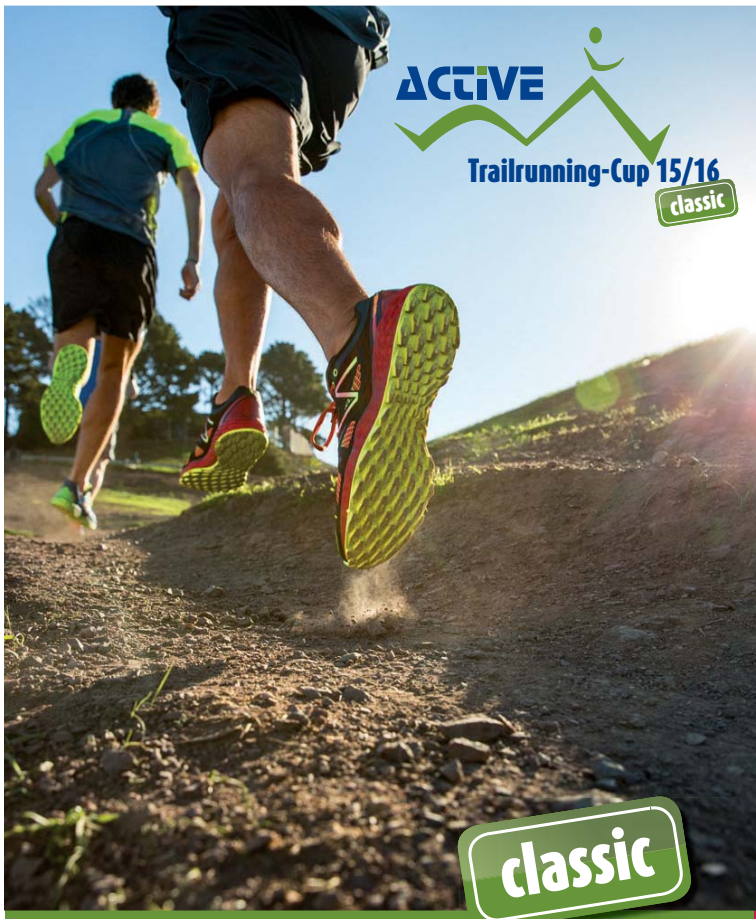
Solbad Nachrichten

LC Solbad Ravensberg

August 2015
Nr. 368

ACTIVE Trailrunning-Cup 15/16



NEU

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. Böckstiegellauf, 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. Böckstiegellauf, 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

DEXTRO ENERGY
GORE RUNNING WEAR
new balance
POLAR LISTENS TO YOUR BODY
Sparkasse Bielefeld
Stadtwerke Bielefeld

AUGUST 2015

SOLBAD INTERN

Solbad Intern S. 1-8
Vorschau S. 12
Pflanzen S. 13
LC Termine S. 16
Sportabzeichen S. 17
Sonnenstich S. 24
Lauftreff S. 25
Namen u. Nachrichten S. 27
Böckstiegel S. 28-29

PRESSE

Presse: S. 26
DKMS S. 31
Kreisrekord in Minden

RADSPORT/TRIATHLON

Radsport S. 14-15
Triathleten-Erfolge S. 9
25. Kölkencup S. 27

SKATING

Von Erfolg zu Erfolg S. 18-20

ERGEBNISSE

S. 32

WALKING

Sommerprogramm S.21

Das Titelbild ...zeigt Kerstin und Frank Oldemeyer beim Trail-Run in Canada

Foto: Privat

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

AUSSCHREIBUNGEN

01.08.	Jörg Eggers	**50 Jahre**
01.08.	Amadeus Hegenbarth	
02.08.	Frauke Schnelle	
03.08.	Ina Bories	
03.08.	Jost Kobusch	
05.08.	Anne Dreier	
05.08.	Heike Hohnhorst	
05.08.	Volker Meise	
05.08.	Bettina Scheller	**30 Jahre**
06.08.	Ralf Jording	
06.08.	Natalie Dück	
07.08.	Claudia Hagemann	
07.08.	Andrea Kahl	
07.08.	Helga Rüter	
07.08.	Bernd Heilmann	
08.08.	Werner Kampwerth	
09.08.	Linus Ernst	
10.08.	Jörg Ermshausen	
10.08.	Max Szymanski	
10.08.	Susanne Lilge	
11.08.	Petra Beckers	
12.08.	Lasse Buschmaas	
12.08.	Doris Kleine-Tebbe	**60 Jahre**
12.08.	Alma-Luise Skarupke	
13.08.	Stefanie Limberg	
13.08.	Marion Kühnel	
14.08.	Herbert Höke	
14.08.	Marieke Stieg	
15.08.	Greetje Stockhecke	
15.08.	Pepe Heinemann	
16.08.	Johannes Reinhardt	
16.08.	Kathrin Schwarzer	
18.08.	Elmar Hälbig	
18.08.	Laura Anders	
19.08.	Karoline Brömmelsiek	
19.08.	Ines Dickob	
19.08.	Erika Potthoff	
20.08.	Klaus Nienaber	**60 Jahre**
21.08.	Hannes Hohnhorst	
21.08.	Heiko Redecker	
22.08.	Gunnar Feicht	
22.08.	Hella Nolkemper	
22.08.	Annette Bossow	**50 Jahre**
22.08.	Sven Hoffmann	
23.08.	Thomas Maisel	
23.08.	Ingrid Rademacher	
23.08.	Silas Klaucke	
23.08.	Smilla Klaucke	
24.08.	Roland Pahnke	
24.08.	Daniela Kreie	
25.08.	Sieglinde Langner	**75 Jahre**
25.08.	Armin Ruhe	
26.08.	Lukas Riepe	
27.08.	Katharina Dissmann	
28.08.	Jason Oldemeyer	
29.08.	Gabriela Hanneforth	
29.08.	Matthias Meiwes	
29.08.	Andreas Metten	
29.08.	Sarah Strothmann	**10 Jahre**
29.08.	Alexandra Herbers	
30.08.	Dagmar Beune	
30.08.	Reinhard Büscher	
30.08.	Georg Drees	
30.08.	Juliane Ermshausen	
30.08.	Manfred Hubrig	
30.08.	Georg Pieczonka-Herz	
30.08.	Aurelius Kapp	
30.08.	Anja Busch	
31.08.	Jenny Ewert	
31.08.	Gerd Stratkötter	

Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 723

Austritte:

Michael Bock	Leichtathletik
Wolfgang Klein	Leichtathletik
Romy Urban	Skater

20.-€ sind geboten, wer bietet mehr für dieses einmalige, liebevoll hergestellte, nie wiederkehrende 40. Herz der Nacht. An(Ge) bote bis zum 31. August an die Geschäftsstelle (052425/7135). Wer bekommt den Erlös?, macht Vorschläge.

Redaktionsschluss für die Ausgabe

September

am 28. August

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

Impressum:

Solbad-Nachrichten
Vereinszeitung des
LC Solbad Ravensberg

Freistr. 3
33829 Borgholzhausen
05425/7135

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

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

Redaktion:
Sabine Lünstroth (05204/920785)

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

Vertrieb:
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: 700

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

Kompetenz vor Ort – Ausgezeichnet als 1a Fachhändler 2009
Kompetenz vor Ort – Ausgezeichnet als 1a Fachhändler 2010
Kompetenz vor Ort – Ausgezeichnet als 1a Fachhändler 2011
Kompetenz vor Ort – Ausgezeichnet als 1a Fachhändler 2012

Schuhe + Sport

Reichelt

Im Herzen von Halle!

Unser kostenloser Service für Sie:

Laufbandanalyse
Elektronische Fußvermessung
Erstellung einer Belastungsdiagnose
Aushändigung des Fußpasses

unsere Schuhmarken:

högl shoe fashion · Gabor · ecco · rieker antistress · Paul Green · SEMLER SELECT · LLOYD SHOES FOR MEN · camel active · RICOSTA DER JUNGE SCHUH

unsere Sportmarken:

PUMA · Jack Wolfskin · adidas · asics

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!

Laufen, Springen, Werfen, Eis essen

(aus dem WB von John Gerhards)

Rekordbeteiligung beim 11. Piumer Sportabzeichen-Camp

Die Organisatoren hatten angesichts der Hitzeperiode ernsthaft eine Absage erwogen, doch die 45 sportbegeisterten Mädchen und Jungen ließen sich trotz tropischer Temperaturen nicht von ihren Aktivitäten im Ravensberger Stadion abhalten. So wurde das »Eis essen« kurzerhand zur Zusatzdisziplin erklärt, die nach dem Aufbau der zwanzig Zelte das Sportabzeichen-Camp eröffnete.
Bereits zum elften Male bietet der LC Solbad Ravensberg in Kooperation mit dem Sportabzeichenobmann des Stadtsportverbandes **Karl-Hermann Kleine** die beliebte Veranstaltung an, aber so viele Teilnehmer seien es noch nie gewesen, freut sich **Andreas Stockhecke**, der gemeinsam mit **Martina Kölsch, Günther Hartke** und **Michael Schlie** die Kinder betreut. Ab 15:30 Uhr am Freitagnachmittag haben sie beim Zeltaufbau geholfen, später Schlagballweitwurf und Weitsprung angeleitet und protokolliert, bevor sich alle ins Schwimmbad aufmachten, um da die Wasserdisziplinen zu absolvieren. Die jüngeren Sportabzeichenabsolventen müssen lediglich zwei Bahnen in beliebiger Zeit schwimmen, die Älteren sollten 200 Meter unter 11 Minuten bewältigen.
Katharina liegt klar auf Goldkurs, Antonia peilt das silberne Sportabzeichen an, und Max ist auch mit Bronze ganz zufrieden. Abends wird gemeinsam gegrillt, dann steigt das abendliche Spaßprogramm mit Wasserparcours und Fackelwanderung. Als ganz besondere Gaudi sorgt das Einschalten der Beregnungsanlage für angenehme Erfrischung.
Nach dem gemeinsamen Frühstück am zweiten Tag trainieren die Nachwuchssportler Sprints, Ausdauerläufe und Hochsprung, bevor am frühen Nachmittag die Zelte wieder abgebaut werden. Auch wenn ganz klar der Spaß im Vordergrund steht, nehmen die Teilnehmer im Alter zwischen sechs und dreizehn Jahren, die ausnahmslos aus Pium kommen, das sportliche Engagement sehr ernst und sind mit großem Eifer bei der Sache.

Jeden Freitag zwischen 17 und 19 Uhr vermittelt das zuständige Team um **Wilhelm Habighorst** die richtige Technik, vermisst Weiten und Zeiten und nimmt die entsprechenden Prüfungen ab. 390 Piumer haben im letzten Jahr die beliebte Breitensportauszeichnung erworben, in der laufenden Saison scheint die magische Grenze von 400 durchaus überwindbar. Die Teilnehmer am Sportabzeichen-Camp haben jedenfalls ihren Teil dazu beigetragen, am 22. August folgt dann der beliebte Aktionstag für jedermann.

Heinrich Barteldrees
FRUCHTSAFTKELTEREI
Fruchtsäfte fördern die Gesundheit!
33790 Halle/Westf. · Lotkampsweg 12
Tel. (05201) 2374 · Fax (05201) 665699

EDEKA
Montag bis Samstag
von 7:00 bis 21:00 Uhr
Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen

Ansprechpartner des LC Solbad Ravensberg

Vorsitzender:
Hubert Kaiser
(0151/14292351)
mail: hubert.kaiser@bitel.net

Geschäftsführung
Sabine Lünstroth
05425/7135
info@lcsolbad.de

Mitgliederverwaltung:
Sabine Lünstroth
(05425/7135)
info@lcsolbad.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

LC Solbad Ravensberg

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

T 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

Nils Milde gibt dreifach Vollgas

LEICHTATHLETIK: *Zweimal Gold und einmal Silber bei der Senioren-DM*

Schloß Holte-Stukenbrock (mav). Der Schloß Holter Leichtathlet Nils Milde hat wieder einmal bewiesen, dass er zu den besten Senioren-Mittelstrecklern in Deutschland gehört. Bei den deutschen Senioren-Meisterschaften der Leichtathleten im sächsischen Zittau sicherte sich Milde in der Altersklasse M40 zweimal Gold und einmal Silber. „Ich hatte mir als Ziel gesetzt, bei drei Starts drei Medaillen zu holen. Das habe ich geschafft", sagte Nils Milde nach den Titelkämpfen glücklich.

Der Schloß Holter, der für die in Nordhessen beheimatete LG Eder startet, hatte sich für Zittau ein Mammutprogramm vorgenommen: Drei Starts innerhalb von 23 Stunden sollten es sein. Los ging es am am Freitagnachmittag mit den 800 m. „Nach schnellen ersten 200 m wurde das Rennen deutlich verbummelt", sagt Nils Milde. Erst 300 m vor dem Ziel übernahm Konrad Kufner vom WSV Otterskirchen die Führung und verschärfte das Tempo damit deutlich. Nils Milde war der einzige im Feld, dem es gelang mitzugehen und den Kontakt zu halten. Auf den letzten 50 m zog Milde dann im Spurt an Kufner vorbei und lief unnachahmlich in 2:05,53 Minuten (Kufner: 2:06,19) zum Sieg – das war die erste Goldmedaille.

„Ich habe versucht dranzubleiben"

Am Samstag standen die 400 m Hürden auf dem Programm. „Der Start war schon um halb zehn Uhr morgens", sagt Nils Milde, der es im Rennen sehr spannend machte, schließlich überquerten er und Manuel Arnegger (LC Breisgau) zwei Drittel der Stadionrunde lang fast zeitgleich die Hürden. „Weil ich die bessere Qualifikationsleistung hatte, musste Manuel direkt vor mir laufen. So hatte ich ihn gut im Blick", sagt Nils Milde. Nahezu parallel bogen die beiden Kontrahenten auf die Zielgerade ein. Doch als Arnegger an der achten (von zehn) Hürde leichte Probleme bekam, nutzte Milde dies konsequent aus, erlief sich einen kleinen Vorsprung und kam in 60,61 Sekunden (Arnegger: 62,77) als Erster ins Ziel – das war die zweite Goldmedaille. „Ich habe die 800 m vom Vortag noch gemerkt, auch für die Uhrzeit war das eine ansprechende Zeit", so Milde.

Beim 1500-m-Rennen sieben Stunden später war Viktor Kirsch (LC Oase Hingstheide) der große Favorit. Milde: „Für ihn war es der erste Start, er war noch ganz frisch." Dementsprechend schnell ging Kirsch das Rennen an. „Ich habe versucht dranzubleiben", sagt Milde. Doch der Holter musste dem hohen Anfangstempo Tribut zollen – und brach deutlich ein. Weil aber der Vorsprung vor dem Verfolgerfeld groß genug war, konnte Milde den zweiten Platz in 4:22,20 Minuten (Kirsch: 4:11,82) ins Ziel retten – das war die Silbermedaille. Milde: „Ich war am Ende einfach nur platt und leer und total zufrieden mit Silber."

Fazit: Nils Milde war noch nie so erfolgreich bei einer DM. „Dreimal Edelmetall in 23 Stunden – das ist der Hammer", sagt er.

Der nächste Saisonhöhepunkt für Nils Milde ist die Senioren-WM Mitte August im französischen Lyon.

Erfolgreich: *Der Schloß Holter Leichtathlet Nils Milde startet bei der DM dreimal und holt dreimal Edelmetall – eine Top-Bilanz.* FOTO: NW

Programmablauf

16. August 2015

Treffpunkt: Stadion Borgholzhausen

8.30 Uhr – 10.00 Uhr	Hinfahrt nach Rinteln / Fahrtzeit ca. 1,5 Std. Frühstück im Bus mit Kaffee, Tee, Brötchen
10.00 Uhr.- 13.30 Uhr	Draisinenfahrt Rinteln – Alverdissen / ca. 18 km Hinfahrt ca. 3,5 Std. inkl. Pausen Selbstverpflegung oder Gastronomie an der Strecke
13.30 Uhr.-.15.00 Uhr	Grillcatering in Alverdissen
15.00 Uhr.- 17.00 Uhr	Draisinenfahrt Alverdissen – Rinteln / ca. 18 km Rückfahrt ca. 1.5 Std.
17.00 Uhr – 18.30 Uhr	Rückfahrt nach Borgholzhausen

Kosten für Mitglieder pro Person 7,50 €
Familienangehörige/Bekannte/ Freunde 15,00 €

Kinderermäßigung wird vom Veranstalter nicht angeboten!

Wichtig!!!!

Ihr habt euch angemeldet und könnt nicht teilnehmen?
Bitte bis zum 12. August in der Geschäftsstelle melden,
wir haben noch Teilnehmer auf der Warteliste.

Dieter Wierum beim Zieleinlauf am Faakersee

Laufempfehlung von Detlef May

Am Samstag, 27.06.2015 habe ich in Ravensburg an "Ravensburg läuft" teilgenommen. Es war ein Lauf über 10 km in der Altstadt von Ravensburg. Ähnlich wie bei der Nacht mußte dort eine 2 km Runde 5mal durchlaufen werden. Leider ist der Kurs sehr winkelig und die Laufstrecke sehr eng, so das keine schnellen Zeiten möglich waren. Aber das ganze Event war sehr gut organisiert und hat Spass gemacht.

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

TRIATHLON: LC Solbad Zweiter in Saerbeck

(HK vom 07. u. 21.07.2015)

Borgholzhausen (helm). Die Verbandsliga ist für die Triathleten des LC Solbad Ravensberg wieder einen Schritt nähergerückt. Am zweiten Wettkampftag der Landesliga-Saison in Saerbeck belegten sie Platz zwei und bauten ihre Führung in der Gesamtwertung aus.

„Damit können wir sehr gut leben", resümierte Trainer **Holger Steuer**, der nach den Ausfällen von **Axel Keil** und **Dominik Watty** diesmal selbst aktiv ins Geschehen eingriff. Am Morgen hatte das LC-Quarett kurzfristig umdisponieren müssen. Wegen eines Gewitters über dem Münsterland wurde der Schwimmstart in Saerbeck abgesagt. „Völlig nachvollziehbar", nannte Steuer die Maßnahme, wenngleich der alternativ ausgetragene Duathlon für ihn persönlich „die Höchststrafe war, weil ich kein guter Läufer bin". Als 37. im großen Feld mit einer Gesamtzeit von 2:20:04 schlug sich der Routinier aber achtbar.

Dem Rest des Teams machte der neue Modus indes offenbar wenig aus. **Amadeus Hegenbarth** kam nach 10 Kilometern Laufen, 40 Kilometern Radfahren und noch einmal 5 Kilometern Laufen in 1:59:50 Stunden als Gesamtzweiter ins Ziel. **Tim Esselmann** (9. in 2:05:51) und **Andreas Korte** (10. in 2:06:48) komplettierten das Mannschaftsergebnis. Bärenstark präsentierten sich die Borgholzhausener vor allem auf dem Rad: Korte, Esselmann und Hegenbarth belegten die Ränge eins bis drei der Einzelwertung, Steuer landete als Achter ebenfalls noch in den Top Ten.

In der Tabelle führt der LC Solbad nach zwei von vier Wettkämpfen das Feld mit 39 Punkten vor Marathon Steinfurt (36) an und hat beste Chancen auf den direkten Aufstiegsplatz. Die nächste Bewährungsprobe steht am 19. Juli in Verl an. „Dann hoffentlich wieder im Rahmen eines echten Triathlons", wie Steuer sagt.

TRIATHLON: Borgholzhausener Landesligateam nach Tagessieg in Verl auf Aufstiegskurs

Verl (helm). Das Podium, auf das die Sieger beim Triathlon in Verl klettern durften, war für die Teilnehmer der dort ausgetragenen deutschen Jugendmeisterschaften besonders feierlich gestaltet. Doch auch der Leistung des LC Solbad Ravensberg war der Rahmen angemessen. Das Quartett aus Borgholzhausen entschied den Landesliga-Wettkampf für sich und darf den Aufstiegssekt kaltstellen.

Holger Steuer legte nach dem gelungenen Auftritt im Südkreis jegliche Zurückhaltung ab. „Das war der Hammer. Jetzt sind wir so gut wie durch“, sagte der Solbader Teamchef beim Blick auf die Tabelle. Mit 59 Punkten führt der LC die Wertung nach drei von vier Wettkämpfen souverän vor den Verfolgern Tricity 2001 und Marathon Steinfurt (beide 54) an. Im Saisonfinale am 30. August in Steinbeck reicht den Borgholzhausenern nun ein sechster Platz, um die Rückkehr in die Verbandsliga perfekt zu machen. „Es müsste schon mit dem Teufel zugehen, wenn wir das noch verspielen“, sagte Steuer. Den Grundstein zum Tagessieg legten die Solbader in Verl wieder einmal im Wasser. **Amadeus Hegenbarth** (26:17 Minuten) und **Tim Esselmann** (26:18) stiegen nach 1200 Metern Schwimmen als Erster und Zweiter aus dem Verler See. Auch auf der 40 Kilometer langen Radstrecke hielten sich beide in der Spitzengruppe und blieben ebenso wie Routinier Steuer (59:25 Minuten) unter einer Stunde.

Im abschließenden 10-Kilometer-Lauf schlug dann die Stunde von **Axel Keil.** In 35:15 Minuten deklassierte der Sol- bader die gesamte Konkurrenz.

„Er ist förmlich an mir vorbeigeflogen“, staunte auch Steuer über die Leistung des Solbader „Wunderläufers“. Am Ende platzierte sich Keil auf Rang sechs mit einer Gesamtzeit von 2:09:05 Stunden als zweitbester Solbader hinter Hegenbarth (4. in 2:07:05). Esselmann (7. in 2:09:35) und Steuer (31. in 2:23:33) rundeten das starke Gesamtergebnis ab.

Einladung und Ausschreibung zum
5.000 m Stadion - Meeting
am Freitag, **21. August 2015**

Zwei schnelle 5000 m für alle - inkl. Altersklassenwertungen - mit Musik
Rahmenprogramm mit 1500 m, 800 m-Schülerläufe und 100 m-Seniorenlauf

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 **U10 bis U16** Jugendliche **U18 u. U20**, sowie Frauen/Männer/Sen./w/m bis W/M 80

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, 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.

Nachmeldungen: Nachmeldungen können aus organisatorischen Gründen eingeschränkt oder ausgeschlossen werden. Wir bitten daher unbedingt um vorherige Anmeldung.

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art.

Bewirtung im Stadion!

Wettbewerbe und Zeitplan:

Zeitplan 5000m-Stadionmeeting mit Hochsprung und Förderwettkämpfen

Zeit	Laufbahn	Weit 1	Weit 2	Hochsprung	Schlagball
16:30	WU10 – 50m	MU10 *	WU14	W/MU14/U16	
16:45	WU12 – 50m				WU10
17:15	MU10 – 50m				
17.30	MU12 – 50m	WU10 *	MU14		
18.00	WU14 – 75m				MU10
18:15	MU14 – 75m			**W/MU18 u. älter**	
18.30	**100m Läufe**	WU12 *	MU12 *		
18.45	**800m-Läufe ***				
19.15	**1500m-Lauf**				
19:30	**5000m (< 20min)**				
20.15	**5000m (> 20min)**				
20:45	**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 bekannt gegeben.

Bei erhöhtem Meldeeingang kann ein dritter Zeitlauf gesetzt werden.

Schnell rennen ist gut, schlau schnell rennen ist besser

v. Markus Majer

Eine besonders nette Geschichte, wie man sich mit einem zu hohen Anfangstempo den Spaß am Laufen und die Endzeit versauen kann, trug sich beim diesjährigen Boston-Marathon zu. Derek Yorek, ein 31 Jahre alter zweifacher Vater aus Texas, USA nutzte das Rennen dazu, sich seinen Kindern (und dem Rest der Welt) im Fernsehen zu präsentieren: die ersten fünfeinhalb Minuten führte er das Weltklasse-Feld an! Er bewies (mit voller Absicht!)genug "Dummheit", jede auch nur halbwegs vernünftige Tempoeinteilungsstrategie über den Haufen zu werfen. An seinen Zwischenzeiten lässt sich sein läuferisches Drama genauestens ablesen. Den ersten Kilometer absolviert er in fantastischen 2:53 Minuten, bis Kilometer 5 ist er noch mit einem Kilometerschnitt von 3:16 unterwegs, die ersten 10 KM werden mit insgesamt 3:25 schon langsamer. Den Halbmarathon passiert er mit 3:49 nach 1:20:32 Std.. Doch auf den letzten 12 KM bricht er für seine Verhältnisse (er ist den Marathon 2014 - ohne diese Dummheit - schon in 2:30:59 gelaufen) regelrecht ein: für jeden Kilometer benötigt er am Ende des Rennens durchschnittlich 5 Minuten und 14 Sekunden, er erreicht das Ziel nach 3 Stunden und 4:57 Minuten. "Es war schrecklich", stöhnte er nach dem Zieleinlauf, bevor er zur Wasserflasche griff, "das war das härteste Rennen meines Lebens!" Aber nach kurzer Regenerationszeit relativierte er bereits: "Ich habe es so gewollt, ich würde nichts ändern. Meine Kinder sollten mich sehen, und ich wollte mich bei meiner Familie und meinem Trainer bedanken!" Sein Rennen war ein taktisches Desaster: 3571 Läufer und Läuferinnen überholten ihn, seine letzten 5 KM lief er 9 Minuten langsamer als seine ersten und er beendete das Rennen über eine halbe Stunde langsamer als seine Bestzeit. Ihm war es egal. Weil, auch wenn der Stre-

Start-Nr. 162, Derek Yorek.

ckensprecher den Namen des führenden Läufers nach einer Meile nicht wusste, seine Töchter diesen Namen zu Hause in Texas um so besser kannten.

Wenn wir uns dazu drei Weltrekorde aus dem Schwimmen, dem Radfahren und dem Laufen ansehen erkennen wir die Grundlage für ein schnelles Rennen: die zweite Hälfte des Rennens ist nie langsamer als die erste sogar gelegentlich schneller (sog. negativer Split). Am 22. Juni 2014 schwamm Katie Ledecky über 800 m Freistil 8:11,00, die ersten 400 m in 4:05,70. Kenenisa Bekele lief am 26.08.2015 über 10.000 m 26:17,53, die 5 K-Marke passierte er nach 13:09,19. Und Rohan Dennis stellte am 08. Februar 2015 einen neuen Stundenweltrekord auf dem Fahrrad auf mit 52,491 K, nach 30 Minuten hatte er 26,363 K auf dem Tacho. Wenn sich die erste Hälfte eines Rennens (zu) langsam anfühlt, macht ihr schon jede Menge richtig. Und solltet ihr einmal viel zu langsam sein und daher eure Zielzeit nicht mehr erreichen können, so werdet ihr am Ende des Rennens wenigstens nicht so leiden müssen wie der zweifache Familienvater Derek Yorek aus Texas beim diesjährigen Boston-Marathon.

www.physiotherapie-werther.de
Praxis für Physiotherapie
Ravensberger Straße 45
33824 Werther (Westfalen)
Telefon 0 52 03 · 6900
Markus Majer
Hilke Engel-Majer

Falafel – Shawarma –
frische Salate - Pizza
Alle Gerichte auch zum mitnehmen!
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
Inhaber: Abdul-Nasser Abdul-Razzak
Kaiserstrasse 7
33829 Borgholzhausen
Telefon: 05425 -955802
Liban
Bistro • Bar • Restaurant

- **Beste Organisation – amtlich vermessene Strecken**
- **Start und Ziel im Zoo Safaripark Stukenbrock**
- **Startgeld inkl. Ticket für den Zoo und Freizeitbereich**
- **Ermäßigung für den Rest der Familie**

Start und Ziel	Im Zoo Safaripark Stukenbrock-Streckenverlauf durch reizvolle Sennelandschaft
Umkleiden	Im Zelt direkt am Parkplatz (Bekleidung bitte im Auto deponieren)
Duschen	Im Zoo Safaripark
Parkplätze	Auf dem Gelände des Zoo Safariparks
Wir sorgen für	- Getränke nach den Läufen - Streckenverpflegung - 1 Urkunde für jedes teilnehmende Kind sowie ein kleines Souvenir für jedes teilnehmende Kind (nur am Veranstaltungstag vor Ort abzuholen!)
Anfahrt	Der ausführlichen Beschilderung zum Zoo Safaripark Stukenbrock folgen

Zeitplan

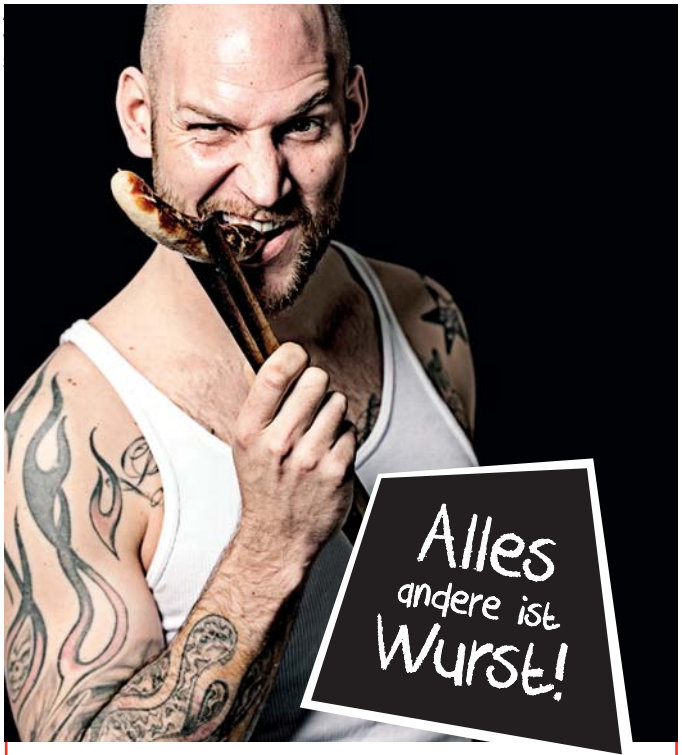
Volkswandern ohne Zeitnahme, ca. 10 km	ab 9.30 Uhr
Walken/Nordic Walking 7 km	ab 9.30 Uhr
Bambinilauf	9.25 Uhr
1,5 km Jugend männl. (bis 17 J.)	9.45 Uhr
1,5 km Jugend weibl. (bis 17 J.)	10.00 Uhr
21 km Halbmarathon	10.30 Uhr
10 km Volkslauf	10.45 Uhr
AOK 5 km Jedermannlauf	10.55 Uhr

Startgeld

Kinder/Jugendliche	4,00 €
Erwachsene	8,00 €
Max. 400 Nachmeldungen am Lauftag (bis ½ Std. vor Start)	+2,00 €

Anmeldung online:
www.fc-stukenbrock.de unter:
Safari-Lauf

Zahlung
Nur per Vorab-Überweisung!
IBAN: DE88 4785 3520 0016 0111 81
BIC: WELADED1WDB Kreissparkasse Wiedenbrück



Familienfleischerei Lammerschmidt
gegr. 1898
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

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.***

Für Liebhaber kostenlos abzugeben (oder kl. Spende für die Inliner) Der Ficus ist ca 1,80 hoch und über 25 Jahre alt, die Pflanze 2 mit den gespaltenen Blättern noch etwas höher incl. Rankhilfe, von Pflanze 1 gibt es zwei Exemplare... Info ab 12. Aug.: 0178 1690655

Bäckerei · Konditorei
WELPINGHUS

Genießer gesucht.

www.konditorei-welpinghus.de

Für **handgemachte Backwaren, herzhafte Snacks, traumhaftes Frühstück, süße Köstlichkeiten, besondere Kaffee-spezialitäten** und mehr bei **Welpinghus** in Borgholzhausen und Steinhagen.

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

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

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

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

Handgemachte Qualität seit 1770.

		RTF- Termine August 2015	Punkte
RTF – Nr.	Km	Titel / Ausrichter	
Datum		Startzeit/ Ort	
LV.	Zusatz		
RTF-Nr.	151/110	33. Libori-RTF, RMC 1954 Schloß Neuhaus e.V.	1/2/3/4
3421	80/45	Dreifach Turnhalle, Am Merschweg 1 Schoß Neuhaus	
01.08.15		9:00 – 11:00 Uhr	
NRW	GPS/S	Martin Klösener 05254-660203	
RTF – Nr.	157/115	31. Rhedaer Löwentour, TSG Schwarz Gelb Rheda e.V.	1/2/3/4
3436	73/41	Schulzentrum, Fürst-Bentheim-Str. Rheda-Wiedenbrück	
08.08.15		9:00 – 11:30 Uhr	
NRW	GPS/S	Uwe Ander 05242-42316	
RTF- Nr.	152/110	35. Hertener Kreisel, RSV Adler 03 Herten e.V.	1/2/3/4
3447	75/41	Gesamtschule, Fritz - Erler – Str. 2 Herten	
09.08.15		8:00 – 10:00 Uhr	
NRW	S	Hans Reßmann 02361 – 14107	
RTF- Nr.	150/113	36. Lippstädter RTF SC Lippstadt DJK - Radsport	1/2/3/4
3457	72/42	Grundschule, Kleefeld 8 Lippstdt- Dedinghausen	
15.08.15	203	8:30 -10:00 Uhr	5
NRW	GPS/M/S	Wilfried Niemeyer 02948 – 701	
RTF- Nr.	151/115	Teutoburger-Wald Rundfahrt II, RC Zugvogel Bielefeld e.V.	1/2/3/4
3463	72/42	Radrennbahn Heeper Str. 301, Bielefeld	
16.08.15		8:00 – 10:00 Uhr	
NRW	GPS /S	Gerd Elbrächter02508 – 1048	
RTF- Nr.	158/111	27. Bürener Klostertour, Radfüchse Büren 1993 e.V.	1/2/3/4
3479	72/48	Stadthalle Fürstenbergstr.1 Büren	
23.08.15	202	8:00 – 10:00 Uhr	5
NRW	GPS/M/S	Donald Welling 0152-626613	
RTF- Nr.	150/111	Ratz-Fatz durch den Mühlenkreis-Herrenhäusertour e.V.	1/2/3/4
3485	77/46	Heimathaus, Schloß Benkhausen, Espelkamp-Fistel	
29.08.15	204	9:00 – 10:00 Uhr	5
NRW	GPS/RMCD/S	Heinz Vahrenhorst 0178-3403033	
RTF – Nr.	151/110	Herbst RTF Harsewinkel, RSG Harsewikel 1992 e.V.	1/2/3/4
3496	76/46	Heimathaus, Prozessionsweg 2 , Harsewinkel	
30:08.15		7:00 – 9:00 Uhr	
NRW	S	Dirk Stenzel 05425 – 955577	

Auf zur Tour de France

v. Günter Schillings

Geplant war die Tour schon lange, jetzt wurde sie endlich in Angriff genommen. Letzte Vorbereitungen und Einkäufe wurden betätigt, die Räder noch mal überprüft und dann war der Tag da. Zelte, Schlafsäcke und Sporttaschen wurden verladen und es ging von Halle nach Borgholzhausen zum Stadion, wo noch einige Teilnehmer warteten. Das obligatorische Startfoto wurde geschossen ,und dann gingen **Lukas** und **Richard Riepe, Ismet Zcecorowic, Richard Görzel, Jan Geisemeier, Frederic Martschin** und **Günter Schillings** mit den Rädern auf die Reise nach Holland. Die erste Etappe führte von Borgholzhausen nach De Lutte, wo bei unseren Sportfreunden in einer Art „Sporthalle“ übernachtet wurde. Die heißen Temperaturen, fast 40 Grad, ließen keine sportlichen Herausforderungen zu, alle 30 km wurde eine größere Trinkpause eingelegt. Unvorhersehbare Straßenbauarbeiten zwangen uns oft zu Umwegen. Stolze 60 Km hat Lukas(11) geschafft, bevor er, nicht ganz freiwillig, in das Begleitfahrzeug verladen wurde, Frederic (14) folgte ihm nach 88 Km. Eine Überforderung der jugendlichen Teilnehmer sollte dadurch vermieden werden. Die erwachsenen Teilnehmer freuten sich nach 127 Km über die Dusche und das Essen. Nach einer stürmischen Nacht mit Blitz und Donner ging es am nächsten Tag nach dem Frühstück mit den Rädern Richtung Utrecht. Richard Riepe war als Navigator eine sehr große Hilfe und suchte für uns die günstigste Route per GPS heraus, so dass wir viel Wald und Radwege hatten und wenig Autoverkehr. Nach 160 Km hatten wir an diesem Tag unser Ziel, einen Campingplatz vor Utrecht erreicht. Frederic hat an diesem Tag zum ersten Mal 160 Km mit dem Rad geschafft. Herzlichen Glückwunsch. Die Temperaturen waren an diesem Tag nicht ganz so heiß und wir kamen alle entspannt am Ziel an. Wir bauten unsere Zelte auf, gingen zum Duschen und Essen, und legten uns zeitnah schlafen. Dann war er da, der Starttag. Wir fuhren mit dem Bus und mit der Bahn nach Utrecht, wegen der zu erwartenden Hitze hatten wir auf die Räder verzichtet. Die Stadt war voll. Dicht gedrängt standen die Leute an den Absperrungen, es war kaum noch Platz vorhanden. Ein Erlebnis war es allemal auch wenn man es schon einige Male miterlebt hat, es ist immer wieder neu und anders. Für Lukas und Frederic war es Neuland, die beiden waren zum ersten Mal bei der Tour. Nachdem Tony Martin an uns vorbei war, leider hat er das Gelbe Trikot nur um 5 Sek.verpasst, haben wir erst mal wieder unseren Kalorienspeicher gefüllt. Danach fuhren wir wieder zurück zum Campingplatz, wo wir von Monika und Katharina Riepe erwartet wurden. Nun musste leider schon wieder die Rückfahrt nach De Lutte besprochen werden. Morgens um 7 Uhr standen die ersten schon auf und bauten die Zelt ab. Nach dem Frühstück wurden noch schnell ein paar Fotos gemacht, dann ging es in Richtung De Lutte. An diesem Tag hatten wir 2 Begleitfahrzeuge die abwechselnd auf uns warteten und uns die Richtung vorgaben, so dass wir nur zu fahren brauchten. An diese Stelle möchte ich mich bei Richard Riepe , der die Strecke per GPS ausgearbeitet hat, die Strecke für uns sicherte und die Verpflegung bereitstellte, wenn wir an den Pausenpunkten ankamen, ganz herzlich bedanken. Auch meinem Neffen Horst Raderkopp vielen lieben Dank, er hat sich extra frei genommen um uns bei der Tour mit dem ersten Fahrzeug zu begleiten. Lukas hatte sich in den Kopf gesetzt unbedingt die 100 Km Marke zu knacken und reizte das bis zum letzten Meter aus. Auch ihm einen herzlichen Glückwunsch. Nachdem Monika das zweite Begleitfahrzeug übernommen hatte fuhr Richard mit uns die andere Hälfte bis nach De Lutte. Familie Riepe verabschiedete sich hier von uns und fuhr nach Borgholzhausen zurück. Der Rest der Gruppe ging ins „Pannekookenhaus zum Essen. Pünktlich um 9 Uhr am nächsten Morgen stiegen wir aufs Rad, verabschiedeten uns von den Sportfreunden aus De Lutte und fuhren Richtung Heimat Borgholzhausen. Vielen Dank an Bertus der uns die Unterkunft für die 2 Tage besorgt hat. Auf dem Heimweg wurden wir in Hilter von Monika Riepe, die mit dem Rad von Borgholzhausen angereist war, in Empfang genommen, die Freude über die letzte moralische Unterstützung war groß.

In Borgholzhausen angekommen hatten wir bis hierher 575 km und1373Hm geschafft.

Auf Grund der Hitze wurden nach meiner Rechnung insgesamt fast 100 Liter an Getränken verbraucht. Ich glaube, dass jeder bei dieser Tour neue Erfahrungen gemacht hat, auch die „alten Hasen.“ Dem Nachwuchs haben wir den richtigen Weg gezeigt. Viel trinken, auch wenn es nicht so heiß ist, Pausen zur richtigen Zeit einlegen, lieber früher vom Rad steigen bevor nichts mehr geht. In diesem Sinne möchte ich mich bei allen Teilnehmern ganz herzlich für die Teilnahme an dieser Tour bedanken, auch dafür das alle ohne Verletzungen und Defekten durchgekommen sind. Bis auf einen platten Schlauch bei mir, aber das ist normal, damit muss man immer rechnen.

	Termine August
2. 08.	***Trainingslauf Böckstiegel***
07.08.	***32. Abendlauf rund um den Aasee***
	1 km / 5 km / 10 km / HM
	0,8 km / 5 km / 10 km
	Ibbenbüren
	32. Abendlauf rund um den Aasee
	1 km / 5 km / 10 km / HM
08.08.	***11. Volksbank-Bever-Lauf***
	1. Lauf Volksbanken-Cup
	0,4 km / 2 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
	Ostbevern
	11. Volksbank-Bever-Lauf
	1. Lauf Volksbanken-Cup
	0,4 km / 2 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
14.08.	***Gütersloh***
	13. Lauf im Park
	5. Lauf Gütersloher Lauf-Cup
	8,3 km / 5 km Walking
16.08.	***Bad Wünnenberg***
	Wöhler-Lauf "Rund um die Aabachtalsperre"
21.08.	***Borgholzhausen***
	Stadionmeeting
	100 m/800 m / 1500 m / 5000 m
22.08.	***Marienfeld***
	38. Lutterlauf
	0,6 km / 1,2 km / 3 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
28.08.	***Georgsmarienhütte***
	Holzhausener Citylauf
	3,0 km / 10 km
29.08.	***2. Trainingslauf Böckstiegel***
	Vorschau
02.09.	***Meller Läuferabend***
06.09.	***14. Volksbank Münster Marathon***
11.09.	***3. Trainingslauf Böckstiegel***
13.09.	***12. Stadtwerke run & roll day***
26.09.	***Böckstiegellauf Werther***

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.

Der FLVW hat jetzt einen Nachholtermin für die im Juni abgesagten Westfälischen Senioren-Meisterschaften der Leichtathleten festgelegt: **am 6.September 2015** finden die Wettkämpfe als "offene Westfälische Seniorenmeisterschaften" im Lüdenscheider "Nattenbergstadion" statt. Stabhochsprung und Hammerwurf sind allerdings nicht im Programm.
Für die Langstreckler bieten sich am ersten September- Wochenende somit gleich drei Meisterschaftsstartmöglichkeiten: die Westdeutschen Halbmarathonmeisterschaft in Bochum, die 10km-Straßenlauf-DM in Bad Liebenzell oder auf der Bahn in Lüdenscheid die Landesmeisterschaften der Senioren...

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, 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:

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

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

Erfolg für Papes Team in Hamburg

v. John Gerhards

Der amtierende Deutsche Marathonmeister Markus Pape ist beim Hella Halbmarathon in Hamburg fast zeitgleich mit dem Sieger ins Ziel gekommen. Nur drei Hundertstel Sekunden trennten ihn von seinem polnischen Teamkollegen Pawel Ciezki, der in 34:26,18 das Rennen für sich entscheiden konnte.

"Wichtig war heute die erfolgreiche Teamarbeit" sagte der siegverwöhnte Spitzenskater des LC Solbad über seinen in jüngster Zeit etwas ungewohnten zweiten Platz. Ein Trio, zu dem auch Vorjahressieger Jan Struwe gehörte, hatte sich vom Feld abgesetzt und fast eine Minute Vorsprung heraus gefahren. In der Endphase zog Pape mit dem acht Jahre jüngeren Ciezki im Windschattenseinen seinen gefürchteten Schlussspurt an, rollte Hand in Hand mit ihm über die Ziellinie und verwies Jan Struwe auf den dritten PLatz. Das gute Mannschaftsergebnis für "rollenshop-Bont" vervollständigte Papes Leipziger Teamkollege Hendryck Winkler auf Platz 12.

Markus Pape gewinnt WSC-Rennen in Lechtingen

Der deutsche Marathonmeister Markus Pape hat auf einen Start bei der DM Halbmarathon und die weite Reise nach Regensburg verzichtet, sich dafür aber den vierten Sieg im vierten WSC Rennen gesichert. Für die 30 Kilometer lange Strecke mit einer anspruchsvollen Steigung in jeder der fünf Runden benötigte Pape 49:53,16 Minuten.

Er lag im Ziel eine halbe Sekunde vor seinem ärgsten Konkurrenten Jan Struwe von der Halstenbeker Turnerschaft. Dritter wurde der für RuhrboSS
303 startende Lokalmatador Felix Göke mit einem Rückstand von doch schon einer halben Minute. Bei den Damen konnte Carolin Zielke (56:27,50) ihren Heimvorteil besser nutzen: sie siegte vor **Karolina Kierzkowski** (56:27,64) und Claudia Maria Henneken (26:28,16). Bemerkenswert ist an diesem Ergebnis, dass die Solbaderin zum ersten Mal nach einer gefühlten Ewigkeit vor ihrer Kölner Dauerrivalin ins Ziel kam.

Mit **Dirk Rüter** (4. AK40), **Ralf Jording** (7. AK30), **Leon Roos** (6. MHK) und **Baldur Schlingemann** (2. AK70) waren 5 weitere Speedskater des LC Solbad in Lechtingen am Start. Die ungünstige Witterung hat wohl mit dazu beigetragen, dass sich Kurzentschlossene nicht für eine Teilnahme entscheiden konnten. Jetzt folgt eine sechswöchige Rennpause, bevor die höchste Rennserie in NRW mit den Veranstaltungen in Bennigsen und Langenfeld fortgesetzt wird. Das Finale des Westdeutschen Speedskating Cups findet im Rahmen des Run and Roll Days in BIelefeld statt.

Platzierungen und Zeiten im Detail:

2. 1. AK 30
KIERZKOWSKI Karolina 56:27,64

1. 1. AK 30
PAPE Markus 49:53,16

10. 4. AK 40
RÜTER Dirk 51:24,15

28. 7. AK 30
JORDING Ralf 54:13,94

31. 6. HK
ROOS Leon Sebastian 56:46,70

81. 2. AK 70
SCHLINGEMANN Baldur 1:06:40,05

Schüler A
3. Ian Constabel

NRW-Landesmeisterschaften am 06.06.

Platzierungen:
Schüler B
6. Alexander Haase (krankheitsbedingt)
Schüler A
6. Ian Constabel
7. Michel Säuberlich
Kadetten
5. Matthias Haase (1. LM)
MHK
3. Leon Roos (2. LM)

Die Starter bei den NRW-Landesmeisterschaften (Foto: Rainer Haase)

• 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

Markus Pape gewinnt Berliner City Night

Markus Pape hat das Inline-Rennen über zehn Kilometer bei der 24. Berliner City-Nacht auf dem Kurfürstendamm gewonnen. Gemeinsam mit seinen Teamkollegen Pavel Ciezki und Patrick Täubrecht überquerte er nach 15:43 min die Ziellinie.
"Es war wieder einmal ein super Rennen mit Megastimmung am Rand" sagte Pape über die rasante Tempojagd bei stürmischen Wetterverhältnissen. Wohl auch deswegen war seine Siegerzeit die langsamste der insgesamt sechs Erfolge, die er in seinem "Berliner Wohnzimmer" bisher errungen hat.

Zum ersten Mal konnte er sein Lieblingsrennen im Jahre 2003 gewinnen, **seit 2009 hält er mit 14:57 min den Streckenrekord**. Nun folgte also nach einer Unterbrechung von sechs Jahren der sechste Sieg, damit ist der Piumer der erfolgreichste Speedskater der traditionellen Kultveranstaltung.
Bereits nach drei Kilometern konnte sich Pape gemeinsam mit seinen Teamkollegen vom Feld absetzen, am Ende reichte dem Trio ein Vorsprung von sieben Sekunden für den Sieg.

Neben Markus Pape waren mit **Elke Vogt** (Zeit nicht erfasst) und **Gabi König** (26:19) zwei weitere Skater des LC Solbad in Berlin dabei.

Montag bis Samstag
von 7:00 bis 21:00 Uhr
EDEKA Niehoff
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen

Wir bedrucken, beflocken:
Atelier 82
Trikot, T-Shirt, Sweat-Shirt,
Aufnäher, Jogginganzüge,
Kapuzenpullover ...
Lüttig GbR · GT-Friedrichsdorf · Tel. 05209/3221

Arbeitsbühnen
5-31m
Schneíker
(05201 668570

Sommerprogramm

Trainingstermine Walkinggruppe

Mittwochs (Ferien 29.6. - 11.8. 2015)

		(unterhalb der Burg / Bauschuttdeponie)
05.08.2015	**19.00 Uhr**	Parkplatz Hesseltal Freizeitheim
12.0! .2015	**19.00 Uhr**	**Parkplatz Gasthaus Röwekamp, Dissen**
19.08.2015	**19.00 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

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. 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_2-Emission, kombiniert: 134 - 104 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007).

Autohaus BRINKER

Autohaus Brinker GmbH
Haller Straße 79, 33334 Gütersloh-Isselhorst
Tel.: 05241 96010, Fax: 05241 960111
info@autohaus-brinker.de, www.autohaus-brinker.de

Barock und Natur, durch Dresdens Altstadt, dem Großen Garten und entlang der Elbwiesen.

Termin: 16.10.15 – 18.10.15

Abfahrt: Freitag um 13:00 Uhr ab Ravensberger Stadion (Borgholzhausen)

Ankunft: Sonntag ca. um 21:00 Uhr

Leistungen: Fahrt im modernen Fernreisebus

09:30 Uhr Sparkassen – Zehntelmarathon (4,2 km

10:00 Uhr AOK – 10 km – Lauf

10:30 Uhr Marathon und Halbmarathon

Leihgebühr (Champion Chip) 30,-€

LC Solbad Ravensberg

2 x Übernachtung und Frühstück im **** Hotel

Abendessen am Freitag

Stadtführung am Samstag

TSVE 1890 Bielefeld – Turn- und Sportverein Einigkeit 1890

Begleitung im EZ	192,-€ *	Begleitung im DZ	162,-€
Läufer Marathon im EZ	242,-€ *	Läufer Marathon im DZ	212,-€
Läufer Halbmarathon im EZ	232,-€ *	Läufer Halbmarathon im DZ	202,-€
Läufer 10 km im EZ	209,-€ *	Läufer 10 km im DZ	179,-€
Läufer 4,2 km im EZ	202,-€ *	Läufer 4,2 km im DZ	172,-€

* Einzelzimmer stehen nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung

Weitere Info's zum Lauf unter: http://www.dresden-marathon.com

Anmeldung bitte bis zum 10. September??, schnelle Endscheidung sichert Mitfahrmöglichkeiten.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme Reiseleitung: Andreas Stockhecke & Rudi Ostermann

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

Restaurant
Haus Hagemeyer
Singenstroth
Tanztee
Live mit der Tanzband SUNNYS
Telefon (0 54 25) 9 20 23, Borgholzhausen
www.haushagemeyersingenstroth.de

Baumanns Lauf der Woche: Laufen in der Mittagshitze | Wegen der Sonnenstich-Träume

Was der Grüning nicht kann, das kann ich auf alle Fälle - dachte sich Dieter Baumann und nutzt die Mittagshitze für ein Fahrtspiel. Sonnenstich-Träume waren inklusive.

Ich melde mich vom Dauerlaufen in der größten Mittagshitze. 38°C. Herrlich. Ganz ehrlich, liebe Freunde der Laufkunst, das habe ich nur deshalb gemacht, weil Chefredakteur Grüning aufgegeben hat. Er wollte einen Selbstversuch machen und hat aufgegeben. Dies hat er zumindest auf Facebook gepostet und schon war mein Ehrgeiz geweckt.

Fahrtspiel in der Mittagshitze, 8 x 3 Minuten, geschwitzt wie ein Schwein aber geschafft – ha! Allerdings war ich so kaputt, dass ich in einen Koma ähnlichen Mittagschlaf gefallen bin. Ein Schlaf wie früher nach ganz, ganz harten Tempoläufen. Und ich träumte.

Winterspiele in Tübingen

Ich hatte mich für die Winterolympiade qualifiziert. Im Rodeln. Die extra für diese Spiele errichtete Rodelbahn galt als die schnellste, die schwierigste der Welt. Zwei Rodler vor mir waren schon gegen die Wand gefahren. Tot. Ich stand oben am Ablauf. Schorsch Hackl hatte als einer der ersten Rodler vorgelegt und führte deutlich. Eine irre Zeit.

Der Starter gab mir das Signal mich fertig zu machen. Ich stand auf der Eisbahn – es war herrlich frisch, ach was, es war richtig kalt. Das Eis strahlte Minusgrade ab. Mich fröstelte. Ein kalter Wind, der durch den Eiskanal wehte blies mir ins Gesicht. Ich zog mir die Handschuhe über, an deren Handrücken fünf spitze Dornen befestigt waren. Mein Bundestrainer, Jögi Löw, trat hinter mich und flüsterte mir ins Ohr: „Jetzt zeig der ganzen Welt, dass du besser bist als Hackl."

Ich schob mich an, fünf harte Schläge gegen das Eis. Es spritze auf, Eissplitter verirrten sich in meinen Ärmel und Handschuhe. Dieses kühle, prickelnde etwas auf meiner Haut. Ich legte mich ganz auf meine Rodel, war eins mit dem Gerät, der kühle Wind blies mir direkt unter mein Visier des Helmes, wirbelte von dort am Hinterkopf den Rücken hinunter. Eiskalter Wind am Rücken.Es war mehr, viel, viel mehr. Eiskalter Wind, Eissplitter im Hemd, ich hätte ewig mit dem Rodel fahren können.

Sonnenstich oder doch zweites Gold?

Dann war ich im Ziel. Die Zeit? Schneller als Hackl, neuer Streckenrekord. Die Zuschauer jubelten. Ich nahm den Helm ab, es war kühl, wunderbar kühl. Der IOC-Medienvertreter zeigte mir den Weg zur Mixed-Zone. „Die Medien warten schon." Ich trat durch die Tür und draußen schlug mir die Hitze entgegen. Ich hatte mich für die Winterspiele in Katar qualifiziert. Der Eiskanal war in einer riesigen Eishalle. Einfach perfekt. Die Interviews mussten aber in der Wüstensonne geführt werden.

Dann wachte ich auf. Schweißgebadet. Lange noch war ich davon überzeugt, mein zweites Gold gewonnen zu haben. Im Rodeln.

Morgen laufe ich wieder in der Mittagshitze. Wegen der Träume **(aus Runner`s World)**

Nichts zu lachen? - Bei uns schon!!!

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

„Gesiene wärd Filmstar"

Wor cheit dat ümme in düssen Stücke:

Gesiene Achternbrink hat nach 26 Ehejahren endgültig genug von der ewigen Schufterei im Haus und in der Landwirtschaft. Als im Dorf ein Film gedreht werden soll und ausgerechnet das Anwesen der Familie als Naturkulisse ausgewählt wird, wittert sie ihre Chance dem Alltag zu entfliehen. Wäre da nur nicht die, ebenfalls an einer Rolle interessierte, herrschsüchtige und allwissende Nachbarin.....

Aufführungstermine:

Mittwoch,	*12.08.2015*	*19.30 Uhr*
Freitag,	*14.08.2015*	*19.30 Uhr*
Mittwoch,	*19.08.2015*	*19.30 Uhr*
Sonntag,	*23.08.2015*	*15.00 Uhr*
Mittwoch,	*26.08.2015*	*19.30 Uhr*

Tickets an der Theaterkasse oder im Vorverkauf online: www.piumer-bauerntheater.de

Wir freuen uns auf Sie , Ihr

PIUMER Bauerntheater
Borgholzhausen e.V.

Elbracht
Mulden- und Baustoffservice
Ihre Hotline
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

Der gehende Lauftreff

Trotz großer Hitze haben sich die Teilnehmer des Lauftreffs überraschend zahlreich zum Laufen im Stadion eingefunden. Im hinteren schattigen Bereich des Fußballfeldes haben wir erst einmal ganz entspannt einige Übungen für Bauch , Beine und den Rücken absolviert .

Dann sind wir einvernehmlich ca. 2 km bis zum Waldrand gegangen, um dort im Schatten eine lockere Runde im Barenberg zu laufen. Sogar die 'Heißsporne' unter uns protestierten nicht, denn selbst das Gehen in der noch prallen Sonne strengte uns ziemlich an und erhöhte den Puls schon ohne besondere Anstrengung.

Auf die erstaunten Fragen einiger Piumer 'Zivilpersonen' antworteten wir :

WIR KÖNNEN AUCH ANDERS !

Im Schutz der Bäume sind wir dann eine sehr lockere Runde gelaufen, denn dieses reichte bei Temperaturen von noch ca. 32 Grad völlig aus.

...und dann war da noch...!

Sie springt wie ein Gummiball, reißt die Arme hoch, ihre Augen weit aufgerissen, der Kopf krebsrot vor Anstrengung, das Gesicht zur Fratze verzerrt, nur noch ein weit aufgerissener Mund, aus dem sich ein letzter markerschütternder Schrei löst. "HääääärBääääääRT".....Stille.....Totenstille...
O.k. sagt Herbert, so wird`s gehen, wenn Du das morgen beim Marathon so rüberbringst, werd ich Dich wohl sehen.

Mit hängender Zunge joggt einer durch den Wüstensand. Er ist bald ziemlich am Ende und stöhnt: "Wasser, Wasser"
Eine Zeit später steht eine Karawane vor ihm und ein Mann sagt: "Schöne Krawatten gefällig?" Der Jogger winkt ab: "Was soll ich mit Krawatten, ich habe Durst"
Drei Tage später erreicht der Verdurstende eine Oase. Unter den Palmen ein Wirtshaus. "Wasser", stöhnt der Jogger völlig am Ende."Können Sie haben", nickt der Portier, "aber ohne Krawatte kommen Sie hier nicht rein".

Auf einem Kalenderblatt:
"Ältere Läufer kann man mit etwas Teppichreiniger wieder auffrischen."

10 050 Euro Endstand beim DKMS-Cup / 900-Euro-Spende von der »Nacht«

„Wir stehen für die DKMS-Arbeit in dieser Stadt“, sagt Patrick van Diesen und schaut in die Runde. In der Geschäftsstelle des Haller Kreisblattes in Borgholzhausen haben sich Vertreter des LC Solbad Ravensberg und zahlreiche Sponsoren versammelt, um ein weiteres Kapitel der Erfolgsgeschichte im Kampf gegen die Leukämie zu schreiben. 900 Euro erhält die Deutsche Knochenmarkspenderdatei über van Diesen an diesem Tag. Die Summe setzt sich aus zehn Prozent vom Startgeld bei der »Nacht von Borgholzhausen« und aus Zuwendungen der Sponsoren zusammen.

„Ich danke Ihnen für Ihr Engagement“, spricht Patrick van Diesen die Sponsoren direkt an.

Die Stadt Borgholzhausen sei beim Kampf gegen den Blutkrebs ein gutes Beispiel, fügt der Organisator des Kinderfußballturniers »DKMS-Cup« hinzu. Genau 10 050 Euro waren bei dem Großturnier mit aufwändigem Rahmenprogramm Anfang Juni erlöst worden. „Das ist der offizielle Endstand und darüber freuen wir uns sehr.“

Im Altkreis Halle und im Kreis Gütersloh gebe es so viele Typisierungen, dass derzeit keine neuen Aktionen finanziert werden müssten. „Die Botschaft der DKMS ist im Kreis angekommen“, findet Patrick van Diesen. Das ist nicht überall der Fall. Weltweit gibt es nur rund **fünf Millionen** registrierte Knochenmarkspender und **allein 3,5 Millionen kommen aus Deutschland**. „Die Zahl klingt gut, es sind aber nur rund fünf Prozent unserer Bevölkerung.“ Gemeinsam mit der DKMS haben die Verantwortlichen vom TuS Solbad überlegt, wie der Turniererlös sinnvoll eingesetzt werden kann. 7000 Euro fließen in die Typisierung für die kleine Leticia aus Bünde.

„Wir hatten in der Weihnachtszeit bereits 1001 Euro für sie gesammelt, aber trotzdem war die Aktion nicht vollständig finanziert“, so Tobias Neumann vom TuS-Vorstandsbeirat. 55 000 Euro kostete die Typisierung von 1083 Personen im November 2014. „Nur 48 000 Euro standen bereit und deshalb springen wir jetzt ein“, erklärt Patrick van Diesen. Der kleinen Leticia gehe es nach einer Knochenmarkspende gut und sie könne im August wieder in die Schule gehen, berichtet er.

Was mit den restlichen 3000 Euro und mit der aktuellen Spende von 900 Euro geschehen soll, steht noch nicht fest. Nach den Sommerferien wird darüber in Zusammenarbeit mit der DKMS entschieden. Den DKMS-Cup soll es 2017 auf jeden Fall wieder geben.

900 Euro überreichten Sponsoren und Vertreter des LC Solbad Ravensberg jetzt an die Deutsche Knochenmarkspenderdatei (DKMS). Im Bild – von links: Herbert Wilhelm, Adrian Goldbecker, Ulrich Welpinghus, Heinrich Schengbier, Britta Ewert, Andreas Stockhecke, Patrick van Diesen (TuS Solbad Ravensberg) und Sabine Lünstroth. Es fehlt Peter Knaust.

Der DLV gibt nach: die geplante Zwangsabgabe für die Lauf-Veranstalter in Deutschland wird um die Hälfte auf einen halben Euro gesenkt

v. Andi Pfaff

DLV-Verbandsrat hat auf seiner gestrigen Sitzung in Nürnberg eine Kompromiss-Entscheidung zur ab 2016 geltenden Genehmigungsgebühr getroffen.

Die Veranstalter in Deutschland können aufatmen: der Kampf der Veranstalter und einiger Institutionen gegen die Zwangsabgabe in Höhe von einem Euro kommt nicht – zumindest nicht in der geplanten Form. Am gestigen Freitag hat der Verbandsrat des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) auf seiner Sitzung in Nürnberg beschlossen, die Genehmigungsgebühr für Laufveranstaltungen ab dem 1. Januar 2016 auf die Hälfte zu senken, was nun 50 Cent pro Finisher beträgt. Ausserdem wurde auch der Forderung nach einer Befreiung von Läufen mit karitativen Zweck von der Regelung ausgenommen.

DLV-Präsident Dr. Clemens Prokop legt Wert auf die Feststellung, dass das Ziel der Neu-Regelung immer schon eine Vereinheitlichung der Teilnehmergebühren war, denn bisher lag die Gebühr in den einzelnen Landesverbänden unterschiedlich zwischen 25 und 62 Cent pro Teilnehmer. Wieso der DLV dann einheitlich einen Euro wollte anstatt der jetzt beschlossenen 50 Cent, hat er nicht erläutert. Ausserdem sollen evt. Mehreinnahmen in den regionalen Sportbetrieb fliessen.

Wir danken an dieser Stelle allen, die uns und anderen im Kampf gegen eine solche unangemessene Gebührenerhöhung geholfen haben.

RADSPORT:
25. Kölken-Cup am 13. August

Hesselteich (max). Der Kölken-Cup der Spvg. Hesselteich-Siedinghausen feiert einen besonderen Geburtstag: Am Sportplatz an der Casumer Straße fällt am Donnerstag, 13. August, um 18 Uhr der Startschuss für die 25. Auflage des Zeitfahrens. Die Organisatoren der Hesselteicher Radsportabteilung präsentierten jetzt einige Highlights, mit denen das Jubiläum aufgewertet werden soll.

Erstmals bieten die Veranstalter in diesem Jahr eine Mannschaftswertung an, bei der die Teilnehmer die drei Runden von jeweils sieben Kilometern Länge als Mixed-Teams absolvieren können. Diese müssen aus drei Startern bestehen, darunter mindestens eine Frau. Zusätzlich wird der Start- und Zielbereich aufgewertet: „Vom LC Solbad Ravensberg haben uns wir uns Zäune geliehen, um den Startbereich in einen Korridor zu verwandeln“, erklärt der Vorsitzende Rolf Uthmann. Außerdem sollen die Sportler bei der Zieleinfahrt unter einem aufblasbaren Bogen hindurch fahren.

Anlässlich des 25. Geburtstags hat Uthmann einen alten Bekannten eingeladen: Klemens Sellmeyer gewann am 2. August 1990 in 30:34 Minuten die erste Auflage des Kölken- Cups. „Er hat sein Kommen zugesichert.“ Anmeldungen werden am Veranstaltungstag ab 16.30 am Sportplatz entgegengenommen. Das Startgeld beträgt zehn Euro.

Die Kölken-Cup-Organisatoren Udo Lange (von links), Wilhelm Dissmann, Rolf Uthmann, Hubert Kaiser, Fritz Schütte, Ralf Beckwermert und Jörg Ludewig.
FOTO: M. MASCHANN

Ausschreibung

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

Veranstalter:
LC Solbad Ravensberg

Mit Unterstützung von: Werbe Gemeinschaft Werther

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

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

Strecke:
Landschaftslauf ca. 18 km,
(Nordic)Walking ca. 10 km,
Bielefeld-Werther, zum Teil auf der Strecke des „Hermannsweges", danach bis Werther auf 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,- €

Auch mit Gruppenwertung für Schulklassen und Vereine!

Teilnehmer des ACTIVE Trailrunning-Cups sind automatisch schon angemeldet!

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

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

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

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

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

Zeitmessung:
NEU Einmal-Chip.
Keine Leihgebühr.

Ablauf:
Die Teilnehmer reisen nach Werther zum Rathaus an der Mühlenstraße an. Von hier aus werden die Teilnehmer mit Bussen zum 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 Nachmeldemöglichkeit auch schon am Freitag, 25.09.2015 von 17 bis 19 Uhr.

Ergebnisliste:
Ergebnislisten unter www.boeckstiegel-lauf.de abrufbar.

DLV 2015

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 Majer
Ulrike Engel-Majer

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

Training für den Böckstiegellauf

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

Sonntag, 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!)

LEEKER
... und Zuhause hat Pause

Ein Schild mit den wichtigsten Hinweisen | LC informiert über Böckstiegel-Lauf

Werther (pik). Drei halten fest, einer schraubt und hämmert: Mit vereinten Kräften haben Mitglieder aus dem Organisationsteam für den Böckstiegel-Lauf jetzt am Rande des Parkplatzes bei Peter auf'm Berge ein Hinweisschild für die Veranstaltung angebracht. Auf dem Parkplatz wird am Samstag, 26. September, der Start des beliebten Volkslaufes über 18 und zehn Kilometer erfolgen.

Auf dem Schild sind die wichtigsten Infos zum Lauf und zur Anmeldung enthalten. Auch diejenige, dass das Parken auf dem Platz am Wettkampftag nicht möglich sein wird. Das Schild ist von der Straße aus für Autofahrer, die von Bielefeld nach Steinhagen unterwegs sind, gut sichtbar. Vor allem aber soll es diejenigen ansprechen, die dort beim Training auf dem Hermannsweg zwischen Sparrenburg und Ascheloh vorbeikommen. „Auf diese Weise wollen wir Werbung für den Lauf machen", sagt **Isabel Bertels**, die das Schild gemeinsam mit ihrem **Ehemann Tobias** sowie mit **Jürgen Schönke** und **Wilfried Krüger** errichtete.

Zufrieden nach getaner Arbeit: *Isabel Bertels (von links), Jürgen Schönke, Tobias Bertels und Wilfried Krüger am Schild.* FOTO: P. KREUTZER

Nur wenige Schritte entfernt hat Schönke an einer Infotafel zum Naturpark Teutoburger Wald einen Zettel befestigt, der weitere Hinweise rund um den Böckstiegel-Lauf enthält. Nämlich die Termine für die öffentlichen Trainingsläufe auf der Originalstrecke, die der LC Solbad Ravensberg anbietet. Der erste Trainingslauf wird am Sonntag, 2. August, ab 9.30 Uhr angeboten. Weitere Termine sind Samstag, 29. August, 15 Uhr, und Freitag, 11. September, 18 Uhr. Jeweils eine halbe Stunde früher fährt vom Wertheraner Venghauss-Platz ein Shuttle-Bus zum Start auf dem Parkplatz bei Peter auf'm Berge. Auf dem Venghauss-Platz wird auch am 26. September wieder das Ziel des Böckstiegel-Laufes sein.

Beim LC Solbad, der bei der Organisation und Ausrichtung der Veranstaltung Unterstützung durch die **Werbegemeinschaft Werther** erhält, rechnet man für die mittlerweile zwölfte Auflage mit einer ähnlich hohen Teilnehmerzahl wie 2014, als insgesamt 1473 Läufer und Walker auf den 18- und Zehn-Kilometer-Strecken starteten.

Nicht nur durch die Werbegemeinschaft erfährt der Böckstiegellauf Unterstützung, die Anwohner der Heinrichstr. übernehmen jedes Jahr eine der vielen Verpflegungsstellen. An dieser Stelle: Ein großes **DANKESCHÖN!**

...von wegen, die Jugend hängt nur vor dem PC...!

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

Bartling GmbH & Co. KG Haller Weg 4 33829 Borgholzhausen Telefon (05425) 9495-0 Telefax (05425) 7198

LEICHTATHLETIK: Thieß katapultiert sich über 3,30 m | Stabhochsprung-Kreisrekord in Minden

Borgholzhausen (cwk). Leistungssprung um 30 Zentimeter, Kreisrekord und westfälische Saisonbestmarke für die Jugendklasse M14, dazu die Aussicht auf eine vordere Platzierung in der deutschen Jugendbestenliste 2015: Aaron Thieß (LC Solbad Ravensberg) ist beim zweiten Mindener Abendsportfest ein sportlicher Durchbruch im Stabhochsprung gelungen.

Bislang stand das von Trainer Friedrich (»Otto«) Puhlmann betreute Talent aus Werther mit 3,00 m in den Statistiken. Jetzt steigerte er sich gleich auf 3,30 m und verdrängte den Recklinghausener Johannes Szukalla sowie den Dülmener David Schepp (je 3,10 m) von der Spitze der westfälischen Bestenliste. Der bisherige M14-Kreisrekord (3,11 m) wurde vor zwölf Jahren vom Bielefelder Ari Smit aufgestellt. Für den vielseitigen Aaron Thieß, dessen Programm an diesem Abend mehrere Wettbewerbe einschloss, wurde es im Weserstadion ein wenig hektisch: Der Stabhochsprung begann gleichzeitig mit dem Diskuswerfen, das er nach zwei Versuchen und einer Weite von 27,54 m abbrach. Vor dem Ende des Stab-Wettkampfs waren die Hochspringer bereits bei größeren Höhen angelangt. Der Solbader eilte zu dieser Anlage und durfte mit Kampfrichter-Zustimmung noch seinen Anlauf ausmessen.
Ohne sich einspringen zu können, überquerte er auf Anhieb die nur einen Zentimeter unter seiner Bestmarke liegende Höhe von 1,72 m. Fast hätte er dann sogar 1,76 m gemeistert; doch seine Ferse streifte die Latte noch ab. Die letzten Speerwürfe wurden schon unter Flutlicht ausgetragen, hier kam Thieß als Klassensieger auf 32,96 m.
Tags darauf ließ er sich noch überreden, beim Sudbracklauf die 4x800-m-Jugendstaffel der Startgemeinschaft Fichte/Solbad zu komplettieren. Hinter dem mit Top-Läufer Amanal Petros angetretenen TSVE belegte das Quartett den 2. Rang. Vom 5-km-Volkslauf sind noch zwei Klassenerfolge nachzutragen: **Mechthild Böhme** (LC Solbad) gewann die W45 und Jörg Kreft (TV Werther) die M65.

LEICHTATHLETIK: Mußgnug und Remus siegen 24. Sudbrack-Lauf des SCB

Bielefeld (cwk). Strahlende Sonne, lockere Stimmung, ein anspruchsvoller Parkwege-Rundkurs: Auch die 24. Auflage des Sudbracklaufs, ein Angebot des SCB 04/26 zur Ferienzeit, konnte sich sehen lassen, hätte aber größere Teilnehmerfelder verdient.
Im Hauptrennen über zehn Kilometer konnte Carl-Philipp Mußgnug seinen Erfolg in 38:54 Minuten kaum fassen: „Mit einem Sieg habe ich nie gerechnet.“ Er war als Sudbracklauf-Debütant angetreten, hat aber schon einen Marathon und auch den Hermannslauf absolviert. Der 32-Jährige gehört einer Läuferfamilie an: Oliver, einer seiner vier Brüder, wurde vor zwölf Monaten Vierter am Meierteich. Carl-Philipp Mußgnug, der an der Uni im Fach Germanistik promoviert, hat sich beim TSVE angemeldet, lief aber vorgestern noch nicht im Vereinstrikot.
Für ein Novum sorgte die aus Portugal stammende und jetzt für den sauerländischen Laufclub SG Wenden startende Laura Lienhart: Von der männlichen Konkurrenz lag nur Sieger Mußgnug vor ihr.
Im 5-km-Wettbewerb gab es einen Sieg für den LC Solbad Ravensberg: Der frühere westfälische Vizemeister über 10 000 Meter, Elmar Remus, wehrte in 17:28 Minuten den Angriff des U 18-Jugendlichen Niklas Zschau (BTG/18:34 Min.) ab.

Aaron Thieß in Minden

27.06.	***Ravensburg läuft 10 km***	
37. M50	Detlef May	55:28
05.07.	***Triathlon Saerbeck***	
	Landesliga	
	Amadeus Hegenbarth	01:59
	Tim Esselmann	02:05
	Andreas Korte	02:06
	Holger Steuer	02:20
	Faakerseelauf	
	10 km	
3. M60	Dieter Wierum	54:00
11.07.	***Stadtlauf Bersenbrück***	
1. M35	Elmar Remus	34:54
17.07.	***Sparkassen Cup 10,2 km***	
1. M35	Elmar Remus	36:31
	5 km	
2. M55	Rainer Eversmann	33:29
4. W50	Marion Kühnel	35:21
	Abendsportfest Minden	
	Aaron Thieß	
2. M14	Hochsprung	1,72
1. M14	Speerwurf, 600g	32,96
1. M14	Diskuswurf, 1kg	27,54
1. M14	Stabhochsprung	3,30
18.07.	***Sudbracklauf***	
	5 km	
1. M35	Elmar Remus	17:28
1. W45	Meggy Böhme	23:16
3. M50	Detlef May	25:00
2. W45	Claudia Gutknecht	25:13
19.07.	***Rund um Bexterhagen***	
	10 km	
8. M45	Torsten Baltrusch	48:03
	Verler Triathlon	
	Volksdistanz	
7. M50	Jürgen Bischof	1:18
	Landesliga	
4. M	Amadeus Hegenbarth	2:07:05
6. M	Axel Keil	2:09:05
7. M	Tim Esselmann	2:09:35
31. M	Holger Steuer	2:23:33
	Trail Run in Canada	
	Halbmarathon	
2. M40-49	Frank Oldemeyer	1:42:44
	10 km	
	Kerstin Oldemeyer	1:21
26.07.	***10 Meilen von Köln***	
3. U23	Oliver Lambrecht	01:03

Alles in allem war es ein super Lauf im River Valley von Edmonton. Die Organisation war absolut Klasse und am Ende gab es für jeden Teilnehmer eine frische Bratwurst vom Grill mit ein bisschen Gemüse und einem Jogurt.

Viele Grüße aus Canada senden
Kerstin und Frank

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 Kistenschleppen 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

Graf Metternich
QUELLEN
Natürlich-GLASklarer Genuss!
Reich an wertvollen Mineralstoffen – für eine gesundheitsbewusste Ernährung
viel Magnesium
1 Liter deckt 50% des Tagesbedarfs
viel Calcium
1 Liter deckt 25% des Tagesbedarfs
Graf Metternich-Quellen · Karl Schöttker KG
32839 Steinheim-Vinsebeck · Tel. 05233/9405-0

AOK
Die Gesundheitskasse.
„Ich will keine Fernbeziehung.
Auch nicht mit meiner Krankenkasse.“
1.380 AOK-Kundencenter und 54.000 Mitarbeiter deutschlandweit.
Wir sind da, wenn's drauf ankommt. Deshalb zur AOK.
Gesundheit in besten Händen.
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**

Volksbank Halle/Westf. eG

WIR SIND DIE BANK.