

Solbad Nachrichten

LC Solbad
Ravensberg

August 2014
Nr. 356



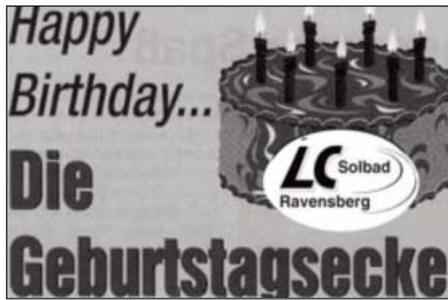
ACTIVE SPORTS SHOP

Running – Triathlon – Bikewear

www.active-sportshop.de

Niederwall 6 · 0521 171116 · bielefeld@active-sportshop.de





01.08.	Jörg Eggers	
01.08.	Birgit Weinhorst	50 Jahre
01.08.	Amadeus Hegenbarth	20 Jahre
03.08.	Ina Bories	
05.08.	Anne Dreier	
05.08.	Heike Hohnhorst	
05.08.	Volker Meise	
05.08.	Bettina Scheller	
06.08.	Ralf Jording	
06.08.	Natalie Dück	
07.08.	Claudia Hagemann	
07.08.	Andrea Kahl	50 Jahre
07.08.	Helga Rüter	
07.08.	Bernd Heilmann	40 Jahre
08.08.	Werner Kampwerth	
09.08.	Simon Lange	
09.08.	Linus Ernst	

10.08.	Jörg Ermshausen		23.08.	Ingrid Rademacher	
10.08.	Max Szymanski		23.08.	Silas Klaucke	
10.08.	Petra Doht		23.08.	Smilla Klaucke	
10.08.	Susanne Lilge		24.08.	Roland Pahnke	
11.08.	Petra Beckers		24.08.	Daniela Kreie	
12.08.	Lasse Buschmaas		25.08.	Sieglinde Langner	
12.08.	Doris Kleine-Tebbe		25.08.	Armin Ruhe	
12.08.	Alma-Luise Skarupke		25.08.	Mika Fynn Uthman	
13.08.	Stefanie Limberg		26.08.	Lukas Riepe	
13.08.	Marion Kühnel	50 Jahre	27.08.	Katharina Dissmann	
14.08.	Herbert Höke		28.08.	Jason Oldemeyer	
15.08.	Greetje Stockhecke	10 Jahre	29.08.	Gabriela Hanneforth	
16.08.	Johannes Reinhardt	20 Jahre	29.08.	Matthias Meiwes	
16.08.	Kathrin Schwarzer		29.08.	Andreas Metten	
18.08.	Elmar Hälbig	80 Jahre	29.08.	Sarah Strothmann	
18.08.	Thanakorn Songkhrohart		29.08.	Alexandra Herbers	
18.08.	Laura Anders		30.08.	Dagmar Beune	50 Jahre
19.08.	Karoline Brömmelsiek		30.08.	Reinhard Büscher	
19.08.	Ines Dickob	50 Jahre	30.08.	Georg Drees	
19.08.	Erika Potthoff		30.08.	Juliane Ermshausen	
20.08.	Klaus Nienaber		30.08.	Manfred Hubrig	
21.08.	Hannes Hohnhorst		30.08.	Georg Pieczonka-Herz	
21.08.	Heiko Redecker		30.08.	Aurelius Kapp	
22.08.	Gunnar Feicht		30.08.	Anja Busch	40 Jahre
22.08.	Hella Nolkemper		31.08.	Friedhelm Boschulte	
22.08.	Annette Bossow		31.08.	Jenny Ewert	20 Jahre
22.08.	Sven Hoffmann		31.08.	Gerd Strathkötter	50 Jahre
23.08.	Thomas Maisel				

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Marion Kühnel	Leichtathletik
Michael Marz	Leichtathletik
Simone Meyer	Leichtathletik
Damian Janus	Leichtathletik
Rainer Eversmann	Leichtathletik
Jörg Hero	Triathlon

Austritte:

Maximilian Köhne	Halle
Bernd Rieke	Werther

Aktueller Mitgliederstand: 731

GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK

TENNIS · SQUASH · BADMINTON · KINDERGEBURTSTAGE
INDOOR SOCCER und vieles mehr..

Gausekampweg 2 · 33790 Halle/Westfalen · Telefon: 05201/818-890
info@sportpark-halle.de · www.sportpark-halle.de
Wilson · K-Swiss · Dunlop · Nike · Adidas · Babolat · Prince

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



**Fleischermeister
Bernd Goldbecker
Inh. A.+B. Goldbecker**

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



Redaktionsschluss für die Ausgabe

September

am 22. August

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

Impressum:

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

Redaktionsanschrift:

Schlehenstr. 7
 33803 Steinhagen
 Tel.: 05204/920785

e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de

Redaktion:

Sabine Lünstroth (05204/920785)
 Friedhelm Boschulte (05425/6287)

Herausgeber:

DIGITAL PRINT Sabine Lünstroth
 Tel.: 05204/920785
 Schlehenstr. 7, 33803 Steinhagen

Vertrieb:

Christiane Meier- Flottmann
 LC-Geschäftsstelle

Anzeigen:

Sabine Lünstroth (05204/920785)
 e-mail: dpl.luenstroth@t-online.de

Für den Inhalt verantwortlich:

LC Solbad Ravensberg e. V.
 Die mit Namen gekennzeichneten Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers wieder.

Erscheinungsweise: monatlich

Druckauflage: 800

Kostenlose Ausgabe für Mitglieder des LC Solbad Ravensberg

Die Homepage des LC Solbad Ravensberg finden Sie im Internet unter: www.lcsolbad.de.

e-mail: markus.pape@lcsolbad.de

König Fußball steht nicht immer an der Spitze



In welcher Sportart gibt es die meisten Sport-Aktiven?

Viele Deutsche widmen sich der schönsten Nebensache der Welt: dem Sport. Aktiv und Passiv. Die meisten Anhänger hat der Fußball – bei den passiv Interessierten. Bei den Sportaktiven freilich steht eine andere Sportart an der Spitze: **der Radsport**.

Um herauszufinden, wie es die Bundesbürger mit den verschiedenen Sportarten halten. Sportwissenschaftler der Universität Mainz haben zwischen 3.500 und 10.000 Web-beziehungsweise Telefoninterviews geführt, und zwar in drei über das Jahr verteilten Erhebungswellen, um saisonale Schwankungen auszuschließen.

Diesen Studien und Analysen des Instituts der deutschen Wirtschaft (iw / Köln) im Jahre 2012 zufolge treibt mehr als die Hälfte der über 16-Jährigen Sport. Die meisten Anhänger hat der Radsport. Rund 34 Prozent der Deutschen treten mehr oder weniger regelmäßig in die Pedale. Es folgen das Schwimmen mit 31 Prozent, Wandern (27 Prozent) und Laufen (25 Prozent). Fußball liegt im Aktiven-Ranking lediglich auf Platz 9: Nur einmal 11 Prozent der erwachsenen Bundesbürger jagen selbst den Ball über den Platz.

Völlig anders das Bild beim passiven Sportkonsum. An der Spitze liegt König Fußball – nach wie vor unangefochten: Jeder zehnte Deutsche über 16 Jahren gibt Geld fürs Fußballgucken aus. „Bei allen übrigen Sportarten ist der Zuspruch fast um den Faktor 100 kleiner“ (iw). Lediglich 0,1 (Gymnastik) bis 0,4 Prozent (Radsport) der über 16-Jährigen geben Geld aus, um anderen Menschen bei diesen Sportarten zuzuschauen.



Schuhe + Sport

Reichelt

Im Herzen von Halle!

Unser kostenloser Service für Sie:

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

unsere Schuhmarken:



unsere Sportmarken:



Schuhe Equipment und Textil



unser Markenangebot
 auf 400 m²
 Verkaufsfläche:

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

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

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

Namen und Nachrichten

Siegerehrung Night-Cup am 5. September

Die Siegerehrung für den **Night-Cup 2014** findet am Freitag, den **5. September** in den Räumen der Brauerei Hohenfelde in Langenberg statt. Beginn 19:30 Uhr. Alle Klassensieger, aber auch alle Teilnehmer der Cup-Serie, (vier Ergebnisse) sind hierzu herzlich eingeladen.

Aus zwei Laufmagazinen wird eins

Die Magazine „CONDITION“ und „LAUFZEIT“ werden nach der Sommerpause ein gemeinsames Blatt unter dem Titel „LAUFZEIT & CONDITION“ produzieren. Die erste Ausgabe der „LAUFZEIT“ brachten Berliner Journalisten und Hobbyläufer nach der deutschen Wiedervereinigung im Mai 1990 auf den Markt. Die Gründung des Ausdauerjournals „CONDITION“, das seit 1986 im Aachener Meyer & Meyer Fachverlag erscheint, geht dagegen bereits auf das

27. August Abendsportfest in Melle

In Melle hat man die bisher bekannten Läuferabende auf eine Veranstaltung reduziert. Beim Läuferabend, am Mittwoch, den 27. August auf dem Carl-Starcke-Platz kommen 800 m Läufe für die Kinder (ab 18 Uhr), 2000 m Wettbewerbe für die Jugend, 3000 m für Jugend und Senioren, sowie zwei 5000 m Läufe (19:30) und (20:00 Uhr) zur Austragung.

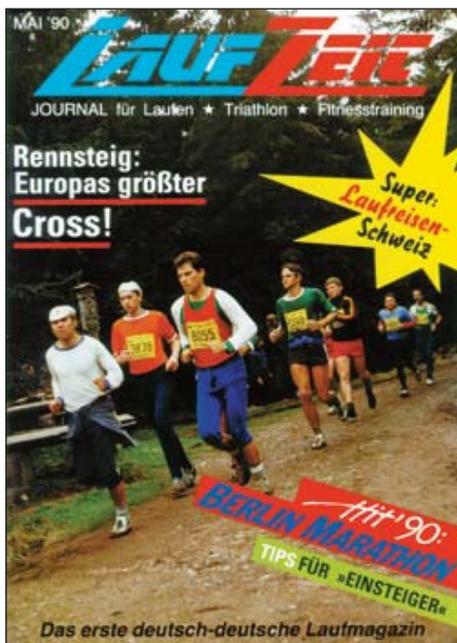
Wegen der Nähe und der Freundschaften zum Nachbarverein in Niedersachsen hoffen wir hier auf zahlreiche Interessenten aus dem Läuferlager unseres Vereins. Bestenlistenreif u. Auswertung mit elektronischer Zeitmessung.

Wir bitten alle Solbader, sich rechtzeitig darauf einzustellen, Nachmeldungen zu vermeiden und bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung ihre Startwünsche schriftlich an die Geschäftsstelle oder am besten gleich an **F. Boschulte** zu äussern.

Am 12. Oktober Einladung zum Herbst-Marathon in Essen-Baldeneysee

Zum Saisonende können wir den Marathon am Essener Baldeneysee empfehlen. Im Essener Süden kann man auf einer landschaftlich reizvollen aber auch schnellen Strecke laufen. Der Start ist morgens um 10 Uhr. Die Strecke ist flach und durchgehend asphaltiert. Sie führt zweimal um den Baldeneysee. Es findet auch ein Staffel-Marathon statt. Bisher sind wir immer mit guten Leistungen aus Essen zurückgekehrt.

Meldungen können noch bis zum **31. August** vorgenommen werden.



Jahr 1969 zurück. Der bedeutende Förderer der modernen Laufbewegung in Deutschland, Ernst van Aaken, ist mit der Entstehung von „CONDITION“ eng verbunden. Er war der Mitbegründer der „Interessengemeinschaft der Langstreckenläufer e. V. (IGL)“, die als Herausgeber von „CONDITION“ in der Zeitschrift bis heute ihr Forum hat und, wie der „Deutsche Verband langlaufender Ärzte und Apotheker (DVLÄ)“, auch weiterhin in „LAUFZEIT & CONDITION“ haben wird. Zeitnah zum Erscheinen der ersten Ausgabe wird auch das neue Ausdauerportal www.laufzeit-condition.de online geschaltet.

ALKOHOLFREI

Detmolder Pilsener
Echt handgebraut

SEIT 1863
BRAUEREI STRATE DETMOLD

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

Midwinter-Marathon Apeldoorn ohne Marathon

Eine Info vom Orga-Team des Midwinter-Marathon Apeldoorn, wo wir schon seit Jahren zu Besuch sind.

Wir erfahren eine mutige Entscheidung, die bedeutet, dass Apeldoorn die Marathon-Strecke **über 42,2 km streicht**. Stattdessen wird die Asselrunde auf eine Strecke von **25 km reduziert** und der **Mini-Marathon wird auf 10 englische Meilen = 16,09 km festgelegt**. Bestehen bleibt der Lauf über 8 km. Bei den beiden kurzen Strecken bestand bisher ein frühzeitiger Anmeldestopp. Durch den Wegfall der Marathon-Teilnehmer werden beim Mini-Marathon und 25 km mehr Teilnehmer zugelassen. Der Name „Midwintermarathon“ wird bestehen bleiben, der Start/Zielbereich wird auch um einige hundert Meter in der Apeldoornner Innenstadt verlegt.

Die Läufe in Apeldoorn finden am 1. Februar 2015 statt, der LC Solbad plant natürlich wieder eine Tagesfahrt zu dem Ereignis. Ab Oktober dieses Jahres wird die Online-Anmeldung geöffnet. Bis dahin liegt auch unsere Ausschreibung für die Busreise vor.



60.000 Läufer bei einem Lauf!

Beim bekannten zum 45. Male ausgetragenen Peachtree Road-Race in Atlanta/USA starten Anfang Juli rund 60.000 (!) Läufer. Damit ist das amerikanische Rennen der größte 10 km Lauf der Welt. Das Peachtree-Rennen (Pfersichbaum-Lauf) hat historische Bedeutung für den Laufsport. Es ist eine der ältesten der großen US-Veranstaltungen, die einst die amerikanische Laufbewegung in Gang gebracht haben.

Laufleistungen der WM-Kicker

Wir sind der Frage nachgegangen: Wieviel Kilometer legt im Durchschnitt ein Fußballer während eines Fußball-WM-Spiels zurück? Der Schnitt für das deutsche Team liegt bei 115 km pro Spiel, gehört damit zu den ausdauerndsten Mannschaften. Die außergewöhnliche und herausfordernde Hitze während der Spiele in Brasilien ist dabei zu berücksichtigen.

Der lauffähigste deutsche Spieler ist Philipp Lahm, der auf rund 11 Kilometer pro Spiel kommt.



Jedes Jahr am 3. Sonntag im September findet der Safarilauf statt. Start und Ziel der Laufwettbewerbe ist im deutschlandweit bekannten Zoo Safaripark Stukenbrock! Verschiedene Laufwettbewerbe des FC Stukenbrock und der Zoo Safaripark Stukenbrock mit attraktiven und umfangreichen Angeboten bieten einen spannenden und interessanten Tagesverlauf.

21. September Safari-Volkslauf Stukenbrock

Ein weiterer empfehlenswerter Lauf-Hinweis: Am Sonntag 21. September findet wieder der beliebte Safari-Volkslauf statt.

- Start und Ziel im Safaripark Stukenbrock
- Startgeld inkl. Ticket für den Zoo und Freizeitbereich
- Ermässigung für den Rest der Familie
- Jugend 1,5 km
- Jedermannlauf 5 km
- Volkslauf 10 km
- Halbmarathon - aml. vermessene Strecken -

Voranmeldeschluß ist der 10. September. Für alle Schüler und Jugendlichen übernimmt der LC die Startgebühren. Voranmeldungen für alle Wettbewerbe bitte rechtzeitig an F. Boschulte

Ansonsten: www.fc-stukenbrock.de unter Safari-Lauf.



LEBENSFREUDE ■

„Wir sind gerne zusammen unterwegs. Bei jedem Wind und Wetter. Dank den wasserabweisenden Hörgeräten von Gerland, verstehen wir uns noch viel besser.“

DESHALB SIND WIR GERLÄNDER.



Gerland Hörgeräte

Freistraße 3 | 33829 Borgholzhausen | Tel. 05425.9556655
Bahnhofstraße 34 | 33790 Halle | Tel. 05201.8563863
www.gerland.de

Gerland
H Ö R G E R Ä T E

Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

Vorsitzender:

Hubert Kaiser

(0151/14292351)

mail: hubert.kaiser@bitel.net

Geschäftsführung

Sabine Lünstroth

05425/7135

info@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung:

Christiane Meier- Flottmann

(05421/81411)

cmeiflo13@t-online.de

Behindertensportbeauftragter:

Georg Drees

drees@tbw-waf.de

Sportabzeichen-Obmann:

Wilhelm Habighorst

(05428/929680)

mail: wilhelmhabighorst@t-online.de

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

Reiner Döpke

mail: tri@reiner-doepeke.de

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

Tel. 0 54 25.93 02 21

Fax 0 54 25.93 02 23

Allianz 



Wir machen Kommunikation komfortabel !

telecomfort GmbH

Ihr Partner für:

mit
vor Ort
Service

- DSL / Festnetz / Mobilfunk
- mobiles Internet
- Freisprecheinrichtungen
- und Zubehör



Partner

33829 Borgholzhausen

Freistr. 14

Tel. 05425/954088-0

www.telecomfort.de

33775 Versmold

Münsterstr. 23

Tel. 05423/474593

info@telecomfort.de



Damme
Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen
Bodenverlegung | Laminat & Parkett
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

Malermeister

Oliver Damme

Haller Weg 7

33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425/955318

Fax: 05425/9338931

Mobil: 0171/3781461

E-Mail: Oliver-Damme@web.de

Solbader im Hühnerstall

v. Friedhelm Boschulte



Radwander-Tour

Solbads Radsportwart **Günter Schillings** hatte am 12. Juli auf allgemeinen Wunsch zu einer Sommer-Radwandertour eingeladen. Für 15 Teilnehmer, jung und alt, sollte es zu einer gemütlichen Tour durch unsere ostwestfälische Gegend gehen. Vom Treffpunkt auf dem Parkplatz der Firma Storck ging es auf verkehrsarmen Nebenstrecken in Richtung Marienfeld. Günter hatte alles sorgfältig vorgeplant und für alles gesorgt. **Ehren-Präses Friedhelm** hatte sich bereiterklärt, den „Servicewagen“ zu fahren. In Brockhagen wurde eine Rast eingelegt, dann ging es weiter in Richtung Marienfeld, Ziel war das herrlich an der Lutter gelegene Cafe im Hühnerstall. Direkt neben dem Cafe liegt das Heimatmuseum Marienfeld. Das Wetter spielte mit und so konnte man bei Kaffee und Kuchen draußen sitzen und entspannen. Auf dem Rückweg wurde in der Bergengrünstraße in Brockhagen Halt gemacht, unser langjähriges Mitglied **Elfriede Hirschfeld** feierte den 79. Geburtstag und hier wurde ihr ein Ständchen gebracht. Am späten Nachmittag erreichte man wieder Halle und hatte die Marathon-Distanz von 42 km auf dem Tacho.

Die Tour machte Lust auf „mehr“, die nächste Radwanderfahrt ist für den **13. September zum Kürbishof Ordelheide** geplant. Es wird in einem gemäßigten Tempo gefahren, so daß jedermann, auch unser jüngster Nachwuchs, mithalten kann.

Am Feiertag 3. Oktober soll es dann nach De Lutte in den Niederlanden gehen, um dort mit unsern holländischen Freunden den Besuch in diesem Frühjahr zu erwidern.



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

Liban
Bistro • Bar • Restaurant

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

A. BOCKSTETTE

BORGHOLZHAUSER AUTOVERTRIEB

**Teutoburger Straße 27
33829 Borgholzhausen**

Tel.: 05425 / 930303

Fax: 05425 / 5005

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

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.

**BITTE ENTSCHEIDET EUCH BIS ZUM
31.08.2014**

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 Hasestollen 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 Alverdissen ins Extertal. An den Rastplätzen können Sie ein Picknick machen oder in der nahen Gastronomie einkehren. Am Endpunkt in Alverdissen 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 Alverdissen. 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 Fahrenbach, 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.

LÄUFERABEND



Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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



Läufer-Abend und Public-Viewing

Unser Läuferabend am 4. Juli stand leider ganz im Zeichen des bevorstehenden Viertelfinalspiels der deutschen Fußball-Nationalelf bei der WM gegen Frankreich. Darunter litt auch die Gesamtbeteiligung. Der Verein hatte aber keine Kosten und Mühen gescheut und einen Großbild-Fernseher beschafft (Dank an Electronics Rohlmann in Borgholzhausen), damit während der Laufwettbewerbe der deutsche Sieg gegen Frankreich verfolgt werden konnte. So konnten im Anschluß an das Spiel die beiden 5000 m Läufe mit großer Beteiligung von LC-Läufern entspannt und mit vielen Bestzeiten über die Bühne gehen.

Ein Dank auch an alle Helfer und Rundenzähler.



**Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.**



GEBR | SPECKMANN

Industriestraße 1 | 33829 Borgholzhausen
T. (05425) 62 22 | www.gebr-speckmann.de

Am 27. September: Bockstiegel-Lauf zum elften Male.

Der LC Solbad Ravensberg, beheimatet im ostwestfälischen Borgholzhausen, bekannt mit seiner Straßenlaufveranstaltung „Nacht von Borgholzhausen“, bereitet sich auf die Austragung der mittlerweile elften Auflage des 18 km Laufes von Bielefeld nach Werther vor. Die Organisatoren des LC Solbad können sich weiterhin auf die Kooperation mit der Werbegemeinschaft Werther und vielen Helfern aus der Stadt verlassen. Nach den gelungenen bisherigen Austragungen schreibt Werthers neue Sport-Attraktion Erfolgsgeschichte.

Die Verbindung von Sport und Kultur will man auch dieses Jahr nicht aus den Augen verlieren, um auch so mit zum Image der Bockstiegel-Stadt beizutragen.

Die einzigartige Mischung des Laufereignisses macht's: Crosslauf-Charakter auf der ersten Hälfte des 18 km langen Laufes und am Ende dann Volksfest- und Citylauf-Atmosphäre in der Stadt.

Leistungs- und Breitensportler auf den Spuren des Künstlers Peter-August-Bockstiegel – dieser Gedanke zeichnete für den ungewöhnlichen Streckenmix verantwortlich, der bei den Aktiven so gut ankommt. Denn als der junge P.A. Bockstiegel zwischen 1907 und 1913 in Bielefeld die Handwerker- und Kunstgewerbeschule besuchte, legte er die Strecke nach Werther zu Fuß zurück. Daran knüpft der Bockstiegel-Lauf symbolisch an.

Die Veranstalter erwarten in diesem Jahr wiederum mehr als 1300 Laufsport-Enthusiasten und Walker am Start, der sich auf dem Wanderparkplatz „Peter auf'm Berge“ befindet. 2013 gab es einen Teilnehmerrekord von 1463 Finishern, gemeldet hatten 1540 Personen.

„Schwer, aber schön“ so charakterisieren fast alle im Ziel das Erlebnis Bockstiegel-Lauf. Zugkraft erfuhr die Lauftatung durch die Einführung einer verkürzten Strecke für alle Laufanfänger über 10 Kilometer. Auch widmet man sich in diesem Jahr erneut verstärkt dem Läufer-Nachwuchs, alle Schüler und Schülerinnen können über eine Strecke von 3000 m an den Start gehen, auch hierbei befindet sich der Zieleinlauf in Werthers guter Stube, dem Venghauss-Platz.

Der Bockstiegel-Lauf ist wieder eingebunden in den ACTIVE-Trail-Running Cup, einer Serie von 6 Landschaftsläufen in der Region. Anmeldungen für den Bockstiegel-Lauf sind Online möglich unter www.boeckstiegel-lauf.de.

Die erste verbilligte Anmeldefrist endet am 17. August, danach wird es teurer bis zum Meldeschluss am 21. September.

Wir verlosen 3 Startplätze

Zum Bockstiegel-Lauf am 27. September verlost der LC Solbad Ravensberg drei Freistart-Plätze (18 oder 10 km).

Wer die nachstehenden drei Fragen richtig beantwortet, kommt in die Verlosung:

- Wie hieß der erste Premieren- Gewinner des Bockstiegel-Laufes?
- Wie hieß der Sohn des Namensgebers und Malers P.A. Bockstiegel, der mehrere Male den Startschuß abgegeben hat?
- wie heißt die Schirmherrin und Bürgermeisterin der Stadt Werther?

Alle richtigen Einsendungen, die bis zum 25.8.2014 bei boschulte@lcsolbad.de eingehen, werden bei der Verlosung berücksichtigt. Bitte Streckenlänge mit angeben.

Inh. Thomas Windhager

Gaststätte & Pizzeria '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



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...



**Digitaldruck
Beschriftung
Lichtwerbung**

05201 66 85 75
www.schriftart-info.de



AUSSCHREIBUNG



11. Böckstiegellauf am Samstag, 27. September 2014 in Werther (Westf.) – Lauf und Walking –

Veranstalter:
LC Solbad Ravensberg

Mit Unterstützung von:
Werbe
Gemeinschaft
Werther

Info/Anschrift:
Sportliche/Organisatorische Fragen:
Tel. 0 54 25 – 71 35,
E-Mail: info@lcsolbad.de

Internet: www.boeckstiegel-lauf.de
Online-Anmeldung unter: www.mikatiming.de

Strecke:
Landschaftslauf ca. 18 km,
(Nordic)Walking ca. 10 km,
Bielefeld-Werther, zum Teil auf der Strecke des
„Hermannsweges“, danach bis Werther auf Wirt-
schaftswegen durch die bäuerliche Kulturland-
schaft des Ravensberger Hügellandes. Vorbei am
Böckstiegelhaus geht es zum Ziel im Zentrum von
Werther.

Erneut wird zusätzlich eine **Kurzstrecke von 10 km**
angeboten, um insbesondere Einsteigern, die sich
die lange Strecke noch nicht zutrauen, eine Start-
möglichkeit zu bieten.
Start und Ziel wie beim 18 km-Lauf.

START (10 + 18 km Lauf):
Parkplatz Peter auf'm Berge,
Pashöhe Bielefeld-Hoberge
ZIEL:
Zentrum Werther, Venghauss-Platz
Kleidertransport vom Start zum Ziel ist organisiert.

Startzeit:
14.00 Uhr, Parkplatz Peter auf'm Berge.
Die Teilnehmer des Laufes werden mit Bussen zum
Start befördert.
Abfahrt ab Rathaus Werther von 12 bis 13.30 Uhr.
**Keine Parkmöglichkeiten für Läufer und
Besucher etc. im Startgelände.**

Siegerehrung:
ab 16.30 Uhr, Venghauss-Platz in Werther

18 km Lauf
Teilnehmer: Männer, Frauen
Altersklasse: Jahrgang bis 1995
Jugend U18 - U20, Jahrgang 1996 - 1998
Beginn: 27.9.2014, 14.10 Uhr
Anmeldeperioden:
Bis 17.08.2014: 15,- €
18.08.2014 – 21.09.2014: 18,- €

10 km Lauf
Teilnehmer: Männer, Frauen
Altersklasse: Jahrgang bis 2000
Beginn: 27.9.2014, 14.00 Uhr
Anmeldeperioden:
Bis 17.08.2014: 12,- €
18.08.2014 – 21.09.2014: 14,- €

10 km Walking/Nordic-Walking
Teilnehmer: Männer, Frauen
Altersklasse: alle Jahrgänge
Beginn: 27.09.2014, 14.10 Uhr
Anmeldeperioden:
Bis 17.08.2014: 12,- €
18.08.2014 – 21.09.2014: 14,- €

3 km Schülerlauf
Teilnehmer: Jungen, Mädchen
Altersklasse: Jahrgang 1999 und jünger
Beginn: 27.09.2014, 14 Uhr
Anmeldeperioden:
Bis 19.09.2014: 3,- €

**Teilnehmer des ACTIVE Trailrunning-Cups sind
automatisch schon angemeldet!**

Meldeschluss: Schriftliche Anmeldungen müssen
bis zum 23.9. vorliegen. Separates Anmeldeformular
in diesem Flyer. Es werden keine Meldungen per Mail
oder Telefon angenommen.

Nachmeldungen: Nachmeldungen am Veranstal-
tungswochenende Grundschule Mühlenstraße
26.09.: ab 17 Uhr
27.09.: ab 11 Uhr
18 km Lauf: 19,- €
10 km Lauf und Walking: 15,- €

Wertung:
Einzelwertung, Jahrgangsklassen nach DLV für
Läufer. Walking ohne Klassen-Wertungen.

Auszeichnung:
Sachpreise für alle Altersklassen-Sieger
im 18 km-Lauf. **Präsent für alle Finisher.**

Duschen/Umkleiden:
Grundschule Werther, Mühlenstraße,
neben Rathaus.

Getränke/Verpflegung:
Drei Verpflegungsstellen auf der Strecke.
Im Zielbereich: Mineralwasser, Tee, Obst,
alkoholfreies Bier.

Zeitmessung:
NEU Einmal-Chip.
Keine Leihgebühr.

Ablauf:
Die Teilnehmer reisen nach Werther zum
Rathaus an der Mühlenstraße an. Von hier
aus werden die Teilnehmer mit Bussen zum S
gefahren. Parkplätze sind ausgewiesen.
Kleiderablage am Start möglich, von dort erfo
Transport zum Zielbereich.

Durch die Teilnahme an der Laufveranstaltung erk
gehört der Haftungsausschluss des Veranstalters f
den Veranstalter oder die Sponsoren können nicht
ausschluss auch auf die Beschaffenheit der Forst
Straßen. Teilnehmen kann nur, wer ausreichend tra
Der/die Teilnehmer/in versichert, dass seine Meld
zugeteilte Startnummer ausschließlich von ihm/il
nenbezogenen Daten ausschließlich fi

Auch mit
Gruppenwertung für
Schulklassen und
Vereine!

Besucht uns nach
Zielbereich zu
Regenerati



Praxis / fi

Training für den Böckstiegellauf

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

Sonntag, 3. August

09:00 Uhr Treffen Venghauss-Platz
09:30 Uhr Beginn des Trainingslaufes Peter auf'm Berge

Samstag, 30. August

14:30 Uhr Treffen Venghauss-Platz
15:00 Uhr Beginn des Trainingslaufes Peter auf'm Berge

sowie als Abschlusstraining – Wiederholung als Termin am Freitagabend

Freitag, 12. September:

17:30 Uhr Treffen Venghauss-Platz
18:00 Uhr Beginn des Trainingslaufes Peter auf'm Berge
- mit anschließendem Feierabend-Plausch auf dem Venghauss-Platz -
Jeweils Bus-Shuttle zum Start – Erfrischungsstation am „Bergfrieden“ und im Ziel | Kostenbeitrag 1,50 € (Sparschwein steht bereit!)



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; CO₂-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

Speedskating - Marianne Niemann holt DM-Silber im Halbmarathon

Bei den Deutschen Meisterschaften im In-line-Halbmarathon hat **Marianne Niemann** eine Silbermedaille in der Altersklasse W60 erringen können. Im Ziel lag sie 0,57 sec hinter der Siegerin Barabara Esser, die vor einer Woche Marathon-Weltmeisterin ihrer Altersklasse geworden ist.

Der Topskater des LC Solbad, **Markus Pape** war zwar in der AK 30 startberechtigt, zog aber die Meldung bei den Aktiven vor und musste sich mit den schnellsten deutschen Speedskatern messen, die fast ausnahmslos Mitglieder des Nationalteams sind. Pape finishte als Siebter mit einer Hundertstel Sekunde Rückstand auf Pascal Ramali. Deutscher Meister wurde Osterlaufsieger Philipp Forstner von Blau Gelb Groß Gerau, der fast 40 sec vor den Verfolgern ins Ziel kam.

Denkbar knapp verpasste **Dirk Rüter** als Vierter in der AK 40 eine Medaille. Er lag nur 12 Hundertstel Sekunden hinter dem Sieger. **Leon Roos** (Jun A) und **Ralf Jording** (AK 30) erreichten in ihren Altersklassen jeweils den fünften Platz.

Die Deutschen Meisterschaften wurden im Rahmen des 5. Hattinger Hüttendays ausgetragen. Leider wird es auch diese beliebte Veranstaltung in Zukunft nicht mehr geben, da Behörden unzumutbare Auflagen verlangen und Anlieger eine Blockadementalität an den Tag legen.

Erfolgreichster Nachwuchskater beim Wertungsrennen im YoungStarCup YSC war C-Schüler **Alexander Haase**. Er festigte als Zweiter seinen Silberrang in der Gesamtwertung.

Platzierungen und Zeiten im Detail:

- DM Halbmarathon (22,4 km)
 7. MHK: PAPE Markus 8 Rd in 38:04,67
 5. Jun A: ROOS Leon Sebastian 8 Rd in 40:14,34
 5. AK 35: JORDING Ralf 8 Rd in 43:43,65
 4. AK 40: RÜTER Dirk 8 Rd in 38:30,72
 2. AK 60: NIEMANN Marianne 8 Rd in 49:00,18



Nachwuchsrennen des YoungStarCups YSC:

2. Schü C: HAASE Alexander 2 Rd in 5:06,89 min
 5. Schü B: SÄUBERLICH Michel 3 Rd in 7:32,72 min
 6. Schü A: HAASE Matthias 5 Rd in 10:14,11 min
 9. Schü A: CONSTABEL Ian 5 Rd in 11:26,27 min

Breitensportrennen:

15. HAASE Rainer 7 Rd in 27:50,94
 11. HAASE Anja 7 Rd in 33:07,82

Pape siegt in Lechtingen

Markus Pape hat das Inlinerennen über 30 km beim 11. Lechtinger Skate Event gewonnen und führt die Rangliste des Westdeutschen Speedskating Cups WSC weiterhin uneingeschränkt an. Seine Zeit



auf der anspruchsvollen Strecke über 5 Runden à 6 km mit jeweils einer anstrengenden Steigung betrug 49:25,30. Im Damenfeld erreichte **Karolina Kierzkowski** in 57:52,5 erneut den dritten Platz und festigte damit ihre entsprechende Platzierung im Gesamtklassement.

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

Insgesamt nahmen sieben Speedskater des LC Solbad am Hauptrennen teil. In den Kinderrennen holte **Alexander Haase** mit Rang 2 bei den C-Schülern (U10) die beste Solbad-Platzierung. **Michel Säuberlich** kam in der Klasse U12 auf den vierten Platz. **Matthias Haase** wurde Fünfter und **Ian Constabel** Achter der Altersklasse Schüler A (U14).

Ein Pressebericht aus der NOZ kann hier eingesehen werden: [220-starter-lassen-beim-11-lechtinger-skate-event-die-rollen-glühen](#)

Platzierungen und Zeiten im Detail:

Hauptrennen über 30 km

1. Markus Pape 49:25,30
13. Dirk Rüter 52:31,40
30. Ralf Jording 57:16,65
41. Leon Sebastian Roos 57:55,20
55. Matthias Kositzke 58:44,60
90. Baldur Schlingemann 1:04:20,70
3. Karolina Kierzkowski 57:52,5

Kinderrennen

Sch C (U10)

2. Alexander Haase (2. Parcours, 2. Sprint, 2. Langstrecke)

Sch B (U12)

4. Michel Säuberlich (4. Sprint, 4. Mittelstrecke, 5. Langstrecke)

Sch A (U14)

5. Matthias Haase (5. Sprint, 5. Mittelstrecke, 5. Langstrecke)
8. Ian Constabel (8. Sprint, 9. Mittelstrecke, 7. Langstrecke)

Speedskating - Pape gewinnt auch in Beedenbostel

Markus Pape skatet weiterhin in der Erfolgsspur und hat inzwischen auch die Führung in der Gesamtwertung vom Nord-Cup übernommen. Nachdem er beim Hamburger Hella-Halbmarathon Ende Juni durch eine Unaufmerksamkeit den Sieg verschenkt hatte, fuhr er nun in Beedenbostel nach 36:39,2 min wieder als Erster über die Ziellinie.

Damit steht er zurzeit gleich in zwei Regio-Cup-Wertungen ganz oben in der Rangliste. Da das nächste Rennen in Bennigsen am 31. August zum einen für die Wertung des Westdeutschen Speedskating Cups WSC zählt und zusätzlich das Finale vom Nordcup darstellt, kann er dann einen historischen Doppelsieg perfekt machen.

Vorher steht aber noch die Europameisterschaft im Rennkalender des 31-jährigen. Erstmals startet Pape beim Marathon in der Mastersklasse U40, in der alle Läufer im Alter von 30 - 39 Jahren gewertet werden. Man darf gespannt sein, ob er sich auch gegen die stärksten europäischen Speedskater dieser Altersklasse durchsetzen kann. Zu gönnen ist es ihm zweifelsohne, hat er doch nach Abschluss seines Studiums und einer dadurch bedingten über zweijährigen

Renn- und Trainingspause in der laufenden Saison ein fulminantes und nicht von allen erwartetes Comeback abgeliefert.

Neben Pape kamen beim Halbmarathon in Beedenbostel drei weitere Speedskater des LC Solbad unter die ersten Zehn. Dirk Rüter wurde Fünfter, Jörg Wecke und Ralf Jording rollten auf den Plätzen acht und neun ins Ziel.

Beim Teamzeitfahren der Nordliga erreichte die Mannschaft des LC Solbad den dritten Platz.

Platzierungen und Zeiten im Detail:

Halbmarathon Beedenbostel: 1. Markus Pape 36:39,2, 5. Dirk Rüter 36:41,1

8. Jörg Wecke 37:12,0, 9. Ralf Jording 37:12,1, 14. Leon Sebastian Roos 38:32,9
34. Matthias Kositzke 43:11,2

Teamzeitfahren über 8,5 km: 3. LC Solbad Ravensberg 14:59,65



Markus Pape

**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

Die laufende Familie Oldemeyer

Da sich auf dem Weg zum Citylauf nach Norderney der ganze LC Bus gefragt hat, wer denn dieser **Frank Oldemeyer** ist, wird es einmal mehr Zeit das wir uns vorstellen... Wir das sind: Kerstin (41), Frank (39), John (14) und Jason (10). Kerstin ist bereits seit 2013 Mitglied und der Rest ist im Rahmen der Familienmitgliedschaft im Frühjahr dieses Jahres beigetreten.

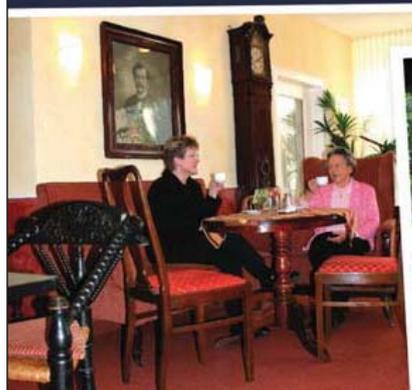
Mit dem Laufen angefangen ist Frank. Es war eigentlich eine simple Stammtischwette. Frank hatte im Mai 2008 mit dem Rauchen aufgehört und hatte in Folge dessen im Laufe von zwei Jahre sein Gewicht auf stramme 125 kg erhöht, zudem war er die 36 Jahre seines Lebens die Unsportlichkeit in Person gewesen. Auf dem Weihnachtsmarkt im Jahr 2010 kamen ein paar Bekannte auf die Idee, eine Wette abzuschließen, dass er es in den nächsten neun Monaten nicht schaffen würde, sein Gewicht in den zweistelligen Bereich zu führen. Außerdem sei es unmöglich, innerhalb eines Jahres mit dem Laufen anzufangen und im Jahr 2011 den "Hermann" heil zu überstehen. Da Frank schon immer ein Faible für das Unmögliche hatte, schlug er ein. Der Marschplan war, Gewicht für die Knochen in jedem Fall vor dem Einstieg in das Lauftraining auf mindesten 99,9kg auf gesunde Art und Weise zu reduzieren. Fachliche Unterstützung bekam er von Kerstin, die im Gesundheitswesen arbeitet. Somit ging es erst einmal zur Anmeldung in einem Fitnessstudio, entsprechenden Trainingsplan erstellen und mindestens 3 mal die Woche ran an die Gewichte. Gesagt, getan. Es klappte tatsächlich, das Gewicht von 99,9kg war bereits Mitte Juni erreicht. Somit galt es dieses zu halten bzw. weiter zu reduzieren, bis zum ersten Teil der Wette Mitte September. Nun stand das erste Lauftraining an, damit die Knochen und Gelenke entsprechend langsam auf die bevorstehende Belastung von 31,1km vorbereitet wurden. Als Schüler war es ihm nie gelungen, mehr als 3km am Stück ohne nach Luft lechzend, zu laufen. Der Laufanfang gestaltete sich ganz klassisch: Eine Min. laufen eine gehen, dieses Woche für Woche steigern, bis man 30 Min. am Stück laufen kann. Dieses gelang nach 8 Wochen Training, Mitte August. Nun galt es rauszugehen, runter vom Laufband. Im Studio hatte Frank vom Bockstiegeellauf gehört und meldete sich kurzerhand für die 10km an, um einmal zu sehen, was es heißt im Wald und auf einigen Steigungen zu laufen. Mittlerweile war der erste Teil der Wette auch gewonnen, ja sogar weit übertroffen. Das Gewicht von Frank lag Anfang September bereits bei 92 kg! Den 10 km Bockstiegeellauf schloss er daraufhin, mit einem für ihn tollen Ergebnis, von 1:05:35 ab. Das Volkslaufieber hatte ihn gepackt und der darauf folgende 10 km Airport-Run im November in Paderborn wurde bereits unter einer Stunde gelaufen. Nun musste nur noch die



Hereinspaziert

- in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente
- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten
- ausgesuchte Torten
- herrlicher Kaffee und herzhaft westfälische Spezialitäten
- **Läufer sind herzlich eingeladen**

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



Öffnungszeiten des Ladencafés: Montag bis Freitag 08.30 – 18.30 Uhr · Samstag: 08.30 – 13.00 Uhr · Sonntag: 14.00 – 18.00 Uhr
H. Schulze Ladencafé GmbH, Freistraße 23 in 33829 Borgholzhausen

Länge gesteigert werden. Also folgte noch der Luisenturm mit der 12,5km Strecke und der erste Halbmarathon, der Osterlauf in Paderborn. Dieser wurde in einer Zeit von 2:00:41 gefinisht und das bis damit gesteckte Ziel lediglich um 41 Sekunden verfehlt. Der Hermann konnte kommen. Und er kam, die letzten vier Wochen vergingen schneller als ihm lieb war. Aber er war gut vorbereitet. Während des Laufes machte zwar das linke Knie ab und zu mal Zicken, aber der Hermann wurde in 3:27 im Jahr 2012 tatsächlich durchgezogen. Somit waren beide Wetten gewonnen und Frank war endgültig mir dem Laufvirus infiziert. Es folgten bis heute die Teilnahme an drei Volksbanken Nightcups, insgesamt 3 Hermannsläufen (dieses Jahr in 2:38:08), 2 Halbmarathons in Berlin, 1 Halbmarathon in Canada, die erfolgreiche Teilnahme am Trailcup und vielen anderen Volksläufen in Deutschland und den Niederlanden. Insgesamt hat er bis heute an über 40 Volksläufen teilgenommen und ist schon wieder für den Trailcup und den Berliner Halbmarathon im Jahr 2015 gemeldet. Das nächste große Ziel war ein kompletter Marathon, das hat er im Juni in Lönningen beim Hase-tal-Marathon erreicht.

Kerstin hat sich im Laufe des vielen Trainings bei Frank angesteckt, obwohl ihr Wunsch zu Laufen nach zwei operierten Hüften (ohne Ersatzteile) unter einem eher schlechten Stern stand. Aber sie hatte auch ein Ziel: Es sollte der Halbmarathon 2014 als 'Sightseeing Lauf' in Berlin sein. Nun könnte man meinen, sie hätte in Frank einen perfekten Lauftrainer gehabt, aber wie es in einer Ehe manchmal so ist, der Eine hört nur in einem gewissen Maße auf den anderen... Also schlug Frank nach einiger Zeit vor, die Hilfe des LC Solbad anzunehmen. Also wurde sich angemeldet, damit das Training langsam und gut aufgebaut werden konnte. Der erste Volkslauf war die Isselhorster Nacht. Diese wurde mit Hilfe des Besenwagens von Kerstin auch erfolgreich überstanden. Nach langsamer Trainingssteigerung ging es nach Berlin, der Halbmarathon wurde in erfolgreichen 2:53:35 gelaufen. In Anbetracht der Hüften eine super Leistung.

Jason war schon immer sportlich aktiv. Seit seinem 5 Lebensjahr betreibt er intensiv Kung Fu in Halle und hat aktuell die schwarz/braune Scherpe. Für Ende diesen Jahres bzw. Mitte nächsten Jahres ist der 1. Dan abgedacht. Damit wäre er einer der wenigen, die dieses unter 12 Jahren geschafft haben. Was im noch fehlt ist die Ausdauer also entschied er sich, ab und zu mit der Mama im Stadion von Borgholzhausen zu trainieren und mit dem Laufen zu beginnen. Bei **John** liegen die sportlichen Interessen im Moment noch woanders, was nicht ist, kann aber noch werden. Wir hoffen wir konnten uns Euch ein wenig näher bringen und sehen uns bei diversen Laufveranstaltungen bzw. bei Training.

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



Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

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, 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, 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



LEICHTATHLETIK:

Milde siegt für den LC Bielefelder Sudbracklauf

Bielefeld/Borgholzhausen (cwk). Beim 23. Bielefelder Sudbracklauf, der unter extremen Wetterbedingungen (Temperaturen bis zu 34 Grad) ausgetragen wurde, war der LC Solbad Ravensberg nur mit einem Mini-Aufgebot, aber mit beachtlichem Erfolg vertreten. Im Hauptrennen über 10 km sicherte sich der aus Marokko stammende **Houcine El-Fakrouni** »Bronze«.

Hinter dem überlegenen Brackweder Top-Läufer Hendrik Pohle (33:59 Min.) und dem Gütersloher Thomas Himpel (36:35), aber deutlich vor dem Wiedenbrücker Murat Bozduman (38:01) und dem Ex-Haller Oliver Mußgnug (39:26) überquerte El-Fakrouni nach 36:52 Min. die Ziellinie. Fast alle Teilnehmer blieben um rund zwei Minuten hinter ihren Saisonbestzeiten zurück.

Nils Milde, vor Jahren ein erfolgreicher Solbader Leistungsträger, aus beruflichen Gründen inzwischen aber für die hessische LG Eder aktiv, ist noch immer LC-Mitglied und nutzte hier die Möglichkeit, diesen Volkslauf für seinen »Zweitverein« zu bestreiten. Am Meierteich trat der 39-Jährige über 5 km an und siegte in 17:54 Min. unangefochten vor den Brackwedern Jan Dieckmann (18:20) und Thomas Heidbreder (18:22).

Den Bambinilauf über ca. 800 m beendete Youngster **Till Heienbrock** (LC Solbad, M6) als Jahrgangsbester.

(HK, Claus-Werner Krefth)



Houcine El-Fakrouni



Nils Milde



Restaurant
**Haus Hagemeyer
Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband **SUNNYS**



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

RTF- Termine August 2014			Punkte
RTF – Nr.	Km	Titel / Ausrichter	
Datum		Startzeit/ Ort	
LV.	Zusatz		
RTF-Nr.	151/112	32. Libori-RTF,RMC 1954 Schloß Neuhaus e.V.	1/2/3/4
3040	81/43	Dreifach Turnhalle, Am Merschweg 1 Schoß Neuhaus	
02.08.14		9:00 – 11:00 Uhr	
NRW	GPS/S	Martin Klösener 05254-660203	
RTF – Nr.	157/115	30. Rhedaer Löwentour, TSG Schwarz Gelb Rheda e.V.	1/2/3/4
3454	73/41	Schulzentrum, Fürst-Bentheim-Str. Rheda-Wiedenbrück	
09.08.14		9:00 – 11:30 Uhr	
NRW	GPS/S	Gerd Brommann 05242- 1897660	
RTF- Nr.	157/111	34. Hertener Kreisel, RSV Adler 03 Herten e.V.	1/2/3/4
3464	77/41	Gesamtschule, Fritz - Erler – Str. 2 Herten	
10.08.14		8:00 – 10:00 Uhr	
NRW	S	Hans Reißmann 02361 – 14107	
RTF- Nr.	150/113/	35. Lippstädter RTF SC Lippstadt DJK - Radsport	1/2/3/4
3475	75/45	Grundschule, Kleefeld 8 Lippstadt- Dedinghausen	
16.08.14	203	8:30 -10:00 Uhr	5
NRW	GPS/M/S	Wilfried Niemeyer 02948 – 701	
RTF- Nr.	151/115	Teutoburger-Wald Rundfahrt II, RC Zugvogel Bielefeld e.V.	1/2/3/4
3481	72/42	Radrennbahn Heeper Str.301 Bielefeld	
17.08.14		8:00 – 10:00 Uhr	
NRW	GPS /S	Gerd Elbrächter 02508 – 1048	
RTF- Nr.	158/111	25. Bürener Klostertour, Radfüchse Büren 1993 e.V.	1/2/3/4
3497	72/48	Stadthalle Fürstenbergstr.1 Büren	
24.08.14		8:00 – 10:00 Uhr	
NRW	S	Peter Füst 0170 3437036	
RTF- Nr.	151/112	Herbst RTF Harsewinkel,RSG Harsewinkel 1992 e.V.	1/2/3/4
3510	76/46	Mehrzweckhalle, Prozessionsweg 2 A, Harsewinkel	
31.08.14	S	8:00 – 10:00 Uhr	
NRW		Dirk Stenzel 05425 – 955577	

Tim Esselmann: Erneuter Ironman

LC Solbads Triathlon-Sportler Tim Esselmann hat ein weiteres Mal einen Ironman bewältigt. Beim Ironman Austria in Klagenfurt/Österreich blieb Tim wieder einmal unter der 10-Stunden-Grenze und finishte in **9:56:22 Std.**. Er belegte Platz 29 (61. In AK M 35). Seine Splitzeiten: 3,9 km Schwimmen im Wörthersee 57:30 Min.; 180 km Radfahren 5:02,28 Std. und Marathon in 3:47:19 Std. Glückwunsch!! Jetzt freut sich Tim auf die Ironman-Premiere auf Mallorca im September.

Zweirad Thomas

Fahrräder & Zubehör Handel & Service




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

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

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

Fr. 8.8.	Abendsportfest Minden mit 10.000 m
Sa. 9.8.	Beverlauf Ostbevern 21,1 km 17:00 / 10 km: 17:30
Do. 14.8.	Radrennen Einzelzeitfahren Kölken-Cup in Hesselteich
<u>So. 17.8.</u>	Volkslauf Haltern am See Volkslauf Wünnenberg "Rund um die Aabach-Talsperre"
Sa. 23..8.	Lutterlauf Marienfeld VL 5 km/10 km/Halbmarathon Westd. Berglaufmeisterschaften Bad Berleburg Meldeschl. 11.8.
<u>Mi. 27.8.</u>	Läuferabend Melle s. Ankündig.
Sa. 30.8.	2. Trainingslauf Böckstiegel-Strecke 14:30 Uhr Lake-Run Möhnesee Volkslauf Minden
	Vorankündigungen
Fr.5.9.	Siegerehrung Night-Cup
<u>So.7.9.</u>	Deutsch.Meisterschaft Straßenlauf 10 km Düsseldorf Meldeschl.: 19.8.
So. 14.9.	Köln-Marathon
	Stadtwerke run & roll day Bielefeld (1. Lauf Active-Trailrunning-Cup)
	Münster-Marathon

Nachwuchstraining während und nach den Ferien

Das Schüler- und Jugendtraining ruht während der Sommerferien komplett für die Schülergruppe um Cordula Reinhardt, auch die die Schüler/Jugendgruppe um Trainer Igor Rebkalo pausiert.

Weiter mit dem normalen Training im Ravensberger Stadion geht es nach dem Ende der Sommerferien am 19. August.

Für die Schüler wird an dieser Stelle nochmals auf das Sportabzeichen-Camp am 8. und 9. August hingewiesen. Anmeldungen an Cordula Reinhardt.

●●●bartling

Lebensmittel-Verpackungen,
die Appetit machen.



Für alle, die es frisch mögen.

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

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

www.bartling-verpackungen.de



Die Sonne, wie hier beim Abschlussgrillen, haben die diesjährigen Absolventen des Laufkurses selten gesehen. Schlechtes Wetter war in den vergangenen zehn Trainingswochen fast die Regel, hielt die Gruppe aber nicht von regelmäßiger Teilnahme ab. Großes Kompliment der Betreuer an dieser Stelle.

Stichwort Betreuer: Der Verein bedankt sich ganz herzlich für Euren ehrenamtlichen Einsatz.



SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

LEICHTATHLETIK: Janus und Willcox-Heidner dominieren | Auch starke 5000-m-Zeiten für LC-Talente

Borgholzhausen (cwk). Doppelerfolg mit ansprechenden Zeiten für den Veranstalter LC Solbad: Beim traditionellen 5000-m-Läufermeeting im Ravensberger Stadion wurde Neuzugang und Bahn-Debütant **Damian Janus** mit 15:40,94 Min. seiner Favoritenrolle gerecht. Und die weitaus schnellste Frau, **Victoria Willcox-Heidner**, zeigte sich von ihren 18:43,73 Min. selbst überrascht.

Nur 22 Männer und zehn Frauen traten zu den beiden Zeitläufen des Hauptwettbewerbs an. Die relativ schwache Resonanz hatte nachvollziehbare Gründe: Das WM-Viertelfinalspiel Deutschland gegen Frankreich, auch wenn vor Ort ein »Public Viewing« möglich war. Und dann das Wetter, auch wenn kurz vor 18 Uhr ein kurzer Regenschauer die hohen Temperaturen und drückende Schwüle dieses Tages milderte.

„Es wurde ja ganz angenehm; aber bei hohem Lauftempo machte sich die Schwüle doch wieder bemerkbar“, erklärte Victoria Willcox-Heidner nach dem Rennen. Umso erstaunlicher, dass sie ihre Siegerzeit vom Vorjahr (19:17,92) um mehr als eine halbe Minute unterbot. Damit hatte die 41-Jährige, die 2002 DM-Fünfte auf dieser Distanz war, nicht gerechnet: „Es ist ein gutes Gefühl, wieder schnell laufen zu können.“ In der aktuellen westfälischen Saisonbestenliste der Frauen-Hauptklasse schob sie sich sogar in die Top Ten.

„Ich wollte 15:30 Minuten laufen, bin aber mit meiner Zeit unter diesen Bedingungen zufrieden“ bilanzierte Damian Janus, der jetzt zunächst eine Wettkampfpause einlegen und das Aufbautraining forcieren will – für weitere Rennen mit dem Saisonziel Essen-Marathon. Anfangs hatte ihm sein Vereinskollege **Elmar Remus** folgen können, musste aber abreißen lassen, als Janus sein Tempo hielt und Runde für Runde wie ein Uhrwerk abspulte.

Remus hätte das 16-Minuten-Limit gern geknackt; doch ihm gelang immerhin eine klare Verbesserung gegenüber dem Vorjahr – von 16:57,29 auf 16:13,44. Erfreulich auch die Leistungen der jungen LC-Talente, allen voran **Pascal Birke**. Der noch nicht ganz 16-Jährige gab seinen Einstand über 5000 m und lieferte mit 16:43,47 Min. eine Zeit ab, die ihn vorerst auf den 3. Rang der westfälischen U18-Bestenliste 2014 bringt. Dort sind seit Freitagabend auch drei weitere Solbader Jugendliche vertreten: **Jan Geisemeier** (U20, 17:11,25), **Robert Schmidtke** (U18, 17:30,17) und **Jessica Geisemeier** (U20, 20:53,26).



Sieg auf Norderney Potthoff beste W50-Seniorin

Borgholzhausen (cwk). Klassensieg auf der ostfriesischen Insel Norderney: Den Cityabendlauf über 10 km beendete **Doris Potthoff** (LC Solbad Ravensberg) als beste Seniorin der Doppelklasse W50/55. Nach 46:57 Min. überquerte sie die Ziellinie mit rund einhundert Metern Vorsprung vor der Norderneyer Lokalmatadorin Petra Leinen (47:23); Dritte im 17-köpfigen Feld dieser Altersklasse wurde ihre LC-Vereinskollegin **Elisabeth Winter** (50:19).

Doris Potthoff war auch die insgesamt

Schnellste im Solbad-Aufgebot, das durch **Hans-Dieter Wierum** (47:46 Min./5.M60) und **Mechthild Böhme** (49:00/7.W40) weitere einstellige Platzierungen erreichte. Außerdem konnten sich in den Top 20 ihrer jeweiligen Klasse behaupten: **Petra Beckers** (14.W40) 52:49 Min., **Claudia Gutknecht** (16.W40) 53:46. – **Peter Knaust** (19.M60) 58:35.



Foto oben: Dieter Wierum u. Doris Potthoff.
unten, Peter Knaust u. Gaby Achterberg.

Fotos: Privat



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

LEICHTATHLETIK: 7 Etappen in 8 Tagen | LC-Trio beim Nordseelauf

Borgholzhausen (cwk). Vorrangig war es ein Lauf-Erlebnis, aber ein anspruchsvolles und langes: Drei Ausdauersportler vom LC Solbad Ravensberg beteiligten sich an der 13. Auflage des Nordseelaufs, der innerhalb von acht Tagen sieben Etappen einschloss und auch über drei ostfriesische Inseln führte.

Der Startschuss zu den insgesamt 73,5 Kilometern fiel in Esens-Bensersiel, wo mit dem »Achter'n-Diek-Loop« die längste Etappe begann. Dann standen Wangerooge, Norderney und Baltrum mit ihren Dünenpfaden und Promenaden auf dem Programm. Zurück auf dem Festland, überquerten die Teilnehmer die Weser, erlebten u.a. die Marschlandschaften und Salzwiesen der Wurster Küste. Das Finale bildete der Wattlauf von Neuwerk nach Cuxhaven. **Ulrich Kansteiner**, der zum wiederholten Mal dabei war und als einziger Solbader die komplette Serie absolvierte, wurde Klas-



Uli Kansteiner

senfünfter in der M45. Einen 5. Rang erreichte auch M65-Senior **Wolfgang Neugrewe** auf der Wattlauf-Etappe, die **Gabi Ortner** ebenfalls zurücklegte.




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

Niehoff

Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



Jetzt kostenlos Prospekte anfordern.



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

Weitere Reiseternine möglich!

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

DIE SCHÖNSTEN LAUFREISEN 2013/14



2013

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

2014

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

* voraussichtliche Termine

**Weitere Reisen
auf gro-co.de**

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

Laufbericht zur Tagesreise mit Citylauf auf Norderney am 19.07.2014

v. Anne, Jennifer u. Kim

Münster im Februar 2014: Bei winterlichen 10 Grad Celsius erreicht unsere kleine private Laufgruppe **RundMC** (Dienstags-Mädels-Club) eine Mail von **Bernd Lüdemann** (dem Mitorganisator u.a. des Volksbank-Cups 2013, bei dem einige von uns mitgelaufen waren) mit dem Angebot einer Tagesreise mit Citylauf auf die schöne Nordseeinsel Norderney im Sommer. Sofort waren wir hellauf begeistert und drei von uns meldeten uns umgehend an. Die Aussicht auf einen sonnigen Strandtag mit krönendem Tagesabschluss in Form eines gefühlten 10km-Laufs mit frischer Brise war einfach zu verlockend.

Münster, 16.07.2014: Treffpunkt Hauptbahnhof Münster, 9:00h, gefühlte Temperatur: 25 Grad Celsius. Wir wurden von Bernd, unserem Busfahrer Uli und dem Rest der Läufergemeinschaft, die die Insel zu erobern suchte und teilweise schon seit 7:00h im Bus saß, herzlich begrüßt. Ca. 44 LäuferInnen hatten im vollklimatisierten Bus Platz, man konnte kühle Getränke käuflich erwerben und es gab auch eine funktionstüchtige Toilette an Bord. Die Stimmung war trotz der nun etwas veränderten Temperatur-Aussichten bombig. Bernd informierte uns detailliert über Ablauf und Planung des Tages über das Bus-Mikro und machte mithilfe seines einmaligen Humors und dem Versprühen guter Laune bei uns noch mehr Vorfreude auf den Tag. Deswegen konnte uns auch kein Wässerchen trüben, als wir aufgrund eines Staus auf der Autobahn rechtzeitig abfahren und den Weg weiter



Im Hintergrund: Unsere drei Gast-Autorinnen.

über Land machten Richtung Norddeich. Die kurze Irritation wegen der verpassten Fähre verflog schnell, da klar wurde, dass die Fährgesellschaft aufgrund des großen Andranges halbstündlich Fähren einsetzte. Über all dies wurden wir von einem unvermindert engagierten Bernd verlässlich informiert, so dass wir unserem Gefühl eines "Rundum-Sorglos-Urlaubstages" ungehindert weiter fröhnen konnten. Auf der Fähre gab es dann endlich die ein oder andere frische Brise und als wir nach einer Stunde am Hafen von Norderney anlegten, machten wir drei uns schnell auf an den Strand, wo wir 2,5h perfekten Strandtag verbringen konnten. Es war heiß, es gab ein bisschen



Wind, Abkühlung fanden wir beim Schwimmen in der angenehm kühlen Nordsee. Zwischendurch leicht zweifelnd, ob wir angesichts der tatsächlichen 35 Grad Celsius und der gefühlten 40 Grad Celsius Temperatur wirklich einen 10km-Lauf absolvieren sollten, begaben wir uns dann erstmal zum Gucken zur Startnummer Ausgabe. Startnummer in der Hand verfliegen letzte Bedenken.

Auch hier war wieder alles perfekt organisiert. In der Turnhalle der Norderneyer Grundschule hatten wir die Möglichkeit uns umzuziehen und uns bis zum Start um 20h noch ein bisschen auszuruhen. Auch zum Startschuss des 10km Laufes zeigte das Thermometer noch Temperaturen über 30 Grad an. Wir liefen in ruhigem Tempo los und schnell war klar, dass Laufzeiten heute egal waren, Spaß sollte es machen. Die Atmosphäre dieses Laufes war unglaublich. Überall feuerten uns die Norderneyer und Inselgäste frenetisch an. Rasensprenger und -duschen, welche von den Anwohnern für die LäuferInnen aufgestellt wurden, sorgten für eine erfrischende Abkühlung während des Rennens. Auf der Hälfte der Strecke gab es vom Veranstalter einen Ge-

tränkestand mit Wasser und einem Apfel-Magnesium-Schorlen-Mix ; es gab aber auch zwischendurch Anwohner, die Wasser reichten. Ein Teil der Laufstrecke führte uns über die Strandpromenade. Hier sorgte die untergehende Sonne die sich auf dem Meer spiegelte für ein herrliches Panorama. Auf der Strecke trafen wir auch noch unseren Reiseleiter Bernd, der nicht nur die Zuschauer animierte, La-Ola-Wellen zu starten, sondern obendrein auch noch für tolle Foto-Erinnerungen sorgte! Gemeinsam erreichten wir drei das Ziel und wurden dort mit einem kühlen (alkoholfreiem) Weizenbier empfangen. Pünktlich um 24h fuhren wir mit der Fähre zurück nach Norddeich. Die frische und mittlerweile abgekühlte Luft genossen wir oben an Deck, bevor es zurück in den Bus ging. Mittlerweile war es 1:30h und die Rückfahrt verlief sehr ruhig, da die meisten Teilnehmer nach einem langen, ereignisreichen Tag einschliefen.

Anm. d. Red.

Insgesamt nahmen 15 LC'er an der von Bernd Lüdemann organisierten Fahrt teil. Erwähneswert noch, dass Lebkuchen von Ravensberg auch bei 40° prächtig munden, vielen Dank Peter, für deine Spende.



**Abschluss Walking-Sommer 2014
Am 27.8.2014 um 19.00 Uhr**

STADT - RALLYE

Den diesjährigen Abschluss verbinden wir mit einer Stadtrallye.

Start : 19.00 Uhr am Stadion

Ziel : 20.00 Uhr die Gaststätte Uphof in Borgholzhausen

Zwischendurch müssen Fragen beantwortet und hierbei verschiedene Stellen angelaufen werden. Je nach Teilnehmerzahl werden Gruppen gebildet.

Anmeldung (bitte bis zum 20.8.2014)

Ich / wir nehmen teil

Name :

Essen-Nr. :



Wie bereits in 2013 begonnen, haben wir auch in diesem Jahr unsere Trainingstermine auf das gesamte Jahr verteilt.

Im März trafen wir uns am Wanderparkplatz an der Friedrichshöhe in Steinhagen-Amshausen und sind vorbei am Leberblümchenweg gewalkt. Glücklicherweise meinten es die Blümchen gut mit uns und wir konnten die unter Naturschutz stehenden Pflanzen bewundern. Am 1. April starteten wir vom Freizeitheim Hesseltal zu einer Runde durch den nach Bärlauch duftenden Wald. Einige Sträuße für die heimische Küche wurden mitgenommen, bevor wir der Einladung von **Renate Schröter** auf eine kleine Stärkung zu ihr nach Hessel gefolgt sind.



- Um unsere Kenntnisse in Bereich Flora und Fauna zu erweitern, hatten wir eine Führung bei TERRA Vita gebucht. Treffpunkt war der Wanderparkplatz an der „Noller Schlucht“. Von dort führte der mit einem Wassertropfen gekennzeichnete Weg zu den Kalksteinterrassen. Vorbei ging es an der kleinen und großen Rehquelle; eine kostenlose Trinkwasserprobe durfte auch nicht fehlen.
- Mit einem Rundkurs um den Luisenturm mit Turmbesteigung bei schönem Wetter haben wir die 1. Hälfte unseres „Sommerprogramms“ der Dienstags-Walker beendet.



Unsere langjährigen Mitglieder,

Herta und Karl-Heinz Mormann
feierten am 10. Juli

„Goldene Hochzeit“

Alle LCèr gratulieren nachträglich noch ganz herzlich.



Trainingstermine Walkinggruppe des LC Solbad Ravensberg

		<i>Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion</i>
05.08.		<i>Parkplatz Schützenberg, Halle</i>
02.09.	9.00 Uhr	<i>Parkplatz Tatenhausen (Schloß)</i>
		<i>Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion</i>
07.10.	9.00 Uhr	<i>Wanderparkplatz Bergfrieden, Werther</i>
		<i>Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion</i>



		Mittwoch
06.08.2014	19.00 Uhr	<i>Parkplatz am Freizeithem, Hesseltal</i>
13.08.2014	19.00 Uhr	<i>Parkplatz Friedrichshöhe, Steinhagen-Amshausen</i>
20.08.2014	19.00 Uhr	<i>Parkplatz Bismarckhütte, Bad Rothenfelde</i>
		<i>Fahrgemeinschaften 18.30 Uhr ab Stadion</i>
27.08.2014		<i>Abschluß des Sommerprogramms</i>
		<i>Ort und genaue Zeit werden noch bekanntgegeben!</i>
03.09.2014	19.00 Uhr	<i>reguläres Training ab Stadion Borgholzhausen</i>

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



ETB

Elektrotechnik Thomas Bäcker
Elektrotechnikermeister, BdH



Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen

Tel. 0 54 25 / 95 57 55 · Fax 93 39 522 · mobil 01 72 / 528 52 10

Meyerfeld 6 a · 33824 Werther · Tel. 0 52 03 / 88 40 45

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

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

Am 17. August: Zum 10. Male Triathlon in Versmold „Es geht wieder um die Wurst“



Der Sparkassen Triathlon in Versmold wechselt in diesem Jahr auf ein anderes Austragungsdatum, nämlich den 17. August. Nachdem im vergangenen Jahr wegen des Freibad-Umbaus nur ein Duathlon ausgetragen werden konnte, wird es in diesem Jahr nach Eröffnung des neuen Naturbades wieder einen vollen Triathlon geben.

Der 10. und damit Jubiläums-Triathlon besteht aus den angestammten Disziplinen bei der Kurzstrecke über 1 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen; auf der Volksdistanz beträgt die Streckenlänge 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen. Diese Strecke kann auch als Staffel zurückgelegt werden.

Der amtierende NRW Meister auf der Kurzstrecke hat sich angekündigt, um seine Form für Hawaii zu letztmalig zu überprüfen. Des Weiteren startet der Nachwuchscup im Swim & Run bei uns, nachdem in Dortmund die Veranstaltung abgesagt werden musste.

Den teilnehmenden Triathleten/innen als auch den Zuschauern wird am 17.8. in Versmold ab 10:00 Uhr dann wieder ein Wettkampf der kurzen Wege geboten:

Die Wechselzone liegt weiterhin im Kurt-Nagel-Parkstadion, dem Dreh- und Angelpunkt des Events. Auf den flachen Radkurs geht es aus dem Stadion über den gesperrten Caldenhofer Weg und die Rothenfelder Straße. Unmittelbar vor dem Erreichen der Landesgrenze nach Niedersachsen hier geht es links ab über Wirtschaftswege zurück nach Loxten auf die Rothenfelder Straße. Der Radwendepunkt befindet sich zuschauerfreundlich auf dem Caldenhofer Weg zwischen den beiden Stadiontoren.

Bei der Laufstrecke handelt es sich um einen flachen, rund 2,5 km langen Kurs aus dem Stadion durch den Stadtpark mit einer

anschließenden Stadionrunde. Der abschließende Zieleinlauf erfolgt im Stadion direkt vor der Tribüne.

Somit haben die Zuschauer die Möglichkeit, die Athleten nach dem Laufen und Radfahren bei beiden Wechseln und beim Zieleinlauf zu sehen.

Alle erfolgreichen Finisher erhalten im Ziel, passend zum Austragungsort: Eine Versmolder Wurst!

Anmeldungen sind noch bis zum 3. August möglich sowie am Veranstaltungstag bis eine Stunde vor dem Start.

Für das Jahr 2015 werden die Verantwortlichen des LC dann wahrscheinlich wieder zum angestammten Termin in den Mai gehen.



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

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

- ⇒ Minibaggerverleih
- ⇒ schnell und
- ⇒ zuverlässig

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen

TRIATHLON: Korte unter elf Stunden | Vier Solbader finishen in Roth



Roth (helm). Gleich bei seinem ersten Triathlon über die Langdistanz hat **Andreas Korte** für das herausragende Ergebnis im Aufgebot des LC Solbad Ravensberg gesorgt. Bei der Challenge in Roth kam der M35-Senior nach 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen als 300. von über 3500 Einzelstärtern ins Ziel. Mit seiner Gesamtzeit von 10:29:09 Stunden belegte Korte, der unter elf Stunden bleiben wollte, in seiner Altersklasse den 64. Platz. Die beste Split-Zeit lieferte er im Sattel ab: Mit 5:08:13 Stunden war er die Nummer 231 unter allen Radfahrern im Feld.

Als Gewinner durften sich auch die übrigen Solbader fühlen, die bei brütender Hitze und unter dem Jubel von rund 200 000 Zuschauern bei der weltweit größten Veranstaltung dieser Art das Ziel erreichten: **Holger Steuer** landete nach 12:19:54 Stunden auf Platz 1494 (334. M45), LC-Neuling **Jörg Hero** benötigte 13:37:34 Stunden und wurde 1996. der Gesamtwertung (464. M45). Staffelstarter **Amadeus Hegenbarth** brachte den Marathon in 4:08 Stunden hinter sich.

Kölken-Cup aufgewertet

Hesselteich (HK). Seit über 20 Jahren ist der Kölken-Cup bei den Radsportlern aus nah und fern für seine vorbildliche Organisation bekannt. Nur die Zeitnahme des Einzel-Zeitfahrens war häufig „mit einer gewissen Unsicherheit verbunden“, wie Organisator Rolf Uthmann selbst zugibt. Vor der 24. Auflage am Donnerstag, 14. August, hat Ausrichter Spvg. Hesselteich reagiert und ersetzt seine mittlerweile veraltete Software durch einen externen Zeitnehmer, der im Altkreis gut bekannt ist: **Andreas Jung** aus Warendorf betreute mit seiner Firma Time-Team bereits Großereignisse wie die Nacht von Borgholzhausen, den Oesterweiger Feuerwehrlauf oder den Sparkassen-Triathlon in Versmold. „Dadurch erfährt die Veranstaltung sicher noch mal

eine Aufwertung“, sagt Uthmann. Auch sonst seien alle Vorbereitungen und Werbemaßnahmen in vollem Gange. „Wenn das Wetter mitspielt“, glaubt er, dass in diesem Jahr bis zu 200 Starter den Weg zum Hesselteicher Sportplatz finden könnten, um von dort auf den drei Mal zu durchfahrenden Sieben-Kilometer-Rundkurs zu gehen. Anmeldungen sind am Renntag ab 17 Uhr möglich, der Startschuss fällt um 18 Uhr.



Olafs Laufladen
Laufend gut beraten.

ZUM 4. MAL

GANZ VORN!

Quelle: NW, 28. März 2013

8 JAHRE
Kompetenz · Beratung · Service · Marken
2005 - 2013

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41- 40310 44 | Telefax: 0 52 41- 40310 45
info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr · Sa. 9.30 - 17.00 Uhr

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.



Debüt: Der ehemalige Haller Handballer Karsten Völz (vorne) startete in Werther erstmals bei einem Triathlon. FOTO (2): KAISER



Staffelsieg für das Team Werther mit Guido Wemhöner (links, mit Sohn Nino) und Manfred Riecke. Es fehlt Rainer Demoliner.

1. SPRINT- & VOLKSTRIATHLON: Anspruchsvolle Radstrecke trennt Spreu vom Weizen

■ Werther (ais). Die Premiere ist geglückt. Der erste vom LC Solbad Ravensberg organisierte Sprint- und Volkstriathlon rund um das Wertheraner Freibad machte Appetit auf mehr. Zwei heimische Athleten sicherten sich den Sieg im so genannten Sprintwettbewerb. Der Steinhagener Heiko Lewanzik wurde souverän seiner Favoritenrolle gerecht. In toller Zeit sicherte sich Birgit Euscher vom LC Solbad den Sieg bei den Frauen.

Dass am gestrigen Sonntag nicht die Badegäste den Ton im Freibad angaben, war mit einem Blick auf die Liegewiese klar. Sorgsam aufgereiht warteten Rennräder, Laufschuhe und Helme auf die Triathleten, deren Wettkampf im kühlen Nass begann. „Anspruchsvoll“, so der allgemeine Tenor anschließend, sei vor allem die Radstrecke gewesen. Das extreme Streckenprofil rund um den Blotenberg trennte sowohl beim Volkstriathlon als auch später im Sprintwettbewerb schnell die Spreu vom Weizen. „Ich hab dich noch nach dem Freibad in die Kurve fahren sehen und danach nicht wieder“, hatte der zeitgleich mit Lewanzik aus dem Schwimmbecken gestiegene Zweitplatzierte Kai Beinke aus Bünde dem Pedaltritt des Steinhagener nichts mehr entgegenzusetzen. „Ein super Rennen. Für den ersten Triathlon hier toll organisiert“, lobte der Sieger die Veranstaltung.

„Ein würdiger Radparcours und auch die Laufstrecke war nicht ohne“, befand Sprint-Siegerin Birgit Euscher. Mit 75 Sekunden Rückstand aus dem Wasser gekommen, legte die Solbaderin trotz gesundheit-



Erster Wechsel: Nach dem Schwimmen hatte Kai Beinke noch einen knappen Vorsprung vor Heiko Lewanzik. Auf dem Rad zog der Steinhagener Lewanzik jedoch schnell davon. FOTOS (2): KÖNIG

licher Probleme vier starke Radrunden hin und war anschließend auch stärkste Läuferin.

Im Volkstriathlon hatten zuvor vom Stadtlauf verbliebene Streckenzeichen für Verwirrung gesorgt, einige Fahrer folgten den falschen Markierungen. Die Organisatoren reagierten prompt, überklebten die irreführenden Pfeile, so dass der Sprint-

wettbewerb ohne Probleme absolviert werden konnte. Auch der beste Volkstriathlet, Hendrik Koriath, nahm zwei Mal den falschen Weg, was ihn jedoch nicht vom Erfolgskurs abbrachte. Als Bester aller drei Disziplinen sicherte er sich mit knapp sechs Minuten Vorsprung souverän den ersten Platz. „Die Radstrecke kam mir entgegen, war aber

für Anfänger vielleicht zu anspruchsvoll“, so der Sieger nach seinem insgesamt dritten Triathlon-Erfolg.

So wird die Veranstaltung im kommenden Jahr ihre Fortsetzung finden. Darüber traurig sein werden lediglich einige Wasserratten, die gestern gegen 13 Uhr ungeduldig auf Einlass ins Freibad warteten.

Ergebnisse Juli zusammengestellt von Friedhelm Boschulte

4.7.	Lauf im Park Gütersloh	
	8,8 km	
5. W 50	Dagmar Beune	57:04 Min.
5. W 45	Britta Meyer	57:05 Min.
	5 km Walking	
	Udo Niermann	38:02 Min.
4.7.	Läuferabend Borgholzhausen	
	1. Lauf 5000 m	
	Mijo Harambasic	20:29:47 Min.
	Siegfried Kemper	22:36:77 Min.
	Daniel Glück	23:01:43 Min.
	Fritz Geisemeier	25:55:17 Min.
	Michael Schlie	26:47:75 Min.
	W	
	Jana Geisemeier	22:12,52 Min.
	Mechthild Böhme	22:44,60 Min.
	Nina Geisemeier	25:04,78 Min.
	2. Lauf 5000 m	
	Damian Janus	15:40,94 Min.
	Elmar Remus	16:13,44 Min.
	Pascal Birke	16:43,47 Min.
	Houcine Fakrouni	17:02,79 Min.
	Jan Geisemeier	17:11,25 Min.
	Robert Schmidtke	17:30,17 Min.
	Jörn Strothmann	17:38,67 Min.
	Oliver Lambrecht	18:20,27 Min.
	Lasse Flaschel-Steiniger	19:16,77 Min.
	W	
	Victoria Wilcox-Heidner	18:43,73 Min.
	Jessica Geisemeier	20:53,26 Min.
	Katharina Kloppe	21:26,55 Min.
	Janna Geisemeier	22:12,52 Min.
	Mechthild Böhme	22:44,60 Min.
6.7.	Volkslauf Büren	
	14 km	
2. M 45	Torsten Baltrusch	65:59 Min.
6.7.	City-Lauf Münster	
	10 km	
1. M 35	Elmar Remus	35:07 Min.
12.7.	Haselauf Bersenbrück	
	10 km	
1.	Elmar Remus	35:46 Min.
13.7.	Triathlon Verl	
	Kurzdistanz 1200-40-10	
	Jürgen Bischof	2:17:11 Std.
	Markus Majer	2:22:39 Std.
	Hilke Engel-Majer	2:24:39 Std.
	Volksdistanz 600-20-5	
	Tim Esselmann	1:02:20 Std.
19.7.	Sudbracklauf Bielefeld	
	Bambini	
	Till Heienbrok	
	5 km	
1.	Nils Milde	17:54 Min.
	10 km	
3.	Houcine Fakrouni	36:52 Min.

19.7.	Abendlauf Insel Norderney	
	10 km	
1. W 50	Doris Potthoff	46:56 Min.
22. M 40	Frank Oldemeyer	47:39 Min.
5. M 60	Hans-D. Wierum	47:45 Min.
	Mechthild Böhme	48:59 Min.
3. W 50	Elisabeth Winter	50:18 Min.
14. W 40	Petra Beckers	52:48 Min.
16. W 40	Claudia Gutknecht	53:45 Min.
19. M 60	Peter Knaust	58:34 Min.
	Michael Schlie	1:00:17 Std.
	Gaby Achterberg	1:00:59 Std.
	Henning Stoll	1:00:59 Std.
29. W 50	Christiane Meier-Flottmann	1:02:20 Std.
	Andrea Kahl	1:03:46 Std.
	Cornelia Schlie	1:07:24 Std.
	5 km	
	Kerstin Oldemeyer	38:58 Min.
20.7.	Volkslauf Bexterhagen	
	10 km	
4.	Torsten Baltrusch	44:58 Min.
25.7.	Citylauf Haren	
9. M 40	Frank Oldemeyer	45:19 Min.

26.7.	Swiss-Alpine-Marathon Davos/Schweiz	
	10 km	
4.	Jörn Strothmann	41:45 Min.
24.	Marvin Wagemann	52:11 Min.
12. Teens	Lisa Strothmann	6:08 Min.
7. Midi	Sarah Strothmann	3:52 Min.
26.7.	Bad Pyrmont Marathon	
	Halbmarathon	
11. MHK	Oliver Lambrecht	1:30:00 Std.
15. M 45	Torsten Baltrusch	1:46:35 Std.
18. M 45	Holger Beck	1:49:25 Std.
	Nordic-Walking 10 km	
	Günter Weber	1:23:49 Std.
	Udo Niermann	1:25:05 Std.
	10 km Lauf	
15. M 55	Michael Schlie	1:01:18 Std.
4. W 55	Elke Tiemann	1:04:23 Std.
19. M 55	Dieter Gorges	1:06:04 Std.

Anm.:

Elias Sansar gewinnt den Halbmarathon in Bad Pyrmont.
Gute Plac. u. Zeit (bergige Strecke) für Oliver Lambrecht.
Dirk Strothmann konnte weg. Zahnbeschwerden nicht wie beabsichtigt im Davos Marathon starten.



M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASklarer
Genuss!



Reich an wertvollen
Mineralstoffen –
für eine gesundheits-
bewusste Ernährung

viel Magnesium
1 Liter deckt 50%
des Tagesbedarfs

viel Calcium
1 Liter deckt 25%
des Tagesbedarfs



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



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.

www.C14-bikes.co



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



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



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