

Julii 2015  
Nr. 367

# Solbad Wachrichten

**LC** Solbad  
Ravensberg

# ACTIVE Trailrunning-Cup 15/16



Für alle, die die Herausforderung wollen.

## 7. Trailrunning-Cup classic

Laufserie mit 6 Top-Landschaftsläufen der Region vom ACTIVE Sportshop

1. Stadtwerke Run & Roll Day, Bielefeld, 10 km
2. Böckstiegeellauf, Werther, 18 km
3. Teutolauf, Lengerich, 29 km
4. Weihnachts-Crosslauf, Borgholzhausen, 16 km
5. Luisenturmlauf, Borgholzhausen, 21,1 km
6. Hermannslauf, Detmold - Bielefeld, 31,1 km

Für alle, die es kürzer lieben.

## 1. Trailrunning-Short-Cup short

Laufserie mit 5 Top-Landschaftsläufen der Region vom ACTIVE Sportshop

1. Stadtwerke Run & Roll Day, Bielefeld, 10 km
2. Böckstiegeellauf, Werther, 10 km
3. Nikolauslauf, Oelde, 11 km
4. Weihnachts-Crosslauf, Borgholzhausen, 10 km
5. Luisenturmlauf, Borgholzhausen, 12,4 km

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



# JULI 2015

## SOLBAD INTERN



Solbad Intern  
Stadionmeeting  
Franz fragt  
Lauftreff  
LC- Nachwuchs  
LC Termine  
Sportabzeichen  
Böckstiegl

S. 1-9  
S. 10  
S. 12  
S. 13  
S. 15  
S. 16  
S. 17  
S. 28

## PRESSE



Presse:  
LC-Nachwuchs  
Isselhorst u. mehr  
Oelde/Porta  
Nacht  
Oesterweg

S. 11  
S. 23  
S. 24  
S. 24-26  
S. 27

## RADSPORT/TRIATHLON



Radsport S. 14

## SKATING



Pape rollt von Sieg zu Sieg S. 18-19

## ERGEBNISSE



S. 29 -32

## WALKING



Sommerprogramm  
u. Aktivitäten S. 21



Das Titelbild  
...zeigt den Start des  
Bambinilaufes bei der  
„Nacht“

Fotos: Privat

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

# AUSSCHREIBUNGEN

Mitlaufen & miterleben

## 12. Frank Kiegl Lauf

Samstag, 26. September  
Werther 2015

**S. 26**

2. Lauf  
ACTIVE  
Trailrunning-Cup 15/16  
Classic

Mit Unterstützung von:  
Wirtel  
Gemeinschaft  
Werther

Partner des Sports  
Vorveranstalter: LC Solbad Ravensberg

Einladung und Ausschreibung zum  
**5.000 m Stadion - Meeting**  
am Freitag, 21. August

**LC Solbad Ravensberg**

Zwei schnelle 5000 m für alle - inkl. Altersklassenwertungen - mit Musik  
Schülerwettbewerb mit 1500 m und 1000 m

Veranstalter: LC Solbad Ravensberg  
Anlage: Ravensberger Stadion (elektron. Zeitmessung, Kunststoffbahn, Seilanlage 6mm), Umkleiden und Duschen im Stadion.

Bestimmungen: Wettbewerbe werden nach den NWR und der DLO  
regeln und stehen unter amtlicher Aufsicht.  
Ebenbürtig sind Schülerinnen und Schüler der  
Jahrgänge 2000 bis 2007 - neu 16 bis 19 - Jugendliche  
der Jahrgänge 1995 bis 1998, sowie Männer u.

Startgeld: 1,00 €; Jugend: 2,50 €; Schüler: 1,50 €  
Meldungen: August 2015 mit Angabe der Bestellzeit  
Freitagsmorgens  
Freitag, 21. August 2015  
Meldenummer: 0424933124

Auszeichnungen: Unkündbar in jedem Laufes. Besonders  
wertvolle Ehrungen für die 3 im schnellsten  
Lauf(Männl.) und die 3 im schnellsten  
Lauf(Fräul.)  
Mittelstreckenläufer

Zeitplan 5000m-Stadionmeeting mit 1000m- und 1500m-Läufen

Zeit	Laufbahn	Wett 1	Wett 2	Wett 3	Wett 4	Wett 5	Schlagball
17:00	1500m (10min)	M1500	M1500	M1500	M1500	M1500	W1500
17:15	1000m (7min)	M1000	M1000	M1000	M1000	M1000	W1000
17:30	5000m (30min)	M5000	M5000	M5000	M5000	M5000	W5000
17:45	1500m (10min)	M1500	M1500	M1500	M1500	M1500	W1500
18:00	1000m (7min)	M1000	M1000	M1000	M1000	M1000	W1000
18:15	5000m (30min)	M5000	M5000	M5000	M5000	M5000	W5000
18:30	1500m (10min)	M1500	M1500	M1500	M1500	M1500	W1500
18:45	1000m (7min)	M1000	M1000	M1000	M1000	M1000	W1000
19:00	5000m (30min)	M5000	M5000	M5000	M5000	M5000	W5000
19:15	1500m (10min)	M1500	M1500	M1500	M1500	M1500	W1500
19:30	1000m (7min)	M1000	M1000	M1000	M1000	M1000	W1000
19:45	5000m (30min)	M5000	M5000	M5000	M5000	M5000	W5000
20:00	1500m (10min)	M1500	M1500	M1500	M1500	M1500	W1500
20:15	1000m (7min)	M1000	M1000	M1000	M1000	M1000	W1000
20:30	5000m (30min)	M5000	M5000	M5000	M5000	M5000	W5000
20:45	1500m (10min)	M1500	M1500	M1500	M1500	M1500	W1500

Wett 1 = Zone 1, Wett 2 = Zone 2, Wett 3 = Zone 3, Wett 4 = Zone 4, Wett 5 = Zone 5

**ZEITPLAN**

14.45 Uhr	2.000 m - Stadtwette ETO Schülerlauf
15.15 Uhr	400 m - Bambini Lauf
15.30 Uhr	5.000 m - G888/Reinisch Lauf
17.00 Uhr	7.000 m Walking/Parade Walking
17.30 Uhr	Edika Business Halbmarathon
17.30 Uhr	10.000 m - 10.000er Lauf

**S. 8**

## 11. Volksbank-Bever-Lauf

**1. Lauf der Volksbank-Cup Serie 2015**  
Samstag, 08. August 2015 ab 13.45 Uhr  
Beverstadion Ostbavern



- 01.07. Maik Eversmann
- 02.07. Hans-Jürgen Kiel
- 02.07. Petra Mittermaier
- 03.07. Hendrik Büscher **30 Jahre**
- 03.07. Cordula Reinhardt
- 04.07. Gerd Steiner
- 04.07. Dirk Strothmann
- 04.07. Markus Majer **50 Jahre**
- 04.07. Damian Janus
- 05.07. Lena Gresselmeier
- 05.07. Beatrice Knippschild
- 06.07. Carina Gresselmeier
- 06.07. Susanne Schneiker
- 06.07. Finn Luca Engelhardt **10 Jahre**
- 06.07. Nadine Skarupke
- 07.07. Dieter Koch-Hartke **60 Jahre**
- 07.07. Nicole Remmert
- 07.07. Ismet Zecirovic **70 Jahre**

- 08.07. Christiane Bischof
- 08.07. Florian Remmert
- 09.07. Isabel Bertels
- 10.07. Ulrich Scheller
- 10.07. Christina Rieger
- 12.07. Volker General
- 12.07. Christoph Schieb **40 Jahre**
- 12.07. Elfriede Hirschfeld **80 Jahre**
- 13.07. Barbara Lange
- 13.07. Reinhard Stricker
- 14.07. Natascha Brand
- 14.07. Jan-Niklas Ritter
- 14.07. Felix Werner
- 14.07. Reimund Diekmann
- 15.07. Annemarie Henkel
- 15.07. Hildegard Bollmann
- 15.07. Matthias Landwehr
- 15.07. Kai Anders
- 16.07. Lutz Barkey
- 16.07. Alexander Haase **10 Jahre**
- 17.07. Jörn Strothmann
- 18.07. Simone Meyer
- 19.07. Nicole Kinner
- 20.07. Hilke Engel-Majer
- 21.07. Anke Brand **50 Jahre**
- 21.07. Hubert Kaiser
- 21.07. Petra Wahnschaffe
- 22.07. Susanne Hotmar
- 22.07. Leon Wulf

- 23.07. Elisabeth Remmert-Derks.
- 23.07. Elena Heckel
- 24.07. Lisa Strothmann
- 24.07. Rainer Vemmer
- 24.07. Daniela am Orde
- 24.07. Sabrina Heilmann
- 25.07. Britta Meyer
- 25.07. Pascal Birke
- 25.07. Claudia Gutknecht
- 26.07. Cosma Ruhe **20 Jahre**
- 26.07. Lars Lohmann
- 26.07. Dagmar Ebers
- 27.07. Laura Atzler
- 27.07. Jens-Erik Bergmann **50 Jahre**
- 27.07. Renate Schröter
- 28.07. Werner Spill
- 28.07. Peter Bollmeyer
- 30.07. Olaf Kreuzberg
- 30.07. Jürgen Siltmann
- 30.07. Till Thieß Heienbrok
- 31.07. Robin Luca Engelbrecht
- 31.07. Sylvia Justus



### Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Julien Schlie Leichtathletik

Aktueller Mitgliederstand: 726

Austritte: keine



**GERRY WEBER WORLD**

## GERRY WEBER SPORTPARK





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

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

## LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

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



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

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



## Redaktionsschluss für die Ausgabe

August

am 25. Juli

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

Rainer war, zusammen mit seiner Frau Birgit, seit 2001 Mitglied der Walkingabteilung. Unser ganzes Mitgefühl gilt seiner Familie. Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.



Schuhe + Sport

# Reichelt

Im Herzen von Halle!

Unser kostenloser Service für Sie:

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

unsere Schuhmarken:



unsere Sportmarken:



Schuhe Equipment und Textil



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

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

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

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

### Impressum:

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

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

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

**Redaktion:**  
Sabine Lünstroth (05204/920785)

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

**Vertrieb:**  
Christiane Meier- Flottmann  
LC-Geschäftsstelle

**Anzeigen:**  
Sabine Lünstroth (05204/920785)  
e-mail: [dpl.luenstroth@t-online.de](mailto:dpl.luenstroth@t-online.de)

**Für den Inhalt verantwortlich:**  
LC Solbad Ravensberg e. V.  
Die mit Namen gekennzeichneten Beiträge  
geben nicht unbedingt die Meinung der  
Redaktion oder des Herausgebers wieder.

**Erscheinungsweise:** monatlich

**Druckauflage:** 800

Kostenlose Ausgabe für Mitglieder des  
LC Solbad Ravensberg

**Die Homepage** des LC Solbad Ravensberg  
finden Sie im Internet unter:  
[www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de).  
e-mail: [markus.pape@lcsolbad.de](mailto:markus.pape@lcsolbad.de)

### Hermannslauf-Nachlese

Peter beim Essen-Marathon



Klammheimlich absolvierte Peter Rostek in diesem Jahr seinen 25. „Hermann“. Der Redaktion blieb es nicht verborgen und fragte nach.

#### Hier seine Antwort:

Dieses Jahr war mein 25. Hermannslauf in Folge. Mit 19 Jahren bin ich den ersten gelaufen, damals mit 3 St. 21 (1991). Da war Brutto noch gleich Nettozeit. Da brauchte man noch eine viertel Stunde bis zur Startlinie und die Zeit lief schon. Danach habe ich mit systematischem Training begonnen. Es folgten die ersten Marathons (bis heute über 40). Nach jährlichen Steigerungen beim Hermann erreichte ich 2003 meine Bestzeit mit 2 Std. 13 Minuten. Insgesamt lief ich 15 Mal unter 2.30 und davon 4 mal unter 2.20 h. Mit dem Laufen als festen Lebensbestandteil und beruflichem Ausgleich soll es auch zukünftig so weiter gehen. Das Schöne ist in den letzten Jahren, dass meine Frau Sandra mich regelmäßig auch bei Trainingsläufen laufend begleitet. Sie läuft nunmehr seit auch über 10 Jahren.



Stolz präsentierten sich Conny Schlie und Andrea Kahl mit dem Wikingler am Hermannsdenkmal.

# Heinrich Barteldrees

FRUCHTSAFTKELTEREI

*Fruchtsäfte fördern  
die Gesundheit!*



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



Frauke Schnelle und  
Frank Oldemeyer in  
Duisburg

### Leichtathletik-Splitter

(cwk). Bei den Brackweder 800-m-Bahnläufen im Rahmen einer Schülercup-Serie war auch der LC Solbad vertreten. **Sarah Strothmann** gewann das Rennen der W10 und blieb mit 2:59,1 (Handstoppung) erstmals unter drei Minuten. Im Einlagelauf legte M45-Senior **Lars Flaschel-Steiniger** die beiden Stadionrunden in 2:24,63 Min. zurück. Weitere LC-Ergebnisse: Bjarne Heidner (9.M10) 3:08,9 Min., Till Heienbrok (2.M7) 3:18,8. – Liv Kempmann (8.W10) 3:13,0, Finja Steiniger (12.W10) 3:24,1.



*Momente zum Anfassen.*

Fotobalance steht für:

# FOTOBALANCE

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.

### 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**

**Antje Strothmann**

(05425/930547)

antje@sspin.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**

## Neuigkeiten aus dem Rennstall

**' Der 5 km  
RENNSTALL-CUP '**

**Distanz:** 5 km

**Teilnahme:** von Mai bis Dezember 2015 , Bahn oder Volksläufe .....

**Nachweis:**  
Bitte hängt eure Urkunden an eine Leine im RENNSTALL auf, die erzielten Zeiten spielen bei der Verlosung keine Rolle !

**Denn:**  
Je mehr Läufe ihr in dieser Zeit absolviert, desto größer ist eure Chance auf einen der wertvollen Preise bei der Tombola, die wir auf der Weihnachtsfeier anbieten. Jede Urkunde ist ein Los !!!

Sportliche Grüße und vor allem viel Spass

wünschen euch  
Franz und Martina




*...so viele Klammern warten auf Arbeit!*

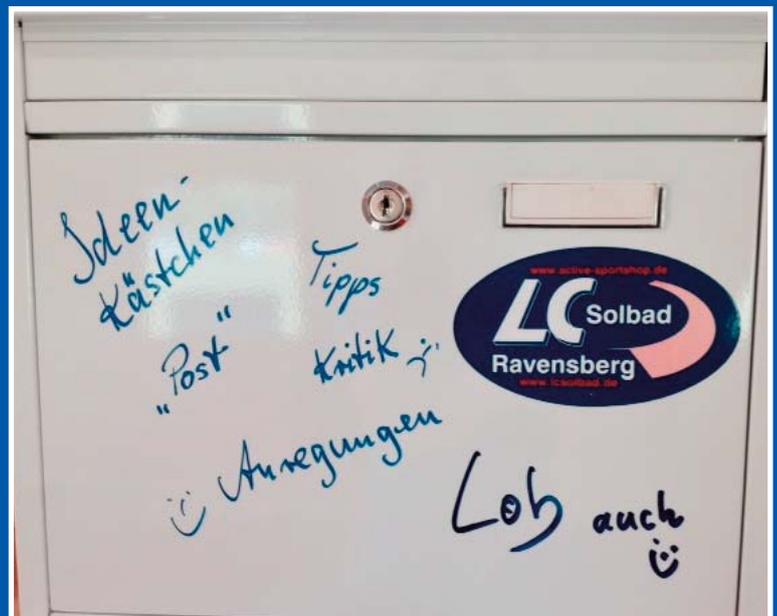
Im RENNSTALL gibt es nicht nur 'After Race-Tee' , sondern immer die neuesten Infos, u.a. Termine, interessante News, z. B. den RENNSTALL - Cup, und natürlich auch einen Postkasten !!

Wir sind auf eure Meinung 'scharf', denn nur so können wir einiges bewegen, verändern oder verbessern.

Auch Ideen aller Art sind gefragt, wir wollen einen Lauftreff, der euch alle 'mitnimmt' . Feste Strukturen können gut sein, müssen es aber nicht immer.

In diesem Sinne - bitte mitmachen ☺!!

Liebe Grüße Martina



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

# Niehoff

**Jammerpatt 2 • Borgholzhausen**



## 14. EWE-Nordseelauf – ein besonderes Erlebnis | 8. Etappen an 8 Tagen

v. Bernd Lüdemann

Der 14. EWE-Nordseelauf 2015 führte in acht Etappen an acht Tagen von Dornumersiel bis nach Cuxhaven. **Ulrich Kansteiner** und **Bernd Lüdemann** vom LC Solbad Ravensberg und weitere 315 Freizeit- und Wettkampfläufer und eine große Anzahl von Läufern, die nur an einzelne Etappen teilnahmen, starteten am 06. Juni beim Nordseelauf in Dornumersiel, der entlang der niedersächsischen Küste und über drei Ostfriesische Inseln führte. Die Laufstrecken führten die Läufer durch Dünen, über sandige Strände und durch das Watt. Über tausend Anmeldungen sind auch von Einzelstartern für ausgewählte Etappen gebucht worden.

Nach dem Startschuss am 06.06. in Dornumersiel ging es 12 km entlang des Wattenmeers. Eine sehr schwere Strecke mit sehr viel Gegenwind. Am 07.06. hatten Uli und ich eine Doppeletappe auf zwei ostfriesischen Inseln vor uns. Nach der Fährüberfahrt zur Insel Juist konnten sich die Starter auf einen 6,3 km – Lauf über das Töwerland freuen. Dreimal musste ein Teilstück mit tiefem Sand am Strand durchlaufen werden mit einem tollen Zieleinlauf am Kurplatz. Die anschl. Sonderfahrt mit dem Schiff führte uns zur Nachbarinsel Norderney. Der Startschuss erfolgte direkt auf dem Schiff am Hafen. Über 6,7 km führte das Rennen über die Promenade bis zum Conversationshaus statt. Der 10km lange Lauf am 08.06. durch das „Grüne Tor zum Weltenerbe Wattenmeer“ in Norden-Nord-



deich war die vierte Etappe. Bei traumhaften Sonnenlicht u. Farbenspiel des Himmels liefen die Läufer ins Ziel ein. Am Dienstag, den 09.06., starteten die Teilnehmer zum „Dünenlauf“ über 12 km auf der Insel Spiekeroog. Bei besten sommerlichen Bedingungen und begeisterten Zuschauern erleben die Serien- und vielen Einzelstarter eine tolle Veranstaltung. Der 10. Juni war Pausentag. Am 11. Juni ging es mit erholten Füßen nach Varel-Dangast. Der „Dangaster –Deichlauf“ führte die Läufer über Wanderwege in die Ortsmitte sowie über den Deich und am Strand entlang. Nach 10



## 11. Volksbank-Bever-Lauf

### 1. Lauf der Volksbank-Cup Serie 2015

Samstag, 08. August 2015 ab 13.45 Uhr

Beverstadion Ostbevern

km erreichte man das Ziel. Die vorletzte 7. Etappe über 10,2 km am 12.06. in Dorum-Neufeld an der Wurster Nordseeküste sollte eine besondere Herausforderung für alle Teilnehmer werden. Bei 31 Grad im Schatten hatten eine Vielzahl von Läuferinnen und Läufer mit der Hitze u. Schwüle zu kämpfen. Trotz der Wärme liefen Uli und ich ein gutes Rennen.

Schlussetappe ist der traditionelle „Wattlauf“ von Neuwerk nach Cuxhaven. Die 11,9 km lange Strecke führt von der Insel Neuwerk nach Cuxhaven direkt durch das Wattenmeer. Leider konnte die Etappe von Neuwerk nicht gelaufen werden, weil zu wenig Wasser da war und die Läufer nicht mit den Fähren nach Neuwerk übersetzen konnten. Der Watt-Ranger u. die Reederei

# Zieglersche APOTHEKE



Inh. Jochen Zinnel



Freistraße 7  
33829 Borgholzhausen

Tel.: 05425 / 221

Fax.: 05425 / 930028

<http://www.zieglersche-apotheke.de>  
[zieglersche-apotheke@t-online.de](mailto:zieglersche-apotheke@t-online.de)

sagten die Etappe ab – erst zum 2. Mal in 14 Jahren! Die Veranstalter sorgten kurzfristig für einen anspruchsvollen neuen Kurs durch das Watt, Dünen sand, Strasse u. die letzten zwei Kilometer wieder ins Watt, über Bühnen mit Zieleinlauf im „Stadion Am Meer.“ Nach rund 75 km erreichten Uli und ich glücklich und zufrieden das Ziel. Mit dem 2. Platz in der AK M 60 und dem 37. Platz in der Gesamt-Serienwertung erzielte Bernd eine sehr gute Platzierung. Meine Gesamtzeit für alle Etappen betrug: 5:51:41 Stunden. Der liebe Uli Kansteiner belegte den 11. Platz in der AK M45 in der Gesamtzeit von: 5:53:05 Stunden und in der Gesamtserienwertung Platz 40.

Eine tolle Abschlussfeier mit Siegerehrung sorgten für ein sehr schönen Abschluss.

Im Jahr 2016 findet der 15. Nordseelauf ab 11.06.2016 statt und führt über alle 7 ostfriesischen Inseln von Borkum bis Wangerooge und zur Schlussetappe nach Neuwark. Dieser Nordseelauf über 8 Etappen oder einzelne Starts kann Bernd Lüdemann nur allen Aktiven empfehlen. Das achttägige Laufevent mit dem großen Rahmprogramm ist auch die gesamte Familie geeignet. Das Motto des EWE-Nordseelaufes lautet: „Mach nicht halt – auf gegen Gewalt“, eine Aktion der Kirche im Tourismus.

Ein persönliches DANKESCHÖN an dieser von mir noch an meinen Vereinskollegen Ulrich Kansteiner, der sich als absolut angenehmer und sympathischer Lauffreund bei dieser Lauf tour zeigte.



		1. E	2. E	3. E	4. E	5. E	6. E	7. E	8. E	Gesamtzeit
2. M60	Bernd	55:43:00	27:13:00	31:17:00	45:06:00	55:16:00	44:38:00	45:16:00	47:16:00	<b>05:51:41</b>
11.M45	Ulli	57:38:00	28:04:00	30:09:00	44:52:00	55:20:00	44:33:00	45:26:00	47:08:00	<b>05:53:05</b>

## ●●●bartling

Lebensmittel-Verpackungen,  
die Appetit machen.



## Für alle, die es frisch mögen.

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

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

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

Einladung und Ausschreibung zum  
**5.000 m Stadion - Meeting**  
 am Freitag, 21. August



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

**Veranstalter:** LC Solbad Ravensberg

**Anlage:** Ravensberger Stadion (elektron. Zeitmessung, Kunststoffbahn, Spikelänge 6mm), Umkleiden und Duschen im Stadion.

**Bestimmungen:** Die Wettbewerbe werden nach den IWR und der DLO ausgetragen und stehen unter amtlicher Aufsicht. Teilnahmeberechtigt sind Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 2000 bis 2007 – **neu U 16 bis U 10** -, Jugendliche U 20 u. U 18 der Jahrgänge 1995 bis 1998, sowie Männer u. Frauen.

**Startgeld:** Männer/Frauen: 4,00 €, Jugend: 2,50 €, Schüler: 1,50 €.

**Meldungen:** Meldungen bis zum 18. August 2015 mit Angabe der Bestzeit an  
**LC Solbad Ravensberg**  
**Freistr. 3, 33829 Borgholzhausen**  
[Mail.Info@lcsolbad.de](mailto:Mail.Info@lcsolbad.de), Fax: 05425/933124

**Auszeichnungen:** Urkunden für die drei Erstplatzierten jeden Laufes. Besonders wertvolle Ehrenpreise für die Plätze 1-3 im schnellsten Lauf(Mä/Fr). Urkunden für die ersten Sechs in den Mittelstreckenläufen.

**Zeitplan 5000m-Stadionmeeting mit Hochsprung und Förderwettkämpfen**

Zeit	Laufbahn	Weit 1	Weit 2	Hochsprung	Schlagball
17.00	WU10 – 50m	MU10 *	WU14	MU14/U16	
17.15	WU12 – 50m				WU10
17.30					
17.45	MU10 – 50m	WU10 *	MU14		
18.00	MU12 – 50m				MU10
18.15				MU18/20, Männer	
18.30	WU14 – 75m	WU12 *	MU12 *		
18.45	MU14 – 75m				
19.00	800m-Läufe **				
19.15					
19.30					
19.45	1500m-Läufe				
20.00					
20.15	5000m (> 20min)				
21.00	5000m (< 20min)	* = Zone	* = Zone		

\*\* Wir beginnen jeweils mit den Zeitläufen der jüngsten Altersklassen (M/WU10).  
 Bei den 5000m-Läufen kann die 3000m Zwischenzeit für das Sportabzeichen gewertet werden.

Die Besetzung der Zeitläufe wird ab 20. Aug. im Internet unter [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de) bekannt gegeben.  
 Bei erhöhtem Meldeeingang kann ein dritter Zeitlauf gesetzt werden.

### LEICHTATHLETIK: LC-Nachwuchssplitter

Bei den **Brackweder 800-m-Bahnläufen** im Rahmen einer Schülercup-Serie war auch der LC Solbad vertreten. **Sarah Strothmann** gewann das Rennen der W10 und blieb mit 2:59,1 (Handstoppung) erstmals unter drei Minuten. Im Einlagelauf legte M45-Senior Lars Flaschel-Steiniger die beiden Stadionrunden in 2:24,63 Min. zurück.

#### Platz 1 für Sarah Strothmann

Borgholzhausen (cwk). Mit dem **BTG-Cross** wurde die Bielefelder Schülercup-Laufserie abgeschlossen – unter Beteiligung des LC Solbad Ravensberg, der eine Nachwuchsgruppe an den Start brachte. Ein Klassensieg gelang Sarah Strothmann (W10), die den 1200 langen, mit Strohballen-Hindernissen gespickten und über Rasen mit Sandpassagen führenden Parcours in 4:39,5 Min. zurücklegte. Auch alle weiteren Teilnehmer vom LC behaupteten sich »einstellig« und damit im Vorderfeld ihrer Klasse. Die Platzierungen: M10: 4. Bjarne Heidner. – M8: 5. Till Heienbrok (M7). – W10: 4. Liv Kempmann, 5. Finja Steiniger. – W9: 4. Julia Speckmann, 7. Lina Speckmann (für beide der erste Crosslauf).



Sarah Strothmann



Links: Julia Speckmann



Lina Speckmann

### Bezirkstitel über 3000 und 5000 m Ostwestfalenmeisterschaften in Bielefeld

Borgholzhausen (cwk). Bei den Ostwestfalenmeisterschaften im Bielefelder Stadion Rußheide sprangen für den LC Solbad Ravensberg zwei Langstreckentitel heraus: **Victoria Willcox-Heidner** gewann in 18:54,31 Min. das 5000-m-Frauenrennen, **Paul Moritz Hundeloh** wurde in 9:33,59 Min. U20-Jugendmeister über 3000 m.

So sehr die Sprinter vom Wind und vom warmen Wetter profitierten, so erschwerend waren die Bedingungen für die Langstreckler. In Eigeninitiative bemühte sich der einsam an der Spitzen laufende Paul Moritz Hundeloh dennoch um flottes Tempo und wurde bei seinem 3000-m-Stadiondebüt mit einer ansprechenden Zeit belohnt. Auf Rang 2 folgte sein Vereinskamerad **Jan Geisemeier**, der zum zweiten Mal unter zehn Minuten blieb und sich auf 9:56,27 verbesserte.

Victoria Willcox-Heidner setzte sich an die Spitze der westfälischen W40-Bestenliste 2015. Trotz der Wärme kam die frühere DM-Fünfte auf dieser Distanz relativ dicht an ihre Vorjahrsbestzeit (18:43,73) heran; der Vorsprung vor ihrer Altersklassenkollegin Stefanie Vergin (Post SV Gütersloh, 20:55,39) war enorm. Im Männerrennen vertrat **Jörn Strothmann** den LC als Dritter mit 18:11,07 Min.

Zwei Ex-Solbader starteten außerhalb der OWL-Meisterschaftswertung und boten beachtliche Leistungen. **Nils Milde**, inzwischen zu den M40-Senioren aufgerückt, lief im Trikot der LG Eder die 400 m Hürden und unterbot mit 59,76 Sek. das Minuten-Limit. Jonas Klack, der in Göttingen studiert und für die dortige LG startet, sprintete die 100 m in 11,26 Sek. und war mit 6,91 m bester Weitspringer unter Gegenwind-Bedingungen.

**Anmerkung der Red.:** Nils Milde ist immer noch Mitglied im LC.



#### Öffnungszeiten:

Di. - Fr. 11.30 - 14.30 Uhr und 17.00 - 23.00 Uhr  
Mo. 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

## Reicht ein Halbmarathon zuerst gelaufen nicht auch?

v. Franz Dammann- Kölsch

„Ich bin im April den HermannsLAUF – und im Herbst den Marathon gelaufen“.

Dieses höre ich nicht selten bei den Trainingsläufen im Stadion / Lauftreff. Ich frage dann immer, welche Wettkämpfe es denn davor gab?

Die Antwort darauf lautet häufig: „So gut wie keine, aber ich hätte gerne einen Trainingsplan für einen Marathon – mit dem Ziel, ca. 4.30 h, bzw. Ankommen“.

Damit ihr mich richtig versteht, ich habe Hochachtung vor jeder Ausdauerleistung. Allerdings geht es besser und einfacher, wenn man den Marathonlauf gezielter vorbereitet.

Dazu braucht ihr nur ein wenig mehr Zeit/ Geduld und nicht von NULL auf 42 km, sondern von 0 auf 21 km über die 5- und 10 km Distanz.

Mit dem richtigen Trainingstempo werdet ihr euch auch im Wettkampf steigern, denn nur dieses führt zum gewünschten Erfolg. Das Ziel ist doch bei den meisten, im Wettkampf schneller zu sein als im Training, und am Tag X nicht ca. 1/4 der Distanz zu gehen statt mit guter Vorbereitung zu laufen.

Habt ihr eine gute Grundaedauer, so könnt ihr über Fahrtspiel im Gelände/Wald/Straße



– Tempodauerlauf und dann beim Bahntraining eure Form noch verbessern. Ein wesentlicher Vorteil der moderaten Steigerung von Kurz- auf Langstrecke beinhaltet, dass es sehr viel gesünder für den Körper ist (Sehnen, Bänder, Muskulatur und Gelenke).

Aus meiner eigenen Marathonerfahrung machten mir die Läufe in denen ich auch mal gehen musste keine Freude.

Dieses soll eine kleine Anregung zur Diskussion mit euch für die kommenden Trainings- und Wettkampfmonate sein.



**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 Lichtwerberekame
- **Flyer, Textildruck,**  
Visitenkarten, Stempel und mehr...

**ab 99,-**  
zzgl. MwSt.

**schriftart**  
Digitaldruck  
Beschriftung  
Lichtwerbung

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



**Wer ist wer** bei der 1. Bahntruppe im Borgholzhausener Stadion! Und vor allem : **Wer ist immer noch aktiv?**

Wir veranstalten am **02.09.2015** ein Treffen im Stadion und wollen alle jetzigen und damaligen Aktiven zu einem Training mit unserem damaligen 'Chef' ewy einladen. **Anschließend trinken wir noch ein Glas Sekt auf 'alte' und 'neue' Zeiten.**



**Bahntraining: GESTERN und HEUTE!**



Bäckerei · Konditorei



## Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

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

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

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

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

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



Handgemachte Qualität seit 1770.

<i>RTF Termine Juli 2015</i>			Punkte
RTF- Nr.	Km	Titel/ Ausrichter	
Datum		Startzeit/ Ort	
LV	Zusatz		
RTF-Nr.3337	154/112	30. Maximiliantour Radteam Hamm e.V.	1/2/3/4
04.07.15	75/45	Freiherr-v.- Stein- Gymnasium, Karl-Koßmann-Str. 2	
		10:00 -12:00 Uhr	
NRW	GPS/S	Horst Pröpper 02381-84620	
RTF-Nr.3348	154/119	29.Haller Berg und Talfahrt, RC Teuto Halle/Westf.e.V.	1/2/3/4
05.07.15	81/42	Sporthallen - Berufskolleg / Busbahnhof, Bahnhofstr.	
		8:00 – 10:00 Uhr	
NRW	GPS/S	Frank Müller,0176-61009720	
RTF-Nr.3370	155/115	„Durchs Delbrücker Land“, RSC MSC Mastholte e.V.	1/1/2/3/4
12.07.15	78/45/25	Sportheim Mastholte, Brandstr.	
		8:00-10:00 Uhr	
NRW	GPS/S	Jörn Kathmann 05241-232726	
RTF-Nr.3377	152/115	Durch das Tecklenburger Land, RSV Cocordia Lengerich e.V.	1/2/3/4
18.07.15	75/48	Stadion- Preussen-Lengerich,Münsterstr.	
		9:00-11:00 Uhr	
NRW	S	Clemens Hehmann05405-8155	
RTF-Nr.3393	155/115	30. Gönegau – Rundfahrt, SC Melle 03 e.V.	1/1/2/3/4
19.07.15	75/43	Vereinsheim- MELLEAKTIV, Am Wellenbad, Melle	
		8:00 – 10:00 Uhr	
NRW	GPS/S	Gerd Bißmeier 05226-2158	
RTF-Nr.3399	155/115	37 Engteraner Wadenkneifer, TuS Engter 1925 e.V.	1/2/3/4
25.07.15	75/50	Sporthallen - Berufskolleg / Busbahnhof, Bahnhofstr.	
		9:00- 11:00 Uhr	
NDS	GPS/S	Wolfgang Furche 05461-63504	
RTF-Nr.3410	155/115	Bad Rothenfelder Bäder-RTF,RVTeutonia 07 Aschendorf e.V.	1/2/3/4
26.07.14	76/48	Heristo Sportpark an den Salinen,Wiekstr.	
		8:00 – 10:00 Uhr	
NDS	GPS/S	Rainer Engbert 05424-4155	

## Zweirad Thomas



**Fahrräder & Zubehör  
Handel & Service**



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

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

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

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

NRW Mehrkampfmeisterschaft Aachen 30./31.5.2015

v. Cordula Thieß

Bei seinem Debütauftritt im 9-Kampf erreichte **Aaron Thieß** die Bronzemedaille. Der über zwei Tage laufende Wettkampf fand im wunderschönen Aachener Waldstadion statt. An beiden Tagen machten schwere äußerliche Bedingungen mit kühlen Temperaturen und sich ständig drehenden, zum Teil böigen Winden den Sportlern schwer zu schaffen.

Der am Samstag getrennt gewertete 4-Kampf begann mit dem Hochsprung, wobei Aaron erneut seine Bestmarke von 1,68 m übersprang und sich auf Platz 3 einordnete. Bei seiner schwächsten Disziplin 100m büßte er einige Plätze ein, schaffte aber mit 13,48 s eine neue persönliche Bestzeit. Beim anschließenden Weitsprung (5,10 m) kackte er endlich die 5 m Marke und wurde zweiter im Kugelstoßen mit 11,48 m. So endete der erste Wettkampftag mit Platz 3 im 4-Kampf.

**Trainer Otto Puhmann**, dem an dieser Stelle herzlich gedankt sein soll, war sehr zufrieden, zumal sein Schützling alle von ihm vorgegebenen Zeiten, Höhen, Weiten, Punkte erreicht oder übertroffen hat.

Der Sonntag begann mit dem Stabhochsprung, bei dem Aaron seine 3,00 m aus der Hallensaison bestätigte. Den Hürdenlauf beendete er mit 12,86 s, Speer (im Nieselregen) mit 35,48 m. Bei der achten Disziplin Diskus wurden die Nerven des Trainers strapaziert, da Aaron bei drei Versuchen, den ersten übergetreten und den zweiten ins Aus geschleudert hat. Der dritte –Standsicherheitswurf– erbrachte dann aber 29,26 m und weitere 501 Punkte. Vor dem abschließenden 1000m Lauf lag Aaron damit auf Platz 3, den er sich auf den 2,5 Runden nicht hat nehmen lassen (3:11,86 min).

Mit gesamt 4626 Punkten hat Aaron sich direkt für die **Deutsche Mehrkampfmeisterschaft im August in Lage qualifiziert**.



### **LEICHTATHLETIK: Westfalentitel für Paul Moritz Hundeloh Aaron Thieß springt 1,73 m hoch (aus dem Haller Kreisblatt)**

Borgholzhausen (cwk). Ein erfolgreiches Wochenende für zwei aufstrebende Talente des LC Solbad Ravensberg: Von den Westfälischen Jugendmeisterschaften im Dortmunder Stadion Rote Erde kehrte **Paul Moritz Hundeloh** überraschend mit dem 3000-m-Titel zurück. Und im lippischen Blomberg wurde **Aaron Thieß** (M14) zweifacher OWL-Jugendmeister.

Paul Moritz Hundeloh trat leider ohne direkte Konkurrenten in seiner Klasse U20 an. Doch er gewann das gemeinsam mit dem U18-Teilnehmerfeld gestartete Rennen und darf sich deshalb zu Recht als neuer Jugend-Westfalenmeister fühlen – ein erstaunlicher Erfolg nur

wenige Monate nach seinem Einstieg in die Leichtathletik. Kürzlich in Bielefeld hatte er mit 9:33,59 Min. bereits den Ostwestfalentitel gewonnen; jetzt steigerte er sich um mehr als zehn Sekunden auf 9:22,83 Min. In Blomberg bewies Aaron Thieß einmal mehr seine Vielseitigkeit. Bei nicht idealem, zeitweise regnerischem Wetter reichten ihm 2,70 m zum Stabhochsprungtitel. Beim Hochsprung unterlag er zwar dem favorisierten und hier auf 1,76 m verbesserten Gütersloh Sven Führtjohann, durfte sich als »Vize« aber über eine neue persönliche Bestleistung freuen: Erstmals setzte er die Sieben hinter das Komma – 1,73 m bedeuten eine Steigerung um fünf Zentimeter. Zweiter wurde er auch im Kugelstoß (11,24 m), Fünfter im Weitsprung (4,95 m). Einen zweiten Titel gewann er als Mitglied des 4x100-m-Staffelteams der Startgemeinschaft Fichte/Ravensberg, die erstmals zum Einsatz kam und gleich mit einer starken Zeit aufwartete: 47,51 Sek. brachten einen großen Vorsprung vor dem zweitplatzierten LC Paderborn (48,82) und vorerst den 3. Rang in der westfälischen Saisonbestenliste. Vom Partnerverein VfB Fichte Bielefeld waren Zijian Wang, Finn Kilian und Daniel Linde beteiligt.

Termine Juli	
03.07.	<b>21 Beller Volkslauf</b> 0,4 km / 0,8 km / 1,5 km / 8,45 km
	<b>20. Int. Bad Essener Abendlauf</b> Bad Essener Nacht
	0,5 km / 1,5 km / 5 x 0,6 km / 3,3 km / 10
04.07.	<b>30. Bürener Volkslauf</b> 5 km / 14 km
	<b>Nürnberg</b>
4.07. - 10.07.	115. Deutsche Leichtathletik-Meisterschaften <b>7. Stadtlaf Bersenbrück</b>
	7. Lauf Sparkassen Cup im Osnabrücker 1,8 km / 4 km / 10 km
17.07.	<b>Kettelkamper Volkslauf</b> 8. Lauf Sparkassen Cup im Osnabrücker 2,2 km / 5 km / 10,2 km
	<b>Minden</b>
	2. Abendsportfest
	24. Sudbracklauf
18.07.	<b>"Rund um den Meerteich"</b> 0,8 km / 5 km / 10 km
19.07.	<b>Straßenlauf Rund um Bexterhagen</b> 4. Lauf OWL-Serie 1,2 km / 5 km / 10 km / 15 km -amtlich vermessene Strecke-
24.07.	<b>Paderborn-Wewer</b> 22. Fun-Lauf durch Wald 5 km / 7 km / 10 km / 16 km
	<b>Vorschau</b>
07.08.	<b>32. Abendlauf rund um den Aasee</b> 1 km / 5 km / 10 km / HM 0,8 km / 5 km / 10 km
08.08.	<b>11. Volksbank-Bever-Lauf</b> 1. Lauf Volksbanken-Cup 0,4 km / 2 km / 5 km / 10 km / 21,1 km

**Suche Wohnung in Borgholzhausen und Umgebung,**  
3 Zimmer, Küche, Bad und Garage ca. 80-90 qm, gerne mit Terrasse und Gartenbenutzung ab 1. November 2015.  
Tel. 0176-52078028.

**Grosse-Coosmann Sportreisen**

## LAUFENWELTWEIT

Eine Auswahl unserer schönsten Laufreisen

- Two Oceans Ultra- und Halbmarathon 03.04.2015
- Rio de Janeiro Marathon 26.07.2015
- Chicago Marathon 11.10.2015
- NYC Marathon 01.11.2015

Jetzt anmelden und Startplatz sichern!

[www.laufenweltweit.de](http://www.laufenweltweit.de)  
[www.facebook.com/laufenweltweit](https://www.facebook.com/laufenweltweit)



# LÄUFERABEND

## 21.08.2015

**RAVENSBERGER STADION**  
800 m - 1500 m - 5000 m

**Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg****Sondertermine 2015****Sportabzeichenaktionstag im Ravensberger Stadion**

**Samstag, 22.08.2015 von 14:00 bis 17:00 Uhr!!!**

**Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen**

Samstag, 11.07.2015 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 22.08.2015 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 19.09.2015 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

**Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen**

Freitag, 28.08.2015 um 18:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Freitag, 25.09.2015 um 18:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet in der Zeit vom 24. April bis 16. Oktober jeden Freitag von 17:15 Uhr bis ca. 19:15 Uhr im Ravensberger Stadion statt.

**Achtung! Kein Sportabzeichen an folgenden Freitagen:**

**21. August (Hier findet der Läuferabend des LC Solbad im Stadion statt)**

**Achtung Samstagsangebot!**

An folgenden Samstagen bieten Karl-Hermann Kleine und Andreas Stockhecke in der Zeit von **10:00 – bis 11:30 Uhr** Sportabzeichen im Ravensberger Stadion an:

**4. Juli / 1. August / 5. September**

Änderungen vorbehalten!

Bitte meldet Euch zu den Sonderterminen an!!!

Auskünfte und Anmeldungen an

Wilhelm Habighorst Tel: 05428 929680 oder WilhelmHabighorst@t-online.de

**Wir bedrucken, beflocken:**

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

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

### Pape rollt von Sieg zu Sieg | Generalprobe zur Marathon-DM geglückt

v. John Gerhards

Der Sieg im Inline-Rennen bei der Isselhorster Nacht war für Markus Pape vom LC Solbad Ravensberg der fünfte Sieg in Folge. Seit dem Paderborner Osterlauf ist er ungeschlagen und führt im Nordcup und im Westdeutschen Speedskating Cup die Gesamtwertung an.

In Isselhorst stand sein Start lange Zeit in Frage, weil noch zwei Stunden zuvor ein heftiger Regenguss nieder gegangen war. »Bei feuchtem Untergrund kann ich nicht so fahren, wie ich will. Außerdem möchte ich eine Woche vor der Deutschen Meisterschaft kein unnötiges Risiko eingehen« begründet der 32-Jährige seine Unentschlossenheit.

Er ist zwar amtierender Marathonmeister seiner Altersklasse M 30, will es aber am kommenden Wochenende noch mal wissen und in Duisburg den Gesamttitel gewinnen. Wegen der zu erwartenden Massenankunft ist das Ziel der DM extra vor das Wedaustadion gelegt worden, da die beengten Verhältnisse in der Fußball-Arena keine optimalen Bedingungen bieten.

»Im Sprint ist für mich alles drin« sagt der Solbad Topskater und spielt damit auf seine bei den Konkurrenten gefürchteten Spurtqualitäten an, die er bisher beim Osterlauf, dem Halbmarathon in Hannover (37:16) und den beiden Streckenrennen in Büttgen (23 Runden = 20,7 km in 32:30,49) und Cologne Classic (13 Runden in 51:30,39) Gewinn bringend einsetzen konnte.



Der Rennsprecher hatte in Isselhorst allen Inlineskatern am Start den Tipp mit auf den Weg zu geben, immer hinter Markus Pape her zu fahren. Am Ende konnte ihm nur Team- und Vereinskollege Dirk Rüter folgen, aber nicht gefährden. In 17:20,2 fuhr Pape mit zwei Sekunden Vorsprung über die Ziellinie. Dritter wurde Leon Sebastian Roos, und auch Platz vier (Matthias Kositzke) und fünf (Ralf Jording) gingen an

Speedskater des LC Solbad. Diese stellten nicht nur das größte Teilnehmerkontingent (14), sondern mit dem zehnjährigen Alexander Haase (U12) und Baldur Schlingemann (72) den jüngsten und den ältesten Sportler im Feld der 41 Starter.

Platzierungen und Zeiten im Detail:

Isselhorster Nacht Inlinerennen über 9,2 km

1. Pape, Markus 17:20,2
2. Rüter, Dirk 17:22,2
3. Roos, Leon 18:18,2
4. Kositzke, Matthias 18:32,1
5. Jording, Ralf 18:33,3
10. Niemann, Ralf 20:13,5
14. Schlingemann, Baldur 20:18,4
15. Gerhards, Johannes 20:18,7
21. Haase, Matthias 22:08,8
26. Constabel, Ian 22:27,3
27. Roos, Henning 22:28,5
30. Haase, Rainer 28:04,2
32. Haase, Alexander 29:50,0
9. Haase, Anja 31:41,9

#### Ergebnisnachträge:

Hannover Halbmarathon 19.04.2015

1. PAPE Markus 37:16
  23. JORDING Ralf 41:01
- Spurt in den Mai in Büttgen 01.05.2015  
Herren (30min + 1 Runde)

1. PAPE Markus 32:30,49 (23 Runden = 20,7 km)
25. ROOS Leon Sebastian 32:54,48 (21 Rd = 18,9 km)
51. SCHLINGEMANN Baldur 33:37,72 (19

## SPEZIALITÄTEN AUS DEM RAVENSBERGER LAND



**Glocken-Beune**



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

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

Rd = 17,1 km)

71. ROOS Henning 33:05,36 (17 Rd =15,3 km)

Mittelrhein Marathon 17.05.2015

10. Elke Vogt 1:24,12

Cologne Classic 25.05.2015

1. PAPE Markus

5. RÜTER Dirk 13 Rd in 53:10,14

61. ROOS Henning 10 Rd in 54:43,30

2. KIERZKOWSKI Karolina 12 Rd in 56:07,87

10. NIEMANN Marianne 10 Rd in 51:42,71

### **INLINESKATING: Markus Pape vom LC Solbad ist deutscher Marathonmeister**

VON PHILIPP KREUTZER

Borgholzhausen. Knapper geht es kaum: Mit einem Vorsprung von einer Hundertstelsekunde hat Inlineskater Markus Pape jetzt in Duisburg den deutschen Meistertitel im Marathon gewonnen. Für den 32-jährigen Borgholzhausener ist dies neben dem DM-Sieg 2009 im Doppelmarathon der größte Erfolg seiner Laufbahn.

Als Pape nach 1:10:14 Stunden über den Zielstrich rollte, hatte er nach eigener Aussage „ein gutes Gefühl“. Endgültig beantwortet war die Frage nach dem Sieger aber erst beim Blick auf das Zielfoto. Das zeigt den Fahrer des LC Solbad Ravensberg mit etwa einer Rollenbreite vor seinem Hauptkonkurrenten Tobias Hecht. „Sehr zufrieden“ sei er, sagte Pape nach seinem Erfolg und schob grinsend hinterher: „Es ist schön zu sehen, dass man auf die alten Tage noch fit ist.“

Seine starke körperliche Verfassung hat sich Pape in den vergangenen Monaten im Training hart erarbeiten müssen.

Studienbedingt hatte er seinen Sport zuvor drei Jahre lang ruhen lassen. Erst nach seinem erfolgreichen Abschluss an der Fachhochschule Bielefeld zum Diplom-Ingenieur für Informationstechnik zog der Borgholzhausener wieder die Inliner an.

Als Mitarbeiter eines Bielefelder Unternehmens, das Inlineskates vertreibt, kann er inzwischen nicht nur seinen Beruf mit seiner Leidenschaft verbinden. Sondern sich auch wieder mehr dem eigenen Training widmen. Insofern kam der Sieg für Pape nicht völlig überraschend. „Meine Formkurve zeigt deutlich nach oben“, berichtet er.

Die gesteigerte Trainingsarbeit zahlte sich in Duisburg aus. In dem taktisch geprägten Rennen, das im Rahmen des Rhein-Ruhr-Marathons in der Innenstadt ausgetragen wurde, belauerten die 26 Starter einander, ohne dass eine Vorentscheidung fiel. Weil Pape mit vier Kollegen seines Teams »Rollenshop Bont« unterwegs war, „konnten wir das Tempo diktieren“. Und Tobias Hecht einholen: Der Starter vom RSV Gera setzte bereits einen Kilometer vor dem Ziel zum Sprint an und fuhr der Konkurrenz zu-



nächst davon. Pape hatte schwer zu kämpfen, holte aber Meter um Meter auf und schob sich schließlich tatsächlich noch im erwähnten »Fotofinish« am Gegner vorbei. Dritter wurde der ebenfalls für »Rollenshop Bont« startende Cornelius Rossbach.

Kurios: Nach der Zieleinfahrt vor den Toren des Duisburger Fußballstadions ging es für die Fahrer ins Innere der Arena, wo sie zum zweiten Mal eine Ziellinie überquerten. Die erste war maßgeblich für den DM-Sieg, die zweite für den Erfolg beim Rhein-Ruhr-Marathon. Pape kam erst als 26. über den zweiten Strich, weil er kurz gestürzt war. Der DM-Titel war ihm nicht mehr zu nehmen, wohl aber der Sieg beim Rhein-Ruhr-Marathon und das damit verbundene Preisgeld.

Eine Zieleinfahrt nur im Stadion habe es aus Sicherheitsgründen nicht gegeben, erläuterte Pape: „Dafür ist es in einem Stadion bei dem Tempo, das wir fahren, einfach zu eng und kurvig.“ Deshalb verlegte der Veranstalter das Ziel für den DM-Wettbewerb auf die Straße vor der Arena. Auf eine anschließende zweite Einfahrt im Stadion habe man nicht verzichten wollen, „weil sonst vor allem diejenigen, die eher breitensportlich unterwegs sind, um die besondere Atmosphäre mit vielen Zuschauern auf den Rängen gebracht worden wären“. Der Sieg in Duisburg ist für Pape nun Ansporn für weitere gute Leistungen. Sein nächster Höhepunkt sind die deutschen Meisterschaften im Halbmarathon am 11. Juli in Regensburg. Nicht auszuschließen, dass er von dort mit einem weiteren Titel nach Borgholzhausen heimkehren wird.

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



# ETB



**Elektrotechnik Thomas Bäcker**

**Elektrotechnikermeister, BdH**

**Bahnhofstraße 83 · 33829 Borgholzhausen**

**Tel. 0 54 25 / 95 57 55**

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

**[www.etb-elektrotechnik-baecker.de](http://www.etb-elektrotechnik-baecker.de)**

Dr. jur. Holger Rostek  
Fachanwalt für Strafrecht

Dr. jur. Lutz Klose  
Fachanwalt für Strafrecht

Peter Rostek  
Fachanwalt für Strafrecht

Katja Floegel

Jan-Christian Hochmann

Dr. Rostek

Dr. Klose

Partner GbR

Rechtsanwälte

*Laufend gut beraten!*

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



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

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

Friedrich Elbracht  
Kleekamp 137 a · 33829 Borgholzhausen



**Olafs Laufladen  
auf Platz eins**

Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test  
Gütersloh (NW). Gütersloher Unternehmen. Michael Feiler  
macht sich als Einkaufsstadt immer besser

Quelle: NTV, 28. März 2013

ZUM  
**5. MAL**

**GANZ  
VORN!**



Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 0 52 41 · 403 10 44 | Telefax: 0 52 41 · 403 10 45

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



## Trainingstermine Walkinggruppe

## Sommerprogramm

**Mittwochs**

(Ferien 29.6. - 11.8. 2015)

**01.07.2015** 1 .00 Uhr

**Wanderparkplatz Friedrichshöhe**

**Steinhagen-Amshausen, Kaistraße**

08.07.2015 1 .00 Uhr

Parkplatz Luisenturm, Borgholzhausen

**15.07.2015** 1 .00 Uhr

**Parkplatz Schloß Tatenhausen, Halle**

22.07.2015 1 .00 Uhr

Wanderparkplatz Wertherstraße, Halle

**2 .07.2015** 1 .00 Uhr

**Parkplatz zur Ravensburg,**

**(unterhalb der Burg Bauschuttdeponie)**

05.08.2015 1 .00 Uhr

Parkplatz Hesseltal Freizeithelm

**12.08.2015** 1 .00 Uhr

**Parkplatz Gasthaus Röwekamp, Dissen**

19.08.2015 1 .00 Uhr

Parkplatz Gasthaus Bergfrieden, Werther

**26.08.2015 ab 19.00 Uhr**

**Abschluß Grillabend auf Haus Brincke**

Borgholzhausen-Barnhausen

*Kosten pro Pers. ca. € 10,- inkl. Führung Haus Brincke*

*Fahrgemeinschaften um 18.45 Uhr ab Stadion*

**Dauer der Touren ca. 90 Min.**

An diesen Terminen findet **kein** Training in Borgholzhausen statt.

Ab September treffen wir uns wieder wie gewohnt um 19.00 Uhr am Stadion.

### Anmeldung zum Grillabend am 26.8.2015 (bitte bis zum 19.8.2015)

Ich / wir nehmen teil :

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Personen

### Anmeldung zur Fahrt nach Melle am 7.7.2015

(Abfahrt in Fahrgemeinschaften um 8.45 Uhr ab Stadion /

Treffpunkt :9.15 Uhr Parkplatz Heimatmuseum Melle)

Ich / wir nehmen teil :

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Personen

### Trainingsprogramm der Dienstagsgruppe Walking

**07.07.2015**

**9.00 Uhr Wanderung in und um Melle mit**

**Manfred Radtke (anschließend Abschluß in einem Café)**

**Fahrgemeinschaften / Anmeldung erforderlich**

**Bitte beachten : siehe separaten Anmeldezettel !!**

04.08.2015

9.00 Uhr Parkplatz zur Ravensburg (unterhalb der Burg)

**01.09.2015**

**9.00 Uhr Rund um's Mödsiek (Parkplatz Hallenbad, Halle)**

**Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion**

06.10.2015

9.00 Uhr Tatenhausen (Parkplatz am Schloß)

Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion

**Dauer der Touren ca. 90 Min.**

An diesen Terminen findet **kein** Training in Borgholzhausen statt.

An allen anderen Dienstagen treffen wir uns wie gewohnt um 9.30 Uhr am Stadion !

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Der Neue ŠKODA Rapid Spaceback.  
Raumgefühl in jeder Dimension.

Jetzt bei uns  
Probe fahren.

Abbildung zeigt Sonderausstattung

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

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



**Autohaus Brinker GmbH**

Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst

Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111

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

### LEICHTATHLETIK: Solbader Frauen-Doppelsieg in Isselhorst

Altkreis Halle (cwk). Was die »Medaillenkategorie« betrifft, avancierte der LC Solbad Ravensberg zum erfolgreichsten Verein bei der 17. Isselhorster Nacht über ca. 9,2 Kilometer: **Victoria Willcox-Heidner** und **Sabine Engels** sorgten für einen Frauen-Doppelerfolg; bei den Männern unterlag **Damian Janus** nur dem Hermanslauf-Seriensieger Elias Sansar.

Im Vorjahr hatten Sansar und Janus die Plätze 2 und drei hinter dem Ausnahmetalent Amanal Petros belegt. Jetzt machten sie den Sieg unter sich aus – vor einem Mitfavoriten wie dem Kenianer Stanley Kipkei vom SuS Phönix Bielefeld. Im Vergleich zu 2014 konnte Damian Janus den Rückstand auf Sansar um fast eine Minute verkürzen – nur 13 Sekunden fehlten zum Sieg. Nach der von seiner Blinddarm-OP erzwungenen Pause hat er wieder voll den Anschluss gefunden. In die Top Ten lief auch noch sein Vereinskollege **Jörn Strothmann** (M40).

An der Spitze des Frauenwettbewerbs sah man die umgekehrte Reihenfolge gegenüber dem Marienfelder Klosterlauf, bei dem Sabine Engels bereits ihren zweiten Sieg in der aktuellen Nightcup-Serie gefeiert hatte. Diesmal war Victoria Willcox-Heidner 26 Sekunden schneller; aber auch Engels bestätigte ihre konstant gute Form und wiederholte in den 2. Rang, den sie im Vorjahr hinter Melanie Genrich erreicht hatte. Erstaunlich einmal mehr, wie erfolgreich die 61-jährige **Marianne Niemann** mitmischte. Sie wurde Gesamt-Achte vor 196 weiteren Frauen.

### Victoria Willcox-Heidner siegt überlegen bei »Gütersloh läuft«

Altkreis Halle(cwk/HK). Der Sommerabendlauf »Gütersloh läuft« brachte erneut einen Gesamtsieg für den Altkreis. Im Vorjahr hatte **Damian Janus** das Männerrennen für sich entschieden; diesmal dominierte Victoria Willcox-Heidner vom LC Solbad Ravensberg in 36:33 Minuten den Frauenwettbewerb über die unkonventionelle Distanz von 9,2 Kilometern

Die W40-Seniorin lief fast eine Minute Vorsprung vor Nicole Gehse (Olafs Laufladen, 37:30) heraus; als Dritte mit 37:55 Minuten meldete sich **Iona Pfeiffer** zurück, die jahre-lang das sportliche Aushängeschild des LC Solbad war, inzwischen aber durch langwierige Verletzungsprobleme zurückgeworfen wurde. Oft hat sie die Nightcup-Serie gewonnen, in die »Gütersloh läuft« neu aufgenommen wurde. Mit ihrem zweiten Sieg im Cup 2015 schloss Victoria Willcox-Heidner jetzt zu Sabine Engels auf, die in Gütersloh nicht am Start war, in Harsewinkel und Isselhorst aber mit der »Eins« gepunktet hatte und ebenfalls mit der Gesamt-Platzziffer 4 zu Buche steht. Beiden Solbaderinnen fehlt noch das vierte Wertungsrennen. Die nächste Chance bietet



sich am Samstag bei der »Nacht von Borgholzhausen«.

Erfolgreich mischte auch in Gütersloh **Marianne Niemann** vom LC Solbad Ravensberg in 40:49 Minuten mit: Insgesamt liefen nur sieben Frauen schneller als die 61-Jährige, die in ihrer Altersklasse einmal mehr konkurrenzlos war.

Vereinskollegin **Doris Potthoff** (43:37/15.) durfte sich über den Klassensieg in der W 50 freuen; sie war drittbeste Altkreis-Starterin vor Anja Stelzer vom TSV Amshausen, die in 47:59 Min. Sechste der W 45 wurde, und Sarah Furtmann von der TG Hörste, in 49:04 Min.

### Run for Fun

Bei der Veranstaltung der LG Marienfeld dürfen die Teilnehmer zwischen 7 und 19 Uhr beliebig viele Runden auf dem 2,4 Kilometer langen Rundkurs absolvieren. Am Sonntag reichte die letztjährige Rekordmarke von 100,8 Kilometern nicht für die ersten beiden Ränge aus.

Der Sieger war aber dennoch derselbe: Ralf Häusler vom Live-Lauftreff Vermold legte an einem halben Tag stolze 108 Kilometer zurück. »Nach etwa acht Stunden und knapp 80 gelaufenen Kilometern hatte ich mir einen komfortablen Vorsprung erlaufen«, sagte Häusler. Die letzten vier Stunden konnte sich der Athlet vom Lauftreff somit aufs Walken verlegen und schaffte insgesamt 45 Runden.

Mit 103,2 Kilometern, was 43 Runden entspricht, erreichte **Matthias Landwehr** vom LC Solbad Ravensberg den zweiten Platz. Den dritten Platz in der Männerwertung belegte ein Walker von Friesen Telgte, der ebenfalls die zwölf Stunden voll ausnutzte und dabei 86,4 Kilometer (36 Runden) zurücklegte. Insgesamt nahmen 251 Starter an der Veranstaltung in Marienfeld teil. Für jeden gelaufenen Kilometer spendet die LG Marienfeld zehn Cent für das Kinderhospiz in Bielefeld-Bethel.

# Restaurant Haus Hagemeyer Singenstroth

## Tanztee

Live mit der Tanzband SUNNYS



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

### LEICHTATHLETIK: 10-km-Citylauf in Oelde

Oelde/Borgholzhausen (cwk). Beim Oelder Citylauf-Klassiker über 10 km, gestartet am Tag nach dem internationalen Eliterennen, setzte sich der LC Solbad Ravensberg erfolgreich in Szene: **Damian Janus** lief mit 32:15 dicht an die 32 Minuten heran und wurde hinter einem Afrikaner Zweiter im 252-köpfigen Männerfeld. **Daniel Knoepke** (34:55 Min./4.M30) platzierte sich noch in den Top Ten; direkt nach ihm kam **Elmar Remus** (34:59/2.M35) als Elfter ins Ziel.

Dieses Trio sicherte dem LC Solbad mit der Zeitsumme von 1:42:08 Std. auch den Sieg in der offiziellen Mannschaftswertung, weil das Team der LSF Münster mit einem Gastläufer ohne Startlizenz angetreten war. Der vierte Teilnehmer vom LC, **Jörn Strothmann** (3.M40), belegte in 36:51 Min. den 26. Rang.

Bei den Frauen stellte **Sabine Engels** erneut ihre Top-Form in dieser Saison unter Beweis. Mit 39:29 Min. unterbot sie einmal mehr das 40-er Limit, wurde unter 112 Frauen Gesamtdritte hinter Sophia Salzwedel (Gewinnerin der Borgholzhausener »Nacht« 2014). Noch dazu siegte sie in ihrer Klasse W45 vor keiner Geringeren als der Wittener Langstreckenspezialistin Birgit Schönherr-Hölscher.

Auch **Marianne Niemann** setzte ihre Erfolgsserie fort, wurde auf Gesamtplatz 19 W60-Klassensiegerin und blieb mit 44:58 noch unter 45 Minuten. Das durch Doris Potthoff (48:40/4.W50) vervollständigte LC-Seniorinntrio behauptete sich als zweitbeste Frauenmannschaft.

### Unter 11 Minuten

#### Willcox-Heidner gewinnt 3000 m

Borgholzhausen (cwk). Maßarbeit: Drei Tage vor ihrem Start bei der »Nacht« gelang Victoria Willcox-Heidner (LC Solbad Ravensberg) im 3000-m-Lauf der Sprung unter das Limit von elf Minuten. Beim Läuferabend in Nammen (Porta Westfalica) gewann die W40-Seniorin in 10:58,07 Min. das Frauenrennen. Damit erzielte sie ihre beste Zeit seit zwei Jahren. Im Mai 2013 hatte sie in Brackwede 10:52,65 Min. abgeliefert und stand dann mit 11:02,30 in der Bestenliste 2014. Im Vorjahr blieb nur eine einzige deutsche Läuferin ihrer Altersklasse unter elf Minuten. Erfreulich auch die Leistung von **Lars Flaschel-Steiniger** in Nammen. Der Solbader M45-Läufer, der erst vor einigen Monaten die Mittelstrecken für sich »entdeckt« hat, konnte seine 800-m-Bestzeit im Freien auf 2:20,60 Min. verbessern. Im Winter unterm Hallendach war schon mit 2:18,34 Min. gestoppt worden.

## Die Nacht mit dem besonderen Flair!

Borgholzhausen. Ein Traum wird wahr. Sie hatten alle lange und viel für das Schoolrunning der Nacht trainiert. Aber am Ende triumphierte nur eine Schulklasse: Der dritte Jahrgang der Grundschule Gartnisch aus Halle hatte die Nase vorn.

Dabei verwiesen sie ihre Konkurrenz klar auf die folgenden Plätze. Mit 21 Startern erreichte die erfolgreichste Klasse insgesamt 1197 Punkte.

„Wer mit vielen Kindern teilnimmt, hat die besten Chancen zu gewinnen“, sagte Organisatorin Antje Strothmann bei der Siegerehrung. Auf Platz zwei bei der Klassenwertung kletterte die 2c der Haller Lindenschule mit 1168 Punkten bei 16 Teilnehmern. Rang drei ging an die Hamster aus der Künsebecker Grundschule (1085 Punkte, 15 Teilnehmer). Durch das neue Punktesystem profitierten vor allem die Klassen, die viele Teilnehmer stellen konnten.

Top-Ergebnisse kamen beim Schoolrunning nicht nur in der Klassenwertung zu Stande. Bastian Burstädt von der Grundschule Künsebeck lieferte sich im Jungen-Rennen ein packendes Kopf-an-Kopf-Rennen mit Johs Herden aus Borgholzhausen. Erst im Schlusspurt setzte sich Burstädt durch und war mit 5:35 nur eine Sekunde schneller als der Zweitplatzierte. „Ich musste die ganze Zeit Vollgas geben“, gestand der Sieger später bei der Ehrung. „Die Strecke war wirklich gut zu laufen und die Stimmung war super“, berichtete der zehnjährige Viertklässler.

Die Stimmung konnte sich am Samstag in der Innenstadt wirklich sehen lassen. „Die haben mich die ganze Zeit angefeuert“, sagte Sarah Strothmann. Besonders im



Start- und Zielbereich standen die Menschen dicht gedrängt beieinander und feierten die jungen Läufer lautstark an. **Sarah Strothmann** gewann die Einzelwertung bei den Mädchen.

Sie distanzierte mit 6:10 Minuten **Maxine Schley** von der Grundschule Gartnisch (6:17) und **Katharina Riepe** (6:28, 4 a GS Borgholzhausen).

Nicht so deutlich verlief der 3000-Meter-Lauf für die Schüler ab der fünften Klasse. Lukas Mertens von der Jugendfeuerwehr gewann zwar souverän in 10:47 Minuten. Das schien aber auch das einzige klare Ergebnis: Bei den Anmeldungen hatten zahlreiche Schüler von der Peter-August-Böckstiegel-Gesamtschule keine ausreichenden Infos angegeben. Jahrgänge und Klassenbezeichnungen fehlten, sodass bei der Siegerehrung in einigen Altersklassen Verwirrung herrschte. Schlussendlich gewann die 5b des Evangelischen Gymnasiums Werther die Klassenwertung. Schnellstes Mädchen: Kathrin Ostermann vom TSVE 1890 Bielefeld mit 12:19 Minuten.

Bei den Bambini hatte sich Linus Ewert einiges vorgenommen. „Wir sind extra schon früh gekommen, damit er in der ersten Reihe stehen konnte“, sagte seine Mutter Nicole. Mit Erfolg: Linus Ewert legte sich richtig ins Zeug, gab alles und lief als Erster über die Ziellinie – die Kugel Eis als Präsent hatten er und die anderen Teilnehmer redlich verdient.

**An dieser Stelle: Vielen Dank an alle Sponsoren der Nacht.**





Afrikanische Duelle und lokale Achtungserfolge  
HAUPTLAUF: Spannendes Frauenfinale / Willcox-Heidner Dritte vor Engels

Borgholzhausen (cwk). Auch die zweite Zehn-Kilometer-Auflage wurde zu einer afrikanischen »Nacht« - und zu einem Rennen spannender Duelle. Während der Frauensieg praktisch erst auf der Ziellinie zugunsten von Mealat Yemane (Eritrea/SG Wenden) entschieden wurde, setzte sich Gadissa Beyene (Äthiopien) in der Schlussrunde so frühzeitig vom Eritreer Eyob Solomun ab, dass sein Sieg ungefährdet war.

Bis etwa zwei Kilometer vor dem Ziel hatten die beiden Favoriten förmlich aneinander geklebt. „Dann verstärkten sich Schmerzen im Fuß, ich konnte nicht mehr voll durchlaufen“, bedauerte Solomun, der den Kurs als reizvoll, aber auch uneben empfand. Anfang Mai hatte der 22-Jährige, der wie seine Freundin Mealat Yemane für den Sauerländer Laufklub SG Wenden startet, den deutschen Juniorentitel über 10 000 m gewonnen.

DM-startberechtigt war er, weil er seit mehr als einem Jahr in Deutschland lebt. Erst hier begann er vor 15 Monaten mit dem Laufen, schon bald stellten sich erste Erfolge ein. „Mein nächstes Ziel ist die DM in Nürnberg, wo ich die 5000 m erstmals unter 14 Minuten laufen möchte“, verriet der sympathische Aufsteiger. Auch sein Bezwinger Gadissa Beyene, wesentlich kleiner und schwächlicher (1,65 m / 54 kg), gibt freundlich und locker Auskunft. Sein nächster Start wird ein 10-km-Lauf in Hamburg sein.

Strecke und Atmosphäre der »Nacht« haben ihm gut gefallen. Stolz ist der 29-Jährige auf seine Bestzeiten: „In Holland bin ich 28:28 Min. über 10 km gelaufen, meine 5000-m-Bestzeit auf der Bahn steht bei 13:38“. Vor vier Jahren war er schon mal in Deutschland, dann für einige Zeit in seiner Heimat und ist jetzt zu Wettkämpfen nach Europa zurückgekehrt.

Das große OWL-Kontingent führte vorgestern erneut Elias Sansar an. Erwartungsgemäß konnte der 35-Jährige dem afrikanischen Duo nicht folgen und spulte »solo« sein Rennen als Dritter ab – mit mehr als einer Minute Vorsprung vor seinem Alterskollegen Stanley Kipkogei, dem für Phönix Bielefeld startenden Kenianer. Auf Rang 5 folgte M45-Senior Volkmar Rolfes, auf Rang 6 Nightcup-Spitzenreiter Murat Bozduman.

Die Plätze 7 bis 9 sicherte sich eine Phalanx vom LC Solbad. Hinter Elmar Remus, der lange ein Tandem mit Rolfes gebildet hatte, und vor Routinier **Dirk Strothmann** überraschte Jugendsieger **Jan Geisemeier** mit einer starken Leistung: 35:57 Min. auf diesem anspruchsvollen Kurs bringen ihm vorerst den 12. Rang in der westfälischen U20-Saisonbestenliste.

Die Gratulation zum Frauensieg nahm Mealat Yemane (21) nur zögernd entgegen: „Habe ich wirklich gewonnen? Ich weiß es nicht.“ Doch der Zielfilm des Zeitmessteams Jung bestätigte eindeutig, dass sie im packenden Finish einen hauchdünnen Vorsprung vor ihrer äthiopischen Kontrahentin Indiya Sami erkämpft hatte. Hier gab es mit 36:54 Min. auch einen Streckenrekord – im Unterschied zum Männerrennen, in dem sich die Hoffnung auf eine erste Zeit unter 30 Minuten noch nicht erfüllte.

Allen Grund zur Freude hatte LC-Lokalmatadorin **Victoria Willcox-Heidner**, die sich als W40-Klassenbeste mit respektablen 39:08 Min. den Bronzerang sicherte. „Es lief wirklich gut“, freute sie sich, „obwohl die Beine nach meinem 3000-m-Bahnlauf am Mittwoch nicht mehr ganz frisch waren.“ In der zweiten Rennhälfte hatte sie sich von ihrer Vereinskollegin **Sabine Engels** gelöst. Auch die W45-Klassensiegerin überzeugte auf Gesamtplatz 4 mit einer weiteren Zeit unter 40 Minuten



gegr. 1898

Familienfleischerei  
**Lammerschmidt**

QUALITÄT AUS DEM OSNABRÜCKER®



jährlich prämiert durch die  
deutsche Landwirtschaftsgesellschaft



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

(39:35). Besonderen Respekt verdiente sich einmal mehr LC-Seniorin Marianne Niemann (61): Der schwierigen Strecke zum Trotz lief sie mit 43:45 Min. ihre schnellste Zeit seit zwei Jahren.

### Am Streckenrand notiert

Im Hauptlauf der Nacht gehören afrikanische Asse seit Jahrzehnten zum gewohnten Bild. Am Samstag mischten sich auch ins Feld des Einsteiger- und Firmenlaufes Starter vom schwarzen Kontinent. Auf Initiative des Borgholzhausener Familienzentrums und des Arbeitskreises Asyl aus Steinhagen hatten sich zahlreiche Flüchtlinge für die Fünf-Kilometer-Distanz angemeldet. „Wir haben zwei, drei Mal vorher trainiert. Vielleicht können wir ja gewinnen“, sagte Gurum Major vor dem Start schmunzelnd. Der 22-Jährige bildete zusammen mit seinen Landsleuten Yonas Andemeskel (22) und Brahame Kidane (28) das Team Eritrea. „Die Motivationsziele zu bringen, ist unter den Flüchtlingen gerade bei sportlichen Angeboten sehr groß“, berichtete Betreuer Wolfgang Groß vom AK Asyl. Den Sieg machten am Ende freilich andere unter sich aus. Ganz vorne landete **Robert Schmidtke**. „Unbeschreiblich“ sei das Gefühl gewesen, als Sieger über die Ziellinie zu laufen, sagte der 18-Jährige vom LC Solbad Ravensberg. Seit drei Jahren läuft Schmidtke im Verein. Extra für die Nacht hat er mit seinem Trainer Tobias Limberg „sechs Wochen lang sehr hart trainiert, um einmal Erster zu werden“. Der Aufwand hat sich gelohnt.

Max Krämer bekam vom Applaus der Zuschauer nicht viel mit. Mit dicken Kopfhörern auf den Ohren gewann der 21-Jäh-



### Sportliche Gene: Horst-Günther Brune und Enkel Jari.

rige schon zum vierten Mal den in den Hauptlauf integrierten Referees Run der westfälischen Fußballschiedsrichter. »Bleib in der Schule« heißt der Song der Band Trailers Park, dessen „gute Beats“ den Medizinstudenten beim Zieleinlauf offenbar beflügelten. Seine Fitness holt sich Krämer, der für Münster 08 pfeift, mit Lauftraining und beim Handball. „Unterklassig“, wie er berichtet. Als Fußballschiedsrichter hat er es schon in die Oberliga geschafft. „Ich würde natürlich gerne noch weiter aufsteigen“, sagt Krämer. Am Konditionstest wird

dieser Plan nicht scheitern.

Auch für heimische Handballer war die Nacht ein willkommener Anlass zur Überbrückung der Sommerpause. Die Brockhagener Laura Peveling, Jana Pohlmann und Konstantin Gohlke traten als Team im Firmenlauf an. Über zehn Kilometer wagten sich Anna-Lena Bergmann und Edda Sommer vom Frauen-Drittligisten HSG Union '92 Halle. Bergmann schaffte in 55:23 Minuten sogar den Klassensieg in der U 20. Auf Platz 62 landete sie knapp vor ihrer zeitgleichen, aber 19 Jahre älteren Mitspielerin. Eyob Solomun erhielt ausge-rechnet von seinem Rivalen

im Kampf um die nationale Vorherrschaft der Junioren über 10 000 (Bahn-)Meter Unterstützung. Amanal Petros vom TSVE Bielefeld feuerte den Zweitplatzierten des Hauptlaufs vom Streckenrand aus an. Auch der ehemalige Solbader und Ex-Hermannslauf-Sieger Ingmar Lundström hatte sich unters Publikum gemischt.

Ein „dickes Dankeschön“ richtete Nacht-Organisator Andreas Stockhecke an alle Helfer vom LC Solbad. Rund 100 Freiwillige hatten für einen reibungslosen Ablauf gesorgt. Ernste medizinische Notfälle blieben aus. Der 41. Nacht von Borgholzhausen im Juni 2016 steht also nichts im Weg.



Wer  
weiß,  
was er  
will,  
will ihn.



GEBR | **SPECKMANN**

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

## Solbaderin Sabine Engels sichert sich erstmals den Gesamtsieg beim Oesterweger Feuerwehrlauf

Ins Ziel kamen bei den vier ausgewerteten Wettbewerben der 28. Auflage des Oesterweger Feuerwehrlaufs 490 Athleten. Auf dem Treppchen ganz oben standen sieben Mal Starter aus dem Altkreis Halle. Die dominierten nicht nur den Straßenlauf über zehn Kilometer und den Mannschaftslauf über sechs Kilometer, sondern auch den Grundschullauf über 1,2 und den Schnupperlauf über 2,5 Kilometer. So gewannen der Borgholzhausener Sönke Raschkowski und **Sarah Strothmann** vom LC Solbad den Lauf für die Erst- bis Viertklässler. Im Schnupperlauf setzte sich Mario Bircic von der SG Oesterweg die Krone auf.

Im Zehnkilometerlauf feierte der LC Solbad Ravensberg einen Doppelerfolg, an dem zwei Generationen beteiligt waren: Talent **Paul Moritz Hundeloh** gewann dank einer starken Schlussphase erstmals ein Straßenrennen im Altkreis. Und W 45-Seniorin Sabine Engels, die leichtfüßig den Frauenwettbewerb dominierte, erreichte ihren ersten Gesamtsieg in Oesterweg. Nightcup-Sieger Murat Bozduman aus Wiedenbrück machte gleich zu Beginn Druck und schien motiviert, seinen Sieg von 2013 zu wiederholen. Doch Herausforderer Hundeloh ließ sich nicht abschütteln. Eingangs der vorletzten von vier Runden lag er knapp vor Bozduman, der vor der Schlussrunde wieder die Führung übernahm. Die größeren Reserven aber hatte dann der junge Solbader, der noch acht Sekunden Vorsprung herauslief.

„Taktisch ist es gut ausgegangen. Und auch mit dem schwülen Wetter hatte ich keine Probleme“, freute sich Hundeloh. Der frischgebackene Jugend- Westfalenmeister über 3000 Meter absolvierte hier sein erstes Saisonrennen über zehn Kilometer und setzte sich mit 34:53 Minuten an die achte Stelle der westfälischen U 20-Bestenliste 2015. „Besonders gern laufe ich aber im Stadion, wo die Taktik auch eine Rolle spielt.“ Die Handballsaison ist für den Brockhagener abgeschlossen. Vorerst will er weiter zweigleisig fahren, sich irgendwann aber vielleicht doch für eine Sportart entscheiden.

„Ich wollte mal wieder auf dieser flachen Strecke laufen, habe heute Abend Spaß gehabt und bin ganz zufrieden“, resümierte Sabine Engels. Sie habe sich keinen Druck gemacht, aber doch gern ihre Serie von Zehnkilometer-Zeiten unter 40 Minuten verlängern wollen – was mit 39:53 auch gelang. Erwartungsgemäß schloss sie im Nightcup zu ihrer Trainingspartnerin Victoria Willcox-Heidner auf, so dass sich zwei Solbaderinnen den Sieg in der Serie teilen. Zweitbeste Solbaderin war die W 50-Klassensiegerin **Doris Potthoff** auf Rang zwölf. Auch im Männerrennen, das **Jörn Strothmann** als 13. beendete, kam nur ein Altkreis-Läufer in die Top Ten.



v.l. Richard Schürmann, Jürgen Siltmann, Carsten Völz, Michael Schlie, Dieter Wessel, Roland Pahnke.



# 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

## AUSSCHREIBUNG

### 12. Böckstiegeellauf am Samstag, 26. September 2015 in Werther (Westf.) – Lauf und Walking –

**Veranstalter:**  
LC Solbad Ravensberg

**Mit Unterstützung von:**



**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 Wirtschaftswegen durch die bäuerliche Kulturlandschaft 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 Startmöglichkeit zu bieten.  
Start und Ziel wie beim 18 km-Lauf.

**START (10 + 18 km Lauf):**

Parkplatz Peter auf'm Berge,  
Passhöhe 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 - 1999  
**Beginn:** 26.9.2015, 14.10 Uhr  
**Anmeldeperioden:**  
Bis 19.08.2015: 15,- €  
20.08.2015 - 21.09.2015: 18,- €

**10 km Lauf**  
Teilnehmer: Männer, Frauen  
Altersklasse: Jahrgang bis 2001  
**Beginn:** 26.9.2015, 14.00 Uhr  
**Anmeldeperioden:**  
Bis 19.08.2015: 12,- €  
20.08.2015 - 21.09.2015: 14,- €

**10 km Walking/Nordic-Walking**  
Teilnehmer: Männer, Frauen  
Altersklasse: alle Jahrgänge  
**Beginn:** 26.09.2015, 14.10 Uhr  
**Anmeldeperioden:**  
Bis 19.08.2015: 12,- €  
20.08.2015 - 21.09.2015: 14,- €

**3 km Schülerlauf**  
Teilnehmer: Jungen, Mädchen  
Altersklasse: Jahrgang 2000 und jünger  
**Beginn:** 26.09.2015, 14 Uhr  
**Anmeldeperioden:**  
Bis 21.09.2015: 3,- €

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

**Nachmeldungen:**  
Nachmeldungen am  
Veranstaltungswochenende  
Grundschule Mühlenstraße  
25.09.: ab 17 Uhr  
26.09.: ab 11 Uhr  
18 km Lauf: 19,- €  
10 km Lauf und Walking: 15,- €

**Auch mit Gruppenwertung für Schulklassen und Vereine!**



**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 Start gefahren. Parkplätze sind ausgewiesen. Kleiderablage am Start möglich, von dort erfolgt Transport zum Zielbereich.

**Hinweise:**  
Das Wettkampfbüro in der Grundschule Werther, Mühlenstraße, ist am Veranstaltungstag ab 11 Uhr für die Ausgabe der Startunterlagen sowie für Nachmeldungen geöffnet. Der Lauf findet bei jedem Wetter statt. Bei Nichterscheinen erfolgt keine Startgelderstattung.

Ausgabe der Startunterlagen und Nachmelde-möglichkeit auch schon am Freitag, 25.09.2015 von 17 bis 19 Uhr.

**Ergebnisliste:**  
Ergebnislisten unter  
[www.boeckstiegel-lauf.de](http://www.boeckstiegel-lauf.de)  
abrufbar.



**HDNET**  
www.hdnet.de

Durch die Teilnahme an der Laufveranstaltung erkennt der/die Teilnehmer/in die Teilnahmebedingungen an. Dazu gehört der Haftungsausschluss des Veranstalters für Diebstahl und Schäden jeder Art. Forderungen jeder Art gegen den Veranstalter oder die Sponsoren können nicht geltend gemacht werden. Besonders bezieht sich der Haftungsausschluss auch auf die Beschaffenheit der Forstwege und deren Baumbestand sowie der öffentlichen Wege und Straßen. Teilnehmen kann nur, wer ausreichend trainiert ist und sich den Gesundheitszustand ärztlich bestätigt hat. Der/die Teilnehmer/in versichert, dass seine Meldedaten für die Teilnahme richtig sind. Er/sie stellt sicher, dass die zugeteilte Startnummer ausschließlich von ihm/ihr getragen wird. Er/Sie ist damit einverstanden, dass alle personenbezogenen Daten ausschließlich für diesen Lauf verwendet und veröffentlicht werden.



**Besucht uns nach dem Lauf im Zielbereich zur kostenlosen Regenerationsmassage!**

Praxis für Physiotherapie  
Markus Major  
Ulrike Engel-Major

**Sponsoren:**

- ACTIVE-Sportshop Bielefeld
- Apfel-Garten Linhorst
- Christinen Brunnen
- Haller Kreisblatt
- HDNET
- Kreissparkasse Halle
- Krombacher Brauerei
- Werbegemeinschaft Werther

## Training für den Böckstiegeellauf

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, 2. August

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

### Samstag, 29. 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, 11. 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!)






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

# Niehoff

**Jammerpatt 2 • Borgholzhausen**



Ergebnisse Mai zusammengestellt von Sabine Lünstroth

29.05.	Bahnsportfest Brackwede	
	<b>800 m</b>	
1. W10	Sarah Strothmann	2:59:10
8. W10	Liv Kempmann	3:13:00
12. W10	Finja Steiniger	3:24:10
9. M10	Bjarne Heidner	3:08,90
2. M7	Till Heienbrok	3:18,80
2. W13	Isabella Czerny	2:52,70
5. MH	Hassimion Barry	2:11,15
6. M45	Lars Flaschel-Steiniger	2:24,63
30.05.	Isselhorster Nacht	
	<b>9200 m</b>	
1.M20	Janus. Damian	28:36
4.M40	Strothmann, Jörn	33:28
3.M45	Weßling, Henning	33:45
1.W40	Willcox-Heidner, Victoria	34:30
1.W45	Engels. Sabine	34:55
4.M50	Strathkötter. Gerd	36:39
16.M40	Oldemeyer. Frank	39:18
1.W60	Marianne Niemann	39:34
24.M45	Kansteiner. Uli	40:47
19.M50	Glück. Daniel	42:08
2.M60	Kemper, Siegfried	42:59
3.W45	Micheel, Nicole	43:36
39.M40	Furtmann, Heiko	45:52
40.M40	Kositzke, Matthias	45:59
5.W30	Katharina Kemper	46:00
5.W50	Kampmann. Andrea	48:00
34.M20	Walter. Dominik	50:18
49.M40	Schnelle. Thorsten	50:15
6.W35	Schnelle, Frauke	50:28
76.M45	Toben, Ludger	51:22
1.M75	Schwab. Günter	51:21
10.W35	Kreie, Daniela	51:55
11.W35	Stieg, Marieke	51:56
7.W55	Hümer. Angelika	52:00
	<b>4200 m</b>	
1. WJU20	Katharina Kloppe	16:22

31.05.	Triathlon Harsewinkel	
	<b>2000 m - 80 km - 20 km</b>	
7. M	Korte, Andreas	2:04:42
9. M	Keil, Axel	2:07:25
24. M	Watty, Dominik	2:11:40
5.06.	Kattenstrothlauf	
	<b>10 km</b>	
1. W40	Ilona Pfeiffer	43:01
	<b>5 km</b>	
1. W50	Elly Winter	25:02
3. MJU20	Dominik Kinner	25:24
2. WJU20	Vanessa Meyer zu Eissen	29:47
06.06.	Dütelauf 10 km	
2. M35	Elmar Remus	35:45
3. M60	Siegfried Kemper	51:33
23. M50	Daniel Glück	55:04
8. W45	Claudia Gutknecht	56:35
15. M55	Franz Dammann	1:08
	<b>Gehrder Brunnenlauf 5 km</b>	
1. M55	Rainer Eversmann	31:56
4. W50	Marion Kühnel	34:01
07.06.	Salzkotten-Marathon	
1. MJU23	Oliver Lambrecht	3:13
14. M45	Oliver Rempe	3:28
	<b>Halbmarathon</b>	
2. M60	Dieter Wierum	01:43
	<b>Rhein-Ruhr-Marathon</b>	
31. M40	Frank Oldemeyer	3:37
	<b>Halbmarathon</b>	
27. W35	Frauke Schnelle	2:02
	<b>Zoolauf 10 km</b>	
2. M60	Siegfried Kemper	55:13
4. M60	Rainer Schirmbeck	56:38
14. M70	Richard Schürmann	56:38
1. W50	Andrea Kampmann	58:44
6. M55	Michael Schlie	1:02
28. MHK	Dominik Walter	1:10
13. W30	Katharina Kemper	1:10



	<b>OWL-Meisterschaften</b>				
	<b>5000 m</b>				
3. M35	Jörn Strothmann	18:11			
6. MHK	Telly Jallgh	20:32			
1. W35	Victoria Willcox-Heidner	18:54:00			
	<b>3000 m</b>				
1. MJU20	Paul Moritz Hundeloh	09:33			
2. MJU20	Jan Geisemeier	09:56			
	<b>Triathlon Melle</b>				
<b>400 m</b>	<b>16 km</b>		<b>5 km</b>		
<b>Schwimmen</b>	<b>Radfahren</b>		<b>Laufen</b>		
10. M30	Dominik Watty	59:07			
2. M18	<b>Jan Geisemeier</b>	59:34			
23. M40	Christian Hotmar	1:04			
1. W18	Janna Geisemeier	1:07			
2. W18	Nina Geisemeier	1:15			
26. M20	Christopher Wolf	1:18			
	<b>Ossiacher See Nacht- Halbmarathon 6,3 km</b>				
14. M40	Peter Rostek	26:16			
11. W 30	Sandra Rostek	35:35			
	<b>Emslauf Lingen 10 km</b>				
34. M50	Andreas Ewert	41:40			
35. W35	Heidi Bowenkamp	41:41			
243. W50	Britta Ewert	1:00			
<b>12.06.</b>	<b>Borgloher Weiherlauf 5 km</b>				
3. M55	Michael Schlie	29:38			
1. W45	Conny Schlie	32:32			
	<b>10 km</b>				
6. M50	Andreas Ewert	44:54			
20. M50	Daniel Glück	54:04			
6. W45	Claudia Gutknecht	57:16			
2. W50	Bea Akkerman-Mohns	58:03			
5. M60	Siegfried Kemper	59:38			
5. W50	Andrea Kahl	1:05			
	<b>Oelder Citylauf 10 km</b>				
1. M20	Damian Janus	32:15			
4. M30	Daniel Knoepke	34:55			
2. M35	Elmar Remus	34:59			
3. M40	Jörn Strothmann	36:51			
1. W45	Sabine Engels	39:29			
1. W60	Marianne Niemann	44:58			
4. W50	Doris Potthoff	48:49			
7. W45	Annemarie Bluhm-Weinhold	53:20			
<b>13.06.</b>	<b>Gütersloh läuft 9,2 km</b>				
1. W40	Victoria Willcox-Heidner	36:33			
3. W40	Ilona Pfeiffer	37:55			
1. W60	Marianne Niemann	40:49			
10. M40	Frank Oldemeyer	41:23			
	<b>1. W50</b>	Doris Potthoff	43:37		
	4. M60	Siegfried Kemper	44:44		
	27. M40	Heiko Furtmann	49:04		
	28. M40	Thorsten Schnelle	49:32		
	5. W30	Katharina Kemper	49:33		
	6. W35	Frauke Schnelle	49:55		
	14. M55	Kalle Hümer	50:00		
	37. M20	Christopher Wolf	50:52		
	15. M55	Michael Schlie	51:34		
	46. M45	Ludger Toben	53:18		
	3. W55	Angelika Hümer	55:29		
	13. W20	Kristin Grippentrog	55:44		
	10. W50	Andrea Kahl	56:38		
	41. M20	Dominik Walter	58:00		
	16. W45	Conny Schlie	59:43		
	17.06.	<b>Läuferabend Porta</b>			
		<b>3000 m</b>			
	1. W40	Victoria Willcox-Heidner	10:58		
		<b>800 m</b>			
	1. W14	Finja Steininger	03:22		
	2. M45	Lars Flaschel-Steiniger	02:20		
	<b>11.-18.06.</b>	<b>EWE Nordseelauf</b>			
	2. M60	Bernd Lüdemann	05:51		
	11. M45	Ulli Kansteiner	05:53		
	19.06.	<b>Meller Berglauf 10 km</b>			
	4. M35	Elmar Remus	38:02		
	19. M50	Daniel Glück	49:25		
	5. W45	Claudia Gutknecht	51:21		
	3. W50	Andrea Kahl	1:02		
	<b>20.06.</b>	<b>Westf. Jugendmeisterschaften</b>			
		<b>3000 m</b>			
	1. U18	Paul Moritz Hundeloh	9:22		
		<b>Grafelder Volkslauf 6 km</b>			
	1. M55	Rainer Eversmann	37:21		
	3. W50	Marion Kühnel	38:44		
		<b>Nacht von Borgholzhausen</b>			
		<b>Schülerlauf 1,6 km</b>			
	1. W10	Sarah Strothmann	6:10,7		
	2. W9	Maxine Schley	6:19,3		
	2. W10	Katharina Riepe	6:28,9		
	3. W9	Julia Speckmann	6:41,0		
	5. W10	Solveig Buchalla	6:48,3		
	5. W9	Lina Speckmann	7:17,7		
	6. W9	Romy Urban	7:24,3		
	13. W10	Pauline Heilmann	7:42,3		
	3. W8	Emilie Heilmann	7:43,7		
	32. W9	Jolyne Theuner	10:06,1		
	5. M10	Bjarne Heidner	6:11,8		
	1. M7	Till Heienbrok	7:05,7		
	5. M7	Julien Schlie	8:13,5		

11. M11	Max Zimmermann	8:26,4
29. M10	Finn Luca Engelhardt	10:31,6
<b>3 km</b>		
1. MKU12	Henri Stahnke	11:56,6
1. WJU14	Kathrin Ostermann	12:20,7
1. WKU12	Malin Bruhns	12:58,0
2. WKU12	Greetje Stockhecke	14:07,5
5. WJU14	Ausma Kobusch	14:10,9
9. MJU14	Nick Joel Engelhardt	14:21,9
7. WJU14	Tabea Ahnen	14:25,0
9. WJU14	Rieta Kobusch	14:44,6
4. WJU16	Lena Remmert	17:46,3
<b>5 km</b>		
1. MJU20	Robert Schmidtke	17:14,8
1. MJU18	Pascal Birke	17:26,7
2. M20	Hassimiou Barry	18:11,6
4. M20	Oliver Lambrecht	18:30,6
1. W40	Ilona Pfeiffer	19:15,8
1. M50	Andreas Ewert	19:16,0
8. M20	Nils Beckwermer	19:20,2
3. M40	Bernd Heilmann	20:05,3
4. M45	Markus Peperkorn	20:14,2
3. MJU20	Dominik Kinner	20:19,1
5. M45	Frank Dorn	20:34,9
1. MJU16	Lasse Buschmaas	20:55,2
2. WJU20	Janna Geisemeier	21:12,0
3. M55	Johann Hermann Koop	21:59,4
3. WJU20	Nina Geisemeier	23:15,5
1. W55	Anne-Marie Calder, Dr.	23:33,2
4. M55	Andreas Husemann	24:19,3
38. M20	Ansgar Steinnöckel	24:42,3
1. M65	Heinrich Schengbier	25:14,5
2. W55	Martina Kölsch	25:29,1
2. W50	Beatrix Akkerman-Mohns	25:43,2
3. M60	Wilfried Möller	25:49,9
17. M45	Uwe Constabel	25:53,6
3. W50	Britta Ewert	26:10,3
2. M65	Horst - Günther Brune	27:21,3
15. M50	Detlev Beune	27:29,9
2. MJU14	Ian Constabel	31:24,8
1. W60	Renate Kindermann	39:05,5
13. W40	Manuela Constabel	43:25,7
<b>10 km</b>		
3. M35	Remus Elmar	34:39,9
1. MJU20	Geisemeier Jan	35:57,4
2. M45	Strothmann Dirk	36:07,9
1. W40	Willcox-Heidner Victoria	39:08,5
1. W45	Engels Sabine	39:36,5
10. M50	Anselmetti Dario	42:51,9
1. W60	Niemann Marianne	43:46,9
11. M40	Oldemeyer Frank	44:11,6
15. M45	Dorn Frank	44:31,3
13. M40	Furtmann Heiko	44:54,5
16. M40	Hotmar Christian	45:19,5
19. M45	Peperkorn Markus	45:31,1
37. M20	Brüggeshemke Simon	46:50,8

1. WJU14	Czerny, Isabella	47:06:00
3. W45	Lüdorff Siemke	47:26,3
4. W45	Böhme Mechthild	47:34,9
6. W45	Micheel Nicole	49:06,1
25. M50	Glück Daniel	49:38,0
11. M55	Völz Carsten	49:48,5
26. M40	Schnelle Thorsten	50:13,1
13. M55	Godt Hans	51:41,1
7. M60	Deßaules Detlef	52:02,8
8. M60	Kemper Siegfried	52:05,8
8. W35	Schnelle Frauke	53:14,6
36. M40	Budde Mike	54:52,2
17. M55	Hümer Kalle	56:09,1
6. W30	Kemper Katharina	57:09,7
2. M75	Mußnug Dr. Hermann	58:54,7
96. M20	Walter Dominik	1:00:05,3
8. W55	Hümer Angelika	1:00:19,0
25. W20	Grippentrog Kristin	1:02:20,8
31. W20	Schlie Katrin	1:07:41,6
24. W45	Schlie Cornelia	1:07:46,3
<b>Walking 10 km</b>		
2. M60	Dr. Hans Scheller	50:30
<b>21.06. OWL-Meisterschaften</b>		
Aaron Thieß		
2. M14	Hoch	1,73 m
5. M14	Weit	4,95 m
2. M14	Kugel	11,24 m
1. M14	Stab	2,70 m
Startgemeinschaft		
Fichte/LC		
1. Pl.	4 x 100m	47:51
<b>Steinbeck Triathlon</b>		
<b>Olympische Distanz</b>		
1. M35	Tim Esselmann	2:16
2. M30	Axel Keil	2:19
6. M50	Reinhard Roy	2:54



Flüssiger Rundumservice mit Tradition

**GETRÄNKE STEINER**  
 Michael Steiner  
 Bielefelder Straße 25  
 33829 Borgholzhausen  
 Telefon (0 54 25) 2 73  
[www.getraenke-steiner.de](http://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 Bierzelt-  
 garnitur, 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

<b>24.06.</b>	<b>AOK-Firmenlauf 4,8 km</b>	
8. Pl.	Martina Kölsch	24:07
	Martina Gräsner	27:20
	Britta Meyer	28:14
27. Pl.	Birgit Toben	29:23
	Petra Pegel	30:19
	Conny Schlie	30:18
59. Pl.	Daniel Glück	21:39
	Franz Dammann-Kölsch	27:34
	Jens Meyer	28:01
26.06.	<b>Oesterweger Feuerwehr- lauf</b>	
	<b>6 km</b>	
I.MJU20	Geisemeier, Jan	21:00
2.MJU20	Schmidtke. Robert Florian	21:41
2. M35	Tim Esselmann	24:16
4.MJU20	Kinner. Dominik	25:36
5. M50	Harambasic, Mijo	26:28
1. W45	Lüdorff, Siemke	26:32
1. WJU20	Geisemeier, Janna	27:15
2.W45	Böhme, Mechthild	27:36
8. M50	Glück, Daniel	27:48
2. WJU20	Geisemeier, Nina	28:01
1. W50	Geisemeier, Bettina	28:05
3. WJU20	Geisemeier, Jessica	28:18
1. W55	Albersmann, Anne	28:29
2.W55	Kölsch. Martina	31:26
3. W50	Kampmann, Andrea	31:59
2. W35	Schneider, Katrin	32:34
6.WJU20	Meyer zu Eissen. Vanessa	33:27
5. W45	Meyer, Britta	37:45
1. M65	Kampwerth, Werner	37:58
6. W50	Pegel, Petra	38:53
	<b>10 km</b>	
I.MJU20	Hundeloh, Paul Moritz	34:53
3.M40	Strothmann, Jörn	38:04
I.W45	Engels, Sabine	39:53
1.M20	Lambrecht, Oliver	40:05
I.W50	Potthoff. Doris	46:44
4.W45	Micheel . Nicole	49:21
3.M60	Deßaules, Detlef	50:51
5.M55	Godt. Hans	50:46
4.M60	Schirmbeck. Rainer	51:09
1.M70	Schürmann, Richard	53:40
6.M60	Wessel. Dieter	54:35
3.M65	Pahnke. Roland	54:47
7.M55	Siltmann, Jürgen	54:47

8.M55	Völz. Garsten	54:41
4.W30	Kemper, Katharina	54:55
7.M60	Kemper. Siegfried	54:55
20.M50	Geisemeier, Fritz	55:54
4.W50	Geisemeier. Bettina	55:55
10.M55	Schlie, Michael	56:00
14.M20	Wolf. Christopher	56:21
6.W20	Grippentrog, Kristin	1:00
34.M45	Toben, Ludger	1:01
II.W45	Schlie, Cornelia	1:05
	<b>Schülerlauf 1,2 km</b>	
1.	Strothmann. Sarah	4:47
3.	Julien Schlie	6:17
	<b>2,5 km</b>	
3.	Kapp, Aurelius	9:55
1.	Stahnke. Henri	10:16
<b>27.06.</b>	<b>Hasetal-Marathon</b>	
	<b>10 km</b>	
3. M40	Frank Oldemeyer	44:54
	<b>Marathon Staffel</b>	
44.	Uwe Arlitt	
	Andrea Kahl	
	Daniela Kreie	
	Heike Kappler-Deppe	04:23
	<b>21,1 km</b>	
7. W50	Elly Winter	01:55
11. M60	Peter Knaust	02:00
37. W40	Marion Stolpmann	02:23
45. W45	Gaby Achterberg	02:10
	<b>Campus-Run Münster</b>	
	<b>5 km</b>	
1. M35	Elmar Remus	16:54
	<b>DeLutte 2,5 km</b>	
1. W10	Sarah Strothmann	10:43
5. M12	Henri Stahnke	10:51



**M**  
Graf  
Metternich  
QUELLEN

Natürlich  
GLAS klarer  
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

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

„Jonas hält sich an keine feste Uhrzeit.  
Und ich muss es auch nicht.“

Das kostenlose AOK-Baby-Telefon – 24 Stunden am Tag erreichbar.  
Wir sind da, wenn's drauf ankommt. Deshalb zur AOK NORDWEST.

Gesundheit in besten Händen. [www.zur-aok.de](http://www.zur-aok.de)

**www.C14-bikes.co**



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



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

# „Für Pium. Mit ganzem Herzen.“

Damit  
kennen wir  
uns aus!



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Jeder Dritte Borgholzhausener ist Mitglied der Volksbank Halle. Das macht uns stolz und ist für Niederlassungsleiter Markus Peperkorn und sein Team gleichzeitig großer Ansporn, sich mit ganzem Herzen für eine starke und lebenswerte Stadt einzusetzen. Dafür investieren wir weiter in unsere Niederlassung und in unsere Mitarbeiter. Denn wir sind für Pium. [www.vb-halle.de](http://www.vb-halle.de)



**Volksbank  
Halle/Westf. eG**

**WIR SIND DIE BANK.**