

November 2014
Nr. 359

LC Solbad
Ravensburg

Solbad Nachrichten



MEIN BESTER

HERMANN 2015

Unsere Leistungen:

- Einführungsabend im November 2014
- 12 Trainingsläufe incl. Vorbereitungswettkampf
- Individuelle Trainingspläne für jede Leistungsgruppe
- ACTIVE Wertgutschein 15 €
- Themenabend: optimale Ernährung im Ausdauersport
- 4 - 5 Leistungsgruppen von A = 2:30h und schneller bis E = Einsteiger
- Optional: Leistungsdiagnostik für nur 69,00 € bei Robert Pirmajer
- 2 Busfahrten zu Startpunkten auf der original Hermannslaufstrecke
- Zielverpflegung nach jedem Trainingslauf

Grundpreis: 115 €

Mehr Infos unter www.active-sportshop.de

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



NOVEMBER 2014

SOLBAD INTERN



Solbad Intern
München-Marathon
Alfsee
LC Termine
Höhentour-Peru
Trainingsplan
Hermannslauftraining
Finisher-Euro

S. 1-11
S. 12-13
S. 15
S. 16
S. 18-19
S. 23
S. 27
S. 29

PRESSE



Presse:
Verl. Beelen u.m. S. 7
OWL-Vergleich S. 17
Teutolauf S. 22
Stadtmeisterschaften S. 25
LAC-Lauf S. 26
Kreismeisterschaften S. 32

RAD/TRIATHLON



MTB-Radtour S. 20-21

SKATING



Berlin-Marathon S. 24

ERGEBNISSE

S. 30-31

WALKING

Ran an die Stöcke S. 28



Das Titelbild
...zeigt Ilona Pfeiffer u.
Carmen Dorn
bei der MTB-Radtour

Foto: Privat

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

AUSSCHREIBUNGEN

.... wenn der Hermann ruft!

Der LC Solbad Ravensberg bietet ab den 30. November 2014 wieder ein Training zur Vorbereitung auf den „Hermann“ an. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Fähigkeit, 90 Minuten im bergigen Gelände zu laufen. Trainingsstufen: 1. Busfahrt Peter auf'm Berge, Freistart Weihnachtscross und Laisenturm-Lauf, 2. Hermannslauf.

Kosten für Nichtmitglieder: 30,- € (inkl. Getränke), Cup-Teilnehmer 30,- €

Datum	Trainingspunkt	Stadion
20.11.2014	Wald um Berge	Stadion
14.12.2014	Weihnachtscross	Stadion
31.12.2014	rund um Borgholzhausen	Stadion
04.01.2015	rund um Borgholzhausen	Stadion
18.02.2015	rund um Borgholzhausen	Stadion
01.03.2015	Böckelgöhrucke	Stadion
15.03.2015	rund um Borgholzhausen	Stadion
01.03.2015	rund um Borgholzhausen	Stadion
06.03.2015	Laisenturm-Lauf	Stadion
22.03.2015	Talbüchse Hermann	Stadion
06.04.2015	Ostertag	Stadion
19.04.2015	Abschlusslauf mit Grillen	Stadion
26.04.2015	Hermannslauf	Stadion

Sie können die Papieranmeldung ausdrucken oder sich online unter www.lc-solbad-ravensberg.de fragen werden unter info@lc-solbad-ravensberg.de oder 0170/7281-1111.

Hermannslauf-Training S. 27

Hermannslauftraining

Name / Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Jahrgang: _____ Verein: _____ E-Mail: _____

Bitte ankreuzen:

Wohnachtscross Ja Nein 10 km 15 km

Laisenturm-Lauf Ja Nein 12,5 km 21 km

Achtung!!! Neuer Termin!!!

Sonntag 8. März 2015
Int. Laisenturm-Lauf
Borgholzhausen

Start 10:00

Marathon 21,1 km
Volkslauf 12,5 km mit
(Nordic Walking)

von Ravensberg Volksbank Borgholzhausen

...schon mal vormerken!

Int. Weihnachtscrosslauf
14.12.2014

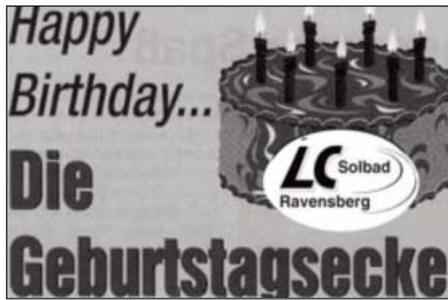
Start: 11:00 Uhr

16 km (10 km Lauf + 6 km Nordic Walking)
Dazu 5 km Schüler-Lauf
7,5 km Walken

Start und Ziel: Ravensberger Stadion

Volksbank Borgholzhausen

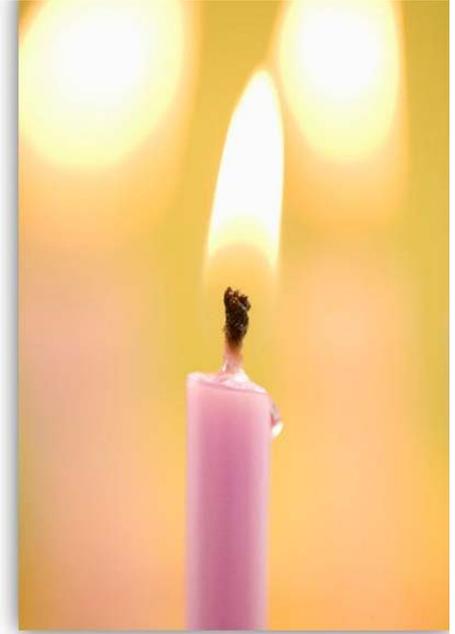
www.lc-solbad-ravensberg.de



- 01.11. Melanie Bunte
- 01.11. Oliver Damme
- 02.11. Erik Bossow
- 02.11. Lukas Bartling
- 02.11. John Oldemeyer
- 03.11. Hans-Dieter Wierum
- 04.11. Ilona Pfeiffer
- 06.11. Richard Schürmann **70 Jahre**
- 06.11. Thomas Vogt
- 08.11. Dietrich Schröter
- 08.11. Farina Jording
- 10.11. Helga Hansel
- 11.11. Antje Strothmann
- 11.11. Katrin Schlie
- 12.11. Carolin Dickob
- 12.11. Franz Josef Vollmer
- 13.11. Christine Diekhaus

- 15.11. Nick Joel Engelhardt
- 16.11. Michael Schlie
- 16.11. Moritz Stockbrügger
- 18.11. Christian Bandemer
- 18.11. Dieter Hotmar
- 18.11. Christian Sandmann
- 19.11. Holger Ihlenfeld
- 19.11. Andreas Kindermann
- 20.11. Sarah Hirschfeld
- 20.11. Patrick Hirschfeld
- 20.11. Detlef May
- 20.11. Heike Furtmann-Schauties
- 22.11. Martin Hirschfeld
- 22.11. Anneliese Surmann
- 23.11. Renate Willsch
- 23.11. Henning Wulf
- 24.11. Elke Beckerwerth
- 24.11. Christine Glück **50 Jahre**
- 24.11. Günter Schillings
- 24.11. Claudia Rohde-Wulf
- 25.11. Karolina Kierzkowski **30 Jahre**
- 25.11. Celina Josephs **10 Jahre**
- 26.11. Leon Kaffka
- 26.11. Frank John
- 26.11. Sebastian Grandt
- 27.11. Ilka Grabau
- 27.11. Ausma Kobusch
- 27.11. Sandra Blume

- 29.11. Bernhard Kreft
- 29.11. Andreas Becker
- 30.11. Karl-Friedrich Anwander



Als neue Mitglieder begrüßen wir:

- | | |
|---------------------------|----------------|
| Christiane Reckmann | Walking |
| Fam. Kobusch | Leichtathletik |
| Eheleute Diehr | Leichtathletik |
| Christiane Scheele-Wiedey | Leichtathletik |
| Kalle Kortz | Leichtathletik |
| Katharina Kloppe | Leichtathletik |
| Paul Moritz Hundeloh | Triathlon |

Aktueller Mitgliederstand: 729

Austritte:

- | | |
|---------------------|------------|
| Heinz-Dieter Scholz | Steinhagen |
| Anke Handelsmann | Halle |

GERRY WEBER WORLD

GERRY WEBER SPORTPARK

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

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

LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

Das Goldbecker-Team freut sich auf Ihren Besuch !



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

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



Stadtsportverband Borgholzhausen **SPORTREVUE**

Am 9. November 2014, 15 Uhr
in der Sporthalle Borgholzhausen

Eintrittspreise: Erwachsene EUR 2,- / Jugendliche EUR 1,-

mit folgenden Vereinen:
TV Jahn, Tus Solbad, Tus Ravensberg, Schachclub Borgholzhausen und natürlich dem LC Solbad Ravensberg.

..schaut doch mal rein!!!!

Redaktionsschluss für die Ausgabe

Dezember

am 21. November

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

Impressum:

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

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

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

Redaktion:
Sabine Lünstroth (05204/920785)

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



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!

BLOCKHÜTTE IM STADION ERSTELLT >>> EINWEIHUNG AM 16. NOVEMBER



Die Leichtathletik im LC Solbad Ravensberg benötigt für ihre Veranstaltungstätigkeiten und für die Trainingsorganisation dringend einen zusätzlichen Platz, weshalb man auf die Idee kam, im Ravensberger Stadion eine Blockhütte zu erstellen.

Bisher standen nur die Umkleieräume, Garage und ein bereits hoffnungslos überfüllter Materialcontainer zur Verfügung. So stellte der Verein im November vergangenen Jahres einen entsprechenden Antrag an den Rat der Stadt Borgholzhausen. Mit Hilfe des Borgholzhausener Tischlermeisters Falk Kobusch wurde ein Angebot mit Statik etc. eingeholt. Nach Beratung mit Herrn Kobusch legten wir Wert darauf, dass die Hütte mit den Maßen 4 x 6 m einer soliden Ausführung entspricht. Dem Antrag wurde durch den Rat der Stadt zugestimmt und erfreulicherweise konnten wir uns auch über einen Projektzuschuss seitens der Kommune von 5000 Euro freuen.

Die Gesamtkosten der Hütte belaufen sich auf insgesamt ca. 10.000 Euro, wobei ein Teil durch Eigenmittel und auch durch einen durchgeführten Sponsorenlauf eingebracht werden konnte.

Nach Erteilung der Baugenehmigung Mitte September d.J. durch den Kreis Gütersloh ging es dann ziemlich schnell. Insbesondere ist es dem Leichtathletik-Abteilungsleiter und Holz-Fachmann **Andreas Stockhecke** zuzuschreiben, dass er sich auf die Hilfe von zahlreichen Lauftreff-Mitgliedern verlassen konnte, die tatkräftig mit angepackt haben. Deshalb ein großer Dank an **Wilhelm, Holger, Günter, Werner, Thomas, Michael, Uli** und **Richard**, so dass am 3. Oktober schon Richtfest gefeiert werden konnte.

Ein besonderer Dank geht auch an den Bauhof der Stadt Borgholzhausen, der über das entsprechende Großgerät verfügt, um behilflich zu sein und das Fundament und die Erdarbeiten erstellen zu können.

Bald können wir nun die Blockhütte nutzen. Aus dem Rathaus bekamen wir bereits ein



Kompliment, dass alles so gut geklappt hat und dass so ein großes ehrenamtliches Engagement in unserem Club zu erkennen ist. Die Einweihung soll am Sonntag, den **16. November** stattfinden, wobei wir an diesem Tag gleichzeitig das 40-jährige Jubiläum des Lauftreffs feiern können. Dies soll an diesem Tage mit einem Partner-Staffellauf geschehen (siehe Ausschreibung). Wir werden zu diesem Tage viele Gäste einladen und wünschen uns natürlich auch den Besuch und die Teilnahme vieler Mitglieder nicht nur aus der Leichtathletik. Für das leibliche Wohl wird an diesem Tag gesorgt.

Die Hütte soll natürlich standesgemäß mit einem Namen getauft werden. Dazu rufen wir alle Mitglieder zu einem Namenswettbewerb auf. Bitte Vorschläge dazu an **Andreas Stockhecke (stockhecke.andreas @freenet.de)** bis zum **10. November**. Der am originellsten oder am häufigsten genannte Name wird übernommen und prämiert, bei namensgleichen Vorschlägen muss das Los entscheiden.



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

Meister Service
ELTKAUF



ETB

Elektrotechnik Thomas Bäcker

Elektrotechnikermeister, BdH



Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen

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

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

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

40 Jahre Lauftreff im LC Solbad Ravensberg



Am 26. Oktober 1974 führten der damalige TuS Solb. Ravensberg und am 5. Dezember 1974 der LAC Steinhausen ihren ersten Lauftreff durch. Sie gehörten damit zu den ersten 87 Treffs dieser Aktion für Jedermann in Deutschland. Diese weltweit größte Breitensportaktion feiert somit in diesem Jahr sein 40-jähriges Jubiläum.

Aus diesem Anlass findet am 16.11.14 ein Partner-Staffellauf statt.

Start: 13:30 Uhr ab Ravensberger Stadion

Strecke: 5 Runden rund um das Stadion

Klasseneinteilung: Gemischte Paare, GP40 – 60 – 80 – 100 – 120 -
Frauen Paare, FP 40 – 60 – 80 – 100 – 120
Männer Paare, MP 40 – 60 – 80 – 100 – 120

Das Lebensalter der Paare wird addiert und so die Klasse bestimmt. Maßgebend ist das Alter, das 2014 erreicht wird.

Die Paare werden durch Losung ermittelt.

Für das leibliche Wohl wird bestens gesorgt.

Ebenfalls soll an diesem Tag die neue Blockhütte eingeweiht werden.



Anmeldung: stockhecke.andreas@freenet.de oder 0170/2814767

An advertisement for EDEKA Niehoff. On the left is a gingerbread man in red overalls holding a glass of orange juice. In the center is the EDEKA logo, a blue 'E' on a yellow background with 'EDEKA' written below it. To the right of the logo is the text 'Montag bis Samstag von 7:00 bis 21:00 Uhr' in red, followed by 'Niehoff' in large blue letters and 'Jammerpatt 2 • Borgholzhausen' in smaller blue letters. On the far right is another gingerbread man wearing a green bow tie and holding a red chili pepper.

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

Lauftreff

Martina Kölsch

(05425/7026)

mail: dammann.koelsch@t-online.de

Inline:

Johannes Gerhards

(0521/63447)

mail: john@loveandskate.de

Koordination Radsport

Mountain-Bike:

Günter Schillings

(0162-3267597)

Ergebnisse

Sabine Lünstroth

(05425 – 7135)

mail: info@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

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

Laufsport-Notizen: Remus-Sieg in Saerbeck – El Fakrouni Dritter in Verl - Solbad-Nachwuchsduo dominiert in Beelen (WB)

Altkreis (guf). Spannendes Spurtfinale beim Saerbecker Kirmeslauf: Erst auf den letzten 300 Metern im Stadion hat **Elmar Remus** das 10-km-Rennen für sich entschieden. Der 36-Jährige vom LC Solbad Ravensberg gewann den Straßenlauf auf amtlich vermessener Strecke in 34:32 Min. mit einer Sekunde vor Robert Welp (Teuto Riesenbeck).

Zwei weitere Solbader nutzten die flache Strecke im Münsterland als letzten Test vor Marathonstarts am kommenden Wochenende. M60-Senior **Hans-Dieter Wierum**, der am 12. Oktober die 42,2 km in Essen »Rund um den Baldeneysee« läuft, steigerte sich auf 45:25 Min. und zeigte sich als Zweiter seiner Altersklasse in guter Form. **Gunnar Feicht**, der für den München-Marathon gemeldet hat, wurde in 43:10 Min. Vierter der M50 (38. gesamt).

Mit einer Steigerung auf 34:36 Min. hat sich **Houcine El Fakrouni** vom LC Solbad in Verl den zweiten Platz erkämpft. Bei der zweiten Auflage des Citylaufs über 10 km fehlten ihm nur zwei Sekunden zum zweiten Platz. Den schnappte dem Marokkaner Roland Steinmetz (Triathlon TG Witten) weg. Auch Gesamtsieger Ingmar Lundström (34:11) war nicht weit entfernt. 340 Aktive erreichten im Hauptlauf das Ziel. Sogar 640 waren es im Firmen- und Teamlauf über 5 km. Hier tat sich **Jörn Strothmann** mit dem Ex-Solbader **Nils Milde** (LG Eder) und dem schnellen M50-Läufer Jürgen Scherg aus Warendorf zusammen. Als »Ölbach-Express« belegten sie gemeinsam Platz zwei der Mannschaftswertung, wobei Strothmann (1. M40) und Milde (3. M35) in 17:21 und 17:38 Min. die Ränge 10 und 11 des Einzelklassesments belegten. Unmittelbar hinter dem Steinhagener Thomas Dunkel, der in 17:09 zweitschnellster M35-Läufer war (9. gesamt). Den 5-km-Lauf gewann Jan Kerkmann (TSVE Bielefeld) in 15:57 Min..



Matthias Meiwes, Gaby Achterberg,
Andrea Kahl

Doppelsieg für den Solbad-Nachwuchs beim Beelener Volkslauf. Über 5 km gewann **Robert Schmidtke** (Jahrgang 1997) in 16:39 Min. vor seinem Trainingskollegen **Jan Geisemeier** (Jg. 1996) in 16:56. Jans Schwestern Jessica und Nina (Jg. 1996) waren über dieselbe Distanz zweit- und drittschnellste Läuferinnen (je 23:01). Beim Halbmarathon in Beelen belegte **Marlies Siltmann** (LC Solbad) in 1:51:25 Std. Platz drei der Frauenwertung (2. W50). **Andreas Ewert** holte sich über 10 km als Zehnter mit 41:54 Min. den Klassensieg in der M50. Weitere 10-km-Resultate: 15. (2. M50) **Mijo Harambasic** 43:32, 32. (1. M60) **Siegfried Kemper** 46:49. 3473 Läufer haben in Hamburg das mächtige Bauwerk der Köhlbrandbrücke erobert. Die 12-km-Runde mit dem ungewöhnlichen »Berg« im Parcours meisterten auch **Gaby Achterberg** (1:08:48 Std.), **Matthias Meiwes** (1:10:23) und **Andrea Kahl** (1:17:42). Am Tag der deutschen Einheit gab sich die windanfällige Riesenbrücke bei strahlendem Sonnenschein sehr zahm und bot den Aktiven wunderbare Ausblicke. Beim seinem zweiten Marathonlauf hat sich Eike-Jan Diestelkamp (Firma HD-Net Werther) in Berlin um 16 Minuten auf beachtliche 3:25:47 Std. gesteigert. Für Debütantin **Kristin Grippentrog** (LC Solbad/5:08:57) ging es in erster Linie ums Ankommen. Handbiker **Marc Verhaert** (LC Solbad) kam in 1:58:22 Std. als 98. unter die Top 100 seines Wettbewerbs.



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



Hallo liebe Vereinsmitglieder,

Wir treffen uns um **14:00 Uhr** bei Hagemeyer –Singenstroth um zu einer gemütlichen Wanderung rund um Borgholzhausen zu starten. Die Strecke eignet sich auch für Nichttrainierte und Kinder, Tempobolzer kommen nicht unbedingt auf ihre Kosten. Unterwegs erwartet Euch dann die eine oder andere Überraschung, mehr wird noch nicht verraten.

Legere Wanderkleidung, gutes Schuhwerk sind Voraussetzung für die Wanderung. Je nach Witterung müssen wir mit einbrechender Dunkelheit rechnen, darum bitte, falls vorhanden, Taschenlampe oder Laterne mitbringen.

Danach kehren wir bei Hagemeyer ein und es wird uns ein leckeres Grünkohlessen serviert.

Die Kosten für das Essen und einem Getränk werden vom Verein übernommen.

Wir würden uns freuen, wenn wir auch Mitglieder begrüßen könnten, die nicht mehr aktiv am Trainingsbetrieb teilnehmen.

Damit wir planen können, bitten wir um Anmeldung in der Geschäftsstelle bis zum 03.11.14, Tel. 05425/7135, Fax 05425/933124, Mail info@lcsolbad.de

Für Nicht-Wanderer besteht auch die Möglichkeit sich nur zum Essen anzumelden.



LC Solbad plant ersten Rollator-Marathon

Der LC Solbad Ravensberg war schon immer einfallreich, wenn es um die Ausrichtung neuer Leichtathletik-Wettbewerbe ging. Nun ist der rührige Verein mit einer sensationellen Idee um die Ecke gekommen. „Wir richten weltweit den ersten Rollator-Marathon aus“, erklärte jetzt ein Vorstandsmitglied gegenüber dem Kaiserschmarrn und lieferte die Begründung gleich nach: „Das ist der neue Trendsport. Damit sprechen wir einen stetig wachsenden Interessentenkreis an.“

Weil der Jugendabteilung der Nachwuchs ausgeht und die mittleren Jahrgänge immer älter werden, setzt der LC verstärkt auf die rüstigen Rentner. „Die rollen uns die Bude ein, das brummt wie verrückt“, hieß es aus Vorstandskreisen. Wie Fliegenpilze schießen derzeit die Rollatortreffs aus dem Boden. Rotkreuz und DRK gehen die Betreuer aus, die aus Sicherheitsgründen bei jedem Training dabei sein müssen.

Das Konzept ist an das Training für den Hermannslauf angelehnt: Es fängt mit kleinen Touren um den Häuserblock an und wird dann langsam gesteigert. Allerdings gibt es immer wieder Rollatorsportler, die zu ehrgeizig an das Projekt »Marathon« herangehen. Erst vergangene Woche fanden Wanderer einen völlig entkräfteten 80-Jährigen, der sich bei der Vorbereitung auf den Hermannslauf an den Lämmershagener Treppen offensichtlich übernommen hatte. „Wir haben deshalb jetzt die Reißleine gezogen. Wer bei uns im Verein ist, darf nur noch in einer Gruppe mit Sani und Führer auf die Piste zu gehen“, sagte ein Sprecher des Vereins.

Nach den Herbstferien will der LC eine eigene Rollator-Abteilung ins Leben rufen und noch in diesem Jahr einen Halbmarathon,

2015 dann einen Marathon organisieren. Rollatoren aus ganz Deutschland sollen dann die Schulstraße hinauf- und hinunterflitzen. Denkbar wären nach Ansicht der Solbader Verantwortlichen auch Einlagewettbewerbe wie Rollator-Tennis oder Rollatorball. Man darf also gespannt sein, was sich die Solbader noch alles ausdenken, um den Rollator-Sport aus der angestaubten Rentnerecke zu holen und zur Olympiareife zu bringen. Hinter vorgehaltener Hand wird darüber gesprochen, dass Solbader schon die erste Alpenüberquerung mit dem Rollator planen. Auch von der Teilnahme am Ultramarathon Ural-Mittelmeer soll bereits die Rede sein. Das Interesse am Rollatorsport ist jedenfalls riesig. Gestern warteten vor der LC-Geschäfts-

stelle schon zwei, drei Dutzend ungeduldiger Sportler in den neuen blau-weißen Vereinstrikots und mit Rollatorembem auf der Brust darauf, dass es endlich auf die Piste geht. (rolf)

Aus: „Der Kaiserschmarrn“ – Satirisches aus dem Altkreis Halle



Restaurant **Haus Hagemeyer Singenstroth**

Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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

Safari-Volkslauf in Stukenbrock

von Antje Strothmann

Seit Jahren ist dieser Termin für einige Lauf begeisterte Familien fest im Terminkalender notiert: am dritten Sonntag im September steht der Safari-Volkslauf in Stukenbrock auf dem Programm. Und dabei geht es nicht etwa durch das Gehege der wilden Tiere... Die Strecken für die Schülerinnen und Schüler führen vorbei an den Attraktionen des Freizeitparks und die über 5, 10 oder 21,1 km durch die umgebende Senne-Landschaft.

Das Besondere an dieser Veranstaltung: das Startgeld berechtigt anschließend den Rest des Tages zum Verweilen im Freizeitpark. Da „stört“ der Lauf vorher eigentlich nicht. Angeboten werden Läufe von den „Bambinis“ (666 m) bis zum Halbmarathon und auch „Walking“ - es ist also für jeden etwas dabei.

Glück hatten in diesem Jahr die Nachwuchsläufer, denn bei den Schüler-Läufen über 1,5 km hielten die Schleusen des Himmels noch dicht. Die längeren Läufe dagegen entwickelten sich zum „Dauerduschen“. Das hatte aber auch etwas Gutes: weniger „normale“ Tagesbesucher und damit weniger Wartezeit an den Fahrgeschäften. Immerhin war es ab viertel nach zwölf wieder trocken und das Vergnügen konnte losgehen: An der Marienkäfer-Bahn legten unsere Nachwuchsläufer noch zahlreiche Sprints ein, um keine Fahrt auslassen zu müssen. Besonders von den hinteren Reihen konnten sich die Kids rasch wieder eine gute Ausgangsposition für die nächste Runde erobern. Eine zweistellige Anzahl von Fahrten wäre bei besserem Wetter kaum möglich gewesen.



Familie Strothmann und Tabea Ahnen



Wildwasserbahn, Freefall-Tower und der Kletterparcours über dem Geparden-Gehege gehören zu den besonderen Attraktionen des Parks. Die Looping-Achterbahn blieb diesmal leider geschlossen. Trotzdem gab es genügend Adrenalin-Kicks und schließlich gibt es im nächsten Jahr wieder einen Safari-Volkslauf. **Kommt doch einfach auch mal mit!**

Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern
die Gesundheit!*



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



Besuch in De Lutte/NL

Am Sonntag 7. Dezember : S n e r t l o o p

Wir rufen alle Solbader Lauffreunde auf, am **7. Dezember** einen Gegenbesuch bei unseren niederländischen Sportfreunden in De Lutte zu machen. De Lutte ist leicht und schnell über die A 30 Richtung Rheine zu erreichen und liegt unmittelbar hinter der Grenze.

Diesmal steht wieder der zum 30. Male ausgetragene S n e r t l o o p auf dem Programm. In einer schönen Umgebung läuft man über Strecken von 5,3 km (Start: 10:17) oder im Hauptlauf über 9,6 km (Start um 11:15 Uhr)
Für Schüler und Jugend findet um 10:15 auch ein Lauf über 2, 4 km statt.

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

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

Wir fahren diesmal in Fahrgemeinschaften. Treff zu einer gemeinsamen Abfahrt am So. 7. Dez. um 8:15 Uhr ab Stadion.

Ab 20 vorangemeldeten Teilnehmern überlegen wir, einen Bus einzusetzen.

Infos auch unter: www.loopgroep.nl

Midwinter-Marathon in Apeldoorn

Eine Fahrt zum Midwinter-Marathon in Apeldoorn/Niederlande gehört schon seit vielen Jahren zu unserem festen Reise-Programm. Wir können die Veranstaltung und die Organisation bestens empfehlen und am Jahresanfang ist dieser Lauf ein lohnender Abstecher aus dem Trainingsalltag.

Je nach Witterung zu dieser Jahreszeit läuft man „kurz“ oder „lang“ in der grünen Lunge von Holland durch die waldreiche Umgebung von Apeldoorn über Hoog Soeren und Assel über asphaltierte und gepflasterte Straßen.

Es werden maximal 1.500 Teilnehmer zugelassen.

Abfahrt am Sonntag 1. Februar 2015 um 7:30 Uhr

ab Parkplatz Ravensberger Stadion Borgholzhausen. Zustiegemöglichkeiten in Dissen und ggf. in Osnabrück.

Rückkehr in Borgholzhausen ca. 19.30 Uhr.

Ausführliche Ausschreibung folgt in der nächsten Ausgabe.



**Wer
weiß,
was er
will,
will ihn.**



GEBR | **SPECKMANN**

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

Kein Sonntagsspaziergang durch München

Der Zieleinlauf durch das „Große Marathontor“ ins Münchener Olympiastadion entschädigt für alle Strapazen: Überglücklich sind wir alle am Sonntag nach unseren 42,2 Kilometern durch die bayrische Hauptstadt dort gelandet. Wir, das sind zehn Läuferinnen und Läufer vom LC um unseren Abteilungsleiter **Andreas Stockhecke**, der die Reise nach München angeregt hatte. Sieben von uns sind über die volle Marathon-Distanz gegangen. Und zusammenfassend lässt sich sagen: Es war schön und anstrengend.

Denn München zeigte sich mit weiß-blauem Himmel von seiner besten Seite, mit Temperaturen von 20 Grad und mehr, die uns bald wie 30 erschienen, aber auch eher sommerlich als herbstlich. Wie gut, dass wir schon in der Juli-Hitze trainiert hatten. Dennoch: Der Wärme mussten wir alle Tribut zollen, auch bei den Zeiten. Und mancher machte sich auch das Leben selbst schwer, wenn man sich wie ich von einer Bodenwelle im Englischen Garten mit anschließender Verpflasterung blutiger Knie zwischenzeitlich aus dem Tritt bringen lässt, wenn man auf halber Strecke eine Zerrung erleidet oder der Magen rebelliert wie bei zwei meiner geschätzten Mitreisenden. Indes: Wir sind alle angekommen, und das ist das Wichtigste. Zwei von uns haben in München ihre Marathon-Premiere bravou-

rös gemeistert: **Claudia Gutknecht** und **Daniel Glück**. Und zwei weitere unserer – mit Kind und Kegel weit über 20-köpfigen Reisegruppe – konnten auch leider nicht starten, **Uli Kansteiner** und **Detlev Beune**. Beide machten sich aber als Begleiter am Streckenrand hervorragend – wie auch der Rest von unserem Tross. Man muss überhaupt sagen: Unser Anhang hat uns super über die Strecke getragen. Bei Kilometer drei, fünf, 15 und 32 waren **Silke, Greetje, Dagmar** und **Detlev, Christiane, Thorsten, Marion** und **Gerd** zur Stelle, und Uli tauchte sogar ein halbes Dutzend Mal auf. Dickes Dankeschön dafür.

Wir haben laufend viel von München gesehen. Ein Sonntagsspaziergang war es wegen der Wärme weder bei den **Kölschs** über zehn, noch bei **Marion Stolpmann** über 21 und schon gar nicht über 42 Kilometer. Aber der Trip durch den Englischen Garten – sieben Kilometer – ist wunderschön, fast entspannend (bis auf den blöden Verstopferer) und der Streckenschnitt durch die Innenstadt, speziell über den Marienplatz, wo das Rathaus im Sonnenlicht besonders imposant aussieht, die Menge sich drängt und die Samba-Bad ordentlich Tamtam macht, mitreißend. Da aktiviert man wieder ein paar Körner. Der Streckensprecher auf dem Odeonsplatz weiß sogar, dass Borgholzhausen die Leb-

von Annemarie Bluhm-Weinhold

kuchenstadt der Nation ist.

Schnell abhaken kann man sicherlich die lange Gerade (drei Kilometer) durch Bogenhausen sowie das elendige Gekurve durch die Maxvorstadt, um noch drei Kilometer zu schinden. Doch wenn das überstanden ist, geht es auch nach Hause: ein letztes Mal die breite Ludwigstraße und Leopoldstraße hinauf, die wir schon von der Schleife zwischen Kilometer drei bis fünf kennen. Die am Odeonsplatz liebevoll vom Privat-Coach gereichte Cola verleiht derweil Flügel (und das bei Kilometer 37). Die letzten beiden Kilometer schleppen sich dann doch etwas – aber Ach und Weh ist das, bei mir jedenfalls, nicht wirklich. Manch einem aus unserer Gruppe verlangt das Finale das Letzte ab, die dürfen klagen.

Aber da stehen kurz vorm Stadion noch einmal und ganz unerwartet Silke und Greetje, und dann kommt auch schon dieses gigantische „Große Marathontor“ mit bläulichem Licht, leichtem Dunst und Andreas Bouranis Hymne „Auf uns“ (das müssen sie in Endlos-Schleife spielen). Mit feuchten Augen und Kloß im Hals sind wir wohl alle hineingelaufen ins Olympiastadion. Der Blick geht hoch auf die Tribünen, die Beine machen die letzten Meter, fast eine ganze, endlose Runde bis zum Zielbogen, irgendwie von selbst. Und dann liegt man da auf der Wiese (nicht auf der Wies'n!), hat eine

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



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



schicke Medaille um den Hals, ein alkoholfreies Weizen und eine Brezen (alternativ auch Smoothie und Banane) in der Hand und freut sich des Lebens.

Für Bestzeiten waren wir alle nicht gut genug. Die wurden am gleichen Tag von anderen aus unserem Verein am Baldeneysee in Essen aufgestellt. Sei's drum: Wir haben diese Reise wohl alleweniger wegen des sportlichen Ergebnisses, sondern wegen des sportlichen Erlebnisses angetreten. Und das haben wir erreicht – nicht zuletzt deshalb, weil wir eine **tolle Gruppe sind. Laufen ist eben nicht immer eine Einzelsportart.**

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

Bericht der Leichtathletik-Schülergruppe vom Trainingslager am Alfsee

von Lisa & Sarah Strothmann



Vom 3. bis 5. Oktober 2014 haben sechs Mädchen und vier Jungen mit **Cordula** und **Johannes Reinhardt** ein Trainingslager am Alfsee gemacht. Wir sind übrigens: **Charlotte, Zora, Lisa, Greetje, Katharina** und **Sarah** sowie **Simon, Tarik, Aurelius** und **Lukas**. Ein Foto von uns haben wir leider nicht gemacht – dazu sind wir gar nicht gekommen...

Freitagmorgen um zehn Uhr sind wir beim Traumwetter am Stadion losgefahren und nach einer knappen Stunde kamen wir bei der Jugendherberge am Alfsee an. Dort haben wir zunächst unsere Zimmer bezogen und nach dem Mittagessen ging es gleich zur Wasserski-Anlage. Das klappte besser als erwartet und Zora stellte mit **14 Runden am Stück** den Tagesrekord auf. Andere hatten am nächsten Tag weniger Muskelkater... Nach dem Abendessen haben wir draußen noch gespielt bis es dunkel wurde.



Am nächsten Morgen sind wir nach dem Frühstück gelaufen. Dabei haben wir unterwegs viele Entdeckungen gemacht. Auf dem Beachplatz haben wir anschließend noch Frisbee und Brennball gespielt. Nach dem Mittagessen waren wir im größten runden Irrgarten Deutschlands. Alle haben den Weg durch das Labyrinth gefunden und hatten dann das Abendessen verdient. Danach waren wir noch zum Bowling. In der Wertung um eine Runde Champagner lagen unsere beiden Bahnen zwischenzeitlich sogar in Führung, aber damit hätten wir ja doch nichts anfangen können...

Am Sonntagmorgen sind ein paar Freiwillige (Greetje, Lisa & Sarah) schon vor dem Frühstück mit Cordula an den See gelaufen. Nach dem Essen mussten wir die Zimmer räumen und es ging wieder heimwärts. Das Trainingslager hat uns viel Spaß gemacht. Nächstes Jahr wollen wir auf jeden Fall noch einmal gemeinsam zum Wasserski-Laufen fahren.

Wir bedanken uns auch ganz herzlich beim Förderverein des LC Solbad, der dieses Abenteuer finanziell erheblich unterstützt hat.

Grosse-Coosmann Sportreisen

Eine Auswahl unserer schönsten Laufreisen

Honolulu Marathon	14.12.14
NYC Halbmarathon	15.03.15
Two Oceans Ultra- und Halbmarathon	03.04.15
Spanien RUNNERS CAMP	14.02.15

Jetzt anmelden und Startplatz sichern!

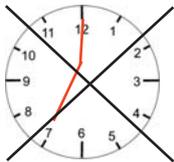
LAUFENWELTWEIT

www.laufenweltweit.de

www.facebook.com/laufenweltweit

Termine	November
So. 2. Nov.	2. Gütersloher DJK-Halbmarathon 5 km / 10 km / 21,1 km -amtlich vermessene Strecke-
Sa. 8. Nov.	33. Detmolder Herbstlauf durch den Leistruper Wald 12. Lauf OWL-Serie 1,5 km / 6 km / 10 km / 20 km
So. 9. Nov.	Sportrevue, Borgholzhausen, ab 15:00 Uhr Steinfurt 16 km / 19 km / 42 km Melle, 38. Crosslauf 0,75 km / 1,125 km / 2,05 km / 3,1 km / 7,4 km
Sa. 15. Nov.	Kohltour, Borgholzhausen Herten Westf. Cross- und Waldlaufmeisterschaften
So. 16. Nov.	40 Jahre Lauftreff Partner-Staffellauf, Stadion Borgholzhausen
30. Nov.	40. Oelder Nikolauslauf 0,6 km / 3 km / 11,5 km Hermannslauftraining Stadion, 9:30 Uhr Vorankündigungen
5. Dez.	22. Wiedenbrücker Christkindllauf
6. Dez.	Everswinkel 13. Volksbank Nikolauslauf
7. Dez.	Snertloop, DeLutte 5,3 km / 9,6 km
14. Dez.	Weihnachtscrosslauf Ravensberger Stadion, Start 11:00 Uhr

Achtung: Auf vielfachen Wunsch trifft sich der Freitags-Lauftreff im Stadion während der Winterzeit schon um 18:30 Uhr



MTB-Training im Winter:

In der neuen Herbst – Winterzeit wollen wir uns bei **Storck** auf dem unteren Parkplatz treffen und von dort unser Training starten. Hier haben wir zwar keine Duschen, aber die wurden in der Vergangenheit am Stadion auch nicht genutzt, weil die Sportler immer direkt nach Hause gefahren sind. Die Startzeit ist jeweils um 14:00 Uhr und dauert ca. 1,5 Std. Es wird nicht gerast, sondern es wird Wert auf Kraft und Technik gelegt. Vom Parkplatz aus haben wir die Möglichkeit in den Berg oder auf flachem Terrain zu fahren um dort verschiedene Sachen zu üben.

Mitfahren kann jeder der Spaß und Freude hat, mit anderen zusammen MTB zu fahren. Helm und die dazugehörige Ausrüstung sollten vorhanden sein. **Erster Trainingstermin ist der 8. November.**

Wir bedrucken, beflocken:



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

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

LEICHTATHLETIK: Thieß und Schröder mit starker Serie | Kreis dominiert den OWL-Vergleich

Herford/Altkreis Halle (cwk). Beim traditionellen Kreisjugendvergleichskampf ostwestfälischer Kreise trugen Talente vom LC Solbad Ravensberg und der SpVg. Versmold dazu bei, dass der Kreis Bielefeld/Halle in Herford seinen Überraschungssieg vom Vorjahr wiederholen konnte – mit noch größerem Vorsprung.

Leistungsträger Nr. 1 in der Klasse U14 war **Aaron Thieß** (LC Solbad), der zwei Einzelwettbewerbe überzeugend gewann und auch zum klaren Staffelsieg in 40,24 Sek. vor dem Kreis Herford (42,17) beitrug. Sein i-Tüpfelchen setzte er erneut beim Hochsprung: Mit einer Steigerung um zwei Zentimeter auf 1,68 m ist er nun in der westfälischen Jahresbestenliste alleiniger Spitzenreiter vor dem Dülmener David Schepp (1,66 m). Und auch alleiniger Inhaber des M13-Kreisrekordes, den er sich bislang mit zwei Bielefeldern teilte.

Ein großer Leistungssprung gelang ihm beim Kugelstoß. Hier konnte er Tipps von Trainer Friedrich (»Otto«) Puhlmann, der in Herford das Bielefelder U14-Team betreute, gut umsetzen und sich um fast einen Meter auf 11,74 m verbessern. Damit bezwang er den in der Bestenliste 2014 bisher vor ihm platzierten Löhner Joshua Fadire (10,89 m) deutlich und stieß auf den 3. Rang in Westfalen vor. Im Weitsprung hatte er mit neuer persönlicher Bestweite von 4,78 m nur sieben Zentimeter Rückstand auf den Sieger.

In der U12 setzte sich die SpVg. Versmold eindrucksvoll in Szene. Überdurchschnittliche Leistungen machten Kevin Schröder zum Seriensieger: Den 50-m-Sprint gewann er mit 7,43 Sek., den Hochsprung mit 1,40 m und den Schlagballwurf mit 51,5 m. Die 4x50-m-Staffel, an der auch sein Vereinskamerad Elias Meyer (8,04 Sek. im Einzelsprint) beteiligt war, erzielte mit 28,34 Sek. eine Traumzeit und brachte mehr als zwei Sekunden Vorsprung ins Ziel. Über 800 m kam **Henri Stahnke** (LC Solbad/M10, 2:53,04 Min.) zum Einsatz.

In der weiblichen U12 wies die Versmoldeerin Melissa Root ihre Sprintschnelligkeit mit 7,76 Sek. über 50 m nach, sprang genau vier Meter weit und lief in der Kreisstaffel (30,18 Sek./4.). Hier war die SpVg. auch durch Greta Spaeing vertreten, die im Hochsprung 1,28 m überquerte. Das Gesamtergebnis des Kreisvergleichskampfs: 1. Bielefeld/Halle 188 Pkt., 2. Minden/Lübbecke 150, 3. Herford 147, 4. Gütersloh 129, 5. Lippe 123.



Hereinspaziert

in unser Café oder auf die Gartenterrasse mit besonderem Ambiente

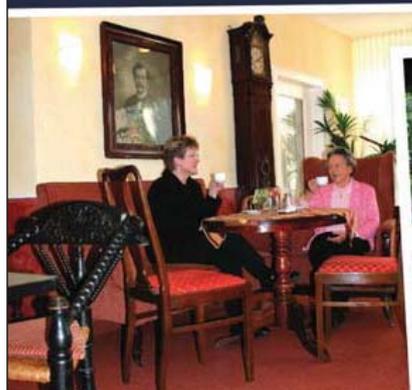
- leckere Gebäck- und Lebkuchenspezialitäten

- 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



Peru: Von Machu Picchu zur weißen Kordillera Blanca

v. Siegfried Voßhenrich

Bei meinem Kirgistan-Treck (2005) hatten mir einige Freunde, Peru sehr, sehr schmackhaft gemacht. Wenn überhaupt, musste ich es (aus biologischen Gründen) bald angehen. Bei Trekkingtouren geht die Skala (bestehend aus Schwierigkeit und Ausdauer) bis sechs. Die Tour war mit dreivier, der Gipfeltag (5752 mtr.) mit fünf angeben.

Im Winter meldete ich mich für August an.
10.08.14 Flug Frankfurt-Madrid-Lima. Ankunft Ortszeit 11.08. 6 Uhr morgens. 8 Uhr Weiterflug, eine Stunde nach Cuzco. Hier war die Inka-Hochburg.

3.-6. Tag auf den Spuren der Inkas einschließlich Weltkulturerbe Machu Picchu. Die "Stadt" ist 1910 erst im Dschungel wiederentdeckt worden. Viele machen den weiten Flug eigens, wegen dieser Besichtigung. Für mich als ehemaligen Bauhandwerker imponierend, wie die Inkas die Steine ohne Mörtel zusammengesetzt haben. Mit Wasser, dem wichtigsten Lebensmittel, waren sie auch sehr erfinderrisch.



7.-10. Tag Rucksack-Trekking mit Zelt- nächten in der Vilcanote Kordillere.

In Tinki lernen wir unsere Begleitmannschaft kennen. Esel tragen unsere private Ausrüstung, außerdem Zelte, Proviant und Küchengeräte. Der 6384 mtr. hohe Ausangate soll in Höhen von 3300 bis 5100 mtr. (Jampapass) umrundet werden.

Die Schlafhöhen maximal 4.600 mtr. Hell ist es von 6.00 bis 18.00 Uhr. Nach Sonnenuntergang sofort heftiger Frost. Alpaccas und Lamas leben hier in sehr kargem Gelände. Gebirgsbäche und Gletscherseen gibt es reichlich. Am 11. Tag fliegen wir zurück nach Lima. Susanne und Klaus müssen wegen einer Höhenkrankheit hier auf Meereshöhe bleiben - Die restlichen 13 haben eine neunstündige Busfahrt nach Huaraz in den weißen Kordillieren vor sich. Die ersten 250 km gehen über die panamerikanische Küstenstraße am Pazifik lang. Dann ab Richtung Osten ins Gebirge. Zwei Pässe von über 4000 mtr. sind zu überwinden. Im Dunkeln kommen wir in Huaraz an. Die Stadt wurde 1971 durch Erdbeben total zerstört. Am nächsten Tag machen wir eine Akklimation - Wanderung. Die Bergriesen, allen voran der Huascarán, waren nun in





Bäckerei · Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

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

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

unserm Blickfeld. Wir sind jetzt 1500 km von unserer 1. Trekkingrunde entfernt. Am 13. Tag eine kurze Busreise, dann sind wir am 2. Trekkingstart. Wieder wird uns eine Begleitmannschaft mit einheimischen Führer vorgestellt. Einige Lasten-Esel stehen auch wieder zu unseren Diensten. Fünf Stunden gehen wir durch das enge Santa Cruztal bergauf, dann haben wir unser Zeltcamp erreicht. Zwei Kochpofis versorgen uns auch hier gut. Leider sind die Temperaturen so, dass wir beim Abendessen Daunenanoraks und Wollmützen tragen müssen. Am nächsten Tag eine lange Etappe, aber nur 300 mtr. Steigung. Immer eine herrliche Kulisse vor Augen. Der Alpmayo soll der schönste Berg der Welt sein. Auf ca. 4000 mtr Höhe gibt es einige türkisfarbene Seen. Die nächste Schlafhöhe beträgt 4200 mtr. Bei hastigen Bewegungen gibt's Atemnot. Am 15. Tag bewältigen wir auf einem steilen "präkolumbianischen"



Pfad den 4750 mtr. hohen Paso Punta. Die rundum Aussicht ist unbeschreiblich. Fels- und Eispyramiden Reihen vor- und nebeneinander. Zum "Campingplatz" geht es mal bergab. Der 16. Tag ist nur ein halber Trekkingtag. Gegen Mittag waren wir in Vaqueria. Zur Abwechslung bereiteten unsere Köche, Fleisch und Kartoffel in Alufolie im Erdloch mit heißen Steinen vor. Das Ergebnis kann man als Delikatesse bezeichnen. Nachmittags brachte uns ein geländegängiger Bus über einen 4700 mtr. hohen Schotterpass, Richtung Basislager des von uns angepeilten 5752 mtr. hohen Pisco. Am Pass war Fotopause. Hier konnten wir zum ersten Mal das Ziel unserer Träume sehen. Am nächsten Morgen brachen wir auf zum Refugio Peru, einer Hütte des italienischen Alpenvereins auf 4670 mtr. Die fünf Leute, die sich den Gipfel zutrauten, hatten dann

noch einen dreistündigen Aufstieg, um ein vorgeschobenes Höhenlager aufzubauen. Hier mussten wir alles selbst tragen, weil die Strecke für Esel nicht passierbar war. Koch Viktor verwöhnte uns auch hier in 4940mtr bei klirrender Kälte. Die Nacht war kurz. Ein Uhr aufstehen, zwei Uhr Abmarsch mit Stirnlampen. Leider hatten wir Neumond. Eine Stunde Anstieg über Fels und Steingeröll. Dann waren wir am Gletscher. Steigeisen und Eispickel hatten nun ihren Einsatz. Drei Stunden mit, bis zu 50 Grad Steigung, standen bevor. Gegen sechs Uhr, es wurde hell, standen wir auf dem Gipfel. Der aufkommende Nebel verdarb uns ein größeres Gipfelglück. Koch Viktor war auch in der Seilschaft. Er beförderte Alu-Tassen, eine große Kanne Kaffee und belegte Brote aus seinem Rucksack. Welch eine angenehme

Überraschung. Nach 20 Min. Abstieg lichtete sich der Nebel und die Schönheit der Gletscherwelt beeindruckte uns. Der frühe Aufstieg war wichtig, denn die Spaltenränder wurden in der Sonne immer weicher. Um neun Uhr waren wir wieder im Hochlager. Eine heiße Suppe, 20 Min. ausspannen, Zeltabbau, zurück zum Refugio. Ab hier trugen die Esel die Last zu Tal. Für uns Gipfelstürmer betrug der Abstieg bis zum Basislager 1800 Höhenmeter. Hier wartete der Rest der Truppe auf uns. Für mich war der Tag eine "Grenzerfahrung". In der Hochebene wartete unser Bus, der uns nach Huaraz brachte. Flug Huaraz-Lima einen Tag in Lima, schöne Altstadt, Indianermarkt, die letzten Soles ausgeben, und Peru hörte der Vergangenheit an. Rückflug 12 Stunden nach Madrid, 2,5 Stunden nach Frankfurt.

Tour " De Lutte "

v. Carmen Dorn und Günter Schillings

Een mooie Tour, een lekkere Tour met de Fietsgroep „Ait Vadan“ van De Lutte.

Hallo zusammen !

Am Freitag, den 3. Okt. 2014 machten sich 10 Mitglieder vom LC Solbad auf nach De Lutte, um dort mit der Radgruppe " Ait Vadan " eine MTB Tour rund um De Lutte zu unternehmen.

Ait Vadan, frei nach dem Motto: IMMER WEITER!

Unsere holländischen Freunde hatten die Strecke nebst Verpflegungsstationen bis ins Detail geplant und ausgearbeitet.

Alle waren überrascht!

Mit solch' einem Umland, zwischen weiten Wiesen und weitestgehend Kiefern bepflanzten Wäldern - herrlich eingebettet - hatten wir nicht gerechnet!

Mit ca. 20 Leuten starteten wir gegen 10 Uhr in De Lutte - es herrschte eine sehr gute Stimmung.

Nach anfänglichem Nebel - bis in die Mittagszeit, setzte sich die Sonne mit aller Kraft durch.

Die Strecke erinnerte an einen Lauftrail, umfasste zu 90 % Waldwege, wobei diese durchgehend mit den Rädern befahrbar gewesen sind.

Neben Stein- und Baumnadeln bedecktem Untergrund, konnten sich unsere Räder ebenfalls in Kies und Sand " einbohren " .

Wunderbar abwechslungsreich !

Friedhelm, Annegret, Ilona, Carmen, Frank, Udo, Frederic und Günter waren von der Tourstrecke begeistert.



Es schmeckte nach mehr ... !

Wir umradelten kleine Teiche, entzückende Seen und Bäche nebst Stauwehren inkl. Wasserfällen.

Zwischendurch platzte ein Radschlauch, welcher mit vielen kleinen fleißigen Helfershänden geflickt wurde. Fantastisch !

Die erste Verpflegungsstation ließ uns auf eine ebenfalls deutsche Radtruppe, einer gemütlicheren Fraktion mit Plüschsattel, Mettwurst und Co., stoßen.

●●● 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

Weiter ging es vorbei an Wiesen, kleinen und größeren Bauernhöfen, grasenden Kühen und Schafen, - mit leuchtenden Augen von Jederman zu beobachten. Ein Hängebauchschwein war auch dabei.



Frederic, der Jüngste in der Gruppe, gab an diesem Tag sein Debüt! Stolze 66 km standen auf seinem, als auch auf unserem Tachometer. Noch nie war er mit seinen 13 Jahren so weit an einem Stück gefahren.

Dies hat er wahrlich gut gemeistert!

Insgesamt war die Gruppe satte 3:45 Std. unterwegs, inkl. Pausen zeigte die Uhr insgesamt 4:30 Std. an.

Nach der Tour ging es zum Duschen. Im Anschluss wurden alle Teilnehmer/ innen mit einer typischen „Sneertsuppe“ Erbsensuppe, belegten Brötchen und Getränken beglückt.

Wir haben es uns gut schmecken lassen.

Rinus, von der Loopgroup, hatte an diesen



Tag auch noch Geburtstag und gab ein leckeres Bierchen aus.

Nun wurde es aber Zeit gen Heimat zu fahren.

Wir sind gegen 8:00 Uhr in Borgholzhausen gestartet und trudelten gegen 17:30 Uhr - wohlgenährt mit sonnigen Eindrücken, einem sympathischem Austausch und trainierten Waden - dort wieder ein...

... mit dem Versprechen solch eine Tour im nächsten Jahr zu wiederholen!

Wir bedanken uns herzlich bei Rinus, Johan, Bertus und alle Anderen, welche mit uns diesen schönen Tag gestaltet haben!

Herzlichen Dank sagen die Teilnehmer dieser Tour.

Zweirad Thomas



Fahrräder & Zubehör Handel & Service



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

Inh. Thomas Plassmann · Halle-Hesseln am Sportplatz

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

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

LEICHTATHLETIK: LC Solbad sammelt Klassensiege | Gute Bilanz beim Teutolauf

Lengerich/Altkreis Halle (cwk). Ähnlich wie der »Böckstiegel« beeindruckte auch der Teutolauf oberhalb von Lengerich mit großen Teilnehmerfeldern, insgesamt 902 Finisher zählte allein das 29-km-Hauptrennen, in dem es zum dritten Mal um Punkte für den Active Trailrunning-Cup ging. Hier überzeugte der LC Solbad mit zweiten Plätzen durch **Dirk Strothmann** und **Victoria Willcox-Heidner**.

Im Gesamteinlauf belegten beide jeweils den 3. Rang; denn auch die stark vertretene Nachbarnation Holland mischte ganz vorn mit: Erik Leusink (1:50:49) siegte vor dem Bielefelder Jan Kerkmann (1:52:38), dessen TSVE-Vereinskollegin Franzi Bossow (2:10:25) die Niederländerin Marjan Oostinga (2:14:42) sicher bezwang. Victoria Willcox-Heidner (2:16:52) konnte die Cup-Spitzenreiterin Bossow diesmal nicht herausfordern; ihr Medaillenplatz war aber ungefährdet.

Vorjahrssieger Dirk Strothmann, dessen Ehefrau **Antje** ein gutes Rennen im Waldlauf über 12,2 km zeigte und als W45-Klassenbeste den 3. Gesamtrang belegte, bewies einmal mehr, dass er auch mit reduziertem Training erfolgreich sein kann. „Bei meinen beiden Siegen hier bin ich ja in der Schlussphase noch ganz nach vorn gekommen“, erinnert sich der 45-Jährige, „das war heute nicht möglich, auch wenn ich die beiden Führenden lange im Blick hatte.“ Immerhin gewann der LC-Routinier seine mit 198 Läufern besetzte Altersklasse und lag insgesamt drei Plätze vor dem früheren Böckstiegeellaufssieger Caimin Stevens aus Holland. Zu ihm hielt sich auch **Jörn Strothmann** (M40) auf Rang 8 ganz ausgezeichnet; er steuerte als bester M40-Senior einen weiteren Klassensieg für die Läuferfamilie bei.

Auf Platz 25 folgte **Henning Weßling**, auf Platz 33 der nicht mehr vereinsgebundene Borgholzhausener Karsten Grube, der sich in der M35 gleich hinter dem früheren deutschen Spitzenläufer Alexander Lubina platzierte. Bei den M70-Oldies dominierte einmal mehr Solbads »Kalle« **Anwander**. Und über 12,2 km wurde **Udo Bonin** als M45-Klassenbester Achter.



ZUM 4. MAL

GANZ VORN!

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

Getränke STEINER

Flüssiger Rundumservice mit Tradition

GETRÄNKE STEINER
Michael Steiner
Bielefelder Straße 25
33829 Borgholzhausen
Telefon (0 54 25) 2 73
www.getraenke-steiner.de

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag bis Freitag
durchgehend von 9 bis 19 Uhr,
Samstag
durchgehend von 8 bis 14 Uhr

LIEFERSERVICE:
Wenn Sie mal keine Lust aufs Kisten-schleppen haben:
Kein Problem, Steiner bringt's!
Wir transportieren Ihre Getränke einfach und schnell nach Hause oder ins Büro.

Fehlt Ihnen noch die Bierzeltgarnitur, oder brauchen Sie z. B. noch eine Zapfanlage für Ihre Gartenparty?
Kein Problem – wir haben alles was Sie brauchen. Und sollte es Ihnen an Personal fehlen, besorgen wir Ihnen gern qualifizierte Kräfte, die sich während Ihrer Feier um das Wohl Ihrer Gäste kümmern.

UNSER ANGEBOT:

- Bierzeltgarnituren
- Stehtische und Marktschirme
- Theken und Kühlschränke
- Schankwagen und Kühlanhänger
- Zapfanlagen
- verschiedene Gläser

Trainingstermine beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison 2014/15)

Hallenzeiten	
Schüler/innen A/B/C (8-14 Jahre)	Montag 18:00 – 20:00 Uhr Ravensberger Stadion Igor Rebkaló 0176/41704078
Jugend/ A-Schüler	Mittwoch, 18.00 – 20:00 Uhr , Seidenstickerhalle Bielefeld KLA- Bielefeld Stützpunktraining
Schüler/innen A/B (11-15 Jahre)	Donnerstag, 17:30 – 19:30 Uhr , Dreifachturnhalle, Borgholzhausen Igor Rebkaló (0176/41704078)
Schüler/innen C/ D (6 – 11 Jahre)	Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr , Turnhalle Süd, Borgholzhausen Cordula Reinhardt (0157/79682446) Gruppenbetr.: Zora Husmann, Charlotte Lampe, Johannes Reinhardt
C u. B-Schüler (10 - 13 Jahre)	Freitag 15:30 – 17:00 Uhr Turnhalle Gymnasium in Werther - Kooperation TVW-LC Ilona Pfeiffer 0160 -4932179
Lauftraining	
Schüler/innen + Jugend (Mittelstrecke + Langlauf)	Montag, Mittwoch, Freitag 17:00 – 20:00 Uhr , Lauftraining, Ravensberger Stadion, Borgholzsh. Horst Hammer (05423/930453 Ansonsten zusätzl. nach Vereinbarung
Mä./Fr./Jug.	Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr , Bahn-Training, Ravensberger Stadion, Borgholzsh.
Bahntraining	- Aufwärmen-Stretching-Laufschule-Intervalltr. / Ilona Pfeiffer 0160 -4932179 u. Vertretungen
LA + Lauf Sch/Jug./Erw.	Mittwoch, 20:00 – 21:30 Uhr , Seidenstickerhalle Bielefeld
Seidensticker-Halle	Horst Hammer (nach Absprache)

Trainings- und Lauftermine beim LC Solbad Ravensberg (Wintersaison) 2014/2015

Lauftreffs	Info:
	F. Boschulte (05425 / 6287) Martina Kölsch (01604426767) A. Stockhecke (0170/2814767) Brigitte van Dijk (05201/ 669570) Brigitte Schwarz (05201-16942) Walking: Birgitt Lange (05203/884823) Elke Kahmann (05421/4698)
Montag:	18:15 Uhr Lauftreff, Parkplatz Schloß Tatenhausen
Dienstag:	09:30 Uhr Nordic-Walking, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen 09:15 Uhr Guten-Morgen-Lauftreff, Ravensberger Stadion, A. Stockhecke (0170/2814767)
Mittwoch:	19:00 Uhr Laufgruppe (Einsteiger und Fortgeschrittene), Ravensberger Stadion 19:00 Uhr Walking, ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Donnerstag:	09:15 Uhr Guten-Morgen-Lauftreff, Ravensberger Stadion, A. Stockhecke (0170/2814767) 18:15 Uhr Lauftreff und Langlauftraining für alle, Parkplatz Schloß Tatenhausen
Freitag:	18:30 Uhr Offener Lauftreff, Ravensberger Stadion, Borgholzhausen
Sonntag:	09:30 Uhr Langlauftreff (1-1,5 Std.) ab Ravensberger Stadion, Borgholzhausen Franz Dammann-Kölsch, Martina Kölsch , Andreas Stockhecke
Triathlon:	Info: Udo Lange (05423 /5628)
Schwimmen:	Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr Versmold Hallenbad Donnerstag, 19.30 Uhr - 20.30 Uhr Versmold Hallenbad Infos: Rainer Vemmer (05225 2875)
Radfahren:	MTB: Samstag 14:00 Uhr , Storck-Parkplatz, ca. 1,5 Std. Günter Schillings, 01623267597 Sonntag 09:00 Uhr, 4 verschiedene Strecken im festen Zyklus, ca. 50 km , Zeit: ca. 3 Std. Radfahr-Treff jeweils ab Bockhorst Kindergarten, Westbarthäuser Str. Info: Udo Lange (0160/1469760)
Laufen:	siehe Lauftreffs und Hallentraining
INLINE-Skating:	Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr Sporthalle Borgholzhausen Inlinetraining Schüler Freitag 16:00 – 17:30 Uhr Turnhalle Nord Borgholzhausen Inlinetraining Anfängergruppe Freitag 18:00 Uhr – 19:30 Uhr: Sporthalle der Laborschule Bielefeld, Wintertraining (nur für Berechtigte im Rahmen des Hochschulsports) Alle Skate-Infos: Johannes Gerhards (0178/1690655)

Speedskating - Solbadskater in Berlin

v. John Gerhards

Solbadskater beenden ihre Saison in Berlin. Sechs Speedskater vom LC Solbad Ravensberg nahmen an der 41. Auflage des Berlin-Marathons teil, bei dem die Inlineskater zum 18. – und womöglich letzten Mal an den Start gehen durften.

Markus Pape, Leon Roos und **Karolina Kierzkowski** starteten in der Speedkategorie und bestätigten ihre gute Form zum Saisonende. Bis zur Halbmarathonmarke hielt sich Leon Roos im ersten Verfolgerfeld, musste dann aber dem hohen Tempo Tribut zollen und fiel aus der Gruppe heraus. Trotzdem sprang ein für ihn achtbares Ergebnis (Platz 91) bei seinem 3. Berlinstart heraus. Mit Markus Pape (61.) bildete er sogar das NRW-Spitzenduo.

Janine Vetter, Henning Roos und **Baldur Schlingemann** an seinem 72. Geburtstag gingen in der großen Gruppe der Fitness-Skater an den Start und kamen ohne Sturz ins Ziel.

Bemerkenswert ist, dass vor ein paar Wochen noch der Fortbestand des Inline-Marathons wegen sinkender Teilnehmerzahlen in Frage gestellt wurde. Die Zahl der Finisher ist aber im Vergleich zu 2013 nahezu konstant geblieben.

Dagegen wurden bei den Läufern lediglich 30.000 Finisher registriert gegenüber 36.000 im Vorjahr.

Bei Läufern und Speedskatern gab es neue Strecken- und damit Weltrekorde. Der Belgier Bart Swings verbesserte seine Zeit aus dem Vorjahr, als er erstmals unter einer Stunde bleiben konnte, nun auf 58:10 Minuten. Damit liegt er 7 Sekunden unter dem bisherigen Weltrekord von Roger Schneider.

Die Ergebnisse im Einzelnen:

Inline Speed

61. 1:03:44	Markus Pape
91. 1:10:15	Leon Roos
31. 1:16:30	Karolina Kierzkowski

Inline Fitness

82. 1:27:22	Janine Vetter
470. 1:25:29	Baldur Schlingemann
1336. 1:39:22	Henning Roos





Elbracht
Mulden- und
Baustoffservice



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

⇒ Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³

⇒ keine Standgebühr bis zu 6 Wochen

⇒ kostenlose Schrottentsorgung

⇒ Minibaggerverleih

⇒ schnell und

⇒ zuverlässig

Friedrich Elbracht
Kleekamp 137a · 33829 Borgholzhausen

»Halle bewegt sich« – 13. Stadtmeisterschaften im Gerry Weber Sportpark

Die sportliche Jagd nach Titeln hat nicht nur mit Ehrgeiz, sondern vor allem mit Spaß zu tun. Das bewiesen jetzt zum 13. Mal die Hobbysportler aus Halle und Umgebung. Insgesamt 734 Athleten sind am vergangenen Wochenende unter dem Motto »Halle bewegt sich« gegen und miteinander angetreten. Von Freitag bis Sonntag nahmen 734 Athleten an den Stadtmeisterschaften im Gerry Weber Sportpark teil. Damit toppte die Veranstaltung den Teilnehmerrekord aus dem vergangenen Jahr um 44 Sportler. Bei den Laufwettbewerben gingen diesmal insgesamt zehn Läufer weniger an den Start. Besonders betroffen vom Teilnehmerschwund war das 2,5-Kilometerrennen für Schüler der Jahrgänge 2003 bis 2006 – nur fünf Starter traten an. Für die geringe Anzahl fanden auch die Zeitnehmer **Martina Kölsch** und **Ralf Hübner** vom LC Solbad Ravensberg keine Erklärung. Immerhin hatten sie keinen Stress beim Zieleinlauf: „Wir sind zum fünften Mal dabei, da geht mittlerweile alles leicht von der Hand“, sagte Kölsch.



Kein Bodenkontakt, nur Fliegen ist schöner
Aurelius Kapp beim Böckstiegeellauf

Titeljagd der Hobbysportler

»Halle bewegt sich« – 13. Stadtmeisterschaften im Gerry Weber Sportpark



Mit Freude am Start: Die Läufer machen sich auf den Weg. Insgesamt 140 Athleten aus den verschiedensten Altersklassen kamen an diesem Wochenende dem Motto »Halle bewegt sich« nach. Und sie taten es gern, wie ein Blick in die motivierten Gesichter beweist.
FOTOS: E. HUFENDIEK

...aus dem Haller-Kreisblatt v. 27.10.2014

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

LEICHTATHLETIK: Hundeloh und Kloppe bestätigen beim LAC-Lauf ihr Talent

VON CLAUD-WERNER KREFT

■ **Brockhagen.** Erstmals gewann ein Kenianer den Brockhagener Volks- und Straßenlauf des LAC Steinhagen: Stanley Kipkirui Kipkogei, der mit einer Bielefelderin verheiratet ist und für den SuS Phönix startet, hatte sich vor zwölf Monaten noch mit dem Bronzerang begnügen müssen und wurde dann knapp hinter Amanal Petros Zweiter beim Borgholzhausener Weihnachtscross. Diesmal war sein Sieg in keiner Phase gefährdet.

„Die Strecke ist schön, hat aber auch viele Ecken und scharfe Kurven“, fand der 34-Jährige, der in dieser Saison über 10 Kilometer mit 32:45 Min. zu Buche steht. „Leider musste ich heute allein laufen, da war keine Top-Zeit möglich.“ Schnellster Altkreis-Starter auf Platz 6 wurde ein junger Brockhagener Lokalmatador: Paul Moritz Hundeloh (Jahrgang 1997), zuletzt schon mit mehreren guten Ergebnissen aufgefallen, bewies erneut sein Lauf Talent. Würde er einem Leichtathletikverein angehören, hätte er mit 37:51 Min. be-



Schnellste über 5 Kilometer: Katharina Kloppe aus Versmold.

reits den Sprung in die westfälische Bestenliste 2014 geschafft.

Bester Solbader im Feld war Tobias Limberg auf Rang 8. „Meine Knieprobleme hatten eine mehrwöchige Trainingspause erzwungen, jetzt aber scheint es wieder aufwärts zu gehen“, sagte der über seine Leistung erfreute M35-Jungsenior. Unmittelbar vor ihm war



Starkes Rennen: Paul Moritz Hundeloh wurde Gesamtsechster.

die Gütersloherin Michelle Rannacher (20) als erste Frau ins Ziel gelaufen, mit großem Vorsprung vor der 27 Jahre älteren, als dreimalige Hermannslaufsiegerin bekannten Heike Mohn.

Rannacher unterbot mit 38:41 Min. ihre bisherige Saisonbestmarke (40:02) klar – ein weiteres Indiz dafür, dass der Brockhagener Kurs schnelle

Zeiten ermöglicht. Für Streckenrekordlerin Ilona Pfeiffer war es indes ein schweres Rennen. „Unterwegs hatte ich muskuläre Probleme“, berichtete die Läuferin vom LC Solbad, die mit Platz 4 unter ihren Möglichkeiten blieb – sie nahm es gelassen. Ihre Vereinskollegin Anne-Marie Calder wurde mit respektablen 46:44 Min. Klassensiegerin der W55.

Die Felder im 10-Kilometer-Lauf (78 Männer und 18 Frauen) waren kleiner als gewohnt. „Wegen des Termins mitten in den Herbstferien konnten viele Interessenten leider nicht kommen“, bilanzierte Organisator Eckhard Kleine-Tebbe. Sehr zufrieden zeigte er sich mit der deutlich gestiegenen Beteiligung am 5-km-Lauf, der erstmals auf offiziell vermessener Strecke ausgetragen wurde.

Hier sorgte die Versmolder Jugendliche Katharina Kloppe (U20) für das aus Altkreissicht erfreulichste Ergebnis: Sie gewann vor der gleichaltrigen Solbaderin Jessica Geisemeier und bestätigte mit 21:29 Min. ihre Anfang Juli in Borgholzhausen erzielte 5000-m-Bahnzeit (21:26,55). Bei den Männern wurde Houcine El-Fakrouni (LC Solbad, 17:01) Dritter.

Anm. d. Red. Katharina Kloppe und Paul Moritz Hundeloh sind nach dem Lauf in Steinhagen dem LC Solbad beigetreten.



Momente zum Anfassen.

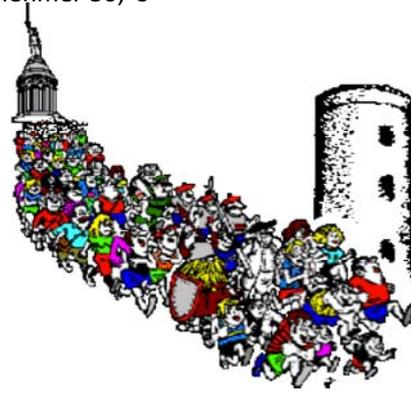
Fotobalance steht für:

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.

FOTOBALANCE

Kosten für Nichtmitglieder 50,- €, LC Mitglieder 40,- €, Cup-Teilnehmer 30,-€

Datum	Trainingsläufe	Uhrzeit	Treffpunkt
30.11.2014	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
14.12.2014	Weihnachtscross		
21.12.2014	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
04.01.2015	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
18.01.2015	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
01.02.2015	Böckstiegelstrecke	09:30	Stadion
15.02.2015	rund um Borgholzhausen	09:30	Stadion
01.03.2015	rund um Borgholzhausen		
08.03.2015	Luisenturmlauf	11:00	Stadion
22.03.2015	Teilstrecke Hermann	09:30	Stadion
06.04.2015	Ostermontag	09:30	Stadion
19.04.2015	Abschlusslauf mit Grillen	09:30	Stadion
26.04.2015	Hermannslauf		



Kontoinhaber: LC Solbad Ravensberg

Bank: Kreissparkasse Halle

IBAN: DE98 4805 1580 0003 0081 58

BIC: WELADED1HAW

Sie können die Papieranmeldung ausdrucken oder sich online unter lcsolbad.de anmelden.

Fragen werden unter stockhecke.andreas@freenet.de oder 0170/2814767 beantwortet.

Rückblick:

Vor fünf Jahren wurde der Berg Einzel-Zeitlauf letztmalig ausgerichtet.

Der Berglauf wurde 1979 ins Leben gerufen. Start war in Kleekamp und über Waldwege ging es hinauf zum Luisenturmlauf. 1992 wurde der Lauf nach Borgholzhausen verlegt, jetzt erreichte die läuferische Klettertour ihr Ziel nicht mehr über Waldwege, sondern über die asphaltierten Serpentinien der Peter-Eggermont-Straße. Die Strecke verlängerte sich von 4,6 km auf 5,1 km. Die Starts erfolgten im Zehn-Sekunden-Takt. Seit jeher bezog dieser Einzelzeitlauf seine Spannung daraus, dass ein Sieg erst nach der letzten Zielankunft endgültig feststand. In den Spitzenjahren konnte der LC über 500 Starter begrüßen.

Starke Spitze - aber> nur noch 102 »Kletterer«> Piumer Berglauf droht nach 31. Auflage das »Aus«

Der Kommentar (aus dem WB 2009)

Nachdem der Active-Winterlaufcup nicht mehr existiert, ist die Spezialdisziplin Berglauf trotz der attraktiven neuen Strecke (seit 2008) in eine Nische gerückt, die die Existenz der Piumer Traditionsveranstaltung bedroht. Für nurmehr 102 Teilnehmer lohnt sich der organisatorische Aufwand kaum noch. Das regnerische Wetter und die starke Konkurrenz in der Umgebung (am Wochenende Läufe in Lüchtringen, Minden und der Start zur Ossen-Cross-Serie in Melle) drückten diesmal zusätzlich auf die Bilanz. Hoffentlich hat die sportlich reizvolle Herausforderung Berglauf in Borgholzhausen trotzdem eine Zukunft und wird nicht von der Masse der großen Läufe mit dem viel beschworenen Event-Charakter an die Wand gedrückt. Es muss nicht immer Wellness-Jogging mit Volksfeststimmung sein. Auch der Kampf gegen die müden Beine in einer schweren Steigung und das gute Gefühl, ihn bestanden zu haben, bieten Hobbysportlern einen Anreiz. Deshalb wäre es jammerschade, wenn der Berglauf sterben würde.guf

ALKOHOLFREI

Detmolder Pilsener
Echt handgebraut
ALKOHOLFREI

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

NORDIC WALKING: Nur die deutsche Meisterin ist schneller

Versmold. „Ich bin eine notorische Zuspät-kommerin“, sagt Petra Middendorf über sich selbst. Macht aber nichts. Denn obwohl die 39-Jährige an den Trainingsabenden des Versmolder Live-Lauftreffs häufig als Letzte startet, ist sie fast immer vor allen anderen Teilnehmern im Ziel. Petra Middendorf gehört zu den schnellsten Nordic Walkerinnen Deutschlands.

Bewiesen hat sie dies erst kürzlich wieder beim Westfalen-Walk, einer Serie von vier Veranstaltungen des westfälischen Leichtathletik-Verbandes. Nach dem Finale in Ahlen belegte Middendorf auf der Langdistanz in der Gesamtwertung den zweiten Platz. Besser war nur die amtierende deutsche Meisterin im Halbmarathon, Renate Möbus aus Remscheid. Und sogar an einer Weltmeisterschaft nahm Middendorf bereits teil: Unter mehr als 250 Teilnehmerinnen kam die tschechische Staatsbürgerin im Mai im bayerischen Roding als 38. ins Ziel. In ihrer Altersklasse W35 wurde sie Vierte. Für die 21,1 Kilometer benötigte sie respektable 2:39:32,4 Stunden. Ihre Durchschnittsgeschwindigkeit auf langen Strecken liegt bei über acht Stundenkilometern. Dabei hatte Petra Middendorf, wie unzählige andere Nordic Walker in Deutschland, gar keine leistungssportlichen Ambitionen, als sie vor zwei Jahren erstmals die Stöcke in die Hand nahm – zwangsweise, denn ein komplizierter Knöchelbruch machte ihr das Joggen unmöglich. „Mir ging es anfangs allein um die Bewegung. Ich suchte einfach etwas, bei dem ich nach der Arbeit abschalten konnte“, sagt die Telefonverkäuferin.

Ihre Einstellung änderte sich, als sie beim Oesterweger Feuerwehrlauf 2013 erstmals in einem Wettkampf startete und auf Anhieb Dritte wurde. „Da habe ich mir gedacht: Wenn das so einfach ist, dann bleibe ich jetzt auch dabei“, erzählt sie schmunzelnd. Von den Erfolgen motiviert trainiert Petra Middendorf mittlerweile fast täglich, pro Woche bringt sie es häufig auf 50 bis 60 Kilometer. Die Nebeneffekte sind äußerst positiv. „Ich habe fast 15 Kilo abgenommen“, berichtet Middendorf. Außerdem sei ein Fersensporn verschwunden, mit dem sie sich lange Zeit herumgeplagt hatte.

Bei aller Freude an ihrem Hobby bleibt für Petra Middendorf und viele gleichgesinnte Walker ein Wermutstropfen: Bei den meisten Laufveranstaltungen ist der Wettbewerb zwar ausgeschlossen, in Ergebnislisten oder bei den Siegerehrungen tauchen die Walker aber so gut wie nie auf. „Wir zahlen das gleiche Startgeld wie alle anderen, werden aber häufig belächelt und mit einer Teilnehmerurkunde abgespeist“, ärgert sich Middendorf. Der Grund dafür: Die Technik beim (Nordic) Walking ist an ein besonderes Regelwerk gebunden (siehe Infokasten). Um dessen Einhaltung zu überwachen und so einen fairen Wettkampf unter allen Startern zu ermöglichen, brauchte es zahl-



...aus dem Haller Kreisblatt v. 18.10.

Streckenposten, die die meisten Veranstalter nicht stellen können.

Ein Fuß muss Bodenkontakt haben

Nordic Walking wurde als Trainingsmethode der Ski-Langläufer und Wanderer benutzt. Durch den Einsatz von speziellen Nordic-Walking-Stöcken entstand ein Ganzkörpertraining, bei dem die gesamte Muskulatur des Ober- und Unterkörpers beansprucht und ein gleichmäßiger Schrittzklus erzielt wird. Dabei ist es wichtig, dass die Stöcke deutlich kraftvoll und aktiv eingesetzt werden, wobei im Wettkampf immer mindestens ein Fuß Bodenkontakt behalten muss. Ein Verlust des Bodenkontaktes mit beiden Füßen zur gleichen Zeit ist nicht erlaubt. Die Stöcke werden nah am Körper geführt. Der Stockeinsatz sollte immer unterhalb des Körperschwerpunktes erfolgen. Die Fortbewegung kann diagonal oder in der Doppelstocktechnik erfolgen. Maßgebend ist, dass am Ende des Schrittes das Abstoßbein und die Arme gestreckt sind. Es ist kein Gehschritt mit Hüftkipfung oder schleicher Laufschrift gestattet.



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

Neue Gebühren ab 2016 sollen Leichtathletik fördern

v. Peter Schmitt

„Unser primäres Ziel ist es, mit den Einnahmen aus der Gebührenanpassung speziell auch den Laufsport weiterzuentwickeln. Hierzu wird eine Prioritätenliste von Fördermaßnahmen erarbeitet“, sagte Dr. Matthias Reick, DLV-Vizepräsident Allgemeine Leichtathletik, am Dienstag nach einer Sitzung des Bundesausschusses Laufen.

Die Details der Prioritätenliste werden jetzt in den Landesverbänden erarbeitet, um dann für 2016 komplexe Inhalte zur Umsetzung notwendiger Neuerungen zu haben. Daran sollten sich alle Vereinsvertreter in den Verbänden konstruktiv beteiligen. Letztlich soll Laufen sowohl im Leistungsbereich als auch im Breitensport unterstützt werden, was auch der Gesundheits-Prävention helfen wird.

Laut einem Verbandsrats-Beschluss werden die Teilnehmergebühren bei allen Laufveranstaltungen ab dem 1.1.2016 einheitlich auf einen Euro pro Teilnehmer festgelegt. „Selbstverständlich geben wir Auskunft darüber, was mit den Geldern passiert und gewährleisten die notwendige Transparenz. Diesem Grundsatz unterliegen wir als Nonprofit-Organisation natürlich im verstärkten Maße, alle Einnahmen des Verbandes sind ausschließlich innerhalb der satzungsgebundenen Aufgaben zur Förderung der Leichtathletik zu verwenden“, sagte Reick. Regelung gilt in allen Landesverbänden Relevant sind für die Lauf-Veranstalter ausschließlich die Finisher, nicht alle gemeldeten Teilnehmer. Vom sogenannten „Finisher-Euro“ ausgenommen sind Kinder und Jugendliche bis zur Altersklasse U20 sowie karitative Läufe nach Absprache.

Der Vorsitzende des Bundesausschusses Laufen, Harald Rösch, verdeutlichte noch einmal, dass „die Gebührenanpassung eine Chance für den Laufsport sei, denn nun habe man zum einen eine einheitliche Regelung, die bundesweit gilt, zum anderen können ab 2016 Lauf-Projekte besser gefördert werden. Wolfgang Timm, Sprecher der LV-Straßen- und Volkslaufwarte, sieht in der bundeseinheitlichen Neu-Regelung ab 2016 „die Möglichkeit, langfristig etwas in der Laufszene zu bewirken“.

Prioritätenliste für Fördermaßnahmen notwendig

„Aus den Einnahmen“, so Rösch, „die zusätzlich generiert werden, muss auch in den Laufsport investiert werden. Dies ist unser Ziel. Was letztlich gefördert wird, werden wir transparent kommunizieren.“ Horst Milde und Wilfried Raatz, Mitglieder des Bundesausschusses Laufen und Vertreter der German Road Races legten hierzu einen Katalog von Fördermaßnahmen vor, der insgesamt zehn Punkte umfasst. Unter anderen fordern sie die **Trainer-Aus und -Weiterbildung sowie Schulsport-Wettbewerbe besser zu fördern**, Zuschüsse für zentrale und dezentrale Nachwuchs-Fördermaßnahmen zu erweitern, ausbildungsbegleitende Förderung von jungen Athleten und den Cross-Cups zu stärken oder auch laufaffine Leichtathletik-Vereine besser zu unterstützen. Der Bundesausschuss einigte sich darauf, eine Prioritätenliste von Fördermaßnahmen zu erstellen, mit der ab 2016 gearbeitet werden kann.

Urteil des Oberlandesgerichtes Düsseldorf

Direkt nach dem Verbandsrats-Beschluss bei der DM in Ulm wurden alle 20 Geschäftsstellen der Landesverbände sowie alle Volkslaufwarte schriftlich vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) über die Änderungen 2016 schriftlich informiert. Neben einer bundeseinheitlichen Regelung für Genehmigungsgebühren war es eine weitere Zielsetzung, kommerzielle Veranstalter von Laufveranstaltungen, die von der über 50-jährigen Entwicklungsarbeit des Volks- und Straßenlaufs in Deutschland durch Verbandsarbeit und dem Regelwerk profitieren, sich aber bisher dem Solidarsystem der Verbände nicht angeschlossen haben, zu integrieren. Grundlage hierfür ist ein Urteil des Oberlandesgerichtes Düsseldorf aus dem Jahre 2013, das den Verbänden das Recht gibt, Teilnehmergebühren auch von Veranstaltern, die ihren Lauf nicht angemeldet haben, zu erheben. Von den Einnahmen erhalten die Landesverbände 60 Prozent und der DLV 40 Prozent. Diese Aufteilung ermöglicht in idealer Weise sowohl dezentrale als auch zentrale Fördermaßnahmen.

SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



Glocken-Beune



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

www.glocken-beune.de

Ergebnisse Oktober zusammengestellt von Sabine Lünstroth

2.10.	Verler Citylauf	
1. M20	El Fakrouni, Houcine	34:36 Min.
	5 km	
8. W35	Melanie, Varnholt	29:23 Min.
	Firmen-Team-Lauf	
1. M40	Jörn Strothmann	17:21 Min.
3. M35	Nils Milde	17:38 Min.
3.10.	Kreisjugend Vergleichskampf	
	Hochsprung	
1. U14	Aaron Thieß	1,68
	Weitsprung	
3. U14	Aaron Thieß	4,78
	Kugel	11,74
1. U14	Aaron Thieß	
3.10.	Volkslauf Beelen	
	Halbmarathon	
2. W50	Siltmann, Marlies	1:51:25 Std.
7. M55	Siltmann, Jürgen	1:51:26 Std.
	10 km	
1. M50	Ewert, Andreas	41:54 Min.
2. M50	Harambasic, Mijo	43:32 Min.
1. M60	Kemper, Siegfried	46:49 Min.
1. W20	Kemper, Katharina	53:33 Min.
19. M50	Geisemeier, Fritz	54:22 Min.
2. M55	Dammann-Kölsch, Franz	58:58 Min.
	5 km	
1. MJ	Schmidtke, Robert	16:39 Min.
2. MJ	Geisemeier, Jan	16:56 Min.
1. WJ	Geisemeier, Jessica	23:01 Min.
2. WJ	Geisemeier, Nina	23:01 Min.
11.10.	21. Coesfelder Citylauf	
1. M35	Elmar Remus	34: 18 Min.
	Volkslauf Brockhagen	
	10 km	
3. M35	Limberg, Tobias	38:51 Min.
6. M20	Lambrecht, Oliver	41:17 Min.
2. M40	Redecker, Heiko	41:35 Min.
4. M60	Kemper, Siegfried	51:20 Min.
13. M50	Geisemeier, Fritz	51:49 Min.
11. M20	Christopher, Andreas Wolf	53:56 Min.
2. M75	Mussgang, Hermann	59:01 Min.
14. M45	General, Volker	1:00 Std.
	Frauen	
1. W35	Ilona Pfeiffer	43:08 Min.
2. W55	Dr. Annemarie Calder	46:43 Min.
	5 km	
1.	Fakrouni, Houcine	17:00 Min.

2. MJU20	Geisemeier, Jan	17:45 Min.
2. MU12	Stahnke, Henri	24:44 Min.
3. M60	Kemper, Siegfried	25:02 Min.
10. M20	Walter, Dominik	27:32 Min.
	Frauen	
2. WJU20	Geisemeier, Jessica	21:49 Min.
3. WJU20	Geisemeier, Nina	23:47 Min.
1. WU10	Strothmann, Sarah	24:03 Min.
1. W45	Strothmann, Antje	24:04 Min.
4. W20	Kemper, Katharina	25:09 Min.
12.10.	München-Marathon	
180. M50	Gunnar Feicht	3:38 Std.
470. M45	Andreas Stockheche	3:55 Std.
503. M50	Daniel Glück	4:24 Std.
117. M60	Detlef Deßaulers	4:26 Std.
	Frauen	
63. W45	Mechthild Böhme	3:56 Std.
91. W45	Annemarie Bluhm-Weinhold	4:05 Std.
43. W50	Elisabeth Winter	4:09 Std.
106. W45	Petra Beckers	4:12 Std.
141. W45	Claudia Gutknecht	4:28 Std.
	Halbmarathon	
9. M55	Bernd Lüdemann	1:39:09 Std.
148. W40	Marion Stolpmann	2:13 Std.
	10 km	
65. W55	Martina Kölsch	59:04 Min.
65. M55	Franz Dammann-Kölsch	59:04 Min.
	RWE-Marathon Essen	
3. M20	Janus, Damian	2:36:40 Std.
6. M20	Fakrounie, Houcine	2:57:58 Std.
37. M40	Rostek, Peter	3:26:12 Std.
41. M40	Landwehr, Matthias	3:29:07 Std.
49. M45	Dorn, Frank	3:35:17 Std.
19. M60	Wierum, H-Dieter	3:56:03 Std.
140. M50	May, Detlef	4:46:10 Std.
18.10.	Teutolauf Lengerich	
	29 km	
1. M45	Dirk Strothmann	1:54:37 Std.
1. M40	Jörn Strothmann	2:00:19 Std.
28. M45	Lars Flaschel-Steiniger	2:21:03 Std.
18. M50	Gerd Strathkötter	2:22:58 Std.
29. M40	Frank Oldemeyer	2:27:27 Std.
1. M70	Karl-Fr. Anwander	2:29:13 Std.
44. M50	Gerd Steiner	2:39:03 Std.
72. M50	Carsten Völz	2:50:09 Std.
73. M50	Reimund Diekmann	2:50:15 Std.
31. M55	Andreas Husemann	2:50:19 Std.
74. M50	Karsten Morisse	2:50:36 Std.

36. M55	Jürgen Siltmann	2:53:25 Std.
2. M70	Richard Schürmann	2:53:36 Std.
168. M45	Lutz von der Heydt	3:11:19 Std.
29. M60	Rolf Riesel	3:22:26 Std.
66. M55	Michael Schlie	3:38:18 Std.
198. M45	Holger Steuer	3:42:04 Std.
Frauen		
2. W40	Victoria Wilcox-Heidner	02:16:52
13. W45	Bettina Bremer	02:55:07
14. W50	Christiane Scheele-Wiedey	03:04:44
16. W50	Marlies Siltmann	03:05:54
17. W50	Andrea Kampmann	03:08:20
16. W35	Katrin Schneider	03:24:49
12,2 km		
1. M45	Udo Bonin	49:06 Min.
5. M60	Siegfried Kemper	1:02:48 Std.
22. M50	Daniel Glück	1:02:56 Std.
44. M20	Dominik Walter	1:12:03 Std.
Frauen		
1. W45	Antje Strothmann	56:05 Min.
19. W20	Katharina Kemper	1:12:48 Std.
42. W45	Eva Koetter	1:19:38 Std.
43. W45	Britta Meyer	1:22:02 Std.
48. W45	Petra Pegel	1:25:34 Std.
Rohrsteig-Marathon		
5. M65	Zecirovic, Ismet	5:25:31 Std.
Wadersloher Volkslauf		
5 km		
9. M50	Olaf Bartel	21:45 Min.
19.10. Amsterdam-Marathon		
	Nicole Micheel	4:07:5 Std.
Mallorca-Marathon		
10 km		
5. M50	Andreas Ewert	41:45 Min.
4. OTB-Crosslauf		
1600 m		
7. MJ U14	Aaron Thieß	05:43 Min.
900 m		
6. U8	Till Thieß	5:01 Min.
Oldenburger Halbmarathon		
14. M55	Bernd Lüdemann	1:42 Std.
6200		
1. W45	Sabine Engels	24:25 Min.
24.10. Finnenbahn-Meeting		
1000 m Runden		
22 Rd.	Jessica , Janna , Nina	
	Geisemeier	01:32:16

25.10. Kreismeisterschaften		
2000 m		
3. MJU14	Aaron Thieß	7:59 Min.
3000 m		
1. U18	Robert Schmidtke	9:41 Min.
1. U20	Jan Geisemeier	9:59 Min.
26.10. Haller Stadtmeisterschaften		
2,5 km		
1. U12	Henri Stahnke	10:35 Min.
5 km		
1. U18	Pascal Birke	17:31 Min.
3. U18	Dominik Kinner	21:17 Min.
13.	Reinhard Stricker	
24.	Heiko Furtmann	25:08 Min.
30.	Harry Bunte	26:58 Min.
1.	Siemke Lüdorff	22:08 Min.
1. U10	Sarah Strothmann	23:44 Min.
12.	Katharina Kemper	26:02 Min.
3. U18	Vannessa Meyer zu Eissen	27:13 Min.
27.	Silke von der Heide	34:15 Min.
10 km		
9. M55	Wolfgang Flottmann	45:00 Min.
12. M40	Sascha Skarupke	47:50 Min.
24. M20	Christopher Wolf	51:49 Min.
27. M60	Rainer Schirmbeck	52:57 Min.
2. W45	Antje Strothmann	45:26 Min.
5. U16	Charlotte Lampe	54:25 Min.
47. Harzlauf		
11,7 km		
1. M75	Hermann Mußgnug	1:19 Std.
Herford, Wällelauf		
10 km		
272. M50	Matthias Meiwes	51:54 Min.

Liebe Solbader,

die Aufrufe in den letzten Monaten nach einem „**Ergebnissucher**“ sind leider ohne Erfolg geblieben, Friedhelm hatte dieses Amt nur kommissarisch übernommen und möchte nun nicht mehr.

Solltet ihr euer Ergebnis nicht finden oder falsch dargestellt, bitte nicht bei Friedhelm beschweren, sondern direkt bei mir in der Geschäftsstelle von **11:58 - 12:00 Uhr**.

Eine Bitte noch: Wenn ihr nicht unter dem Vereinsnamen oder bei Veranstaltungen, die nicht unbedingt zum Laufalltag gehören startet, dann bitte kurze Meldung an info@lcsolbad.de oder dpl.luenstroth@t-online.de

Int. Weihnachtscrosslauf 14.12.2014



LC Solbad
Ravensberg

16 km

Start: 11:00 Uhr

10 km (1 kleine Bergrunde)

Dazu 5 km Schüler-Jedermannlauf

7,5 km Walking

Start und Ziel: Ravensberger Stadion in Borgholzhausen

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

ACTIVE
Trailrunning-Cup 14/15

Volksbank
Borgholzhausen
Zweigniederlassung der Volksbank Halle/Westf. eG

von Ravensberg
Feinstes Borgholzhauser Tzfeigeback

Noch knapp sechs Wochen bis zur letzten großen Veranstaltung im Jahr 2014. Die Anmeldungen laufen auf Hochtouren, wer ganz sicher einen Startplatz bekommen möchte, sollte sich frühzeitig anmelden. Alle Infos unter www.lcsolbad.de

Achtung!!! Neuer Termin!!!

Sonntag 8. März 2015

Int. Luisenturmmlauf Borgholzhausen

Wegen einer Terminüberschneidung mit einer anderen Veranstaltung sahen wir uns leider gezwungen, den Termin um eine Woche zu verlegen. Die Online-Anmeldung wird Mitte November freigeschaltet, die Flyer sind zum Teil schon im Umlauf.

LEICHTATHLETIK:

Schmidtke überzeugt

Bahnfinale auf der Rußheide

Bielefeld/Borgholzhausen (cwk). Die letzte Chance optimal genutzt: Beim Bahnsaisonfinale, den Langstrecken-Kreismeisterschaften im Bielefelder Stadion Rußheide, lief **Robert Schmidtke** (LC Solbad Ravensberg) die 3000 m in 9:41,88 Min. und sicherte sich neben dem Kreismeistertitel noch eine gute Platzierung in der westfälischen U18-Bestenliste 2014. Als Elfter kam der Schützling von Trainer **Horst Hammer** dicht an die Top Ten heran.



Saisonspitzenreiter dieser Jugendklasse in OWL ist sein Vereinskollege **Pascal Birke** (9:26,32 Min.), gefolgt von Robert Schmidtke, der jetzt am Mindener Ruben Lüker (9.42,0) vorbeizog. Zum Jahreswechsel rückt Schmidtke in die U20 auf und trifft hier dann wieder auf seinen ein Jahr älteren Vereinskollegen **Jan Geisemeier**. Auch der konnte in Bielefeld mit 9:59,73 das Zehn-Minuten-Limit unterbieten.

Aaron Thieß, das vielseitige Solbader M13-Talent, trat über 2000 m an, um noch einmal für den vierteiligen Bielefelder Leichtathletik-Cup zu punkten. Als Fünfter hinter starker Konkurrenz aus Dortmund, Hamm und dem eigenen Kreis blieb er mit 7:59,41 unter acht Minuten. Eine Premiere war der Stadioncross für den jüngsten Nachwuchs. Auf einem knapp 1000 m langen Parcours sorgte **Sarah Strothmann** (W9) mit sieben Sekunden Vorsprung für einen LC-Sieg. In der M10 wurde **Henri Stahnke** Zweiter.

M
Graf
Metternich
QUELLEN

Natürlich-
GLASKlärer
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

WEG
FÜR DEN
MEHRWEG

AOK
Die Gesundheitskasse.

AOK
Laufend-in-Form.de

Laufend in Form.
Im eigenen Tempo zum Erfolg!

Bewegen Sie was:
Das AOK-Laufprogramm gibt Ihnen den richtigen Kick.
Persönliche Betreuung inklusive. www.laufend-in-form.de

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

www.C14-bikes.co

C14 TIME TRIAL "Custom"
Carbon Monocoque

C14 Speed Pro "C"
Carbon Monocoque



**Beraten lassen
und gewinnen!**
Hauptgewinn: 1.000 €
Reisegutschein*

Genossenschaftliche Beratung

Wir machen den Weg frei.

Bei unserer genossenschaftlichen Beratung stehen Ihre persönlichen Ziele und Wünsche im Mittelpunkt. Gemeinsam setzen wir den Grundstein zur Erfüllung Ihrer Träume.

* Teilnahmeberechtigung: Das Gewinnspiel richtet sich an Privatkunden, die im Zuge unserer genossenschaftlichen Beratung ein Kundenbeziehungsmanagement durchgeführt haben, inklusive der Teilbedarfsberatung Liquidität.

WIR SIND DIE BANK.



**Volksbank
Halle/Westf. eG**

Telefon 05201 181-0 · www.vb-halle.de