoor-Crosstrainer. Die Geräte vereinen die Trainingseigenschaften aus Laufen, Radfahren und Crosstraining. Die effektive Kombination aus Herz-Kreislauf-, Muskelaufbau- und Kraftausdauer-Training schont die Gelenke und reduziert gleichzeitig das Verletzungsrisiko.

### Überzeugt durch Probefahrt vor Ort

Interessierte haben die Möglichkeit, sich von den Geräten bei einer Testfahrt zu überzeugen. Einzel- und Gruppenfahrten sind in Bielefeld möglich. Terminanfragen an ElliptiGO in Bielefeld unter Tel.: 0521 - 329 333 00 oder per E-Mail an [info@elliptigo.de](mailto:info@elliptigo.de).







- 01.06. Mona Schweig
- 01.06. Hannes Lahnt
- 02.06. Hans-Dieter Bentlage
- 02.06. Rainer Wittig
- 03.06. Maximilian Henkel-Sommer
- 03.06. Janina Naerger
- 03.06. Guido Schneider
- 03.06. Marina Schwager
- 05.06. Friedrich-Wilhelm Ellermann
- 06.06. Marlies Siltmann
- 08.06. Emma Eilen
- 09.06. Johannes Gerhards
- 09.06. Rainer Husmann **20 Jahre**
- 09.06. Anna Ristau
- 10.06. Mechthild Böhme
- 10.06. Bernd Lüdemann
- 11.06. Hermann Halff **70 Jahre**

- 11.06. Henri Stahnke **10 Jahre**
- 11.06. Viktorija Goncaren Kaite
- 12.06. Stephan Brinkert
- 12.06. Rolf Ellerbrock
- 13.06. Eckhard Stücker **60 Jahre**
- 13.06. Eric Rüter
- 14.06. Maria Scheller **60 Jahre**
- 15.06. Christine Potthoff
- 15.06. Kerstin Speckmann
- 15.06. Chris Robert Diaz **40 Jahre**
- 16.06. Carolin Ermshausen **20 Jahre**
- 16.06. Willy Schneider
- 16.06. Dieter Stumpe
- 17.06. Merle Husemann
- 17.06. Stephen Möller
- 17.06. Natalie Scheidel
- 18.06. Klaus Johanning
- 18.06. Nicola Justus
- 18.06. Merlin Reinhardt
- 18.06. Claudia Schönke
- 18.06. Michel Säuberlich
- 19.06. Jonas Bossow
- 19.06. Peter Remmert
- 19.06. Ida Drees
- 20.06. Sigrid Rüter
- 20.06. Martina Gräsner
- 21.06. Heike Kappler-Deppe
- 21.06. Finn Buschmaas

- 122.06. Claudia Ermshausen
- 22.06. Helga Gembus
- 23.06. Heinrich Dirks
- 23.06. Rita Stamme-Düring
- 23.06. Elke Günner
- 24.06. Ullrich Prill
- 24.06. Moritz Lahnt
- 25.06. Chiara Sochart
- 25.06. Jörg Wecke
- 26.06. Andreas Husemann
- 26.06. Ulrich Schröder
- 26.06. Uta Ahnen
- 26.06. Jolyne Theuner
- 27.06. Christiane Bauer
- 30.06. Birgit Hille
- 30.06. Hans-Hermann Koop
- 30.06. Wolfgang Neugrewe
- 30.06. Birgit Toben
- 30.06. Emily-Marie Trautmann **10 Jahre**



### Als neue Mitglieder begrüßen wir:

- |                         |                |
|-------------------------|----------------|
| Sven Drees              | Abteilung      |
| Bettina Schneider-Drees | Leichtathletik |
| Mathis Drees            | Leichtathletik |
| El Farrouni Houcine     | Leichtathletik |

### Austritte:

- |                       |                |
|-----------------------|----------------|
| Emily-Marie Trautmann | Skating        |
| Jan Grimmelt          | Skating        |
| Birgit Euscher        | Triathlon      |
| Wolfgang Euscher      | Triathlon      |
| Anne Henkel           | Leichtathletik |
| Kornelia Seelhöfer    | Leichtathletik |

Aktueller Mitgliederstand: 736

**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



**Grünkohlessen** hat im gerade beginnenden Sommer zugegebenermaßen keine besondere Attraktivität, aber der nächste Winter kommt bestimmt. Darum haben wir uns schon jetzt auf den 15. November 2014 geeinigt. Geplant ist eine Wanderung, die auch Nichttrainierte und Kinder bewältigen können. Unterwegs erwartet Euch dann die eine oder andere Überraschung, mehr wird noch nicht verraten. **Zur Erinnerung!!...auf Seite 9** findet Ihr noch einmal die Vorschläge für die Sommerattraktion 2015. **Teilt uns doch bitte Eure Wünsche mit.**



**Redaktionsschluss für die Ausgabe**

**Juli**

**am 20. Juni**

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

**Impressum:**

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

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

e-mail: [dpl.luenstroth@t-online.de](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)



**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 m<sup>2</sup>  
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!

## Getränke Steiner mit neuem Chef

Seit 1953 löscht Getränke Steiner den Durst in Borgholzhausen. Die Firma ist seit langer Zeit Partner des LC Solbad Ravensberg. Jetzt wurde der Betrieb in vierter Generation von **Ulrich Steiner** auf seinen Sohn **Michael** übergeben.

Michael ist den Solbadern bekannt. Wenn es seine Zeit zulässt, joggt er bei den LC-Lauftreffs. Am 25. Mai fand die Geschäftsübergabe im Rahmen eines Tages der offenen Tür statt. Der Leichtathletik-Vorstand gratulierte Michael Steiner und wünscht ihm weiterhin **viel Erfolg**.

## Ergebnisse aus Texas

Junior Alexander Potthast erreichte bei einem Straßenlauf an seinem Wohnort Houston/Texas eine gute Zeit. Beim 5 km Lauf wurde er mit 1:24 Min. Zweiter der U 18. Vater Dr. Rainer Potthast kommentierte seinen Sieg in der neuen Altersklasse M 60 in 24:18 Min. mit: „I can't believe it“.

## Zusatztraining Stabhochsprung und Hochsprung

Weiterhin durch kompetente Trainer wird jeden Dienstag ab 18 Uhr im Ravensberger Stadion ein Sonder-Training im Stabhochsprung (Trainer F. Puhlmann) und Hochsprung (Sascha Greshake) angeboten. Besonders gedacht für unseren Nachwuchs, um in diesen Disziplinen gute Anleitung zu finden.



**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

[www.getraenke-steiner.de](http://www.getraenke-steiner.de)

**Gaststätte & Pizzeria** Inh. Thomas Windhager

# 'Am Uphof'



**Am Uphof 2-6 | 33829 Borgholzhausen**  
**Fon 0 54 25 - 53 97**

**Öffnungszeiten:**  
Montag - Freitag 16 - 1 Uhr  
Samstag 17 - 1 Uhr  
Sonn- + Feiertage 11 - 1 Uhr



**Öffnungszeiten Küche:**  
Mo - Do 17 - 22 Uhr  
Freitag + Samstag 17 - 23 Uhr  
Sonn- + Feiertage 12 - 14 Uhr  
und 17 - 22 Uhr

**- Alle Speisen auch außer Haus -**

# Werbetechnik

**Aktuelles Angebot**



**RollUp Display**

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

bei druckfertiger Vorlage  
**ab 99,-**  
zzgl. MwSt.

**Wir entwickeln und produzieren:**

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

**schriftart**  
Digitaldruck  
Beschriftung  
Lichtwerbung

**05201 66 85 75**  
[www.schriftart-info.de](http://www.schriftart-info.de)

Aaron Thieß (M13) überspringt 1,51 m

v. Claus-Werner Kreft (HK)



### LEICHTATHLETIK:

#### Mini-Mehrkampf-Meeting des LC Solbad

Borgholzhausen (cwk). Dem Titel dieses zum neunten Mal ausgetragenen Nachwuchssportfestes entsprechend, war »Mini« Trumpf im Ravensberger Stadion: Die Jüngsten nutzten bei schönem Leichtathletikwetter das Angebot des LC Solbad, während in den Jugendklassen U16 und U14 erschreckend kleine oder gar keine Felder agierten.

Immerhin, aus Altkreis-Sicht gab es auch, ganz wörtlich zu verstehen, einen Höhepunkt. Für den sorgte **Aaron Thieß** (LC Solbad, M13) an der Hochsprunganlage: Das großgewachsene Talent vom Jahrgang 2001 verbesserte seine Freiluftmarke zunächst auf 1,47 m, setzte dann mit 1,51 m erstmals die Fünf hinter das Komma und reihte sich in der aktuellen westfälischen Saisonbestenliste seiner Klasse vorerst an dritter Stelle ein.

Den M12-Vierkampf gewann Tobias Pohlmann von der zahlreich vertretenen Spvg. Vermold, die im Rahmenprogramm für den U10-Nachwuchs auch Dreikampfsiege verbuchen konnte – u.a durch Franziska Pohlmann in der W9. In den U12-Klassen war Gastgeber LC Solbad dreimal erfolgreich: **Simon Gräsner** setzte sich in der M11, **Henri Stahnke** in der M10 und **Laura Klare** in der W10 durch.

Wir danken insbesondere den Kampfrichtern und Helfern, u.a. aus den Reihen der Eltern, für ihre Mithilfe.

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

### Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

#### Vorsitzender:

**Hubert Kaiser**

(0151/14292351)

mail: hubert.kaiser@bitel.net

#### Geschäftsführung

**Sabine Lünstroth**

05425/71135

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

#### Leichtathletik

**Andreas Stockhecke**

(0170/2814767)

mail:stockhecke.andreas@freenet.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

#### Triathlonsprecher/Training

#### Rad Straße:

**Udo Lange**

(05423/5628)

mail: udolange@gmx.de

**Hubert Kaiser**

mail: hubert.kaiser@bitel.net

#### Walking

**Elke Kahmann**

05421/4698

**Birgitt Lange**

mail: adi.lange@t-online.de

05203/884823

### 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](http://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](http://www.telecomfort.de)

33775 Versmold

Münsterstr. 23

Tel. 05423/474593

[info@telecomfort.de](mailto: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](mailto:Oliver-Damme@web.de)

### DM-Seniorentitel für Dirk Strothmann Sein Bruder Jörn Vizemeister in der M40

Borgholzhausen (cwk). Dirk Strothmann (LC Solbad Ravensberg) hatte gezögert, ob er auch in diesem Jahr beim »Powerman Germany« (zugleich Langdistanz-DM) in Falkenstein starten sollte – dort, wo er oft vorn mitgemischt hatte und noch 2012 Vizemeister geworden war. Aber dann fuhr er mit seinem Bruder **Jörn** doch wieder ins Vogtland und erlebte einen „Wettkampf, der extrem war und den ich wohl nie vergessen werde“.

Dauerregen, Temperaturen von 6 Grad in Falkenstein und rund 3 Grad auf den 750 Meter höher gelegenen Abschnitten des 64-km-Radkurses, der zwischen den Läufen über 16 und 8 km zu befahren war – da gaben ungewöhnlich viele Teilnehmer vorzeitig auf. „Es war der kälteste Duathlon meiner Laufbahn“, bilanzierte Routinier Strothmann, „zum Glück hatte ich meine Winter-Radjacke dabei.“ Die Länge der Strecke machte ihm aber doch zu schaffen, im Training hatte die Zeit für hohe Umfänge gefehlt. Lange fuhr er zusammen mit Sebastian Retzlaff, der schließlich Gesamtfünfter wurde. „Zuletzt war ich am Ende meiner Kräfte“, berichtet der Solbader. Umso mehr durfte er mit seinem Abschneiden zufrieden sein: Die Endzeit von 3:41:05 Stunden brachte ihm, hinter ausnahmslos jüngerer Konkurrenz, den 8. Rang in der Gesamtwertung und – mit über zehn Minuten Vorsprung – den deutschen Seniorenmeistertitel in seiner Klasse M45. Gut lief es auch für Jörn Strothmann, der sich beim Radfahren eine Einkaufstasche als Kälteschutz und Luftpolster unter die Jacke gesteckt hatte. Er erreichte das Ziel nach 4:01:54 Std. auf dem 21. Gesamtplatz und wurde in seiner Klasse M40 Vizemeister hinter dem Top-Duathleten Retzlaff. Tags zuvor wollte Dirks Tochter Lisa am »Powerkids«-Wettbewerb teilnehmen; doch wegen eines Staus auf der Autobahn verpasste sie den Start, durfte den Kurs aber noch allein absolvieren und wäre mit ihrer Zeit Fünfte geworden.



## Hereinspaziert

in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente

- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten

- ausgesuchte Torten

- herrlicher Kaffee und herzhafte 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  
H. Schulze Ladencafé GmbH, Freistraße 23 in 33829 Borgholzhausen

# Heinrich Barteldrees

## FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern  
die Gesundheit!*



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

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback.  
Raumgefühl in jeder Dimension.

Jetzt bei uns  
Probe fahren.

Abbildung zeigt Sonderausstattung

**Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback.** Sportliches, junges Design: Das bietet Ihnen dieser temperamentvolle Kompakte mit großzügigem Platzangebot. Gleichzeitig weiß er mit cleveren Details und vielen komfortablen Individualisierungsmöglichkeiten im Alltag zu überzeugen. Testen Sie ihn bei einer Probefahrt. Wir freuen uns auf Sie.

Kraftstoffverbrauch für alle verfügbaren Motoren in l/100 km, innerorts: 7,4 - 4,8; außerorts: 4,8 - 3,4; kombiniert: 5,8 - 3,9; CO<sub>2</sub>-Emission, kombiniert: 134 - 104 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007).



**Autohaus Brinker GmbH**

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111

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

### Vorschläge für einen Tagesausflug mit dem LC Solbad

Der Festausschuss hat sein Versprechen gehalten und die, auf der Jahreshauptversammlung angekündigten Vorschläge, ausgearbeitet. Die folgenden Touren können wir aber erst im Frühjahr/Sommer 2015 anbieten, da wir für eine Buchung in diesem Jahr schon wieder zu spät dran sind. Nicht traurig sein, in diesem Jahr gibt es eine **Winter-Attraktion**.

**Wo geht es nun hin, im Sommer 2015, Ihr entscheidet, per Mail, Tel., oder Fax.**

### Piesberg-Rundfahrt



Gute Aussichten gibt es bei diesem Angebot zu genießen. Der Bus bringt Sie zunächst zum Museum Industriekultur, wo Sie einen Überblick über die Geschichte und aktuellen Planungen rund um den Kultur- und Landschaftspark Piesberg erhalten. Dann geht es auf den Spuren der Bergleute durch den unterirdischen Hestollen und im Anschluss mit dem Bus zur höchsten Bushaltestelle in Osnabrück "Ganz oben" auf den Piesberg. Von hier hat man einen herrlichen Blick über den Teutoburger Wald und das Wiehengebirge. Zu Fuß oder mit dem Bus kann man die Aussichtsplattform in Lechtingen erreichen, um den unvergesslichen Einblick in den Steinbruch mit seinen 300 Millionen Jahre alten Fels- und Kohleschichten zu genießen. Zum Abschluss der Fahrt wird noch der ca. 40 m hohe und 150 Jahre alte Mammutbaum Arboretum, dem dem ehemaligen Park des Bergwerkdirektors Pagenstecher besucht.

### Papenburger Torfstecher



Begleiten Sie unseren Gästeführer bei einer Wanderung durch das Moor und erleben Sie ein Stück Natur.

Schiffbau der Superlative und die schönsten Kreuzfahrtschiffe zum Anfassen erwarten Sie bei einer Führung durch das Besucherzentrum der MEYER WERFT.

### Draisinen Fahrten im Herzen des Lippischen Berglandes in Rinteln/Extertal



auf einer Strecke von 18 km m.Steigung (hinwärts) Radeln auf Schienen: Ein sportliches Erlebnis inmitten der Natur.

Genießen Sie den Tag auf der ca. 18,1 km langen Strecke von Rinteln bis nach Alverdisen ins Extertal. An den Rastplätzen können Sie ein Picknick machen oder in der nahen Gastronomie einkehren. Am Endpunkt in Alverdisen lädt im Sommer das Freibad gratis zu einem erfrischenden Bad ein.

Start der Draisinenfahrt in der Zeit von 9:00 bis 11:30 Uhr (Elektro-Draisine Start 10:00) am Draisinenbahnhof Rinteln, Extertalstraße 35.

Fahrt nach Alverdisen. Ca. 3 Stunden Fahrzeit in gemütlichem Tempo für die Hin- und Rückfahrt. Aussteigen an allen Haltepunkten möglich.

Rückfahrt ab 14:00 Uhr, egal wo man sich auf der Strecke befindet. Rückkehr am Draisinenbahnhof bis spätestens 17:00 Uhr. Die Rückfahrt dauert ca. 1,5 Stunden.

Da ist die Muskulatur gleich doppelt gefordert - **Draisine fahren und wandern auf dem „Patensteig“ zu den Extertaler Wasserfällen.**



Abseits des Massentourismus liegen die Wasserfälle versteckt in Nebentälern und sind ein Naturschauspiel der besonderen Art. Die geführte Erlebniswanderung auf teilweise schmalen Wegen durch Schluchten und über Berghänge ist etwas für echte Natur- und Wanderfreunde. Zu den Wasserfällen am Fahrbach, im Hilkersiek und am Rickbach führt ein naturhistorisch angelegter Pfad, auf dem der Wanderer mit den Naturschönheiten der Region belohnt wird.

Die Tour findet in den Monaten April bis Oktober statt. Die geführte Erlebniswanderung ist etwas für echte Natur- und Wanderfreunde.

### Kanutouren auf der Ems



Die Ems ist der größte Fluss im Münsterland. Im Münsterland fließt die 371 km lange Ems von Warendorf über Emsdetten bis Rheine und durchquert dabei die herrlichen Emsauen. Die Ems, übrigens Deutschlands kleinster Strom, gilt als problemlos befahrbar und bietet dabei ein herrliches Naturerlebnis. Auch Einsteiger werden auf der Ems echtes Kanuvergnügen erleben.

Neben vielen ländlichen und sehr naturnahen Abschnitten führt die Ems auch immer entlang verschiedener Innenstädte. Einen Besuch sollten Sie sich im Rahmen einer Kanutour nicht entgehen lassen. Warendorf und Telgte mit ihren wunderschönen historischen Ortskernen, die lebendigen Städte Emsdetten, Greven und Rheine sind mehr als einen Zwischenstopp wert.

Dr. jur. Holger Rostek  
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose  
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek  
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Jan-Christian Hochmann

Dr. Rostek

Dr. Klose

Partner GbR

Rechtsanwälte

*Laufend gut beraten!*

August-Bebel-Str. 225 - 33602 Bielefeld - Tel. 0521/ 96 41 20 - [www.kanzlei-rostek.de](http://www.kanzlei-rostek.de)

# A. BOCKSTETTE

## BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

**Teutoburger Straße 27  
33829 Borgholzhausen**

Tel.: 05425 / 930303

Fax: 05425 / 5005

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



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)

### Biosphärenlauf in Lübbenau – Spreewald

v. Christiane Meier-Flottmann

Am 27.04.2014 sind Andrea Kahl und ich beim legendären Spreewaldgurkenlauf in Lübbenau gestartet.

Andrea hat diesen Halbmarathon inzwischen zum 3. Mal bewältigt, ich habe mein Debüt gegeben.

Lübbenau ein kleines, nicht unbedingt verschlafenes Städtchen, mit Bahnschluss zum etwas größeren Städtchen Berlin.

Der Halbmarathon ist ein sehr familiärer Lauf. Keine Großveranstaltung, sondern gemütlich und was mich fasziniert hat, kein absolut schneller Lauf.

Start und Ziel war am Rathaus in Lübbenau, auf einem kleinen Platz mit einem schönen Brunnen.

Die Strecke verlief durch kleine Wälder über Stock und Stein, mehrere kleine Brücken, über die die Läufer sehr diszipliniert rauf und runter gegangen sind. Gezählt habe ich sie allerdings nicht, denn zum Ende hin können die Beine schon mal schwer werden. Zum Teil wurden wir der Strecke sogar von Froschgequacke angefeuert..

Das einzige Manko, dass ich erleben durfte, war ein kleiner nichtssagender Buckel auf einem Straßenstück, der so nicht zu sehen war. Erst als ich strauchelte und gekonnt über die rechte Körperseite abrollte bemerkte ich dieses Hindernis. Na ja, aufgestanden, einmal geschüttelt und weiter gelaufen.

Aufregend waren auch die 5 km Gartenplattenstrecke zwischen KM 12 und 17, diese Strecke muss recht konzentriert gelaufen werden, damit man sich nicht ein zweites Mal lang macht.

Die Versorgungspunkte gaben auch alles her, was das Herz begehrte, von Plätzchen, bis Haribo über Gewürzgurken, Salzgebäck und Schmalzbrote und natürlich auch Getränke. Am letzten Versorgungsstand sogar Kaffee aus Tassen mit Unterteller.

Aber das allerschönste kommt zum Schluss, wenn das Ziel durchlaufen ist und die hart erkämpfte Spreewaldgurke am Band auf dich wartet.

Wer Lust hat, auf den Biosphärenlauf in Lübbenau, sollte mitlaufen egal welches Tempo. **Traut Euch.**



#### 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



### Speedskating: Markus Pape weiter Erfolgsspur

Nachdem er schon den Inline-Halbmarathon im Rahmen des Hannover-Marathons gewinnen konnte, hat Markus Pape jetzt am ersten Mai in Büttgen nachgelegt. Beim Spurt in den Mai, einem Streckenlauf über 40 Minuten plus eine Runde, rollte er erneut als Erster ins Ziel. Damit hat er nach zwei Rennen die Führung in der Gesamtwertung des Westdeutschen Speedskating Cups WSC übernommen.

Pape scheint es also ernst zu meinen mit seinem Comeback, zumindest in NRW ist ihm das bereits gelungen. Im German Inline Cup, der etwas geschrumpften höchsten deutschen Rennserie für Speedskater, ist der Weg wohl etwas weiter. Nur wenige Stunden vor dem Rennen in Büttgen erreichte er beim international besetzten Skatermarathon der Rhein-Main Challenge rund um Frankfurt in 1:19,29,2 den 29. Platz, war damit aber immerhin siebtbesten Deutscher.

In Hannover und Büttgen belegt **Jörg Wecke** Platz 8, nächster Solbader ist **Dirk Rüter** mit Rang 11 (Hannover) und Rang 13 (Büttgen). Beim WSC-Damenrennen wurde **Karolina Kierzkowski** - vorher auch in Frankfurt als achte Dame mit von der Partie in 1:25,10 - diesmal Dritte. Die unverwundliche **Marianne Niemann** rollte - nur wenige Tage nach ihrem beeindruckenden Klassensieg beim Hermannslauf - als 21. über die Ziellinie.

#### Ergebnisse und Zeiten im Detail:

Spurt in den Mai Büttgen  
(40min + 1 Runde)

#### Herren

1. PAPE Markus 12 Rd 46:30,64
8. WECKE Jörg 12 Rd 47:46,02
13. RÜTER Dirk 12 Rd 47:50,30

#### Damen

3. KIERZKOWSKI Karolina 11 Rd 48:02,27
21. NIEMANN Marianne 10 Rd 50:55,51

#### Rhein-Main Skater-Challenge

29. Markus Pape 1:19,29,2
8. Karolina Kierzkowski 1:25,10,0

#### Hannover Inline Halbmarathon

1. Pape, Markus 36:19
8. Wecke, Jörg 37:07
11. Rüter, Dirk 38:06
24. Jording, Ralf 41:38
25. Kositzke, Matthias 41:38

**Markus Pape** hat seine Führung im Westdeutschen Speedskating Cup (WSC) ausgebaut. Beim dritten Rennen der Serie gewinnt er das Mittelstrecken-Rennen über rund 22 km mit neuem Streckenrekord in 36:04,30.

Gemeinsam mit **Dirk Rüter** und **Jörg Wecke** holt er zusätzlich den Landesmeistertitel für den LC Solbad im Teamzeitfahren.

Pape scheint den WSC zu dominieren wie in "alten Tagen". Zusammen mit fünf weiteren Sportlern bildet er die Spitzengruppe und vergrößert den Abstand zu den Verfolgern auf über anderthalb Minuten. Auf der Zielgeraden folgt ein kurzer Antritt, dem niemand mehr folgen kann.

Der Renntag in Kerpen ist geprägt von wechselhaftem Schauerwetter mit kräftigen

v. John Gerhards

Windböen. Dass Pape dennoch den Streckenrekord verbessern kann, spricht für seine bestechende Form. "Auch im Teamzeitfahren fuhr er wie eine Lokomotive vorweg, wir mussten echt kämpfen, um dranzubleiben" sagen seine Mitstreiter Dirk Rüter und Jörg Wecke. Am Ende hat das zuerst gestartete Solbad-rollenshop-BONT Team rund 30 Sekunden Vorsprung vor der zweitplatzierten Mannschaft vom TSV Bayer 04 Leverkusen, in der auch Leon Roos und der Ex-Solbader Florian Hanß mitfahren.

Beim Damenrennen kann sich **Karolina Kierzkowski** zunächst in der dreiköpfigen Führungsgruppe halten, wird dann aber durch einen Sturz ausgebremst. Ihr dritter Platz bleibt jedoch ungefährdet, weil der Vorsprung zu den weiteren Plätzen groß genug ist. Gemeinsam mit den Speedladies Düsseldorf holt sie zusätzlich Silber in der Teamverfolgung.

Bei den Nachwuchsenrennen, einem Dreikampf aus Einzelsprint, Mittelstrecke und Langstrecke sind vier Solbadskater mit am Start. **Alexander Haase** wird Zweiter bei den Schülern C (U10), sein Bruder **Matthias** tut es ihm gleich im Feld der Schüler A (U14). **Michel Säuberlich** kommt bei Sch B auf Rang 5, und **Ian Constabel** sichert sich den siebten Platz bei Sch A.

Auch im Breitensportrennen wird noch ein Podestplatz erobert: **Friederike Säuberlich** wird Dritte vor **Marion Hainke**.



Wer  
weiß,  
was er  
will,  
will ihn.



GEBR | **SPECKMANN**

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen  
T. (05425) 62 22 | [www.gebr-speckmann.de](http://www.gebr-speckmann.de)

Trainingslager Jüterbog

v. John Gerhards und Michel Säuberlich



Seit fast 10 Jahren organisiert die Inlineabteilung in den Osterferien ein Trainingslager zum Saisonauftakt in der Skate-Arena Jüterbog/Brandenburg. Während wir im letzten Jahr noch Schneeschippen durften, hat uns diesmal das Wetter verwöhnt. Die Kinder konnten auf der weiträumigen und abwechslungsreich gestalteten Anlage mit anderen Vereinen wie SCC Berlin, SV Fläming und SC Meißen ausgiebig trainieren. Unterdessen fuhren die mitgereisten Eltern über die herrlichen Rundkurse vom Fläming-Skate.

Für die Solbad-Nachrichten schreibt Sonderkorrespondent **Michel Säuberlich**:



Hallo liebe Leute. Hier ist der Bericht von Jüterbog! Es waren insgesamt 6 Inlineskater aus unserem Verein da und zwar: **Michel Säuberlich**, **Matthias Haase**, **Ian Constabel**, **Alexander Haase** und auch noch **Leon Roos**.

Der wichtigste von allen das war der **Johannes Gerhards** (BIBO). Es gab viele Herausforderungen, (Beispiel: 28 Kilometer



fahren), und ich glaube, dass es alle aus unserem Team gut fanden. Aber das Allerbeste war immer noch das Biathlontraining. Wir hatten 3 Lasergewehre und mussten immer eine Runde Grand Prix Strecke fahren und dann uns hinlegen und schießen. Dann haben wir sogar welche aus Meißen getroffen; mit denen haben wir dann trainiert. Das hat voll Spaß gemacht, und wir haben Zielschritt geübt. Unsere Trainerin hat uns immer Aufgaben gegeben. Wir hatten die ganzen 5 Tage nur gutes Wetter. Diesmal gab es zum Glück keinen Schnee...



### LA-Bahnsplitter

Borgholzhausen (cwk). Beim Jedermannsportfest im Bielefelder Stadion Rußheide gewann **Aaron Thieß** (LC Solbad Ravensberg) den Vierkampf der Jugendklasse M13 – mit 1549 Pkt. knapp vor dem Herforder Thilo Wolf (1538). Seine beste Einzelleistung war der Hochsprung über 1,44 m, den Ball warf er auf 41,0 m. Weitere Ergebnisse: W12, Vierkampf: 3. **Annalena Großewächter** (LC) 1281 Pkt. – Senioren M50, Dreikampf: 1. Roland Bechtel (Spvg. Steinhagen, u.a. 13,46 Sek. über 100 m) 1350 Pkt.

Einstand in der Seniorinnenklasse W60: **Karin Brodt** (LC Solbad), frühere Kreisrekordlerin über 400 m, trat bei der Bad Salzufler Bahneröffnung im Kugelstoß an und übertraf mit 8,56 m auf Anhieb die Norm für die Senioren-DM in Erfurt. Im 400-m-Lauf der männlichen U18 wurde **Robert Schmidtke** (LC) Dritter mit 57,06 Sek.

Drei 18-jährige Geschwister der Läuferfamilie **Geisemeier** vom LC Solbad absolvierten bei einer Bahnveranstaltung in Rheine die 1500-m-Distanz: **Jan** wurde mit 4:39,09 Min. gestoppt; **Jessica** unterbot mit 5:20,60 Min. die B-Norm für die U20-Westfalenmeisterschaften, während **Jana** (5:46,63) einer leichten Erkältung Tribut zollen musste.

### Leichtathletik-Splitter

Borgholzhausen (cwk). Gesamtsieg über 10 km: Beim Ankumer Dorflauf setzte Jungsenior **Elmar Remus** (LC Solbad Ravensberg, M35) die Serie seiner erfolgreichen Starts fort und verwies in 34:41 Min. den Herringhausener Sebastian Maschmeyer (34:48) auf Platz 2.

An einem Wettkampf in Niedersachsen nahm auch LC-Nachwuchstalent **Aaron Thieß** (M13) teil – mit doppeltem Erfolg: Beim Werfer- und Springertag in Schortens gewann er das Kugelstoßen mit 9,97 m und den 60-m-Hürdensprint mit 11,05 Sek.

### Erfolgreiche »Turmläufer«

Altkreis Halle (cwk). Beim Turm-zu-Turm-Lauf in Georgsmarienhütte wurde Heike Schlüter (LiVe Laufftreff in Versmold) Gesamtzweite auf der 21 km langen Hauptdistanz und gewann in 1:45:46 Std. zugleich die Klasse W35. Erfolgreich auch ihre Teamkollegin Kerstin Vahrenhorst (1:56:11), die als Vierte und zweitbeste W45-Seniorin noch vor der früheren Hermannslaufsiegerin Manuela Köhne ins Ziel kam.

Ralf Häusler (1:44:01), im großen Männerfeld auf Rang 16 platziert, wurde Vierter bei den M50-Senioren. Vordere Klassenplätze erreichten auch Peter Haider (4.M55) vom LiVe Laufftreff sowie **Jürgen Siltmann** (5.M55) und **Werner Kampwerth** (3.M65) vom LC Solbad Ravensberg.

Im alternativ angebotenen 10-km-Landschaftslauf mischte der Solbader M45-Senior **Udo Bonin** ganz vorn mit und wurde in 44:17 Gesamtzweiter; sein Rückstand auf den Sieger betrug nur elf Sekunden. In den höheren Altersklassen war der LC durch **Siegfried Kemper** (2.M60) und **Heike Kappler-Deppe** (3.W55) vertreten.

### Lauf-Splitter

Borgholzhausen (cwk). Beim offiziell vermessenen Emsdettener Teekotten-Lauf bestätigte **Elmar Remus** vom LC Solbad Ravensberg seine stabile Form der letzten Wochen. Der 36-Jährige wurde mit neuer persönlicher Saisonbestzeit von 33:56 Min. Gesamtsieger über 10 km (195 Finisher) und brachte den großen Vorsprung von 96

Sekunden ins Ziel. In der westfälischen M35-Bestenliste 2014 belegt er vorerst den 2. Rang. Im Halbmarathon, der in Emsdetten ebenfalls auf dem Programm stand, kam LC-Seniorenläuferin **Doris Potthoff** (W50) zu einem Achtungserfolg: Mit 1:44:46 Std. sicherte sie sich im 40-köpfigen Frauenfeld den 4. Platz; ihre Altersklasse war aber so stark besetzt, dass ihr hier »nur« der 3. Rang blieb. Begleitet wurde sie von ihrem Vereinskollegen **Hans-Dieter Wierum**, der zeitgleich als M60-Vierter einlief. Zum traditionellen 10-km-Straßenlauf in Clarholz trat **Stefanie Schadt** an. Die 30-jährige Solbader Jungseniorin schaffte als drittschnellste Frau den Sprung aufs Treppchen; 42:18 Min. reichten ihr auch zum Klassensieg.

**Reimund Diekmann** absolvierte als einziger Solbader den Hamburg-Marathon und belohnte sich mit einer persönlichen Bestzeit: 3:30:33 Stunden brachten ihm auch einen ansprechende Platzierung in der M50 – Rang 338 unter 1535 gewerteten Senioren dieser Klasse.

**ALKOHOLFREI**

SEIT 1863  
BRAUEREI STRATE DETMOLD

**Detmolder Pilsener**  
Echt handgebraut

**ALKOHOLFREI**

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)



RTF Termine Juni 2014			
RTF-Nr.	Km	Titel/ Ausrichter	Punkte
Dat.		Startzeit/ Ort	
LV.	Zusatz		
RTF-Nr.	155/121	4: Teuto-Panorama Tour, TSVE 1890 Bielefeld e.V.	1/2/3/4
3222	84/45	TSVE Sporthalle, Am Niedermühlenhof, Bielefeld	
01.06.14		9:00-11:00 Uhr	
NRW	GPS/S	Jörg Gieselmann 0521-450085	
RTF-Nr.	156/120	21. Tuchmacher RTF, TuS Bramsche e.V.	1/2/3/4
3230	76/46	Hauptschule, Maschstr. Bramsche	
07.06.14		9:00-11:00 Uhr	
NDS	GPS/S	Peter Rohde – 05461-96810	
RTF-Nr.	1563/115	19. Oelder Schwalbentour, RSV Schwalbe Oelde 1920 e.V.	1/2/3/4
3240	71/41	Theodor- Heuss-Schule, Düdingsweg, Oelde	
08.06.14		8:00-10:00 Uhr	
NRW	GPS/S	Peter Fölling-02529-8288	
RTF-Nr.	152/117	15. Dülmener Wildpferdecup, DJK Dülmen e.V.- Radsport	1/2/3/4
3246	79/47	Schulzentrum, An der Kreuzkirche , Dülmen	
09.06.14		8:00-10:00 Uhr	
NRW	GPS/S	Caroline Wewers, 0160-8127543	
RTF-Nr.	153/112	23. Herzebrocker Elbracht Cup, SV Herzebrock e. V.	1/2/3/4
3266	75/42/25	Hallenbad, Am Hallenbad, Herzebrock	
15.06.14		8:00-10:00 Uhr	
NRW	S	Günter Sternagel 05245-18745	
RTF-Nr.	153/117	17. Liemer Lipperland RTF RSV Tempo Lieme e.V.1904	1/2/3/4
3280	75/423	Karla-Raveh-Gesamtschule, Vogelsang, Lemgo	
19.06.14		7:30-10:30 Uhr	
NRW	S	Gerhard Schäfer-Nolte 05222-797238	
RTF-Nr.	160/120	Quer durch den Landkreis Vechta, RSG Lohne- Vechta e.V.	1/2/3/4
3290	80/50	Kettlerschule, Bruchweg, Lohne	
21.06.14		9:00-11:00 Uhr	
NDS	S	Herbert Wilke -04442-5171	
RTF-Nr.	151/113/	Durch das Hochstift Paderborn, Rad Treff Borchen e. V.	1/2/3/4
3291	75/46/28	Sekundarschule Kichborchen, Unter der Burg, Borchen	
21.06.14		9:00-11:00 Uhr	
NRW	GPS/S	Christa Lages 05251-388968	
RTF-Nr.	151/111	31. Kalletal-Extertal-Klassiker,RC „Endspurt“ Herford 1954 e.V.	1/2/3/4
3304	77/48	Ludwig-Jahn Stadion, Dennewitzstr.- Herford	
22.06.14		8:00-10:00 Uhr	
NRW	GPS/S	Christoph Westheider- 05221-169354	
RTF-Nr.3307	151/111	Freyko RTF ,RSG Warendorf- Freckenhorst e.V.	1/2/3/4
22.06.14	71/41/21	Ehem.Hauptschule Am Wörden, Freckenhorst	
NRW	GPS/S	7:30-10:30 Uhr	
		Dirk Jürgens 02581 – 4583058	



**Montag bis Samstag  
von 7:00 bis 21:00 Uhr**

**Niehoff**  
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



### RTF- Splitter

v. Günter Schillings

**Am 26.04.** um 7:30 Uhr fuhren **Frederic Martschin, Anke Kellermann** und ich nach Hövelhof zur RTF. Das Wetter war trocken und ein wenig schien auch die Sonne.

Am Start trafen wir **Volker General** und **Marion Hänel**. **Michael Kemper** war schon mit einer schnelleren Gruppe unterwegs. Anke Kellermann fuhr zum ersten Mal eine RTF. Ich musste nun einen Schüler und eine Anfängerin gleichzeitig betreuen, gar nicht so einfach. Am Kontrollpunkt warteten wir vergeblich auf Anke, niemand hatte sie gesehen. Da es nun nach Regen aussah und auch einige Tropfen fielen, machten wir uns, etwas mulmig, ohne sie auf den Weg Richtung Ziel. Gott sei Dank kam dann der erlösende Anruf von Anke, sie hatte ein Schild übersehen und kam nun auf direktem Weg zum Ziel. Glücklicherweise genossen wir dann den Kaffee und Kuchen.

**Am 1. Mai** war die RTF in Bielefeld, zu der ich morgens mit Frederic mit dem Rad anreiste.

Wir hatten schon 20 Km hinter uns und meldeten uns nun an, um die 40 Km Runde abzufahren. Nachdem wir ca.45 Min. später an der Kontrolle ankamen um den Stempel abzuholen, fing es an zu regnen, erst nur ein wenig, aber dann kam es wie aus Eimern geschüttet. In den Schuhen hätten Fische ihren Spaß gehabt. Wir hatten keine Möglichkeit uns unterzustellen und so fuhren wir weiter. Frederic sah es gelassen und meinte, auch so etwas wie Regen gehört zu einer RTF. Feuertaufe bestanden. Frederic hätte gerne die Zeit von Hövelhof unterboten, aber die hügelige Strecke ließ die nicht zu. In Harsewinkel hatte er eine Zeit von 1:56,Std. für 41 Km, und in Hövelhof 1:35 Std.für 41 Km. Für einen 13 jährigen Schüler schon ganz beachtlich. Nach Kaffee und Kuchen fuhren wir nun nach Hause und wurden noch einmal nass. Als wir in Halle ankamen, hatten wir 80 Km hinter uns gebracht. Für Frederic war das die erste lange Tour mit dem Rad. Gut gemacht Frederic.

**Am 4. Mai** fuhren wir nach Stukenbrock um dort die RTF zu fahren. Es war sehr kalt am Morgen und so fuhren wir in langen Sportsachen. Die Strecke war eigentlich sehr schön, aber ein lieber Mitmensch hatte ein Schild entfernt und so fuhren wir nach der Kontrolle erst einmal eine „Ehrenrunde“ und froren wie die „Schneider“. Frederic bekam dann zu allem Überfluss auch noch einen platten Reifen. Anke war schon ganz genervt und machte erst mal eine Pause. Nun waren es nur noch 3 Km und wir waren am Ziel in der Polizeischule in Stukenbrock. Nun hatten wir 15 Km mehr auf dem Tacho. Für mich nicht viel, aber für unerfahrene Kinder, Schüler oder viele ältere Radler ärgerlich. Viele RTF Fahrer hatten sich schon am Ziel beschwert weil Schilder fehlten. Der Veranstalter ist da aber machtlos, er kann nicht jedes Schild bewachen lassen. Es ist nur ärgerlich, denn gerade auf den kurzen Strecken fahren viele Eltern mit Kindern. Trotzdem war es aber eine schöne Veranstaltung. Viele Bekannte getroffen, Meinungen ausgetauscht und Erfahrungen gesammelt. Viel Spaß bei den nächsten RTF Fahrten wünschen Frederic und Günter!

### Radtour mit dem LC Solbad

Liebe LC-er

In der Vergangenheit bin ich öfter angesprochen worden, ob ich auch mal eine Radtour für nicht „so ambitionierte Radler“ anbieten könne. Viele Strecken habe ich ausprobiert und möchte nun eine Radtour durch unsere schöne Landschaft, Richtung Marienfeld anbieten. Der Treffpunkt wäre der Parkplatz unterhalb von Stork, wo auch der Laufftreff startet. Von hier geht es dann über den Maschweg, Pappelweg über Brockhagen, Richtung Marienfeld zum Landcafé „Hühnerstall“.

Das Café ist sehr schön in die Landschaft eingebettet, liegt an einem kleinen Bach und lädt zum Verweilen ein. Leckerer Kaffee und Kuchen sind Ehrensache. Über Landschaftswege fahren wir dann zum Ausgangspunkt nach Halle zurück. Die Gesamtstrecke beträgt je nach Ausführung ca.35 bis 40 Km wobei nach ca. 20 Km das Café erreicht wird. Ich werde versuchen ein Begleitfahrzeug zu organisieren, um auch unterwegs eine Pause mit Verpflegung anzubieten. Wer also Interesse an dieser Tour hat, kann sich bei Sabine Lünstroth im Büro oder bei mir melden. Angedacht ist der 12. Juli 2014.

Bei schlechten Wetterbedingungen für die Radfahrer wurde am Samstag, 10.5.2014 das erste Radrennen in Halle ausgetragen. Lukas Riepe aus unserer Schüler -Trainingsgruppe startete dort in der Klasse U 13. Lukas ist 11 Jahre alt und war mit Abstand der Jüngste und Kleinste in dem Teilnehmerfeld, aber er fuhr beherzt und mutig gegen die Konkurrenz und landete einen Achtungserfolg mit Platz 7. Herzlichen Glückwunsch sagt die Radsportgruppe vom LC Solbad

# 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 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>**



### Wertvolle Tipps für Anfänger | LC-Solbad-Workshop zur Vorbereitung auf Wettkampf in Versmold im August

Die Teilnahme an einem Triathlon erfordert eine gründliche Vorbereitung. Nicht nur in sportlicher Hinsicht. Das erfuhren jetzt die Teilnehmer an einem Workshop, den der LC Solbad Ravensberg im Hinblick auf den Sparkassen-Triathlon am 17. August in der Fleischstadt anbot.

**Anne Albersmann**, eine erfahrene Triathletin des LC, leitete den Workshop und wies die Teilnehmer, die ihrem ersten Wettkampf entgegenfieberten, mit der Hilfe einiger weiterer Triathleten ein. Wertvolle Tipps erhielten die Neulinge beispielsweise für das Einrichten der Wechselzone. Um beim Wechsel vom Schwimmen zum Radfahren keine Zeit zu verlieren, ist es beispielsweise wichtig, die Schuhe günstig zu platzieren, die Kette des Rades auf das kleine Blatt zu stellen oder den Helm mit geöffneten Kinnriemen am Rad zu platzieren.

Anschließend zeigten die Aktiven ihr Können. Im Hallenbad bevorzugten die meisten noch das Brustschwimmen.

Kein Problem: Der Schwimmstil bleibt dem Athleten überlassen.

Dann folgte der erste Wechsel: Mit ihren Rädern bildeten die Teilnehmer zwei Gruppen und befuhren die Radstrecke, auf der sie auch beim Sparkassentriathlon im August unterwegs sein werden.

Der zweite und letzte Wechsel gilt unter Triathleten als der schwierigste. Möglichst schnell in den Laufrhythmus zu kommen, fällt nicht jedem leicht. Die Athleten bewältigten die Anforderung, sie absolvierten den Lauf ebenfalls auf der Originalstrecke. Genügend Puste zum Fachsimpeln bewahrten sie sich aber.



(aus dem Haller Kreisblatt)

#### INFOBOX: ElliptiGO

[www.elliptigo.de](http://www.elliptigo.de)

##### Erweiterung des Trainingspektrums

- Verkürzung der Regenerationsphasen
- Mehr Abwechslung im Trainingsplan
- Effektivere Gestaltung des Trainings
- Schonung von Knochen und Gelenken

##### Rehabilitation

- Training ohne Stoßbelastung
- Langsames Heranführen an gewohnte Belastung
- Schonung von Knochen und Gelenken

##### Sporteinsteiger

- Spaß beim Training im Freien und in der Gruppe
- Erstes Heranführen an Belastung
- Schonung von Knochen und Gelenken

##### ElliptiGO Modelle

- 3C: Einstiegsmodell mit 3-Gang Nabenschaltung
- 8C: Professional-Gerät mit 8-Gang Nabenschaltung
- 11R: Premium-Gerät mit 11-Gang Nabenschaltung





**ACTIVE**

**Trailrunning-Cup 14/15**

**Laufgenuss für alle:**

# Der Trailrunning-Cup

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

- 1. Stadtwerke Run & Roll Day, Bielefeld, 14. September 2014; 10 km**
- 2. Böckstiegeellauf, Werther, 27. September 2014; 18 km**
- 3. Teutolauf, Lengerich, 18. Oktober 2014; 29 km**
- 4. Weihnachts-Crosslauf, Borgholzhausen, 14. Dezember 2014; 16 km**
- 5. Luisenturmlauf, Borgholzhausen, 01. März 2015; 21,1 km**
- 6. Hermannslauf, Detmold – Bielefeld, 26. April 2015; 31,1 km**

Alle Infos und Anmeldung unter: [www.active-sportshop.de](http://www.active-sportshop.de)



Nichts zu lachen? - Bei uns schon!!!

Besuchen Sie uns auch in diesem Jahr wieder und genießen einen fröhlichen und zugleich spannenden Abend auf der wunderschönen Freilicht- und Naturbühne in Borgholzhausen an der Bergstraße mit dem Schwank:

### „Dat es Chefsake“

Wor cheit dat ümme in düssen Stücke:

Michael bewirtschaftet mit seiner Verlobten Steffi, seinem Freund Paul und 2 Angestellten einen Ferienhof. Paul hat sich unsterblich in Sarah verliebt und ihr, um sich interessanter zu machen, erzählt, dass er der Besitzer des Hofes sei. Als diese zu ihrem ersten Besuch gleich ihre Eltern mitbringt und sich zu allem Überfluss noch ein Hoteltester ankündigt, gerät der „neue Chef“ ganz schön ins Schwitzen.....

**Aufführungstermine dieses Jahr bereits im Juni/Juli:**

Mittwoch,	18.06.2014 19.30 Uhr
Mittwoch,	25.06.2014 19.30 Uhr
Freitag,	27.06.2014 19.30 Uhr
Mittwoch,	02.07.2014 19.30 Uhr
Sonntag,	06.07.2014 15.00 Uhr

Tickets an der Theaterkasse oder im Vorverkauf online:  
[www.piumer-bauerntheater.de](http://www.piumer-bauerntheater.de)

Wir freuen uns auf Sie , Ihr

PIUMER Bauerntheater  
Borgholzhausen e.V.



# www.C14-bikes.co



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



**C14 Speed Pro "C"  
Carbon Monocoque**

Liebe SportabzeichenteilnehmerInnen,

die Sportabzeichenaktion des LC Solbad geht in die 17. Saison. Wie gewohnt sind wir wieder bis zum **17. Oktober jeden Freitag von 17:15 Uhr bis ca. 19:00 Uhr im Ravensberger Stadion.**

Wie in den vergangenen Jahren auch, so haben wir für 2014 wieder eine Reihe von Sonderterminen für Aktivitäten ausserhalb des Ravensberger Stadions geplant. Wir freuen uns auf viele Teilnehmer (gern auch schon zum Saisonstart).

### Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Samstag, 28.06.2014 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 30.08.2014 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 27.09.2014 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

### Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Freitag, 27.06.2014 um 17:15 Uhr Treffpunkt Freibad Borgholzhausen

Freitag, 29.08.2014 um 19:30 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Freitag, 26.09.2014 um 19:30 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Änderungen vorbehalten!

**Bitte meldet Euch zu den Sonderterminen an!!!**

Auskünfte und Anmeldungen an Wilhelm Habighorst Tel: 05428 929680

oder WilhelmHabighorst@t-online.de



## KREISSPORTBUND GÜTERSLOH

MITGLIED IM



# Urkunde

Der

**LC Solbad Ravensberg e.V.**

erreichte

bei einer Beteiligung von 39,73 %

mit 294 Verleihungen

den

**1. Platz**

### Sportabzeichen-Statistiken 2013

Der Kreissportbund Gütersloh hat die Statistiken für die Sportabzeichenaktion in der Saison 2013 zusammengetragen und veröffentlicht. Insgesamt 12259 Sportabzeichen wurden im Kreis ausgegeben.

Für **Borgholzhausen** gibt es ein erfreulich verbessertes Ergebnis, wofür in erster Linie auch der **LC Solbad Ravensberg** verantwortlich ist. „Pium“ kletterte von **Tabellenplatz 10** im vergangenen Jahr mit 355 Abzeichen dieses Mal auf **Rang 6** in der Kreis-Statistik.

Großer Erfolg auch für den LC Solbad in der Vereinswertung (501 bis 1000 Mitgliedern), hier belegten wir mit klarem Abstand auf die Verfolger Platz 1.

Dafür durfte Sportabzeichenobmann Wilhelm Habighorst einen dicken Gutschein für den Kauf von Sportartikeln in Empfang nehmen.

### LEICHTATHLETIK: Alte und neue Namen gut gemischt Altkreis-Erfolge in Harsewinkel

Altkreis Halle (cwk). Ein Novum zum Auftakt der Nightcup-Laufserie 2014: Beim Harsewinkeler Nightrun über offiziell vermessene 10 Kilometer ging der Gesamtsieg an den LiVe-Lauftreff in Versmold. Das aus Polen stammende und seit kurzem für den (nicht dem Leichtathletik-Verband angeschlossenen) Lauftreff startende Talent überquerte die Ziellinie mit großen Vorsprung nach 33:12 Minuten.

Der Solbader **Elmar Remus**, aktuell mit vielen Ergebnissen um 34 Minuten die Beständigkeit in Person, verwies in 34:14 den Wiedenbrücker Murat Bozduman (34:39) klar auf den 3. Rang. Neben Damian Janus mischen weitere neue Namen derzeit die heimische Laufszene auf: Als Sechster mit 35:35 Min. platzierte sich auch Houcine El-fakrouni aus Steinhagen in der Spitzen-gruppe und der Brockhagener Paul Moritz Hundeloh (38:13) gewann die U18-Jugendwertung.

**Sabine Engels** läuft weiterhin in der Erfolgsspur. Mit ihren in Berlin erzielten 1:28:47 Stunden führt die Solbaderin derzeit die westfälische Halbmarathon-Bestenliste der Klasse W45 an; jetzt gewann sie über 10 km die Frauen-Gesamtwertung und unterbot mit 39:51 Min. ihre W40-Bestmarke aus dem Jahr 2011 (39:56). Ihrer Vereinskollegin **Ilona Pfeiffer** ist es hoch anzurechnen, dass sie sich trotz großen Formrückstands stellt. Sie wurde Zweite, Jela Esselmann vom LiVe-Lauftreff Vierte – beide lagen in der Klasse W35 vorn. Ihre Rückkehr zur Bestform bestätigte die 60-jährige Ausnahmeläuferin **Marianne Niemann** (LC Solbad). Der 9. Gesamtrang spricht für sich, auch die Zeit von 43:57 Minuten, die im Vorjahr nur von zwei anderen deutschen W60-Seniorinnen unterboten wurde.



### Zwei LC-Asse in den Medaillenrängen Siegerehrung für den Trailrunning-Cup

Borgholzhausen (cwk). Vorgestern ging die große Siegerehrung für den Active Trailrunning-Cup 2013/14 über die Bühne – im Forum der Gesamtschule und damit am richtigen Ort. Denn zwei der sechs Wertungsrennen (Weihnachtscross, Luisenturmlauf) fanden in Borgholzhausen statt. Und auch der »Böckstiegel« lief ja unter der Regie des LC Solbad.

Der sportliche Erfolg konnte sich ebenfalls sehen lassen, in der männlichen und weiblichen Gesamtwertung war der LC jeweils auf dem »Treppchen« vertreten. Routinier **Dirk Strothmann**, auch Klassenbesten in der M40, teilte sich den 1. Rang mit Björn Ender, einem Newcomer aus Barntrop. Das Kuriosum: Volkmar Rolfes, der für den Cup gemeldet war, aber nur ein einziges Wertungsrennen bestritt, lag beim »Hermann« vor dem Solbader und schnappte ihm den zum alleinigen Sieg notwendigen Punkt weg.

Bei den Frauen sicherte sich **Victoria Willcox Heidner** ganz unbedrängt den Silber-Rang. Die W40-Klassensiegerin bezwang **Franzi Bossow** zwar beim Böckstiegelauflauf, konnte sie aber nicht an der erfolgreichen Titelverteidigung hindern. Einen weiteren LC-Klassensieg steuerte Oldie **Karl Friedrich Anwander** (M70) bei; in der Gesamtwertung belegte er einen respektablen 80. Rang. Hier erreichte der 40-jährige **Jörn Strothmann** als Siebter (knapp hinter dem Ex-Solbader Bernd Nedderhoff) die zweitbeste Altkreis-Platzierung.

Für die kommende Cup-Auflage 2014/15 wurde das Anmeldeportal nach dem Hermannslauf geöffnet. Der Andrang ist bereits groß, das Limit liegt bei 600 Teilnehmern. Interessenten sollten sich ihre Startnummer also bald sichern.

### Auftakt zum Bielefelder Cup

Borgholzhausen (cwk). Regen, Kälte und Gegenwind bei den Sprints verdarben den Auftakt des Bielefelder Leichtathletik-Cups, in den auch die Kreisjugendmeisterschaften integriert waren. Diesmal ging es im Stadion Rußheide nur um Sprint- und Mittelstreckentitel. Fortgesetzt wird die Serie am 31. Mai (Würfe), 20. September (Sprünge, Hürdensprints) und 25. Oktober (Langstrecken).

Für **Aaron Thieß** (LC Solbad Ravensberg, M13) stand den Samstag also noch nicht seine Erfolgsdisziplinen wie Hochsprung und Kugelstoß auf dem Programm; gegen schwache Konkurrenz reichte dennoch zum Doppelsieg über 75 m (11,60 Sek.) und 800 m (2:39,35 Min.). Eine Austauschschülerin aus Frankreich, **Angèle Grandien** (U18), gab eine Art Gastspiel und trat für den LC an – über 100 m (14,15 Sek./2., starker Gegenwind), über 200 m (28,81 Sek./1.) und sogar über 400 m Hürden (78,08 Sek./1.). In den Förderwettkämpfen der Kinder (11 Jahre und jünger) wurde – gemäß dem Verbandskonzept – nicht um Titel, aber engagiert um Siege und Platzierungen gekämpft. Für den LC sprangen zwei 800-m-Erfolge heraus: Nach seinem 2. Platz über 50 m (8,61 Sek.) gewann **Henri Stahnke** in 2:54,16 Min. die Mittelstrecke der Klasse M10. Und in der W9 setzte sich **Sarah Strothmann** (3:07,63 Min.) nach einem gut eingeteilten Lauf durch.



# SCHAEFER

## KURIERDIENST & LOGISTIC

### 33829 Borgholzhausen

24h Service 0171 / 9932580

Sonderfahrten • Messe Express • europaweit

info@kurierdienst-schaefer.de - www.kurierdienst-schaefer.de

Einladung und Ausschreibung zum  
**5.000 m Stadion - Meeting**  
 am Freitag, **04. Juli 2014**



**Zwei schnelle 5000 m für alle - inkl. Altersklassenwertungen - mit Musik**  
 - Rahmenprogramm mit 1500 m und 800 m-Schülerläufe -

- Veranstalter:** LC Solbad Ravensberg
- Anlage:** Ravensberger Stadion (elektron. Zeitmessung, Kunststoffbahn, Spikelänge 6mm), Umkleiden und Duschen im Stadion.
- Bestimmungen:** Die Wettbewerbe werden nach den IWR und der DLO ausgetragen und stehen unter amtlicher Aufsicht. Teilnahmeberechtigt sind Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 1999 bis 2006 – **neu U 16 bis U 10** -, Jugendliche U 20 u. U 18 der Jahrgänge 1995 bis 1998, sowie Männer u. Frauen.
- Startgeld:** Männer/Frauen: 4,00 €, Jugend: 2,50 €, Schüler: 1,50 €.
- Meldungen:** Meldungen bis zum 01. Juli 2014 mit Angabe der Bestzeit an **LC Solbad Ravensberg**  
**Freistr. 3, 33829 Borgholzhausen**  
**Fax: 05425/933124**  
**Mail: info@lcsolbad.de**  
**Onlineanmeldung: www.lcsolbad.de**
- Auszeichnungen:** Urkunden für die drei Erstplatzierten jeden Laufes. Besonders wertvolle Ehrenpreise für die Plätze 1-3 im schnellsten Lauf(Mä/Fr). Urkunden für die ersten Sechs in den Mittelstreckenläufen.
- Nachmeldungen:** Nachmeldungen können aus organisatorischen Gründen eingeschränkt oder ausgeschlossen werden. Wir bitten daher unbedingt um vorherige Anmeldung.
- Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art.

**Wettbewerbe und Zeitplan:** **Bewirtung im Stadion !**

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

Die Besetzung der Zeitläufe wird ab 01. Juli im Internet unter [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de) bekannt gegeben.

Bei erhöhtem Meldeeingang kann ein dritter Zeitlauf gesetzt werden.



Termine	Juni
1.6.	Triathlon Harsewinkel
1.6.	Marathon u. Halbmarathon Salzkotten
4.6.	Klosterlauf Marienfeld (Night-Cup)
6./7. Juni	City-Lauf Oelde
9.6.	Pfingst-Sportfest Bad Oeynhausen
	<a href="http://www.tgw-atletiek.de">Diszipl. www.tgw-atletiek.de</a>
9.6.	Gütersloher Pfingstlauf-Meeting
11.6.	Sünninghauser Sommernachts-Lauf
14.6.	39. Nacht von Borgholzhausen
15.6.	Westfäl. Seniorenmeisterschaften Gladbeck (Meldeschl. 2.6.)
18.6.(Mitt.)	Sternchen-VL-Sende
21./22. Juni	Team-EM Braunschweig
21./22.6.	Westfäl. U 20/ U 18 Jugendmeisterschaften Kreuztal
Fr.27.6.	Volks- und Feuerwehrlauf Oesterweg (Night-Cup)
	<b>Vorankündigungen</b>
Fr.4.7.	5000 m - Meeting Stadion Borgholzhausen
	<b>800 m Schüler / 1500 m M/Fr.</b>
Mo.7.7.	Beginn der Sommerferien NRW

### Internationales Sportfest in Hengelo/NL am 8. Juni

Auch dieses Jahr liegen uns dank guter Kontakte freie Eintrittskarten für das Internationale Leichtathletik-Meeting in Hengelo, nah der deutsch-holländischen Grenze vor. Es ist eines der weltbesten LA-Sportfeste und der einzige Grand-Prix in den Niederlanden. Viele Stars in technischen- und Laufdisziplinen werden zu bewundern sein.

Termin dieses Jahr: Samstag, 8. Juni. Eintrittskarten und Koordination: Friedhelm Boschulte. Interessierte sollten Fahrgemeinschaften bilden.



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)

### Christopher Wolf

Der 26-jährige Christopher Wolf ist mittlerweile seit 10 Jahren bei uns im Verein. Christopher, der in Halle wohnt, hat eine Behinderung und ist in der Behindertenwerkstatt des Wertkreises Gütersloh tätig. Sport war ihm trotz seiner Behinderung schon immer sehr wichtig, sei es Laufen, Schwimmen oder Radfahren. Große Erlebnisse hatte er als Teilnehmer der Special Olympics in München, wo er über 100 m und 10 km vordere Plätze belegte oder bei den Bethel-Aletics. Mit weiteren Behinderten startet er für das Team Kiebitzhof oder die Odilia-Gemeinschaft. Über 10 km weist Chris eine **beachtliche Bestzeit von 47:37** Minuten auf. Auch dieses Jahr möchte Christopher wieder an den Special-Olympics teilnehmen, selbstverständlich auch an dem Handicap-Lauf innerhalb der Nacht von Borgholzhausen. Im „großen Sport“ ist Christopher bestens bewandert, einmal als Fan von Hannover 96, wo er die Spieler und die Ergebnisse spontan auf sagen kann, ebenfalls kennt er sich in den Basketball-Ligen in Deutschland und der USA bestens aus.

Christopher: „Ich freue mich, beim LC Solbad im Verein zu sein und habe dadurch sehr viel gelernt“. Der Verein wird Christopher in seinen Belangen, Training und Wettkampf, auch weiterhin bestmöglich unterstützen.



**M** *Natürlich-GLAS klarer Genuss!*  
**Graf Metternich**  
 QUELLEN

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

[www.aok.de/nw/reise](http://www.aok.de/nw/reise) 

**Fernweh?** Aber sicher!

**Mit der AOK in die weite Welt.**  
 Und dem Rundum-Schutz für Ihre Reise.

AOK NordWEST – Gesundheit in besten Händen.

### „39.Nacht von Borgholzhausen“ mit großem Abschlussfeuerwerk

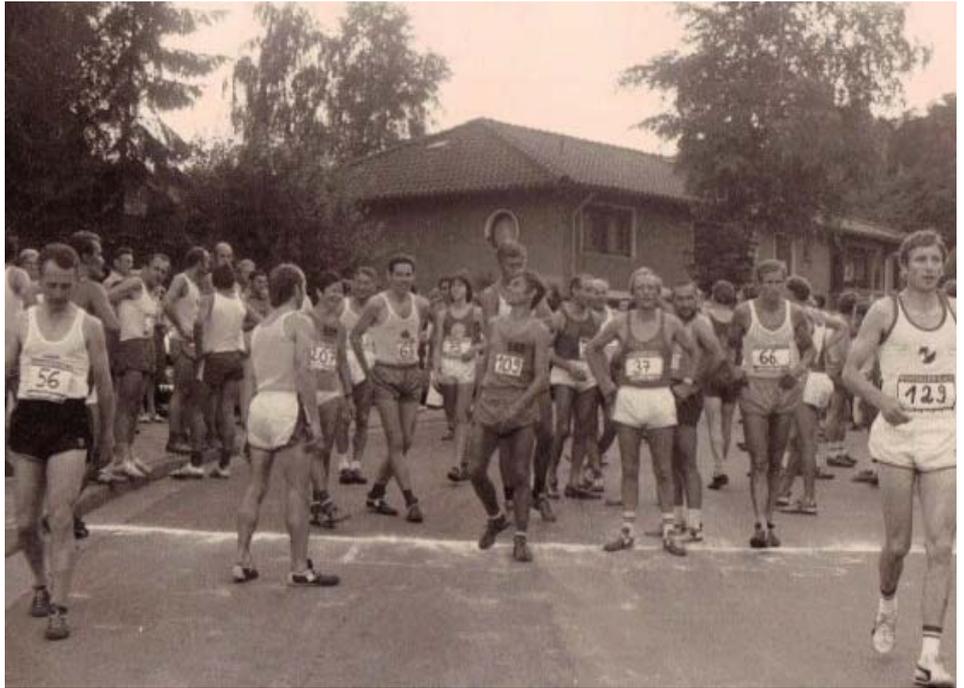
v. Antje Strothmann

#### Die „Nacht“ führt erstmals über 10 Kilometer

Die „Nacht von Borgholzhausen“ hat seit vielen Jahren einen festen Platz im Laufkalender und das nicht nur im heimischen Raum. Schließlich war **Friedhelm Borschulte** einer der Ersten, der den Laufsport in die Innenstadt holte. Am 14.Juni 2014 startet nun doch die 39. Auflage, nachdem man im vergangenen Jahr noch um die Fortführung der Veranstaltung hatte bangen müssen. Das neue Organisationsteam um Andreas Stockhecke steckt schon lange in den Vorbereitungen und hat einige Änderungen im Programm vorgenommen.

Neu ist in diesem Jahr ein großes Feuerwerk zum Abschluss der Veranstaltung. Ein sportliches Feuerwerk zünden zuvor die Laufsportler aller Altersklassen, die bei der „Nacht“ stets eine außergewöhnliche Atmosphäre erwartet. Musikalisch heizen die holländische Kapelle „Tapwacht“ und Trommler den aktiven Sportlern ein.

Schon für die Bambinis, die um **17.45 Uhr** über die Zielgerade rennen (ohne Zeitnahme und Rangwertung), ist ein großes Zuschauerinteresse zu erwarten, denn im Anschluss finden zwei Läufe für Grundschüler über eine Meile statt. Hier starten um **18.15 Uhr** alle Mädchen, Start der Jungen ist dann um **18.45 Uhr**. Ein weiterer Nachwuchslauf „Schoolrunning“ führt um **19.15 Uhr** über 3 Kilometer und ist für Läuferinnen und Läufer ab der 5.Klasse vorge-



sehen. Gesucht werden auch in diesem Jahr die lauf-freudigsten Schulklassen. Hier stehen in den Kategorien „Grundschulen“ und „Weiterführende Schulen“ Preise für die jeweils zehn besten Klassen bereit, darunter „Schecks“ für die Klassenkasse aber auch mehrere Klassensätze USB-Sticks für alle Läuferinnen und Läufer der Schulklasse.

Das gemeinsame Laufen mit Arbeitskolle-

gen steht beim „Active-Firmenlauf“ im Mittelpunkt. Um **20 Uhr** stehen ca. 5 Kilometer auf dem Programm, die im Lauf- oder Walking-Schritt absolviert werden können. „Dabei sein ist alles“ lautet das Motto. Dieser Lauf ist auch für Einsteiger und Gelegenheitsläufer sowie Sportler mit Handicap offen. Firmenwertungen gibt es in den Kategorien „Damen“, „Herren“ und „Mixed“ (mindestens eine Läuferin im Dreierteam).

## 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)

Das Hauptrennen der „Nacht“ startet um **21:30 Uhr** und führt neuerdings über amtlich vermessene 10 Kilometer. Die Strecke durch den Ort wurde so erweitert, dass 3 Runden zehn Kilometer ergeben. Hier geht es im wahrsten Sinne des Wortes „um die Wurst“, denn auf die Läufer warten im Ziel Würste von „**Glocken Beune**“. Zum 10. Mal gehen hier auch über 200 westfälische Fußball-Schiedsrichter bei ihrem alljährlichen Fitness-Test, dem „Referees' Run“ an den Start. Für die heimische Laufszene gehört die „Nacht von Borgholzhausen“ erneut dem „Volksbanken-Night-Cup“, einer Serie der beliebtesten heimischen Abendläufe an. Die Strecke wird beim 10-Kilometer-Lauf mit Fackeln erleuchtet. Unterwegs werden die Läufer von Musikgruppen an der Strecke „angeheizt“. Geschmückte Straßen, anfeuernde und applaudierende Anwohner und Gäste tragen zu einer garantiert sensationellen Stimmung bei. Das Besondere ist, dass hier Freizeitsportler gemeinsam mit den „Assen“ an den Start gehen können. Zum Gelingen tragen natürlich die vielen freiwilligen Helfer aus Reihen des LC Solbad Ravensberg bei. Ohne sie wäre eine Durchführung unmöglich. **Andreas Stockhecke und sein Team freuen sich über jede helfende Hand.**

### Geschichten aus 38 Jahren „Nacht von Borgholzhausen“

Was „Sehne“ Orthmann und Amanal Petros verbindet

Seit im Jahr 1976 die erste „Nacht von Borgholzhausen“ Lauf-begeisterte aus nah und fern in die Lebkuchenstadt am Teutoburger Wald lockte, hat das Borgholzhauser Publikum manchen sportlichen Leckerbissen präsentiert bekommen. Viele hochkarätige Assen haben seitdem ihre läuferische Visitenkarte abgegeben. **Friedhelm Boschulte** hatte stets gute Kontakte, um außergewöhnliche Köhner an den Teutoburger Wald zu holen. Etliche Sportler, auch solche, die Borgholzhausen nicht als Sieger der „Nacht“ verlassen hatten, feierten bald darauf beachtliche Erfolge. Und es gibt erstaunliche Verbindungen zwischen den Läufern von einst und heute.

So feierte Hans-Jürgen („Sehne“) Orthmann (VfL Wehbach), bekannt als „der Mann mit der Mütze“, u.a. 1979 bei der „Nacht“ am Start, im Frühjahr 1980 mit dem Vize-Weltmeistertitel im Crosslauf seinen größten Erfolg. Sein „Markenzeichen“, die gelbe Schirmmütze, trug Orthmann einst, damit seine Oma ihn besser im großen Läu-

ferfeld erkennen konnte. Er zählte 1980 auch zum Olympia-Aufgebot für Moskau, musste wegen des Boykotts allerdings daheim bleiben.

Zum Sieg bei der „Nacht 2006“ reichte es für Jan Fitschen (TV Wattenscheid 01) zwar nicht, doch wenige Wochen später gelang dem aus Osnabrück stammenden „Nacht-Fünften“ das Rennen seines Lebens: in Helsinki wurde er Europameister über 10000 Meter. Noch bevor der Marathonlauf der Frauen Einzug ins Olympische Programm hielt, kam mit Christa Vahlensiek (Barmer TV Wuppertal) eine Marathon-Weltrekordhalterin nach Pium und siegte. Als 1992 allerdings eine 19jährige Läuferin aus Kenia allen Frauen davon lief, ahnten wohl die wenigsten, dass Tegla Lorupe in den Folgejahren mehrere Male den New York Marathon gewinnen würde und Marathon-Weltrekord lief. Und im Jahr 2000 gelang ihr sogar im Ravensberger Stadion auch noch die Verbesserung der Weltrekordmarke im Stundenlauf.

Auch wenn im Jahr 2014 keine internationalen Assen für die „Nacht“ verpflichtet worden sind, darf man gespannt sein, welche Talente zu sehen sind. Immerhin hat der für den TSVE Bielefeld startende Amanal Pe-



## Lammerschmidt

QUALITÄT AUS DEM OSNABRÜCKER®



### Familienfleischerei seit 1898

jährlich prämiert durch die deutsche  
Landwirtschaftsgesellschaft



Hauptstr. 27 • 49326 Melle-Neuenkirchen • Tel: 0 54 28/9 41 50  
info@lammerschmidt.de • www.lammerschmidt.de

tros im vergangenen Jahr bereits die deutsche U20- Bestmarke im 10-Kilometer-Strassenlauf unterboten. Zur Anerkennung eines Rekordes fehlt dem aus Äthiopien stammenden Asylbewerber noch der Deutsche Pass. Immerhin sammelte er in dieser Wintersaison bereits zwei Deutsche Jugend-Meistertitel: in der Halle über 3000 Meter und dann noch beim Crosslauf. Interessant dabei: über 3000 Meter verwies Amanal Petros (in 8:23 Minuten) den Rheinländer Moritz Beinlich auf den zweiten Platz . Dieser junge Läufer hatte im vergangenen Jahr den 42 Jahre alten 3000-Meter- Rheinland-Pfalz-Rekord der U18 auf 8:26 Minuten verbessert. Sein Vorgänger war kein geringerer als Hans-Jürgen Orthmann, der in diesem Jahr seinen 60.Geburtstag feierte.



Bäckerei · Konditorei



## Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

### Konditorei Welpinghus Backstube

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

### Hauptgeschäft

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

### Caféhaus

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



Handgemachte Qualität seit 1770.



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

- ⇒ Muldenservice von 3 m<sup>3</sup> bis 20 m<sup>3</sup>
- ⇒ keine Standgebühr bis zu 6 Wochen
- ⇒ kostenlose Schrottsorgung
- ⇒ Minibaggerverleih
- ⇒ schnell und zuverlässig

**Krombacher**  
ALKOHOLFREI

Friedrich Elbracht  
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen

## Mein schönster Hermann oder der X.

v. Hubert Kaiser

Erst einmal; **Herzlichen Glückwunsch allen Finishern des 43. Hermannslaufes.**

Für mich sollte es der 10. Hermann werden, nachdem ich im Vorjahr aufgrund eines Muskelfaserrisses in der Wade den Hermann absagen musste.

Die Vorbereitung lief bis Ende März ganz gut, dann erwischte mich Anfang April diese „fiese“ Grippe, welche mich 2 Wochen lahm legte, das Training danach fand de facto nicht statt, da ich mich immer noch nicht körperlich fit fühlte.

Also dachte ich mir, wieso immer dieser Leistungsdruck?! Das Motto war: Lauf einfach und versuche zu genießen, nimm die Atmosphäre wahr, begrüße Freunde, Bekannte, Kollegen an der Strecke und hab einen schönen Lauf.

Um halb neun saßen wir im Bus und fuhren zügig zum Hermann.

Das Wetter war bis zum Start ganz ok, aber dann wurde es feucht von oben. Um 11:09 Uhr überquerte ich die Startlinie, das Abenteuer begann.

Eine Beschreibung der Strecke erspare ich mir, da die meisten die Strecke ja kennen. An der Panzerbrücke traf ich schon auf die ersten Kollegen, ein kurzes Hallo und weiter ging es. Am Truppenübungsplatz entlang hieß es Rhythmus finden und gleichmäßig laufen. Wie heißt es so schön: Bis Oerlinghausen läuft man mit dem Kopf und den Rest mit den Beinen!

Am Tönsberg stand Günther und kurz vor Oerlinghausen traf ich Uwe, einen Kollegen und ehemaligen Läufer. Auch hier ein kurzer Schnack und ab zur Verpflegung. Fühlte mich immer noch gut und hatte das Gefühl,



das ich noch ne Schüppe drauflegen konnte.

Jetzt kam das ungeliebte Stück durchs Schopketal, bis hin zu den Treppen in Lämershagen, hier war erst mal Stau, das hatte ich noch nie erlebt, dass man fast 5 Min warten musste, bevor man die 1. Stufe erklimmen konnte. Aber egal, ich hatte ja Zeit!)

Mir ging es immer noch gut. Ich überholte jetzt den einen oder anderen Mitstreiter. Am Gasthaus „Eiserner Anton“ war noch mal ein wenig Stimmung. Die Straße zügig überqueren und die letzten Stufen überwinden, um dann den Rest bis zur Promenade zum größten Teil abwärts rollen lassen. Das war der Plan.

Die Zuschauer hatten es eigentlich viel schwerer, stundenlang auf der Stelle bei kühlen Temperaturen im Regen stehen.

So ab der Habichtshöhe wurden die Beine etwas schwer, das fehlende Training machte sich doch bemerkbar.

Kurz vor der Promenade lief Martin Hauer, ein alter „Recke“ (es war sein 21. Hermann, Chapeau) zu mir auf. Wir hatten uns unterwegs schon ein paar Mal getroffen. Wir beschlossen gemeinsam bis ins Ziel zu laufen.

Als Fazit kann ich nur sagen, es war im Nachhinein mein schönster Hermann. Trotz netter Gespräche am Wegesrand erreichte ich das Ziel nach 3:14 Std., gar nicht sooo schlecht.

Jetzt kostenlos  
Prospekte anfordern.



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

Weitere Reisettermine möglich!

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

## DIE SCHÖNSTEN LAUFREISEN 2013/14

**Grosse-  
Coosmann**  
Sportreisen

### 2013

Rio de Janeiro	07.07.2013	Barcelona	23.03.2014
Gold Coast	07.07.2013	Rom	23.03.2014
Berlin <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	<b>Laufseminar Runners' World Camp</b> 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

### Mein erster Hermann – irgendwie bin ich da rein geraten.....

**Ich) Andrea Kampmann**

**Alter:** W 50

**Beruf:** Pädagogin für Erwachsene,  
Fachkrankenschwester für  
Intensivpflege und Anästhesie.

**Hobbies:** Snowboard fahren, Laufen,  
Krimis lesen und viel Musik  
hören

**Wohnort:** Steinhagen

Das Laufen habe ich mindestens dreimal gelernt: Einmal im Jahr 1962, das zweite Mal mit ca. 11 Jahren beim BTG in Bielefeld die Mittelstrecke und irgendwann im Erwachsenenalter als ich meinte, langsam müsste ich beginnen etwas für meine Ausdauer zu tun. Nach meiner kurzen Mittelstreckenkarriere (-) habe ich etliche Jahre Handball gespielt, bis ich Training und Spiele nicht mehr mit dem Beruf und der Familie koordiniert bekam.

Ich bin sowieso immer in Bewegung und viel draußen unterwegs, da war es fast die logische Konsequenz, dass Hunde in die Familie kamen (meine Fellfamilie), die mich auf den Wegen begleiteten. Mittlerweile die zweite Generation. Ich bin jahrelang alleine gelaufen, meistens im Gelände, ganz bewusst ohne auf Streckenlängen und Zeiten zu achten und hätte noch im vergangenen Sommer geschworen, das eine Laufgruppe nicht's für mich ist (zu viel Verpflichtung, gebunden an Termine, nachher treffe ich da auf Halbprofis, die immer nur über ihre Zeiten sprechen usw.).

Vor zwei Jahren habe ich mich getraut an einem Sponsoren Lauf in Bethel mitzulaufen. Ich dachte, für einen guten Zweck kann ich das tun. Es lief gut und hat mir Spass gemacht, so dass ich die Freude über den Lauf (5 km) ausgenutzt habe und mich endlich für den **Weihnachtscross** in Borgholzhausen angemeldet habe. Es folgte die **Luise** (12km) und dann habe ich das erste Mal (unglaublich – ich lebe ja schon länger hier) beim Hermannslauf an der Strecke gestanden. Die Atmosphäre hat mich gepackt und dann habe ich nicht mehr lange überlegt und mich zum Trailcup angemeldet, weil ich dachte, man wächst mit seinen Aufgaben.... Der **Hermann** war ursprünglich nicht mein Ziel – es waren die anderen Läufe, die mich reizten. Vergangenen Juni habe ich mich dann der Laufgruppe in Tatenhausen angeschlossen, um auch mal ohne die Hunde „in Ruhe“ zu laufen und mich gemeinsam auf die längeren Strecken vorzubereiten. Meine Bedenken bezüglich einer Laufgruppe waren im Übrigen beim ersten gemeinsamen Lauf verflogen, ich bin so nett aufgenommen worden und habe so viele tolle Menschen kennengelernt. Eine echte Bereicherung! Und wir sprechen über alles möglich, aber nicht über Leistungen. Als die Laufserie ganz gut für mich lief, die Strecken wurden immer länger, reizte es mich dann doch, mich auf den Hermann vorzubereiten, aber es war mir klar, dass

lich für den Aufbau der langen Distanz (da hatte ich wirklich Respekt vor – regelmäßig laufen ist ja das eine, aber mehr als 30 km das andere) eine Vorbereitungsgruppe wahrnehmen wollte/musste. Ich bin dann im November in den Verein eingetreten und habe die Vorbereitung mitgemacht – insgesamt eine gute Entscheidung.

Vor dem Hermann bin ich oft gefragt worden, ob ich fit für den Lauf sei – ich konnte das gar nicht wirklich beantworten, da ich ja keine Erfahrung mit mir auf einer solchen Distanz hatte. Ich wusste nur, dass ich mich bemüht hatte mich gut vorzubereiten und hoffte, über die Strecke zu kommen.

Am Abend vor dem Hermann stieg meine Anspannung (ehrlich gesagt fühlte ich mich wie aufgezogen) und ich dachte schon, dass ich mir die Nacht um die Ohren schlagen werde. Gottseidank war das nicht so. Nach Detmold bin ich mit meinem Nachbarn Jürgen und dessen Lauffreund Franz gefahren, die sich die allergrößte Mühe gegeben haben viele Kommentare und Sticheleien in meine Richtung abzulassen, um damit die Atmosphäre aufzulockern (hat auch geklappt!).

Ich bin die Strecke ganz bewusst alleine gelaufen, um mein eigenes Tempo zu finden, mir die Strecke einzuteilen und auch um mit mir selbst zurechtzukommen. Für mich war das Wetter ideal – ich finde es gut, wenn es regnerisch und matschig ist. Geholfen haben mir aber auch die Ratschläge aus der Vorbereitung – das erste Stück nicht zu schnell zu laufen oder auch am Berg mal ein paar Schritte zu gehen. Am meisten Respekt hatte ich vor der langgezogenen Asphaltstrecke Richtung Brücke in Lämershagen – da schaltete sich bei den Trainingsläufen immer mein Kopf ein. Das hat sich nicht bewahrheitet – an dem Streckenabschnitt haben so viele Zuschauer gestanden und die Läufer mit ihren Anfeue-

rungen getragen, dass war klasse.

Oberhalb der Habichtshöhe habe ich angefangen zu grinsen wie ein Honigkuchenpferd, weil ich meinem selbst gestecktem Ziel (in gutem Zustand auf der Promenade ankommen, wo meine Familie stand) greifbar nahe war. Das war auch ein toller Streckenabschnitt, soviel Zuspruch, auch von anderen Solbadern, die als Zuschauer am Rand standen. Auf der Promenade (ich hatte mittlerweile meine Töchter, deren Freunde, meinen Mann und Hunde geherzt und geküsst (die Hunde nicht)) sagte ein schräg hinter mir laufender Teilnehmer: „Meine Güte was für eine Küsserei – das kann ja nur ein guter Tag werden“ – Da hatte er recht!

### Mein Resümee:

- Mein Ziel die Strecke zu schaffen und am besten in guter Verfassung bei meiner Familie anzukommen, habe ich erreicht.
- Natürlich hatte ich eine Zeit im Kopf über die ich mich gefreut hätte (und gefreut habe)
- Für den kommenden Trailcup habe ich mich am selben Nachmittag angemeldet.
- Bei der Vorbereitungsgruppe werde ich auf jeden Fall wieder dabei sein – schon der selbstgebackene Kuchen bei der Streckenverpflegung ist es wert ;-)
- Schöner Nebeneffekt – ich habe etliche neue Laufstrecken kennengelernt und wieder viel über mich gelernt.

**Olaf's Laufladen**  
Laufend gut beraten.

**ZUM 4. MAL**

**GANZ VORN!**

Kompetenz · Beratung · Service  
8 JAHRE  
2005 - 2013  
Marken

**Olafs Laufladen auf Platz eins**

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test

Güterloh (NW). Gütersloh macht sich als Einkaufsstadt immer besser. Michael Fe...

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 · 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 · 403 10 45  
info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 9.30 – 17.00 Uhr

# MÖHNESEE LAKE-RUN 30.08.2014



## CREDO DER LAKE RUNNER'S

- OHNE MEIN TEAM BIN ICH NIX
- MEIN TEAM IST OHNE MICH NIX
- WIR HEULEN NICHT - WIR FIGHTEN
- WIR STELLEN UNS JEDER HERAUSFORDERUNG
- WIR UEBERWINDEN UNSERE ANGST VOR ALLEM
- LAKE RUNNER'S HELFEN SICH GEGENSEITIG

Der Suzuki Lake Run Möhnesee zählt zu einem der härtesten Hindernisläufe in Westfalen. In echter Piraten-Manier müsst ihr beim Suzuki Lake Run wahrhaftig Dreck fressen, um euch das Gold stolz um den Hals hängen zu können. Mit drei Leistungsklassen können beim Suzuki Lake Run sowohl unerfahrene als auch versierte Hindernisläufer teilnehmen und sich der Schlacht am Möhnesee stellen

## Infos zum Suzuki Lake Run Möhnesee

Um beim Suzuki Lake Run den Schatz am Möhnesee zu finden, müsst ihr euch durch eine Vielzahl von herausfordernden Hindernissen kämpfen und insgesamt ca. 400 Höhenmeter bewältigen. Da die Bergung des Schatzes beim Suzuki Lake Run kein Kinderspiel ist, lassen die bezeichnenden Hindernisnamen wie „Matsch Madness“, „Cool Water“ oder „Thrill to Drill“ erahnen.

Ihr habt insgesamt 4 Stunden Zeit um euch das „Gold“ abzuholen. Wer schummelt und ein Hindernis auslässt oder sich als unsportlicher Pirat entpuppt, wird sofort disqualifiziert.



Die drei Erstplatzierten der 15- und 20 Kilometerläufe (Männer und Frauenwertung) können sich auf Pokale und Sachpreise freuen. Für alle anderen Teilnehmer gibt es eine **“Medal of Honor!”** .

**7 km - 28,-! / 15 km - 47,-! / 20 km - 52,- !**

**Busfahrt ca. 25,-! pro Person**

**Unter allen Anmeldungen verlosen wir einen Freistart.**

Info: [stockhecke.andreas@freenet.de](mailto:stockhecke.andreas@freenet.de)

Handy: 0170-2814767



# Nordic-Walking-Crash-Kurs

27. - 29.6. 2014

Freitag: 17:00 - 19.00 Uhr  
 Samstag: 10.00 - 12:00 Uhr  
 Sonntag: 10:00 - 12:00 Uhr

Die Kosten betragen pro Person 20.-€ inkl. Leihstöcke für die Kurszeit.

Für LC Mitglieder kostenlos!  
 Anmeldung und Infos:  
 Tel.: 05425/7135 oder per Mail  
 info@lcsolbad.de

## Hermannslauf-Nachlese 2014 von Gaby Bredenbals

Für den Hermannslauf begannen die Walker Mitte Februar 2014 mit dem intensiven Training.

Das Training wird von Elke Kahmann und meiner Person geleitet und beginnt zehn Wochen vor dem Hermannslauf. An den Samstagnachmittagen wird dann an unterschiedlichen Treffpunkten trainiert. Das Training beginnt mit ca. 1.5 Stunden und beträgt zum Schluss 3 Stunden. In den Trainingseinheiten werden mal Berge und mal Strecke gewalkt. So hat die Erfahrung gezeigt, dass dann auch Neueinsteiger den Hermannslauf walken können.

Am Samstag vor dem Hermannslauf wurden gemeinsam die Unterlagen abgeholt. Man schlenderte vorbei an den Messeständen, auf der Suche nach einem tollen Angebot. Weiter ging es zu einer Eisdielen in der Nähe. Dort wurde dann über den Sonntag gesprochen. Wie wird das Wetter, was zieht man an? und und. Ganz wichtig, wann trifft man sich am Sonntagmorgen, um dann in Fahrgemeinschaften nach Bielefeld zu fahren.

Am Sonntag ging es dann um 6.15 Uhr von Halle nach Bielefeld ins Parkhaus Hermannstraße. Das Wetter sah gut aus und

## Trainingstermine Walkinggruppe des LC Solbad Ravensberg

03.06.2014	9.00 Uhr	Luisenturm (ab Parkplatz Luisenturmhütte)
01.07.2014	9.00 Uhr	Parkplatz Gasthaus Röwekamp, Dissen
		Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion
05.08.2014		Parkplatz Schützenberg, Halle
02.09.2014	9.00 Uhr	Parkplatz Tatenhausen (Schloß)
		Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion
07.10.2014	9.00 Uhr	Wanderparkplatz Bergfrieden, Werther
		Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion

Dauer der Touren ca. 90 Min. An diesen Terminen findet kein Training in Borgholzhausen statt. An allen anderen Dienstagen treffen wir uns wie gewohnt um 9.30 Uhr am Stadion!

## Mittwochs

In den Monaten Juli und August 2014

02.07.2014	19.00 Uhr	ab Parkplatz Schützenberg, Halle
09.07.2014	19.00 Uhr	ab Parkplatz Tatenhausen gegenüber Schloss-Gaststätte
16.07.2014	19.00 Uhr	Parkplatz am Parkbad Vermold, Caldenhofer Weg
		Fahrgemeinschaften 18.30 Uhr ab Stadion
23.07.2014	19.00 Uhr	ab Parkplatz Gasthaus Bergfrieden, Werther
30.07.2014	19.00 Uhr	Parkplatz Gasthaus Röwekamp, Dissen
		Fahrgemeinschaften 18.45 Uhr ab Stadion
06.08.2014	19.00 Uhr	Parkplatz am Freizeitheim, Hesseltal
13.08.2014	19.00 Uhr	Parkplatz Friedrichshöhe, Steinhagen-Amshausen
20.08.2014	19.00 Uhr	Parkplatz Bismarkhütte, Bad Rothenfelde
		Fahrgemeinschaften 18.30 Uhr ab Stadion
27.08.2014		<b>Abschluß des Sommerprogramms</b>
		<b>Ort und genaue Zeit werden noch bekanntgegeben!</b>
03.09.2014	19.00 Uhr	reguläres Training ab Stadion Borgholzhausen

An diesen Terminen findet kein Training in Borgholzhausen statt!!!

# Kley

Stöwe

Sanitär- und Heizungstechnik



Gas- und Wasserinstallateurmeister

Sanitäre Anlagen  
 Bauklempnerei  
 Schwimmbadtechnik  
 Pumpenanlagen

Heizungsanlagen  
 Öl- und Gasfeuerungen  
 Lüftungsanlagen  
 Solaranlagen  
 Kernbohrungen

Stöwe-Wichlinghauser-Weg 54-33829 Borgholzhausen

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

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

die Temperaturen betragen 12 Grad. Gut gelaunt wanderten wir in die Altstadt, wo dann ab 7.00 Uhr die Busse Richtung Detmold fahren. Wir waren im ersten Bus, der dann kurz vor 7.00 Uhr startet. Am Hermannsdenkmal angekommen, ging es aufs stille Örtchen, dann wurden die Kleidersäcke gepackt, Fotos gemacht und auf ging's zum Start. Hier wurde die Uhrzeit festgehalten und dann konnte es losgehen. Zunächst waren wir zusammen bis jeder sein Tempo gefunden hatte. Dann riss die Gruppe auseinander und Treffpunkt war Bielefeld.

Hinauf ging es den E-Berg, über die Panzerbrücke zum Tönsberg. Dann durch Oerlinghausen, wo wir mit Musik und einer Verpflegungsstation empfangen wurden. Weiter ging es durch das Schopketal und dann kommen die berühmten Treppen in Lämershagen. Nach den geschafften Treppenstufen kam leider der Regen. Der begleitete uns vorbei am Eisernen Anton, über die Promenade bis zur Ziellinie.

Von Freunden und Familienangehörigen in Bielefeld bejubelt, holten wir schnell unsere Kleidersäcke und ließen uns dann im Massagezelt verwöhnen. So kamen wir alle wieder zusammen und fuhren wegen dem Regen schnell Richtung Heimat.

**Vielleicht ist nach diesem Bericht jemand auf den Geschmack gekommen und ist im Jahr 2015 dabei. Elke und ich würden uns freuen!!!!!!**

Es ist wirklich ein **tolles Erlebnis**, man hat **viel Spaß** und **Freude** und ein **Glücksgefühl**, wenn man in Bielefeld angekommen ist. Die Zeit spielt dabei keine Rolle.

Ach ja, da ist ja noch das Frühstück am Sonntag danach, wo geschlemmt und gelacht wird und jeder von seinen kleinen Erlebnissen berichtet.



Restaurant  
**Haus Hagemeyer  
Singenstroth**  
Tanztee  
Live mit der Tanzband SUNNYS



Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen  
[www.haushagemeyersingenstroth.de](http://www.haushagemeyersingenstroth.de)



**Peter Bollmeyer**  
Energieberatung, Baugutachten,  
Energieausweise  
**Immobilienkaufberatung**  
Geprüfter Gebäudeenergieberater  
HWK  
Freistraße 11  
33829 Borgholzhausen  
05425 / 2429456  
0176 / 95349796  
[bollmeyer@yahoo.com](mailto:bollmeyer@yahoo.com)

Ergebnisse Mai zusammengestellt von Friedhelm Boschulte

<b>01. Mai</b>	<b>Volkslauf Kaiserau</b>	
	<b>5 km</b>	
9. W 45	Silke von der Heide	35:05 Min.
<b>1.5.</b>	<b>Volkslauf Spexard</b>	
1. M 12	Henri Stahnke	25:41 Min.
<b>1.5.</b>	<b>Jedermann-Sportfest Bielefeld</b>	
M 6	Till Heienbrok	
	50 m	11,2 sek
	Weit	1,94 m
	Ballw.	7,50 m
M 13	Aaron Thieß	
	75 m	11,75 sek
	Weit	4,09 m
	Ballw.	41 m
	Hoch	1,44 cm
<b>3.5.</b>	<b>Volkslauf Espelkamp</b>	
	<b>3, 5 km</b>	
1. M 13	Aaron Thieß	14:40 min.
	<b>1,5 km</b>	
1. M 6	Till Heienbrok	8:32 min
<b>3.5.</b>	<b>Ankumer Dorflauf</b>	
	Aaron Thieß	34:41 Min.
<b>3.5.</b>	<b>25 km de Berlin</b>	
	Andrea Kahl	2:51:47 Std.
	Christiane Meier-Flottmann	2:51:48 Std.
4.5.	Werfer- u. Springertag Schortens	
1. M 13	Aaron Thieß	
	60 m Hürd.	11:05 sek
	Kugel	9,97 m
<b>4.5.</b>	<b>Hamburg Marathon</b>	
338. M 50	Raimund Diekmann	3:30:33 Std.
<b>10.5.</b>	<b>Volkslauf Clarholz</b>	
	<b>5km</b>	
7. W 45	Silke von der Heide	34:44 Min.
	<b>10 km</b>	
1. W 30	Stefanie Schadt	42:17 Min.
<b>10.5.</b>	<b>Turm zu Turm Lauf Georgsmarienhütte</b>	
	<b>21 km</b>	
5. M 55	Jürgen Sitmann	2:04:51 Std.
9. M 45	Jörg Lange	2:09:00 Std.
3. M 65	Werner Kampwerth	2:23:35 Std.

	<b>10 km</b>	
2. M 45	Udo Bonin	44:16 Min.
2. M 60	Siegfried Kemper	55:53 Min.
12. M	Dominik Walter	1:04:01 Std.
7. M 55	Michael Schlie	1:05:18 Std.
4. W	Katharina Kemper	1:07:31 Std.
3. W 55	Heke Kappler-Deppe	1:08:31 Std.
9. W 45	Christiane Meier-Flottmann	1:14:03 Std.
<b>10.5.</b>	<b>LA-Kreismeisterschaften Bielefeld</b>	
	<b>800 m</b>	
1. W 9	Sarah Strothmann	3:07,63 Min.
	<b>100 m</b>	
2.	Angele Grandien	14:15 sek.,
	<b>200 m</b>	
1.	Angele Grandien	28:81 sek.
	400 m Hürden	
1.	Angele Grandien	78:08 sek.
M 13	Aaron Thieß	
1.	75 m	11,60 sek.
1.	800 m	2:39,35 Min.
M 10	Henri Stahnke	
2.	50 m	8,61 sek.
1.	800 m	2:54:16 Min.
<b>11.5.</b>	<b>Hörsterberg-Volkslauf Lage</b>	
	<b>Bambinilauf 400 m</b>	
	Till Heienbrok	1:42 Min.
	<b>10 km</b>	
2. M 45	Torsten Baltrusch	44:24 Min.
3. M 65	Wilhelm Ellermann	59:48 Min.
	<b>Jugend 5,7 km</b>	
1. M 14	Aaron Thieß	29:53 Min.
	<b>Nordic-Walking 21 km</b>	
	Udo Niermann	3:20:33 Std.
<b>16.5.</b>	<b>Altstadtlauf Lippstadt</b>	
	<b>10 km</b>	
26. M 30	Dirk Wannke	48:11 Min.



## Wir bedrucken, beflocken:



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

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

<b>17.5.</b>	<b>Piumer Mehrkampf-Meeting</b>	
W 12	<b>Annalena Grossewächter</b>	
	75 m	11,47 sek.
	Weit	3,77 m
	Hoch	1,26 m
	Ballw.	26,50 m
M 13	<b>Aaron Thieß</b>	
	75 m	11,28 sek.
	Weit	4,39 m
	Hoch	1,51 m
	Ballw.	41,50 m
W 10	<b>Laura Klare</b>	
1.PI.	50 m	8,52 sek.
	Weit	3,55 m
	Ballw.	18 m
4.PI.	<b>Malin Bruhns</b>	
	50 m	8,41 sek.
	Weit	3,45 m
	Ballw.	14,00 m
M 11	<b>Simon Gräsner</b>	
1.	50 m	8,01 sek.
	Weit	3,89 m
	Ballw.	38,50 m
M 10	<b>Henri Stahnke</b>	
1.	50 m	8,24 sek.
	Weit	3,48 m
	Ballw.	29,50 m
W 9	<b>Greta Engelbrecht</b>	
2.	50 m	8,89 sek.
	Weit	2,95 sek.
	Ballw.	20,50 m
4.W 9	<b>Liv Kempmann</b>	
	50 m	9,09 sek.
	Weit	3,13 m
	Ballw.	12,00 m

8. W 9	<b>Ida Drees</b>	
	50 m	9,61 sek.
	Weit	2,82 m
	Ballw.	10,50 m
	<b>Sarah Strothmann</b>	
	50 m	9,36 sek.
	Ballw.	21,00 m
5. M 8	<b>Till Heienbrok</b>	
	50 m	11,31 sek.
	Weit	2,15 m
	Ballw.	8,00 m
<b>17.5.</b>	<b>Rennsteig-Lauf (Thür.)</b>	
	<b>Ultra-Marathon 72,7 km</b>	
152. M 45	Frank Dorn	7:52:26 Std.
	<b>1/2-Marathon</b>	
	<b>Carmen Dorn</b>	2:05:40 Std.
<b>16.5.</b>	<b>Altstadtlauf Lippstadt</b>	
	<b>10 km</b>	
26.M30	Dirk Wannke	48:11 Min.
<b>17.5.</b>	<b>Night-Run Harsewinkel</b>	
	<b>10 km</b>	
2.	Elmar Remus	34:14 Min.
2. M 45	Henning Weßling	37:31 Min.
3. M 45	Udo Bonin	38:15 Min.
5. M 20	Oliver Lambrecht	38:27 Min.
1. Fr.	Sabine Engels	39:51 Min.
2.Fr.	Ilona Pfeiffer	40:50 Min.
7. M 50	Mijo Harambosic	42:37 Min.
19. M 45	Andreas Stockhecke	43:13 Min.
1. W 60	Marianne Niemann	43:57 Mn.
14. M 20	Rene Deßaules	44:38 Min.
20.M 40	Frank Oldemeyer	45:52 Min.
19. M 50	Daniel Glück	47:07 Min.
3. W 50	Doris Potthoff	47:37 Min.
2. M 60	Siegfried Kemper	48:12 Min.

*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.

3. M 60	Detlef Deßaules	50:05 Min.
6. W 35	Katrin Schneider	50:46 Min.
19. M 20	Dominik Walter	51:57 Min.
5. W 50	Andrea Kampmann	52:34 Min.
6. W 20	Katharina Kemper	53:01 Min.
29. M 40	Heko Furtmann	53:49 Min.
21. M 20	Christopher Wolf	55:04 Mn.
2. M 65	Wilhelm Ellermann	55:16 Min.
46. M 45	Ludger Toben	55:57 Min.
9. W 20	Kristin Grippentrog	57:04 Min.
1. M 75	Günter Schwab	57:37 Mn.
13. W 20	Katrin Schlie	58:40 Min.
<b>18.5.</b>	<b>Vivawest Marathon Gelsenkirchen</b>	
	<b>1/2-Marathon</b>	
214. M 50	Detlef May	2:13:56 Std.
<b>23.5.</b>	<b>Kattenstroth-Lauf Gütersloh</b>	
	<b>10 km</b>	
7./2. M 20	Houcine Fakrouni	35:49 Min.
1. Fr.	Ilona Pfeiffer	40:20 Min.
	Elisabeth Winter	55:23 Min.
<b>23.5.</b>	<b>Mittelstreckenabend SV Brackwede</b>	
	<b>800 m</b>	
4. M 13	Aaron Thieß	2:38:40 Min.
	<b>400 m</b>	
1. MU20	Robert Schmidtke	56,99 sek.
	<b>1500 m</b>	
1.WJU20	Jessica Geisemeier	5:27,55 Min.
2.WJU20	Janna Geisemeier	5:59,51 Min.
	<b>1500 m</b>	
	Pascal Birke	4:18,91 Min.
	Jan Geisemeier	2:28,93 Min.
<b>18.5.</b>	<b>Triathlon Gütersloh</b>	
	<b>Schüler 200 - 8 - 2,5</b>	
3.	Aaron Thieß	37:01 Min.
<b>24.5.</b>	<b>Volkslauf Lingen</b>	
	<b>5 km</b>	
1. M 40	Udo Bonin	18:50 Min.

### LEICHTATHLETIK: (HK)

#### Durchbruch geschafft Birke unter 4:20 Minuten

Altkreis Halle (cwk). Beim SVB-Bahnsportfest im Brackweder Böllhoff-Stadion gelang Pascal Birke (LC Solbad Ravensberg) ein erster Durchbruch in dieser Saison: Der noch 15-Jährige lief die 1500 m in 4:18,91 und blieb damit erstmals unter 4:20 Minuten. Die Steigerung weckt jetzt sogar Hoffnungen auf eine Normerfüllung für die **Jugend-DM in Wattenscheid (4:13,20 Min. für die U18)**.

Bei Sonnenschein, angenehmen Temperaturen und fast völliger Windstille waren die Bedingungen optimal; doch Birke musste sein Rennen ganz ohne Unterstützung laufen: Zur siebenköpfigen Männer-Spitzengruppe, die geschlossen unter vier Minuten blieb, und auch zum Espekammer Alexander Schröder (4:12,65 Min.) tat sich eine größere Lücke auf.

Birke, bislang mit handgestoppten 4:22,9 Min. vom Lemgoer Aprilsportfest notiert, steigerte sich um rund vier Sekunden. Da strahlte auch sein Trainer **Horst Hammer**, der bei dieser Veranstaltung als Starter fungierte. Er hatte noch weitere Schützlinge am Start: Der ebenfalls verbesserte **Jan Geisemeier** verpasste mit 4:28,93 Min. den 1500-m-Sieg der Jugendklasse U20 nur knapp; seine Schwester **Jessica** lieferte diesmal 5:27,55 Min. ab. Und in der U18 lief **Robert Schmidtke** die 400-m-Stadionrunde in 56,99 Sek.

Bei den 800-m-Läufen im Rahmen des Volksbank-Schülercups

spielte das Ev.Gymnasium Werther zweimal die führende Rolle: In der M13 siegte Neilan Kempmann (2:25,2 Min.) mit gut fünf Sekunden Vorsprung; **Aaron Thieß** (PAB-Gesamtschule Werther/LC Solbad, 2:38,4) wurde Vierter. Und in der W13 nahm Verena Braun (2:35,8 Min.) der nächste Läuferin 17 Sekunden ab.



#### Janus vor Lundström Sieg auch für Ilona Pfeiffer

Gütersloh/Altkreis Halle (cwk). Altkreis-Doppelerfolg auch beim 12. Gütersloher Kattenstroth-Stadteillauf über 10 km: Den Männerwettbewerb dominierte erneut Damian Janus (LiVe-Lauftreff in Versmold) und bei den Frauen fand **Ilona Pfeiffer** (LC Solbad Ravensberg) in die Siegerspur zurück.

Janus (Jahrgang 1987) nahm dem 15 Jahre älteren Routinier und Ex-Solbader Ingmar Lundström 67 Sekunden ab und unterbot mit 32:56 das 33-Minuten-Limit. Siebter in 35:49 Min. wurde der in Steinhagen lebende marokkanische Asylbewerber **Houcine Fakrouni**, der sich kurz zuvor dem LC Solbad angeschlossen hatte und seinen Einstand für den Borgholzhausener Verein gab. Die Jugendwertung U20 gewann Daniel Junge-Wentrup (TuS Langenheide, 40:35 Min.).

Ilona Pfeiffer, die nach längerer Verletzungspause beim Hermannslauf angetreten, dort aber noch unter Wert geblieben war, bleibt dran und bemüht sich um den Anschluss. Beim Kattenstrothlauf wurde ihr der Sieg in 40:20 Min. leicht gemacht: Ihre gleichaltrige W35-Klassenkollegin Nicole Gehse aus Gütersloh lag 42 Sekunden zurück. **Elisabeth Winter**, W50-Seniorin vom LC, wurde in 55:23 Min. Klassenvierte.

# FORD FOCUS ST

Er kann das, was andere versprechen!



Unser FORD Focus ST am BILSTER BERG 2014

Powered by  
**FORD EcoBoost**  
184kw / 250PS

## 20x FORD FOCUS ST

- 2,0 l EcoBoost 184kw (250PS)
- Torque Vectoring Control
- Sportfahrwerk
- RECARO-Sportsitze
- 18" Alufelgen 234/40 R 18
- Anzeige für Ladedruck, Öldruck und Öltemperatur
- ESP dreistufig
- Pedalerie im ST Design
- Klimaanlage
- Ford Power-Start Funktion
- Alarmanlage
- Fensterheber elektrisch
- ST-Stylingpaket mit zentralem Doppel Endrohr, Heckdiffusor, Seitenschwellern, etc.
- Großer Dachspoiler
- Audiosystem mit CD, USB, mp3

Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers € 28.889,-  
inkl. Überführungskosten  
Abzüglich Aktionsrabatt € 5.899,-

Aktionspreis:

€ **22.990,-**

Unser Tipp: Gegen Aufpreis auch als Turnier erhältlich.



Alle Abbildungen zeigen Fahrzeuge mit Wunschausstattung gegen Mehrpreis.

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach VO (EC) 715/2007): 7,2 (kombiniert), 9,9 (innerorts), 5,6 (außerorts); CO<sub>2</sub>-Emissionen: 169 g/km (kombiniert).



# Autohaus Hagemeyer GmbH

33775 Versmold | Münsterstraße 63 | Tel. (0 54 23) 94 33-0  
33790 Halle | Werkstraße 1 (B68) | Tel. (0 52 01) 66 91-0

Alle Angebote finden Sie auf: [www.Ford-Hagemeyer.de](http://www.Ford-Hagemeyer.de)



## Genossenschaftliche Beratung



**Wir machen den Weg frei.**

**Gute Beratungsqualität ist keine Frage der Größe einer Bank.**

Unsere Kunden vertrauen uns, weil sie uns kennen und wir uns für ihre Wünsche und Ziele interessieren.

Erfahren Sie mehr von unserer genossenschaftlichen Beratung!

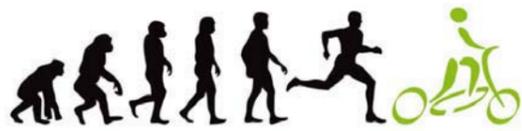
*Wir sind für Pium.*



**Volksbank  
Borgholzhausen**

Zweigniederlassung der Volksbank Halle/Westf. eG

Telefon 05201 181-0 · [www.vb-halle.de](http://www.vb-halle.de)



**ELLIPTIGO**  
RUN WITHOUT IMPACT

## ElliptiGO als fehlendes Puzzlestück im Trainingsplan Outdoor-Crosstrainer für jedes Leistungsniveau

Der Fitnessstrend aus Kalifornien schließt eine Lücke in der Trainingsmethodik und Sporttherapie. Ob Läufer, Fußballer, Fitnesssportler – für gut Trainierte jeder Sportart ist es die ideale Erweiterung des Trainingsplans. Athleten, die mit Verletzungen kämpfen, nutzen das ElliptiGO zum gezielten Aufbaustraining. Außerdem erleichtert der Outdoor-Crosstrainer den Sporteinstieg mit hohem Spaßfaktor und schonenden Bewegungen. Das innovative Sportgerät eignet sich für alle, die mit Spaß an der frischen Luft trainieren möchten.

Zu jedem Trainingsplan gehören die wichtigen Regenerationsphasen. Mithilfe des ElliptiGO können Athleten genau diese Pausen verkürzen, um ihr Training effektiver zu gestalten. Das Training mit dem ElliptiGO bietet zwei Vorteile: Während Knochen sowie Gelenke geschont werden und die Muskulatur regeneriert, wird gleichzeitig das Ausdauertraining vorangetrieben. Neben Profiathleten wie dem amerikanischen Marathonläufer Meb Keflezighi, Sieger des Marathons in Boston 2014, nutzen auch ambitionierte Sportler in Deutschland das ElliptiGO. So auch der 47-jährige Klaus Bermanseder. Der zweimalige Finisher des „Race across the Alps“ setzt das ElliptiGO mittlerweile erfolgreich zum Ausgleichstraining ein: „Mit dem ElliptiGO kann ich nicht nur meinen Körper schonen – vor allem meine Wirbelsäule dankt es mir – sondern auch gezielt neue Trainingsreize setzen. Es ist einfach die ideale Ergänzung meines bisherigen Trainings.“

### Den Beschwerden zum Trotz

Durch die schonenden Bewegungen ohne Stoßbelastung eignet sich das ElliptiGO auch ideal für den Einsatz zu Rehabilitationszwecken. Verletzte Sportler finden mit dem Outdoor-Crosstrainer einen Trainingspartner, der ihnen den leichten Wiedereinstieg ins Training ermöglicht. Mit dem ElliptiGO können sie langsam an die gewohnte Belastungsintensität herangeführt werden, ohne dabei von alten Beschwerden geplagt zu werden. Das ElliptiGO ist also das fehlende Puzzlestück, das die Lücke zwischen schmerzhaftem und beschwerdefreiem Training schließen kann. Die 44-jährige Elke Frick kennt sich mit diesem Thema besonders gut aus. Wegen hartnäckiger Beschwerden des Rückens und der Achillessehnen konnte die Bankkauffrau nicht mehr wie gewohnt Joggen gehen. Ihr Physiotherapeut empfahl ihr das Training mit dem ElliptiGO, mit Erfolg: „Seit ich regelmäßig mit dem ElliptiGO trainiere, haben sich meine Beschwerden eindeutig verbessert. Mittlerweile sind selbst 45-minütige Joggingeinheiten kein Problem mehr für mich“, freut sich Elke Frick.



mittlerweile schon seit zwei Jahren und bin total glücklich damit. Wenn es das Wetter zulässt, fahre ich damit sogar in die Arbeit und nutze es auch sonst im Alltag sehr viel. Durch das Training mit dem ElliptiGO habe ich bereits mehr als 20 Kilogramm abgenommen.“

### Über ElliptiGO

Das Unternehmen ElliptiGO mit Sitz in Solana Beach, Kalifornien, entwickelt seit 2005 Outdoor-Crosstrainer. Die Geräte vereinen die Trainingseigenschaften aus Laufen, Radfahren und Crosstraining. Die effektive Kombination aus Herz-Kreislauf-, Muskelaufbau- und Kraftausdauer-Training schont die Gelenke und reduziert gleichzeitig das Verletzungsrisiko.

### Überzeugt durch Probefahrt vor Ort

Interessierte haben die Möglichkeit, sich von den Geräten bei einer Testfahrt zu überzeugen. Einzel- und Gruppenfahrten sind in Bielefeld möglich. Terminanfragen an ElliptiGO in Bielefeld unter Tel.: 0521 - 329 333 00 oder per E-Mail an [info@elliptigo.de](mailto:info@elliptigo.de).



(Siehe auch Infobox auf Seite 18)

### Auf dem Weg zum Sportler

Der Wunsch nach sportlicher Betätigung ist bei vielen Menschen groß. Ob **Gewichtsabnahme** oder Verbesserung der **Gesundheit**, die Gründe liegen auf der Hand. Doch oft scheitern die Ambitionen bereits mit den ersten sportlichen Versuchen. Denn ohne die entsprechenden Grundlagen nimmt die Frustration schnell überhand und Vorsätze bleiben weiterhin Vorsätze. Das ElliptiGO hilft dabei, diese erste Hürde zu überwinden und die Grundlage für ein gesünderes Leben zu legen. Dank der geringen Belastung für Knochen sowie Gelenke können auch untrainierte Personen auf Anhieb so lange Sport treiben, dass ihre Ausdauer effektiv trainiert wird. Uwe Steinle ist hierfür ein gutes Beispiel. Der 47-Jährige hatte lange Zeit mit Übergewicht zu kämpfen: „Ich nutze das ElliptiGO

# FORD FOCUS ST

## Er kann das, was andere versprechen!



Unser FORD Focus ST am BILSTER BERG 2014

Powered by  
**FORD EcoBoost**  
184kw / 250PS

### 20x FORD FOCUS ST

- 2,0 l EcoBoost 184kw (250PS)
- Torque Vectoring Control
- Sportfahrwerk
- RECARO-Sportsitze
- 18" Alufelgen 234/40 R 18
- Anzeige für Ladedruck, Öldruck und Öltemperatur
- ESP dreistufig
- Pedalerie im ST Design
- Klimaanlage
- Ford Power-Start Funktion
- Alarmanlage
- Fensterheber elektrisch
- ST-Stylingpaket mit zentralem Doppel Endrohr, Heckdiffusor, Seitenschwellern, etc.
- Großer Dachspoiler
- Audiosystem mit CD, USB, mp3

Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers € 28.889,-  
inkl. Überführungskosten  
Abzüglich Aktionsrabatt € 5.899,-

Aktionspreis:

€ **22.990,-**

Unser Tipp: Gegen Aufpreis auch als Turnier erhältlich.



Alle Abbildungen zeigen Fahrzeuge mit Wunschausstattung gegen Mehrpreis.

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach VO (EC) 715/2007): 7,2 (kombiniert), 9,9 (innerorts), 5,6 (außerorts); CO<sub>2</sub>-Emissionen: 169 g/km (kombiniert).



# Autohaus Hagemeyer GmbH

33775 Versmold | Münsterstraße 63 | Tel. (0 54 23) 94 33-0  
33790 Halle | Werkstraße 1 (B68) | Tel. (0 52 01) 66 91-0

Alle Angebote finden Sie auf: [www.Ford-Hagemeyer.de](http://www.Ford-Hagemeyer.de)