

**LC** Solbad  
Ravensberg

# Solbad Nachrichten

August 2016  
Nr. 380



on

 Schweizer Technologie

# RUN ON CLOUDS.

Verbringe mehr Zeit in der Luft mit dem On Cloudsurfer: Seine patentierte CloudTec®-Sohle sorgt für eine weiche Landung, kombiniert mit einem harten Abstoss. Das bedeutet ein neues Laufgefühl, mit dem du bereits am Start einen Vorsprung hast.



**ACTIVE**  
**SPORTSHOP**

Niederwall 6 · Bielefeld  
[www.active-sportshop.de](http://www.active-sportshop.de)

# AUGUST

2 0 1 6



**Solbad Intern**

Seite 1-11



**WESTFALEN-BLATT**  
die Lokalisation

Seite 6

12  
27



Aktuelle Reisen auf der  
Homepage

**Triathlon**



Seite 5



...zeigt Marieke Stieg  
Foto: Privat

**Skating**



Seite 26

**Walking**



Seite 8

**Leichtathletik**



Seite 12-25



**Ergebnisse**

Seite 28-29

**Vorsitzender:**

**Hubert Kaiser**  
(0151/14292351)  
hubert.kaiser@bitel.net

**Geschäftsführung**  
**Sabine Lünstroth**  
05425/7135  
info@lcsolbad.de

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

**Behindertensport**

**Georg Drees**  
drees@tbw-waf.de

**Sportabzeichen**  
**Wilhelm Habighorst**  
(05428/929680)  
wilhelmhabighorst@t-online.de

**Leichtathletik**  
**Antje Strothmann**  
(05425/930547)  
antje@sspin.de

**Laufftreff**

**Martina Kölsch**  
(05425/7026)  
dammann.koelsch@t-online.de

**Inline:**  
**Johannes Gerhards**  
05425/9338616  
john@loveandskate.de

**Radsport**  
**Günter Schillings**  
(0162-3267597)

**Ergebnisse**

**Peter Polomsky**  
p.polomsky@web.de

**Triathlon**  
**Udo Lange**  
(05423/5628)  
udolange@gmx.de

**Walking**  
**Birgitt Lange**  
adi.lange@t-online.de  
05203/884823



- 01.08. Amadeus Hegenbarth
- 01.08. Jörg Eggers
- 02.08. Frauke Schnelle
- 03.08. Jost Kobusch
- 03.08. Ina Bories
- 05.08. Bettina Scheller
- 05.08. Heike Hohnhorst
- 05.08. Anne Dreier
- 05.08. Volker Meise
- 06.08. Ralf Jording
- 06.08. Carsten Schoster
- 07.08. Helga Rüter
- 07.08. Bernd Heilmann
- 07.08. Andrea Kahl
- 07.08. Claudia Hagemann
- 08.08. Werner Kampwerth **70 Jahre**
- 09.08. Linus Ernst

- 10.08. Max Szymanski
- 10.08. Jörg Ermshausen
- 11.08. Petra Beckers **50 Jahre**
- 12.08. Alma-Luise Skarupke
- 12.08. Lasse Buschmaas
- 13.08. Stefanie Limberg
- 13.08. Marion Kühnel
- 14.08. Marieke Stieg
- 14.08. Herbert Höke **80 Jahre**
- 16.08. Johannes Reinhardt
- 16.08. Kathrin Schwarzer
- 18.08. Thanakorn Songkhrohart
- 18.08. Kristina Suchomel
- 18.08. Elmar Hälbig
- 19.08. Ines Dickob
- 19.08. Karoline Brömmelsiek
- 19.08. Erika Potthoff
- 20.08. Klaus Nienaber
- 21.08. Heiko Redecker
- 21.08. Delia Orgel
- 22.08. Sven Hoffmann
- 22.08. Annette Bossow
- 22.08. Gunnar Feicht
- 22.08. Hella Nolkemper
- 23.08. Silas Klaucke
- 23.08. Smilla Klaucke
- 23.08. Thomas Maisel
- 23.08. Ingrid Rademacher

- 24.08. Daniela Kreie **40 Jahre**
- 25.08. Armin Ruhe
- 26.08. Lukas Riepe
- 27.08. Hanna Limberg
- 27.08. Katharina Dissmann
- 28.08. Jason Oldemeyer
- 29.08. Sarah Strothmann
- 29.08. Alexandra Herbers
- 29.08. Andreas Metten
- 29.08. Gabriela Hanneforth **50 Jahre**
- 29.08. Matthias Meiwes
- 30.08. Aurelius Kapp
- 30.08. Juliane Ermshausen
- 30.08. Axel Bartling
- 30.08. Dagmar Beune
- 30.08. Georg Pieczonka-Herz
- 30.08. Georg Drees
- 31.08. Jenny Ewert
- 31.08. Gerd Strathkötter

### Als neue Mitglieder begrüßen wir:

Aktueller Mitgliederstand: 718

Friedhelm Drüner  
Susanne Brüntrup  
Stefanie Rayyen  
Ute Florenz  
Halabis Wojciech

Leichtathletik  
Leichtathletik  
Leichtathletik  
Leichtathletik  
Triathlon

### Austritte:

Fam. Büscher  
Fam. Schönke  
Doris Kleine-Tebbe

Leichtathletik  
Leichtathletik  
Leichtathletik

**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  
September  
am 24. August**

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



...immer wieder gut!

#### 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:

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: 700

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)  
Wir bedanken uns beim Haller Kreisblatt und beim Westfalen-Blatt für Berichte und Fotos.



Wie uns der NRW-Triathlonverband in einem offiziellen Schreiben mitteilt, ist dieser Helm ab 2017 bei allen Veranstaltungen Pflicht. Mit dieser Maßnahme verspricht sich der Verband mehr Sicherheit und vor allen Dingen eine größere Kontrolle bei Regelwidrigkeiten. So ertönt zum Beispiel ein bis ins Mark gehender Signalton beim Windschatten-Fahren, zusätzlich blinkt die LED-Lampe rot. Dieser Helm hat mehr als zehn Funktionen und die Handhabung soll in einem Kurs, den Hubert Kaiser leitet, vermittelt werden. Anmeldungen werden ab sofort angenommen. Triathleten können bei der Geschäftsführung einen Zuschuss für die neue Ausstattung beantragen, Sicherheit hat nun mal seinen Preis.

**Wir finden für Sie den passenden Schuh -  
garantiert, denn wir bieten Ihnen ...**

... Laufbandanalysen

... elektronische Fußvermessung

... und Erstellung einer

Belastungsdiagnose

Jack  
Wolfskin



adidas

PUMA

asics



seit  
2009

Schuhe + Sport  
**Reichelt**

Bahnhofstr. 6 - 33790 Halle  
Tel. 05201-2356  
[mail@schuhsport-reichelt.de](mailto:mail@schuhsport-reichelt.de)

Täglich von 9 - 19 Uhr d u r c h g e h e n d, Samstag bis 14 Uhr und  
den 1. Samstag im Monat bis 16 Uhr geöffnet.

## Volksbanken cup night

An alle Teilnehmer des  
Volksbanken-Nightcup 2016!

### Siegerehrungsfeier nun am 23. September 2016

An alle Teilnehmer des Volksbanken-Nightcup 2016!

Der Volksbanken-Nightcup 2016 ist gut gelaufen. Nach sechs Durchgängen stehen die Siegerinnen, Sieger und Platzierten fest. Nun steht der angenehme Teil an. Leider muss der Termin für die Siegerehrung aus dringenden organisatorischen Gründen verschoben werden.

Neuer Termin ist der

**Freitag, 23. September 2016, Beginn: 19.30 Uhr**

Gleich geblieben ist die Location. Wir feiern die Siegerehrung wieder im Bistro der Brauerei Hohenfelde, Langenberg. Wir starten mit kühlen Getränken, dann gibt's gegen 20.15 Uhr die Siegerehrung der Top-3 jeder Altersklasse und anschließend gibt es einen Imbiss.

Auf Euren Besuch, auf die netten Sportlergespräche und das Ziele schmieden für die nächste Saison freuen wir uns.

Viele Grüße,  
Robert Becker

### Silber für Pfeiffer

Solbaderin wird Zweite in Gütersloh und sichert Nightcup-Vizerang hinter Sabine Engels

Der 9,2 Kilometer lange Sommerabendlauf »Gütersloh läuft« hat jetzt die Nightcup-Serie 2016 abgeschlossen. Im Starterfeld sah man nur wenige Leistungsträger aus dem Altkreis. Aber den Frauenwettbewerb beendete Ilona Pfeiffer vom LC Solbad Ravensberg nach 36:08 Minuten als W40-Klassensiegerin und Gesamtzweite hinter der 19 Jahre jüngeren Lokalmatadorin Michelle Rannacher (33:52 Minuten). Damit sicherte sich die frühere deutsche Marathonmeisterin, die lange durch Verletzungen zurückgeworfen wurde, noch den zweiten Rang in der Cup-Gesamtwertung der Frauen. Sie absolvierte nur das Minimum von vier Wertungsrennen und erreichte die Platzziffernsumme 6. Mit dem Idealwert 4 stand ihre Vereinskollegin **Sabine Engels** schon nach dem Oesterweger »Zehner« als Gesamtsiegerin fest. Ilona Pfeiffer verdrängte die Bielefelderin Valentina Doppeide –in Gütersloh als Dritte 38 Sekunden hinter ihr zurück - vom Silberang. Bei den Männern bestätigte der Solbader **Gerd Strathkötter** in 36:36 Minuten mit Platz 20 als schnellster M50-Senior seinen Klassensieg in der Night-cup-Serie, die ihm auch einen einstelligen Gesamtplatz inmitten jüngerer Konkurrenz bringt.



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

Grosse-  
Coosmann  
Sportreisen

## LAUFENWELTWEIT

### REISEN2017

#### Neu im Programm

- 01.04. Prag Halbmarathon
- 07.05. Prag Marathon
- 28.05. Edinburgh Marathon
- Herbst Medoc Marathon

#### Unsere Klassiker

- 05.03. Malta Marathon + Halbmarathon
- 19.03. New York City Halbmarathon
- 19.03. Lissabon Halbmarathon
- 15.04. Two Oceans Marathon + Ultra

#### Hot spots für Herbst 2016

- 09.10. Chicago Marathon
- 06.11. New York City Marathon
- 13.11. Athen Marathon

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

### XLETIX Challenge -Mitten in Deutschland-

Meine beste Freundin Johanna und ich wollten unbedingt noch einiges erleben bevor wir 30 Jahre alt werden. Wir entschlossen uns also einen Hindernislauf mitzumachen. Am 18. Juni 2016 war es nun so weit.

Johanna, ihre Mitbewohnerin Nicole und ich waren bereit die 15 Hindernisse und 6 km hinter uns zu lassen. Ich war zwar schon andere Hindernisläufe wie den kurzen Suzuki Laker-Run am Möhnesee und den Urbanathlon in Hamburg mitgelaufen.



v. Kristin Grippentrog



Aber das hier war etwas ganz besonderes: extremer, verrückter und vor allen Dingen ein Lauf, den es nur als Team zu meistern galt! Wir starteten als Team: To-Do-Before-30

Wir waren bereit alle Hindernisse hinter uns zu lassen: Trecker-Reifen ziehen, Mauern erklimmen, wie eine Spinne Netze erklettern, durch Schaumbecken laufen und durch Becken mit Eiswasser tauchen. Das waren nur einige Hindernisse, das größte Hindernis aber war der Matsch, - soviel Matsch hatte ich nie zuvor gesehender Matsch ging uns teilweise bis über die Hüften, es war kein laufen mehr möglich, es war ein durch den Schlamm suhlen. Jedoch als wir uns nachher glücklich im Ziel unser alkoholfreies Bier und unser "Xletix Finisher Band" abholten, war mir eines bewusst, seit 11 Jahren sind Johanna und ich das beste Team der Welt und uns kann nichts mehr stoppen!



Im nächsten Jahr werden wir auf jeden Fall den Strongman Run oder einen ähnlich wilden und verrückten Lauf anpeilen! Als Team mit Nicole, die unser Team perfekt ergänzt hat, im Team To-Do-Before-30!!!

## Wir bedrucken, beflocken:



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

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

### TRAININGSTERMINE WALKING

#### Dienstags

- 02.08.2016 9.00 Uhr Parkplatz Jugendheim Ascheloh  
Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion
- 06.09.2016 9.30 Uhr Parkplatz Hallenbad, Halle  
Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion
- 04.10.2016 9.00 Uhr Treffpunkt Turmstraße Halle - Eggeberg  
Fahrgemeinschaften 8.45 Uhr ab Stadion

#### Mittwochs

- 03.08.2016 19.00 Uhr Parkplatz Friedrichshöhe, Steinhagen-Amshsn.  
Kaistraße
- 10.08.2016 19.00 Uhr Parkplatz Hallenbad, Halle
- 17.08.2016 19.00 Uhr Wanderparkplatz Clever Schlucht, Borgholzshsn.
- 24.08.2016 19.00 Uhr Wanderparkplatz Röwekamp, Dissen

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

An diesen Terminen findet **kein** Training in Borgholzhausen statt.  
Ab dem 31.8. 2016 treffen wir uns wie gewohnt am Stadion in Borgholzhausen



**Damme**  
Malerfachbetrieb

Malerarbeiten | Tapezierungen  
Bodenverlegung | Laminat & Parkett  
Fassadenbeschichtung | Vollwärmeschutz

**Oliver Damme**  
Haller Weg 7  
33829 Borgholzhausen

Tel.: 0 54 25/95 53 18 · Fax 0 54 25/9 33 89 31  
Mobil: 0171/3 78 14 61  
E-Mail: Oliver-Damme@web.de

### Leichtathletik Europameisterschaften in Amsterdam

v. Antje Strothmann

Amsterdam als Austragungsort für die Leichtathletik-Europameisterschaft war ja fast ein Heimspiel. Die nächsten kontinentalen Titelkämpfe finden 2018 in Berlin statt, aber mit rund 270 Kilometern Entfernung liegt Amsterdam doch näher an Borgholzhausen als Berlin. Keine Frage also, dass ich als Zuschauerin „live“ dabei sein wollte. Kurz entschlossen hatte ich vor Weihnachten die Tickets für den Schlusstag der EM geordert und den Rest der Familie damit überrascht.

So starteten wir am Samstag, 9. Juli 2016, Richtung Amsterdam – natürlich mit Fahrrädern im Gepäck, denn wir wollten neben den Leichtathletik-Wettkämpfen am Sonntag auch noch ein wenig von der Stadt sehen. Und als Verkehrsmittel sind Räder in Amsterdam einfach erste Wahl. Echt beeindruckend,

wie die Verkehrswege auf Radfahrer ausgelegt sind. So bekamen wir schon am Samstag eine Menge von der Stadt zu sehen und erwischten zum Abendessen noch ein Restaurant bei dem die Eurosport-Übertragung aus dem Olympiastadion zu sehen war. :-)

Nach dem Frühstück machten wir uns am Sonntagmorgen auf den Weg Richtung „Museumplein“, wo sich Start und Ziel des Halbmarathons befanden. Nun ja, wir waren nicht ganz pünktlich zum Start an der Strecke und haben Arne Gabius gar nicht mehr gesehen, da er kurz nach der 5km-Marke aus dem Rennen gegangen war. Ein Teil der Halbmarathonstrecke verlief durch den mitten in der Stadt gelegenen „Vondelpark“. Hier schauten wir uns noch einige Zeit um und entdeckten Kletterbäume und Abkühlungsmöglichkeiten, von denen wir bei warmem Wetter gerne Gebrauch machten. Vom „NEMO Science Center“ genossen wir einen herrlichen Ausblick über Amsterdam, ehe wir uns zum großen Finale der Leichtathletik-EM ins Olympiastadion von 1928 begaben. Hier trafen wir dann auch diejenigen heimischen Leichtathletik-Fans, die direkt zu den Wettkämpfen am Sonntagnachmittag nach Amsterdam gekommen waren. Das Programm sah noch etliche spannende Entscheidungen vor.

Von unseren Plätzen, etwa in Höhe der 110m-Startlinie, konnten wir zum einen den Hochsprung-Wettbewerb der Männer gut verfolgen, zum anderen saßen wir nicht weit vom Wassergraben entfernt, den die 3000-Meter-Hindernis-Läuferinnen in ihrem Finale mehrfach passierten. Und bei den 4x100-Meter-Staffeln waren wir mitten in der letzten Wechselzone. Über die große Anzeigetafel im Stadion wurden wir aber auch über die weiteren Finals „im Bilde“ gehalten. Gleich zu Beginn sahen wir den überzeugenden Start-Ziel-Sieg von Hindernisläuferin Gesa Krause, die am Ende beinahe sogar noch den deutschen Rekord verbessert hätte. Sie hatte von allen Läuferinnen im Feld klar die beste Technik am Hindernis und Wassergraben und übernahm früh die Initiative im Rennen. Im Gegensatz dazu war das 1500-Meter-Finale der Frauen ein echtes „taktisches Bummelrennen“: 86 Sekunden standen nach den ersten 400 Metern auf der Uhr, 2:46 min nach 800 Metern – die letzten 700 Meter waren dann mit 1:47 min deutlich flotter, aber die Siegerzeit von 4:33 Minuten wohl die langsamste in der EM-Geschichte. Die 4x100-Meter-Staffel der Damen gewann die niederländische Staffel um Daphne Schippers (42,04 sec) überraschend deutlich vor Großbritannien (42,45 sec) und dem DLV-Quartett (42,48 sec) unter großem Jubel des Publikums. Auch den deutschen Herren gelang über 4x100-Meter der „Bronze-Rang“.



Der Italiener Gianmarco Tamberi war nicht nur der beste Hochspringer im Wettbewerb, sondern sorgte auch für prima Unterhaltung. Erfreulich natürlich der dritte Platz von Hochspringer Eike Onnen, der 2,29 Meter meisterte und sich mächtig über den Medaillenrang freute.

David Storl siegte beim Kugelstoßen, aber das spannendste Ereignis des Tages war ohne Zweifel das 5000-Meter-Finale der Herren mit den drei deutschen Startern Richard Ringer, Florian Orth und Martin Sperlich. Dass vier Läufer über 5000-Meter innerhalb einer Hundertstelsekunde ins Ziel kommen, habe ich zuvor noch nie gesehen. Die drei Erstplatzierten zeitgleich – und mit der Bronzemedaille für Richard Ringer ein „Happy End“.

Vom Dreisprung der Damen und dem Hammerwerfen der Männer (auf der gegenüberliegenden Seite des Stadions) haben wir nicht ganz so viel gesehen. Die 4x400-Meter-Staffeln zum Abschluss brachten auch noch einmal spannende Rennverläufe – am Ausgang um die Medaillen waren die „Viertelmeiler“ aus Deutschland allerdings weniger beteiligt. Beeindruckend jedoch der Sieg der belgischen Männerstaffel, die zu ¼ aus den Borlée-Brüdern besteht.

Auf dem „Medal Plaza“ sahen wir uns anschließend noch die Siegerehrungen des Tages an, die vor großer Kulisse stattfanden. Danach ging es noch einmal mit dem Rad durch das abendliche Amsterdam, ehe wir noch in der Nacht mit dem Auto zurück nach Hause fuhren.



### Langstreckenläufer Nils Milde bei den Deutschen Meisterschaften (NW)

Leichtathletik: Milde läuft beiden Meisterschaften der Senioren zweimal zum Sieg. Dazu gibt's einmal Silber

Drei Starts, zweimal Gold, einmal Silber - die Bilanz von Mittel- und Langstreckenläufer Nils Milde bei den Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften der Senioren im nordthüringischen Leinefelde kann sich sehen lassen. Der gebürtige Schloß Holter, der für die LG Eder (Hessen) läuft, siegte über 800 Meter und 1.500 Meter; über die 5.000-Meter-Strecke wurde er zweiter. "Das war ein Top-Wochenende", sagt Nils Milde zufrieden.

Der hatte sich für die nationalen Senioren-Titelkämpfe in der Altersklasse M40 einiges vorgenommen: Drei Rennen innerhalb von 41 Stunden galt es zu bewältigen. Los ging es am frühen Freitagabend mit dem 800-Meter-Lauf. "Ich bin taktisch gelaufen und habe das Tempo verschleppt", sagt Milde. Nach einer total verbummelten ersten Runde erhöhte er und seine sechs Konkurrenten im Feld dann auf der Gegengerade die Schlagzahl. Dennoch bogen fünf Läufer nahezu gleichzeitig auf die Zielgerade ein. Hier hatte Milde den besten Spurt und setzte sich in 2:11,13 Minuten ganz knapp vor Konrad Kufner (WSV Otterskirchen, 2:11,56) und Rana Bhattacharjee (TuS Köln rrh., 2:11,82) durch.

Über die 1.500-Meter-Distanz am Samstagnachmittag war Nils Milde mit der aktuellen deutschen Senioren-Jahresbestzeit von 4:06,91 Minuten im Gepäck nach Thüringen gereist. "Ich hatte also das Selbstvertrauen, um meinen Gegnern wieder meine Taktik aufs Auge zu drücken", sagt er. Und so waren die ersten 1.000 Meter mit sechs Läufern im Feld extrem langsam. Doch dann ging auf der Schlussrunde richtig die Post ab. Erneut war es Milde, der als erster über die Ziellinie lief - diesmal in 4:24,96 Minuten. Wieder wurde Konrad Kufner Zweiter (4:26,03), auf Platz 3 folgte Alexander Ockel (TuSEM Essen, 4:32,28)

Als krönenden Abschluss ging Milde am Sonntagmorgen auf die 5.000-Meter-Strecke. Hier waren nur drei Läufer am Start, die auch noch in der zweiten Hälfte ein einsames Rennen liefen, weil das Tempo doch sehr unterschiedlich war. Hier wurde Milde nach 16:18,28 Minuten zweiter. "Die Zeit war besser als erwartet", so Milde, "Sieger Sebastian Hadamus war aber zu stark." Der Läufer von ART Düsseldorf war gut eine halbe Minute schneller (15:49,10). Alexander Ockel benötigte als Dritter 17:06,95 Minuten. Milde: "Ich hatte auf den ersten drei Kilometern versucht, den Abstand nicht zu groß werden zu lassen. Doch für das schnelle Anfangstempo musste ich am Ende büßen." Dafür wurde die Silbermedaille nach hinten klar abgesichert. "Beim 5.000er habe ich zum Schluss die Gesamtbelastung des Wochenendes deutlich gespürt", so Nils Milde.



Nils Milde, der als Lehrer in Hessen tätig ist, startet inzwischen zwar für die LG Eder, ist aber immer noch Mitglied im LC Solbad Ravensberg.



**Muldenservice  
& Baustoffe**

► **Muldenservice von 3 m<sup>3</sup> bis 20 m<sup>3</sup>** ► **Baustoffe aller Art**  
► **keine Standgebühr bis zu 2 Wochen** ► **zuverlässig und preiswert**

**Telefon 0 54 25/18 56**  
**www.elbracht-muldenservice.de**



Wir machen Kommunikation komfortabel !

**telecomfort** GmbH

**MIT  
VORORT-  
SERVICE**

– DSL / Festnetz / Mobilfunk  
– mobiles Internet  
– Freisprecheinrichtungen  
– PC-Service



**Partner**

**Borgholzhausen**  
Freistraße 14  
Tel. 0 54 25/95 40 88-0

**Versmold**  
Münsterstraße 18  
Tel. 0 54 23/47 45 93

**www.telecomfort.de • info@telecomfort.de**

# WIR STELLEN VOR: DAVID RIETZ

Hallo liebe Solbader, meine Vorstellung möchte ich mit dem Zitat einer kleinen Person beginnen: „Ohne Gelegenheit bringt Können rein gar nichts“, ließ Napoleon Bonaparte einst festhalten. Oliver Kahn brachte dies seinerzeit deutlich bildhafter zu Tisch, als er sagte: „Haste Scheiße am Schuh – haste Scheiße am Schuh“. Und was ist dann ratsam? Na klar! Vielleicht einfach mal die Schuhe wechseln!



Als sich für mich nach einer erfolgreichen Zeit im Volleyball eine ganze Reihe von Enttäuschungen einstellte, entschloss auch ich mich dazu, die Schuhe einmal zu wechseln. Ich wollte eine Abwechslung zum Volleyball. Da stand für mich die Leichtathletik an vorderster Stelle. Aus der Kinderleichtathletik und dem Schulsport wusste ich, dass ich kein schlechter Weitspringer war. Und der Trainingstermin der örtlichen Gruppe passte auch – zumindest einer. So rang ich mich dazu durch, nicht mehr 100% auf den Volleyball zu verwenden (wie ich es über 3 Jahre tat), sondern einmal in der Woche auch

Leichtathletik zu trainieren – und im Sommer die Kreismeisterschaften, ganz wie früher, versteht sich. Es dauerte nicht lange, da trainierte ich im Schnitt drei Mal in der Woche Leichtathletik – zusätzlich zu den Volleyball-Einheiten (ich neige dazu, verschmutztes Schuhwerk nicht einfach zu entsorgen, sondern es zu putzen und weiter zu benutzen). Zum Mehrkampf gehört auch der Stabhochsprung – ich erinnere mich noch daran, einst gesagt zu haben „ich interessiere mich für Weitsprung, 100m, vielleicht Speerwurf – sowas wie Stabhochsprung ist ja viel zu komplex, dass brauche ich gar nicht erst anzufangen.“ Ironischerweise ist heute gerade der Stabhochsprung mein Steckenpferd.

Volleyball und Leichtathletik betreibe ich seit dem, sprich 2012, in Symbiose; im Winter liegt der Schwerpunkt auf Volleyball, im Sommer auf Leichtathletik. Durch meinen durch das Studium bedingten Umzug nach Bielefeld (Lehramt Sport/Mathe) machte für mich nur noch ein Wechsel unter die Fittiche von Stabhochsprung- und Mehrkampftrainer Otto Puhlmann Sinn (Volleyball spiele ich schon



seit 2011 in Bielefeld beim Post SV). Nach einem neuen Verein musste ich nicht lange suchen, hatte ich den LC doch schon länger ins Auge gefasst – und meine Hoffnungen, hier eine neue Heimat zu finden, haben sich bis dato voll erfüllt! Ein toller Verein, mit engagierten, netten Menschen und funktionierenden Informationsorganen!

Da zu meinem Wesen gehört, stets einen besonderen Ehrgeiz zu entwickeln – auch wenn ich etwas wie Leichtathletik „nur zur Ab-



wechslung“ betreibe – trainiere ich eifrig dafür mich auch in Zukunft stets zu verbessern und hoffe auf Gelegenheiten um neue Bestmarken im blauen Trikot zu erreichen; womit wir dann fast schon wieder bei Napoleon wären...

Bis es soweit ist, hoffe ich ab September vielleicht die ein oder andere blaue Trainingsjacke auf der Tribüne der Bielefelder Almhalle zu sehen! Wir sehen uns im Ravensberger Stadion!

Euer David



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

# Niehoff

**Jammerpatt 2 • Borgholzhausen**



### Aaron Thieß trumpft auf der Rußheide auf HK v. 06.07.2016

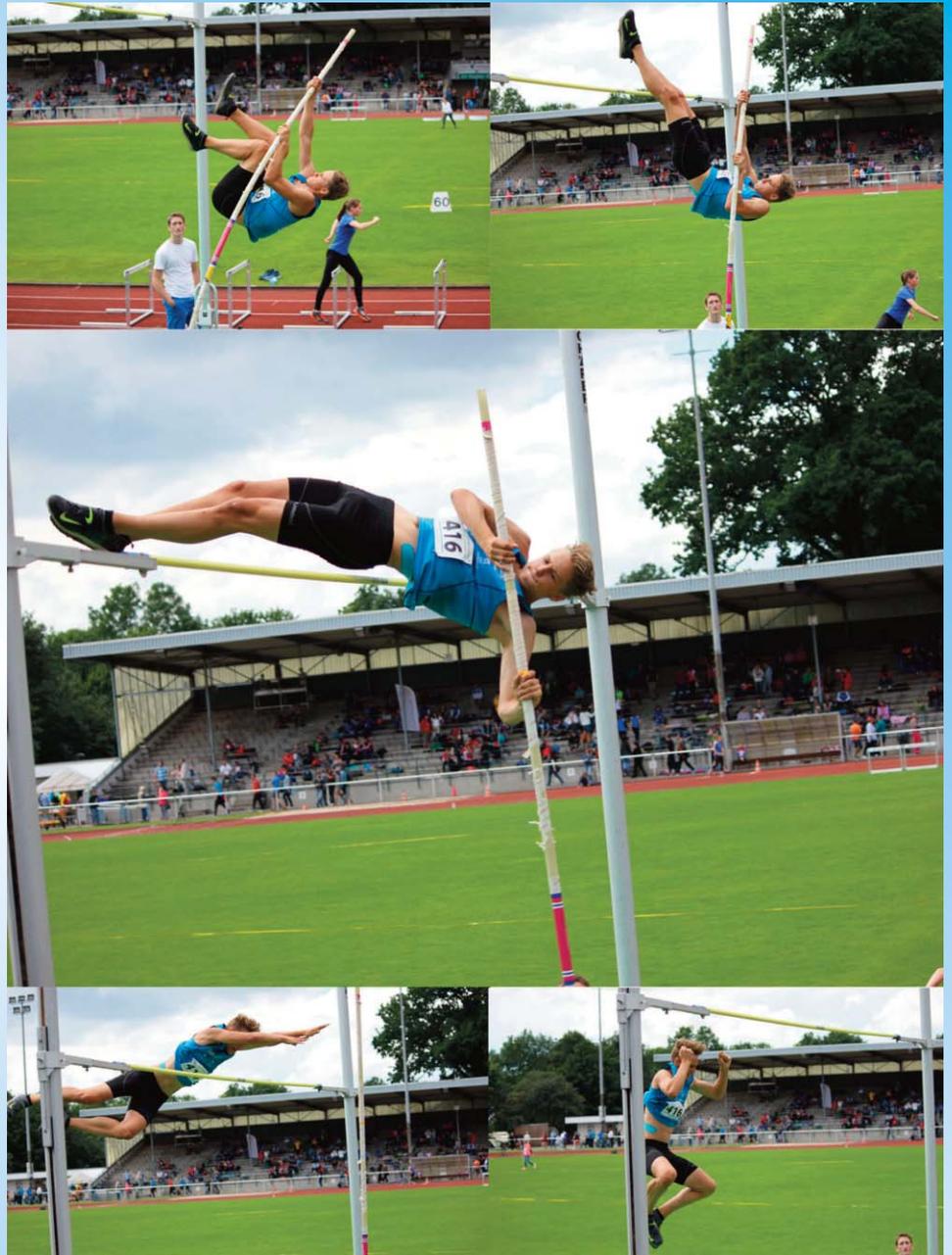
Am ersten Tag der Kreisjugendmeisterschaften auf der Bielefelder Rußheide bewies Leichtathlet Aaron Thieß vom LC Solbad Ravensberg einmal mehr seine Vielseitigkeit und sammelte drei Titel. Beim Kugelstoß gelangen ihm 14,10 Meter. Beim Diskuswurf steigerte er sich von 36,25 auf 36,85 Meter. Der Weitsprung litt unter schwierigen Windbedingungen, hier reichten ihm 5,28 Meter zum Sieg in der Altersklasse M15.

Tags darauf startete Thieß beim integrativen Hochsprung-Wettkampf im Rahmen der »Bethel Athletics« und konnte deshalb keine weiteren Kreistitel hinzufügen. Mit 1,78 Metern übertraf er seine bisherige Freiluft-Bestmarke um zwei Zentimeter, unterm Hallendach hat er schon 1,80 Meter gemeistert.

Thieß' Stabhochsprung-Trainingspartner und Vereinskollege **David Rietz** (U 23) überquerte in einem Rahmenwettbewerb der Kreismeisterschaften 3,60 Meter. In der Rußheide nutzte **Henri Stahnke** seine Chancen in der schwach besetzten Jahrgangsklasse M12. Sein Dreikampfbestand aus Hürdensprint, Weitsprung und Ballwurf. **Sarah Strothmann** (W 11) bewies als Schlagballwurf-Siegerin, dass sie nicht nur über 800 Meter erfolgreich sein kann. Die Mittelstrecke zählte nicht zum Programm dieser Kreismeisterschaften. Deshalb wuch **Malin Bruhns** (W 12) nach Oelde aus, wo sie sich beim Sieg auf 2:37,8 Minuten über 800 Meter verbesserte und damit jetzt den vierten Rang in der westfälischen Bestenliste belegt.

### Thieß auch im Hochsprung DM-reif (HK v. 12.07., Fotos: privat)

Borgholzhausen (cwk). Beim Sportfest im Mindener Weserstadion »knackte« Aaron Thieß (LC Solbad Ravensberg) jetzt eine weitere Norm für die U 16-DM, die Anfang August in Bremen stattfinden wird. Er meisterte 1,82 m im Hochsprung und übertraf sein bislang bestes Ergebnis aus der Hallensaison um zwei Zentimeter. Als Stabhochspringer war er mit 3,81 m bereits qualifiziert, jetzt ging er ohne Stab erfolgreich auf Höhenjagd. Ohne von Konkurrenten gefordert zu werden, überquerte er 1,72, 1,77 und 1,82 m jeweils im ersten Versuch. Zum Vergleich: **Sascha Greshake**, mit 2,13 m Altkreisrekordler der Männerklasse, sprang im selben Alter 1,72 m. Thieß gewann in Minden auch den Speerwurf mit 40,55 m.



## 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 9 bis 14 Uhr

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

Fehlt Ihnen noch die Bierzeltgarnitur, oder brauchen Sie z. B. noch eine Zapfanlage für Ihre Gartenparty?

Kein Problem – wir haben alles was Sie brauchen. Und sollte es Ihnen an Personal fehlen, besorgen wir Ihnen gern qualifizierte Kräfte, die sich während Ihrer Feier um das Wohl Ihrer Gäste kümmern.

### UNSER ANGEBOT:

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

### „Brooks 10k Champions Run“

v. Daniela Kreie



Ganz Europa interessierte sich im Juli nur für die Fußball-Europameisterschaft in Frankreich. Ganz Europa? Nein, ein kleines beharrliches Grüppchen aus Borgholzhausen und Bielefeld hat sich aufgemacht, um bei der Leichtathletik-Europameisterschaft in Amsterdam dabei zu sein.

Aus diesem Grund sind wir am Sonntag, dem Finaltag beider Europameisterschaften (Leichtathletik und Fußball) nach Amsterdam gefahren, um ganz großen Sport zu sehen und uns zusätzlich vorher auch noch vor Ort sportlich zu betätigen.

Als sogenanntes Side-Event hat der Sportschuhhersteller Brooks den „Brooks 10k Champions Run“ ausgerichtet und allen sportbegeisterten Hobby-Läufern die Chance geboten, auf der Original Halbmarathon-Strecke den Spirit der Europameisterschaft zu erleben.

Für die meisten Läufer war es allerdings eher die Erkenntnis, dass es sich bei gefühlten 40 °Grad nicht so locker laufen lässt, wie es uns die Profis stets suggerieren.

Nach unserer Ankunft und der Startnummernbeschaffung haben wir uns gemäß der landestypischen Sitten und Bräuche mit schicken Tattoos verschönert.

Um über 12.000 Teilnehmer auf die Strecke zu bringen, wurde in unterschiedlichen Wellen gestartet, so dass der LC Solbad – Block um 12:30 Uhr begleitet von trendiger Dance-Music endlich auf die Reise geschickt wurde.



RUN HAPPY !!!  
Burkhard Jagusch, Daniela Kreie,  
Marieke Stieg, Kristina Suchomel

Unsere tapferen Läufer haben der großen Hitze getrotzt und sind gesund und mit guter Laune ins Ziel gekommen, was man von einem Großteil der anderen Läufer/innen leider nicht immer behaupten konnte.

Allzu verlockend war das anschließende Angebot der kulinarischen Highlights entlang des Museumspleins, welches wir dankend angenommen haben, bevor wir unsere Reise in Richtung Olympiastadion fortgesetzt haben, wo dann das zweite große Event des Tages auf uns wartete.



Nach zwei faszinierenden Stunden voller toller Laufevents und einigen Medaillenplätzen für Deutschland kamen wir zu drei Erkenntnissen:

- 1.) „Sonntagmorgens haben keine Raststätten auf.“
- 2.) „Das ist ja viel interessanter als Fußball.“
- 3.) „Wir fahren in zwei Jahren zur nächsten EM nach Berlin.“

..... Und für alle, die sich sicher sind, dass die Dauer eines 5.000m-Wettkampflaufs während einer Europameisterschaft ausreichend lang ist, um Essen, Getränke und Merchandise-Artikel kaufen zu können. ♦ Nein, leider ist sie das nicht.

# ewy sports

**Wenn Dein erster Laufschrift bevorsteht oder bereits hinter Dir liegt, würden wir uns freuen, wenn wir Dich auf Deinem Weg motivierend begleiten dürfen.**

**Dank der laufbegeisterten Inhaber - Britta und Andreas Ewert – dürft Ihr Euch auf eine erstklassige Beratung freuen!**

**Wir gewähren LC Solbad-Mitgliedern dauerhaft 10 % Rabatt auf Neuware und 30 % auf Auslaufmodelle.**

Natürlich sind wir auch hier vertreten



**...der wohl kleinste Laufshop Deutschlands...**

**...von Läufern für Läufer**

**Besuch uns doch demnächst in unserem Laufshop. Bei uns findest Du die individuell perfekte Ausrüstung, wir unterstützen Dich bei Deinem Training zu mehr Gesundheit und größerer Fitness.**

**Mittelstrasse 3  
33829 Borgholzhausen  
E-Mail: post@ewy.de  
Tel.: 05425 7228**



**Öffnungszeiten:  
Dienstag-Freitag: 10.00-13.00 Uhr  
15.00-18.30 Uhr  
Samstag: 10.00-13.00 Uhr**

Sieben Zauberer beim Kostümhalbmarathon

von Peter Knaust



Die tapferen Zauberer: Manfred Pleitner, Elly Winter, Kalle Körtz und Peter Knaust

Der kleine Bruder vom Medoc-Marathon macht Riesen-Spaß!  
Wir haben gemeinsam die 3 Stunden-Marke geknackt und diverse Weinproben und Leckereien genossen.  
Die aufgenommenen Kalorien waren sogar höher als die Verbrauchten!  
Fazit: Es muß nicht immer eine PB-ZEIT sein!

Liebe Medoc-Interessierte!  
Der Marathon findet am 9. September 2017 (aber nicht ohne uns) statt. Alle von mir angeschriebenen Reisebüros haben mir ein verbindliches Angebot bis Ende Sept. 2016 zugesagt.

## 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)



**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 Schwanck:

„Wiargen iarben häwwe schluarden“

**Wor cheit dat ümme in düssen Stücke:**

Seit Gastwirt Jakob vor über 5 Jahren auf einer Urlaubsreise verschollen ist, versuchen seine beiden habgierigen Schwestern die Verwalterin Ilona und deren Hilfe Marianne über's Ohr zu hausen und sich seinen Besitz unter den Nagel zu reißen. Jakobs heimliche Rückkehr führt zu einer äußerst turbulenten Nacht.....

**Aufführungstermine:**

Mittwoch,	17.08.16	19.30 Uhr
Freitag,	19.08.16	19.30 Uhr
Sonntag,	21.08.16	15.00 Uhr
Mittwoch,	24.08.16	19.30 Uhr
Mittwoch,	31.08.16	19.30 Uhr

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

Wir freuen uns auf Sie, Ihr

PIUMER Bauerntheater  
Borgholzhausen e.V.



**LC Solbad  
Ravensberg**



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)

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

**ZUM  
6. MAL**

**GANZ  
VORN!**

**11  
JAHRE**  
Kompetenz · Beratung · Service · Marken  
2005 - 2016

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

EWE Nordseelauf vom 11.6.-18.6.2016

v. Andrea Kahl u. Dieter Wierum



In 8 Tagen - 7  
Etappen – mit Re-  
kordbeteiligung – und ins-  
gesamt 76,5 km gelaufenen  
Kilometern in den Beinen

Unvergesslich wird diese Tour über alle 7 ostfriesischen Inseln in Erinnerung bleiben.

Der Nordseelauf fand in diesem Jahr zum 15.ten Mal statt, verdient aber seit Jahren schon das Prädikat „Kultlauf“.

In Kürze die Entstehungsgeschichte des „NSL“: die Idee zu diesem Etappenlauf stammt nicht von einem Sportverein, sondern von der in etwa zur gleichen Zeit entstehenden Tourismusvermarktungsgesellschaft „die nordsee“ und der „Kirche im Tourismus“ der Region Nordsee. Beide suchten nach einer originellen Idee und Grundlage für ihre künftige Zusammenarbeit und fanden sie bei dieser Laufserie –unter dem Motto „Mach nicht halt- lauf gegen Gewalt“. Ein Motto, was nichts an Aktualität eingebüßt hat. Es kommt nicht oft vor, dass die evangelische Kirche Veranstalter einer Laufserie ist. Sie ist auch recht präsent, denn bei jeder Fährüberfahrt gab es den Reisesegen vom anwesenden Pastor H.Schneider, auch bei den Siegerehrungen gehörte er mit zum Programm. Beim Nordseelauf werden abwechselnd alle beteiligten Inseln und Orte an der Küste erlaufen.

In den Schaltjahren (eben alle 4 Jahren nur!) gibt es diesen Leckerbissen, dass alle (bewohnten) ostfriesischen Inseln angeboten werden. Der nächste Start wäre also im Juni 2020.....

Unsere Tour fing am 10.06. mit einer Auftaktveranstaltung in Benseniel an. Diese Info-

Veranstaltung musste 2x durchgeführt werden, da die Vielzahl der Läufer nicht alle in der Strandportalhalle Platz fanden. (Erwähnten wir schon, dass die Tour binnen kurzer Zeit nach Freigabe der Plätze im Internet im Dezember 2015 ausgebucht war?)

T-Shirts, Startnummern, Voucher's für alle Fähr- und Bustickets wurden hier in Benseniel vorher in Empfang genommen, das 20köpfige Veranstaltungsteam wurde vorgestellt und noch einiges mehr, was der „Erstläufer“ so alles wissen muss.

Hier trafen wir uns auch alle wieder: **Jürgen Hellfeld, Rolf Riesel, Jochen Studt, Dieter Wierum, Andrea Kahl** und **Bernd Lüdemann**. Sehr sympatisch, bei der Infoveranstaltung wie auch allen folgenden Siegerehrungen war es u.a. Tradition, dass die anwesenden „Geburtsstagskinder“ öffentlich genannt und beklatscht wurden und ein Präsent bekamen. Da konnten wir mithalten: aus unserer Mitte hatte Bernd heute seinen Ehrentag und bekam nicht nur Glückwünsche von uns, sondern auch ein Ständchen der ca. 200 restlichen Anwesenden. Danach begaben sich alle Läufer und –innen in ihre gebuchten Unterkünfte. Die Mehrzahl hatte sich für ein Rundum-Sorglospaket entschieden,

im Vorfeld wurde hier die bevorzugte Unterkunftart abgefragt, das Suchen und Buchen der Übernachtungsmöglichkeit und den Rest mit allen Transporten und Fährüberfahrten organisierten die Veranstalter. Wer schon Wiederholungstäter war, hatte sich seine Unterkunft auf privater Ebene selber gesucht oder steuerte mit Wohnmobil die Campingplätze entlang der Küste an. Alle drei Varianten funktionierten gut.

### **11.06. Norderney – Dünen, Strand und Meerlauf:**

Der erste Start fand auf Norderney statt. Da Bernd's und Dieter's Ferienwohnung in Norddeich lag, hatten die beiden heute nur einen 15-minütigen Weg zum Fährhafen. Andrea, Rolf und Jürgen hatten ihre Unterkünfte in Benseniel und wurden mit dem Bus um 07.35Uhr nach Norddeich gefahren. Jochen reiste immer mit seinem Wohnmobil abends zuvor an.

Bei den Urlaubern ist Norderney die beliebteste Insel, mit Borkum die einzigen Inseln mit Autoverkehr. Der Start war direkt im Fährhafen von Norderney.

Unser Tagesablauf auf den Inseln war relativ einfach: man kommt an und hat, je nachdem, 1,5 bis 3 Stunden Zeit, die Insel zu erkunden

und Eindrücke zu sammeln.

Nach Siegerehrung und anschließender sehr unterhaltsamer Tombola mit tollen Preisen ist immer noch ca. 2-3 Stunden Zeit, Urlaubsgefühle zu entwickeln auf jeder dieser sehr unterschiedlichen Inseln.

Noch eine Besonderheit bei diesen Läufen: während wir bereits im Startbereich stehen und warten, wird aus vollen Lautsprechern vor dem Startschuss die Hymne „An der Nordseeküste“ gespielt. Erst das Original „the wild Rover“, dann- und jetzt singen alle mit - mit Händen in die Höhe, das beliebte Stück von Klaus und Klaus. Dies ist ein Muss. Auf jeder Insel, vor jedem Start. Rolf singt immer bevorzugt das Original von den Dubliners, Andrea hat sich den Text von Klaus und Klaus eingeprägt. Das wirkte noch Tage nach, auch als wir schon längst wieder alle zu Hause waren.

Die 13,1 km lange Strecke führte uns ein langes Stück auf dem Deich Richtung Flupplatz und Campingplatz. Dann passierten wir ein Dünengebiet, das ging an die „Substanz“ und über die langgestreckte und gut angelegte Promenade (vorbei an der „Milchbar“) erreichten wir das Ziel vor dem Konversationshaus. 566 Läufer waren im Ziel, davon 523 Tourläufer, nur der Rest der Startnummern wurde an Tages- und Mehrtagesläufer vergeben. Zu erwähnen ist, dass Norderney zahlreiche, sehr gut ausgebaute und ausgeschilderte Lauf- und Fahrradstrecken verteilt auf der ganzen Insel hat.

Das gehörte bei jeder Etappe zum Angebot: für einen geringen Obulus kann man und frau sich im Zielbereich jeweils ein oder mehrere leckere Nudelgerichte schmecken lassen, die extra für uns Läufer(innen) zubereitet wurden. Wir machten immer gerne von dem Angebot Gebrauch!



So sehen (manchmal) Sieger aus!

### 12.06. Baltrum – Dornröschenlauf:

Heute ging es auf die kleinste Insel. Die Fähre legte bereits um 7.15 Uhr in Neßmersiel ab, da hieß es für alle früh aufstehen. Ist nicht jedermanns Stärke.

Wir Bensersielier stiegen um 6.00 Uhr in unseren Zubringer-Bus.

Nach Ankunft auf Baltrum lud unser Tour- und Reisepastor H. Schneider zum offenen Gottesdienst draußen vor der kleinen, uralten Kirche im Ort. Wettermäßig der einzige Nieselregentag auf der Tour, auch noch zu Laufbeginn. Wir haben vor dem Start noch reichlich Zeit, durchkämmen auf der Suche

nach einem ersten- oder zweiten Frühstück die Insel, lernen neue Läufer(innen) kennen, die sich uns anschließen.

Die Laufstrecke, ein 2 Rundenkurs von je 5,3 km hatte einiges zu bieten: Kopfsteinpflaster, „knackige“ Anstiege (wir Teutonen lächeln allerdings darüber), mit

Stroh abgedeckte Pferdewege und –nicht zu vergessen- die unzähligen Karnickellöcher, die aber vom Helferteam ausreichend mit Sprühkreide markiert waren. Eine gelungene Veranstaltung! Im Ziel 517 Personen.

Bei der Tombola mit den erwähnten tollen Preisen (jeden Tag stiftete die jeweils erlaufene Insel ein Wochenende für zwei Perso-

## ●●● 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)

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

nen mit Fährüberfahrt in einem der besten Hotels vor Ort) gab es eine Überraschung und große Freude: den heutigen Hauptpreis hatte Rolf gewonnen und musste direkt mit zuhause telefonieren!

Amüsiert berichtete ich von den heutigen Dusch- und Umziehmöglichkeiten:

Da nicht jede Insel auf einmal 500 Leute geduscht und umgekleidet bekommt, empfiehlt es sich, nicht allzu zimperlich zu sein. Gestern auf Norderney drangvolle Enge im „Badehaus“, man und frau rannten mehrfach die Gänge rauf und runter, ehe eine Ecke zum Abstellen des Rucksackes gefunden wurde. Dann Anstehen bei den Duschen, hier ist team-work gefragt, während die eine duscht, seift sich die andere bereits ein, dann Wechsel. So klappt das prima, und bewährt sich auch bei den kommenden Inseltagen. Anders auf Baltrum, hier wurden nach Startnummern insgesamt drei Dusch- und Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung gestellt. Ich muss nach ganz hinten auf die Insel zum Jugendklub. Dann ziemliches Verdutztsein, kleine Duschräume sind vorhanden beim „Jugendklub“, aber der Umkleideraum entpuppte sich als riesige Mehrzweckhalle, wo ausgemusterte Strandkörbe aufbewahrt werden. Jeder Korb diente als Ablagefläche und Umziehmöglichkeit.

Ist doch bestens, hier ist Platz satt !!!!

### 13.06. Langeoog –Slooploop:

Am dritten Tag hatten die Bensorsieler es gut, wir konnten zu Fuss zur Fähre gehen. Unsere Norddeicher Bernd und Dieter mussten fahren. Wir fuhren mit einer Sonderfähre nach Langeoog, anschließend erreichten wir die Ortsmitte mit der nostalgischen Inselbahn. Die Strecke 10,5 km hatte es in sich. Gegenüber Baltrum war es wolkenlos und richtig warm, in windgeschützten Lagen kam Backofenatmosphäre auf. Zu Beginn ca. 3 km an der Wasserkante am Strand lang, das brauchte schon einige Energie, danach ins Inselinnere auf gepflasterten Wegen. Im Ziel 541 Personen.

Ein besonderes Angebot auf unserer Etappe war, dass die Inselkirchen während unseres Aufenthalts geöffnet hatten, es lohnte sich, hier herein zu schauen, die typisch maritime und friesische Atmosphäre lässt einen staunen. In einem der vielen großzügigen Cafés essen wir noch Kuchen oder Milchreis, Ich will endlich in der Nordsee schwimmen und ziehe das auch durch für ca. 10 min.



### 14.06. Ruhe und Erholungstag:

Diesen Tag zum Verschnaufen nutzte jeder anders. Es wurde im Vorfeld vom Veranstalter eine Helgolandfahrt angeboten oder die Teilnahme an einer Wattwanderung. Unser Veranstaltungsteam riet uns dazu, uns nicht nur auf die faule Haut zu legen, sondern z.B. einen kleinen Lauf zu absolvieren, oder Fahrrad zu fahren oder oder.....

Bernd und Dieter nutzten den Tag für eine entspannte Fahrradfahrt nach Greetsiel, wirklich sehenswert, Andrea ging schwimmen in der Nordseetherme. Jürgen hatte großes Pech: er verdrehte und verknackste sich den Rücken nach einer unglücklichen Bewegung. Der Doktor vor Ort mit seinen Spritzen konnte nur kurzfristig Abhilfe schaffen, Jürgen musste die Tour abbrechen und fuhr frühmorgens am 15.06. von Norddeich aus nachhause. Lange Gesichter und großes Bedauern bei dem „Rest“ von uns. Ist das schade und ärgerlich.....

### 15.06. Juist – Töwerland-Lauf:

Die vierte Etappe fand auf Juist statt. Juist ist autofrei, gleichzeitige die längste und schmalste unserer besuchten Inseln. Die Fährfahrt ging wieder von Norddeich los. Auf Juist angekommen musste erstmal das angekündigte Gruppenfoto des Nordseelaufes gemacht werden, alle im einheitlichen blauen NSL –T Shirt. Es herrschte Bilderbuch Wetter, und wie wir vorab erfahren haben, gab es heute was Besonderes: eine reine Strand-Strecke, genau 10 km lang. Start und Ziel waren im Kurpark der Insel. Klaus und Klaus'sens Nordseeküste „läutete“ unseren Start ein, einige hundert Meter rauf durch den Ortskern, über den Deich und hinein in den schwer zu laufenden Dünen sand. Aber dann dicht an der Wasserkante lang, hier war der Sand schön fest. Es wurde eine Pendelstrecke gelaufen mit zwei Wendepunkten, das war kurzweilig, man schaute immer, wer einem da so entgegen kam, wer sich die Zeit nahm, grüßte seine Bekannten und feuerte sie im Lauf an. So konnte man auch den führenden Läufern begegnen, sehen, wer die Spitze anführt. Der Rückweg zum Ziel durch den aufgewühlten Sand for-

derte noch mal einiges an Energie. Dieter war begeistert: das war der schönste Lauf von allen!

### 16.06. Wangerooge - Westturmlauf:

Die östlichste Insel in Wangerooge. Mit der fünften Etappe, welche auch die kürzeste war, 9,42 km, war bei vielen auch die leichteste. Nach Ankunft im Fährhafen fuhren wir in einer Uralt-Bahn im Blumenpflück-Tempo am markanten Westturm (den sahen wir später noch mal ganz nah beim Laufen) vorbei Richtung Ortsmitte. Die Promenade mit dem Platz am Meer und dem in der Nähe gelegenen schicken Café Pudding (war mal ein Bunker) waren Start und Ziel dieser heutigen Veranstaltung.

Zum Laufbeginn schien wieder ordentlich heiß die Sonne, die Veranstalter empfahlen, statt der räumlichen Enge im Erlebnisbad Oase doch auch die Strandduschen zu nutzen, allerdings sind diese kalt. Das machten einige Läufer, direkt nach dem Lauf in die Nordsee, danach draußen duschen. Herrrrrrlich, ich nutzte dieses Angebot auch. Der Strand war wunderbar nah am Zieleinlauf und richtig schön! Diese Laufstrecke war schnell, über die Promenade, dann den Ort verlassen, Richtung Westturm (ist Teil der Jugendherberge, seine Bewohner feuerten uns kräftig an) und wieder Richtung Promenade, noch eine kurze Steigung, oben war der Zielbogen schon zu sehen. Bei dem schönen Wetter kann die Siegerehrung auch wieder mal im Freien stattfinden, vor prächtiger Kullisse!

Danach wanderten wir von Bistro zum Strandcafé, zur Kuchenbude, wir haben es uns verdient.



## 17.06. Spiekeroog – Dünenlauf:

Die –bereits- vorletzte Etappe fand auf Spiekeroog, vielleicht eine der schönsten ostfriesischen Inseln, auf jeden Fall aber die grünste, statt. Die mit altem Baumbestand und ihrem idyllischen Dorfcharakter versehene Insel ist bei Naturliebhabern und Familien besonders beliebt. Wir hatten wieder mal Idealwetter. Start und Ziel war das Kurzentrum Kogge, Nähe des Sportzentrums, schön gelegen vor einem breiten Dünengürtel. Nach dem Start zur 2 mal zu durchlaufenden Strecke von jeweils 6 km wurden wir gleich richtig gefordert mit einem langen Anstieg in das Dünengebiet. Oben angekommen, war kurz genießen und schauen angesagt. Obwohl das Streckenprofil nicht einfach war, verflohen die 2 Runden wie im Flug. Viele Schaulustige – Einheimische wie Urlauber – waren diesmal an der Strecke, die uns tüchtig anfeuerten. Schön! Diesmal gab es als Apres-Run Verpflegung keine Nudeln, sondern Gegrilltes. Das wurde ebenfalls sehr gut angenommen!

Der Strand ist hier ziemlich weit weg vom Zentrum, ca. 20 min Fußmarsch noch mal auf unserer bereits absolvierten Laufstrecke. Ich möchte wieder in der Nordsee schwimmen gehen, treffe am Strand auf die sich sonnenden Bernd und Dieter. Dieter lässt sich nicht überreden, Bernd ist sofort dabei. Immer wieder herrlich, diese Erfrischung im Meer.

## 18.06. Borkum – Promenadenlauf:

Unsere Abschlussetappe auf Borkum: die größte Ostfrieseninsel ist auch mit der weitesten Fährfahrt verbunden. Von Emden zur Insel sind ca. 2,25 Stunden vonnöten, inkl. Inselbahnfahrt. Borkum bietet für jeden Gast etwas. Im Hafen angekommen, steht die Inselbahn bereit, um uns zum Ortsbahnhof zu transportieren. Von dort sind Promenade, Hallenbad, Leuchtturm und Veranstaltungshalle (Kulturinsel) nicht weit. Start und Ziel war wieder auf der Promenade, beim „Musik-Pavillon“. Hier hatten sich bereits einige Urlauber eingefunden, die hinterher bei unserm Aufwärmprogramm und unserem Nordseelied mitmachten. Die Streckenlänge betrug diesmal 10,9 km. Erst ging es längs der Promenade, weiter auf befestigten Wegen, teilweise auf Holzstegen, aber immer noch mit Strandblick, Richtung Dünen. Vorbei am Flughafen, weiter auf ebenen Straßen- und Waldwegen zur sehr langen Promenade. Borkum hat hier nach langwieriger Bauzeit die gesamte Promenade vom Südstrand „Heimliche Liebe“ bis ins Zentrum fertig gestellt.

Wir profitierten jetzt davon. Insgesamt eine sehr abwechslungsreiche, schöne Strecke. Leider musste wetterbedingt unsere Sieger- und Abschiedsveranstaltung von der schönen Promenade in das Foyer der Kulturinsel verlegt werden. Wir sind alle etwas wehmütig, die tolle Laufwoche ist vorbei.

Den Kampf von Dieter und Jochen um den ersten Platz in der Altersklasse W 65 entschied Jochen für sich. Alle, die die ganze Woche gut hinter sich gebracht haben und



alle Etappen geschafft haben, sind dankbar. Wir sind jetzt alle Sieger.

Unser Fazit: ein anspruchsvoller, durch die Nordsee-Kulisse inkl. Fährreisen ein ganz besonderer Etappenlauf. Keine Insel ist wie andere, und so unterschiedlich sind auch die Laufstrecken. Bestens organisiert, das Veranstalter Team hat jedes Mal erst nach unserer gemeinsamen Ankunft auf den Inseln alles auf- und hinterher wieder abgebaut. Ein eingespieltes, sehr professionelles Team, sehr witzige Moderation.

Vielfältig sind die Möglichkeiten der Zusammenstellung für diese Laufserie: laufe ich die gesamte Tour? Oder nur eine Etappe? Oder zwei? Bin ich Selbstversorger und buche eine WG mit meinen Bekannten, oder möchte ich mich um nichts kümmern und wähle das Rundum-Sorglos-Paket?

Der Wiederholeranteil ist bei dieser Veranstaltung ziemlich hoch, viele er(kennen) sich bereits. Henning Wulfmeyer aus Bielefeld, der bereits bei einigen von Bernd organisierten Läufen mit dabei war, ist ebenfalls ein „Wiederholer“. Er erreichte in der Gesamtwertung den 3. Platz! Nicht alltäglich ist die Verteilung des Männer-Frauen Anteils: 277 Männer, 197 Frauen. Überraschend auch das Durchschnittsalter der Läufer in der Tourwertung: 52 Jahre!! Hier können die jugendlichen Läufer also richtig punkten.

Auch in unserer Truppe werden einige wieder mit dabei sein: nächstes Jahr, in 4 Jahren.....

	Norderney 13,1 km	Baltrum 10,6 km	Langeoog 10,5	Juist 10 km	Wangerooge 9,4	Spiekeroog 12 km	Borkum 10,8 km	Tour ergebnis	Zeit
J. Hellfeld	01:00:19	00:49:44	00:47:51	-	-	-	-	-	-
H. D. Wierum	01:02:20	00:50:57	00:50:54	00:47:59	00:44:17	00:58:19	00:52:01	2 M65	06:06:44
R. Riesel	01:23:26	01:07:50	01:03:46	01:01:49	00:55:24	01:12:59	01:03:11	32 M60	07:48:23
A. Kahl	01:23:26	01:09:12	01:08:36	01:06:59	00:59:25	01:17:48	01:09:34	33 W50	08:14:57
B.Lüdemann	01:00:07	00:50:39	00:49:24	00:47:13	00:43:41	00:55:37	00:49:56	3 M 60	05:56:34

- **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)



### August

05.08.2016	33. Abendlauf rund um den Aasee Ibbenbüren	1 km / 5 km / 10 km / HM
05.08.2016	3. Abendsportfest Minden	Weserstadion
06.08.2016	36. Volkslauf um den Espelkamper Auesee	1,7 km / 3,6 km / 10,3 km / 21,6 km
07.08.2016	37. Intern. Volkslauf Vinsebeck	5 km / 10 km / 20 km
10.08.2016	24. Lagenser Sparkassen-Zieglerlauf	2 km / 5 km / 10 km
13.08.2016	12. Volksbank-Bever-Lauf Ostbevern	0,4 km / 2 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
14.08.2016	31. Bad Driburger Brunnenlauf	4,5 km / 10 km / HM
19.08.2016	8. Stadtlauf Bersenbrück	1,8 km / 4 km / 10 km
20.08.2016	25. Detmolder Residenzlauf	0,5 km / 1,5 km / 2,5 km / 5 km / 10 km
21.08.2016	Wöhler-Lauf "Rund um die Aabachtalsperre"	5 km / 10 km / HM
24.08.2016	16. Lauf um den Rotenberg Lage - Heiden	- fällt aus -
26.08.2016	14. Lauf im Park Gütersloh	8,3 km / 5 km Walking
26.08.2016	30. Volksbank-Emslauf in Einen – Müssingen	2,4 km / 5,4 km / 5 km / 10 km / 20 km
27.08.2016	12. Osnabrücker Landmarathon in Bissendorf	5,25 km / 10,5 km / 21,1 km / 42,2 km
27.08.2016	39. Lutterlauf in Marienfeld	0,6 km / 1,2 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
27.08.2016	42. Mindener Volkslauf	5 km / 10 km / 21,1 km
31.08.2016	Meller Läuferabend	mit 5.000 m

### September

02.09.2016	28. Bielefelder Feuerwehrlauf	1 km / 5 km / 10 km
03.09.2016	32. Berg-Stadt-Lauf in Oerlinghausen	1,6 / 5 km / 10 km
03.09.2016	DKMS-Sponsorenlauf, Stadion Borgholzhausen	5 km/10 km
03.09.2016	37. Emsseelauf in Warendorf	2,5 km / 5 km / 10 km / 21,1 km
10.09.2016	14. Meller Stadtlauf	1,2 km / 1,7 km / 3,8 km / 10 km

Alle weiteren Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen findet Ihr auf der Homepage [www.lippe-hat-was.de](http://www.lippe-hat-was.de) >> in Kürze: Lauf in OWL  
Termine sind von Peter Polomsky, zusammengestellt der diese Seite betreut.

Jetzt auch auf facebook

<https://www.facebook.com/lippe-hat-wasde-1104255632938666/>



Sie haben ihr Ziel erreicht: vl. Doris Potthoff, Andrea Kampmann, Meggi Böhme, Claudia Gutknecht, Christine Diekhaus und Kölle.

## 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)

Sportabzeichen-Training/Abnahme  
jeden Freitag  
ab 17:15 - ca. 19:00 Uhr

**STADION**

**Borgholzhausen**

**Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg**

**Sondertermine 2016**

Sportabzeichenaktionstag im Ravensberger Stadion

Samstag, 27.08.2016 von 14:00 bis 17:00 Uhr!!!

Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen

Sa., 27.08. um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Sa., 17.09. um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen

Donnerstag, 25.08.2016 um 18:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 15.09.2016 um 18:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet in der Zeit vom 29. April bis 14. Okt.  
jeden Freitag von 17:15 Uhr bis ca. 19:15 Uhr im Ravensberger 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:

**6. August / 3. September**

Änderungen vorbehalten!

Bitte meldet Euch zu den Sonderterminen an!!!

Auskünfte und Anmeldungen an

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



Siegerehrung in Brackwede: 1. W11 beim Volksbanken-Schüler-Cup: Sarah Strothmann (Evangelischens Gymnasium Werther / LC Solbad)



Till Heienbrok (3. M08)



Bei den Schüler-Kreismeisterschaften gelangen dem LC-Quintett Lukas Bartling, Henri Stahnke, Sarah Strothmann sowie Julia und Lina Speckmann vordere Platzierungen und Titelgewinne durch Henri und Sarah.

## Samstag, 13. August 2016, Beverstadion Ostbevern



## 12. Volksbank-Bever-Lauf

14:45 2.000 m - Stadtwerke-ETO Schülerlauf

15:15 400 m - Bambini-Lauf

15:30 5.000 m - VOSSKO-Lauf

7.000 m - Walking/Nordic Walking

17:00 Edeka-Haveresch Halbmarathon

17:30 10.000 m Volksbank-Lauf

1. Wertungslauf der 7. Volksbank-Cup-Laufserie 2016

Weitere Informationen unter: [www.lauftreff.bsv-ostbevern.de](http://www.lauftreff.bsv-ostbevern.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)



### RetroRunning WM2016 in Essen

v. Antje Strothmann

Die inzwischen 6. Weltmeisterschaften der Rückwärtsläufer fanden vom 14. bis 17. Juli 2016 in Essen statt. Bei einer „so kurzen“ Anreise zur WM haben wir trotz einer sehr kurzen Vorbereitungsphase einen Ausflug nach Essen gewagt. Die Deutsche Meisterschaft der Rückwärtsläufer 2009 in Borgholzhausen liegt ja schon eine ganze Weile zurück, aber mit dem Rückwärtslaufen ist es wie mit Schwimmen und Fahrradfahren: man verlernt es auch nicht so schnell, wenn man es erst mal konnte... ;-)

Ein paar Technik- und Tempoläufe rückwärts mitsamt des zugehörigen Muskelkaters hatte ich im Vorfeld auf der Bahn im Ravensberger Stadion absolviert. In Essen waren dann rund 160 Sportler aus immerhin 25 Ländern vertreten und die Organisatoren vom „1. RetroRunning Team“ hatten eine stimmungsvolle Atmosphäre geschaffen. Unter den Teilnehmern herrscht eine freundschaftliche Stimmung – eine so exotische, gemeinsame sportliche Aktivität verbindet halt über Ländergrenzen hinweg. Neben zahlreichen Deutschen stellte Italien das nächst größte Team und jede Siegerehrung mit italienischer Hymne war ein besonderer Höhepunkt, denn hier wurde meist kräftig mitgesungen. Über 200 Meter war ich bei den Frauen in der Altersklasse „Masters 1“ (Jg. 1976-1962) am Start, Lisa und Sarah durften bei den Juniorinnen (Jg. 1998 und jünger) mitmachen. Wir blieben alle klar unter einer Minute und mit 44,45 Sekunden konnte ich als Masters-Siegerin sogar (wie erhofft) die 45-Sekunden-Marke unterbieten. Lisa (52,50 sec) und Sarah (56,25 sec) wurden gegen ältere Konkurrenz Fünfte und Sechste.



Dirk lief über die 800 Meter auf den zweiten Platz und meldete sich dann noch kurzfristig für die 10000 Meter nach. In diesem Rennen stellte Thomas Dold einen Weltrekord (38:50 min) auf und sein Zieleinlauf war sogar live in der aktuellen Stunde zu sehen und tags darauf wurden auch im „Aktuellen Sportstudio“ Szenen aus diesem Rennen gezeigt. Bei den „Masters 1“ wurde Dirk mit großem Vorsprung Erster bei seinem 10000-Meter-Bahndebüt.

Erstmals wagte ich mich rückwärts auf die 1500-Meter-Strecke und konnte mit 7:42,29 Minuten erneut in einer Altersklasse gewin-



nen. Zudem erhielt ich von drei Läuferinnen aus Katalonien die Anfrage, mit ihnen in der 4x400-Meter-Staffel zu laufen. Bei den Retrorunners dürfen die Teams auch länderübergreifend gebildet werden, solange die gemeinsam startenden Läufer vom gleichen Kontinent kommen. Die Staffeln waren natürlich ein stimmungsvoller Höhepunkt. Meine neuen Staffelkameradinnen Doua, Oxana und Marina hatten nach zunächst wechselnder Führung einen Vorsprung von ca. 20 Metern herausgelaufen, den ich gegen die vierfache Junioren-Weltmeisterin Greta Schnabel verteidigen musste (und wollte). Das war ein verdammt hartes Rennen, denn von der Spitze hat man beim Rückwärtslaufen die Konkurrenz stets im Blick. So sah ich meinen Vorsprung auf den ersten 200-Metern stetig schrumpfen. Doch irgendwann ausgangs der letzten Kurve kam Greta nicht mehr näher heran. Erst hinter der Ziellinie konnte ich ganz sicher sein, denn ein unkonzentrierter Moment reicht, um völlig aus dem Tritt zu kommen. Laktat hatte ich reichlich in den Beinen und die „Rolle rückwärts mit Aufstehen“ hatte ich im Vorfeld nicht geübt.

Bäckerei · Konditorei



**WELPINGHUS**

## Genießer gesucht.

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.

### LC Solbad dominiert beim WSC in Osnabrück

Eine Woche nach seinem Altersklassensieg in Hamburg, der zweiten Station des German Inline Cups, konnte sich **Markus Pape** an diesem Wochenende den Gesamtsieg beim WSC in Lechtingen sichern.

Den zweiten Sieg für Solbad errang **Matthias Haase**, der in all seinen drei Rennen (Sprint 130m, 400m Mittelstrecke und 6km Langstrecke) seine Kadettenklasse gewinnen konnte.

Ein Platzregen 15 Minuten vor dem Start des Hauptrennens zwang das Elitefeld, sich kurzfristig den veränderten Wetterbedingungen anzupassen und noch schnell das Material zu wechseln. So war nicht an eine Verbesserung des eigenen Streckenrekords zu denken und Markus Pape setzte mit neuer Renntaktik im Kopf jetzt von Rennbeginn an alles daran, mit Tempoverschärfungen die anfangs große Spitzengruppe zu dezimieren. Durch den selektiven Kurs mit langgezogenen und kurzen knackigen Steigungen konnte er sich bereits nach 7 der zu absolvierenden 30km zusammen mit einem Mitstreiter aus Hildesheim absetzen. Die beiden arbeiteten einwandfrei zusammen, sodass sie nicht mehr eingeholt werden und bis zum Ziel 40 Sekunden Vorsprung erlaufen konnten. Im Zielsprint ließ Markus dann keine Zweifel an seinen Sprintqualitäten und konnte sich den 1. Platz in 54:21min sichern.

Hervorragende 2. Gesamtplätze erreichten **Karo Kierzkowski** und **Alexander Haase**. Beide konnte sich in ihren Rennen glänzend in Szene setzen und verpassten die Siege nur knapp.

**Dirk Rüter** belegte Rang 7 (2. AK40) in 55:06min, **Matthias Kositzke** Rang 20 (9. AK40) in 1:00:24h. **Baldur Schlingemann** verpasste seinen Altersklassensieg in der AK70 nur um knappe 6 Sekunden und musste sich mit dem 2. Platz in 1:10:33h geschlagen geben.



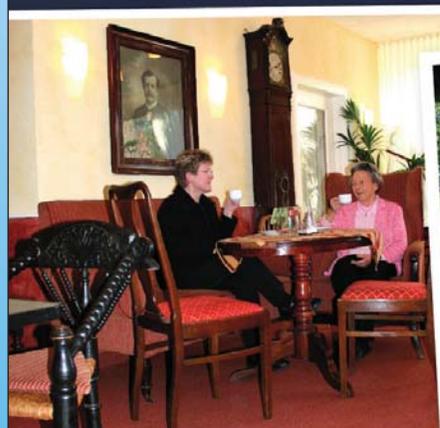
Baldur Schlingemann



# 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

Foto: SF Lechtingen, Fina Heckel.

### Beim Bahnmeeting des LC Solbad erfüllten sich nicht alle Hoffnungen auf schnelle Zeiten.

Nachdem sich die Schwüle des Nachmittags gelegt hatte, aber böiger Wind auf der Zielgeraden den Akteuren zu schaffen machte, trat Amanal Petros (SV Brackwede) zu seinem ersten 1500-m-Saisonrennen an, um uneigennützig Tempodienste zu leisten. Für den DM-Dritten über 5000 m und prominentesten Starter des Abends, war es nur eine Trainingseinheit; doch die wurde 3:56,37 Minuten lang zur Demonstration läuferischer Klasse.

Leider musste das Jugendtalent der SVB, Moad Dahani, mit Magenproblemen aufgeben. Als Petros zuletzt aufs »Gaspedal« trat, konnten sein Vereinskollege Hendrik Pohle und der Osnabrücker Matthias Hardt nicht mehr folgen, aber immerhin die vier Minuten unterbieten.

Renommierter Sieger sah man auch auf den beiden Langstrecken: Bei seinem vom Winde verwehten 3000-m-Sololauf konnte der Braunschweiger Viktor Kuk mit 8:38,45 Minuten sein Leistungsniveau nur andeutungsweise zeigen. Entsprechendes gilt für den Nacht-Sieger Elias Sansar, der in 15:28,92 Minuten erneut die 5000 m dominierte. Hier machten drei Solbader die Plätze zwei bis vier unter sich aus. Lange bildeten sie ein dicht gestaffeltes Trio; doch als der bereits über 800 m gestartete **Daniel Knoepke** (17:03,02/2.) den Druck erhöhte und den jungen Jan Geisemeier (17:04,83/3.) mitzog, konnte M45-Senior **Dirk Strothmann** (17:21,22) nicht mehr ganz folgen. „Ich wollte unter 18 Minuten laufen, hatte aber mit harten Waden zu kämpfen“, bedauerte der Routinier.

Seine Vereinskollegin **Stefanie Limberg** (19:00,15) gewann das Frauenrennen überlegen, war aber gegen den Wind auf sich allein gestellt und kam nicht an ihre Saisonbestzeit von 18:36,36 Minuten heran. Gut hielt sich **Ellen Knoepke** (19:36,52) auf Rang zwei. Vorher hatte sie schon mit einer 800-m-Zeit von 2:28,52 Min. überrascht. Zum Vergleich: Die DM-Norm für ihre Altersklasse W35 steht bei 2:42,00 Minuten.



Für einen weiteren LC-Sieg sorgte **Victoria Willcox-Heidner** über 3000 m. Von ihren



11:11,78 Minuten, die übrigens westfälische W40-Saisonbestzeit sind, war sie eher enttäuscht: „Meine Trainingswerte hatten eine 10er-Zeit versprochen; aber die Bedingungen haben heute nicht gestimmt.“ Eine Woche nach ihrem Oesterweger Sieg unterstrich **Sabine Engels** (11:25,70) ihre konstante Form.

Ein starkes 1500-m-Debüt gelang dem neuen Jugendtalent des LC, **Carla Habighorst**. Mit 5:01,61 Min. lief sie auf den siebten Platz der westfälischen U18-Bestenliste 2016. „Die DM-Norm von 4:54,20 ist ja gar nicht so weit entfernt“, wunderte und freute sich ihr Trainer **Horst Hammer**. Unterstützt wurde sie in diesem Rennen von **Paul Moritz Hundeloh**, der erkältungsbedingt keine eigenen Ambitionen verfolgen konnte.

### Solbader Klassensiege in Minden

Ein starkes LC-Läuferinnentrio trat über 5000 m an. Jungseniorin **Stefanie Limberg** war mit 18:44,06 Min. am schnellsten und verfehlte ihre westfälische W 30-Saisonbestzeit (18:36,36) nur knapp. Bei den Männern vertrat ihr Ehemann **Tobias Limberg** (17:39,65 Min./2. M35) den LC.

**Victoria Willcox-Heidner** (W 40) lieferte bei ihrem Saisondebüt auf dieser Strecke 19:10,01 Min. ab. Die dritte Solbader Klassensiegerin, **Sabine Engels** (W 45), durfte sich über eine Verbesserung von 19:49,75 auf 19:26,75 Min. freuen. Damit zog sie an der Siegerländerin Gabi Müller-Scherzant (19:32,13 Min. als NRW-Meisterin) vorbei und führt jetzt die westfälische W 45-Jahresbestenliste an.

Tags darauf nahm **Tim Habighorst** (U 18) als 3000-m-Läufer an den Jugend-Westfalenmeisterschaften in Gütersloh teil. Bei seiner ersten größeren Bewährungsprobe gelang ihm auf Rang 7 eine Steigerung: Mit 9:58,64 unterbot er das Zehn-Minuten-Limit. Seine Schwester **Carla (verletzungsbedingt)** musste über 1500 m passen.

## Sie wollen rundum abgesichert sein?

Richtig vorsorgen ist gar nicht so schwer. Vorausgesetzt, Sie nehmen sich die Zeit und werden gut beraten. Lassen Sie uns Ihre Fragen doch ausführlich und in aller Ruhe besprechen.



Besuchen Sie unsere Homepage!

### Lars + Tanja Lehmann

Vertretungen der Allianz  
Freistr. 8  
33829 Borgholzhausen

[lars.lehmann@allianz.de](mailto:lars.lehmann@allianz.de)  
[www.allianz-lars-lehmann.de](http://www.allianz-lars-lehmann.de)

Tel. 0 54 25.93 02 21  
Mobil 01 72.5 21 73 65

Ergebnisse Juni/Juli zusammengestellt von Peter Polomsky

## Triathlon

26.06.2016 Steinbeck Triathlon

1,5 km / 70 km / 21 km

10. M 50	Reinhard Roy	5:05,02 Std.
----------	--------------	--------------

**Verbandsliga 2. Platz LC Solbad Ravensberg**

A. Keil, T. Esselmann, A. Hegenbarth, A. Korte		
<b>Platzziffer 55</b>		

03.07.2016 Triathlon Saerbeck

**Verbandsliga 7. Platz LC Solbad Ravensberg**

A. Keil, T. Esselmann, D. Watty, A. Korte		
<b>Platzziffer 136</b>		

1,4 km - 38 km - 10 km

4. M 55	Jürgen Bischof	2:27,38 Std.
---------	----------------	--------------

10.07. 2016 Verler Triathlon

1.500 m – 40 km – 10 km

4. M 35	Tim Esselmann	2:12,22 Std.
---------	---------------	--------------

3. M 55	Jürgen Bischof	2:34,52 Std.
---------	----------------	--------------

750 m - 20 km - 5 km

9. M 50	Oliver Rempe	1:19,10 Std.
---------	--------------	--------------

26.06.2016 Wiedenbrücker Marathonstaffel

<b>3. Platz</b> Teutos Beste	C. Gutknecht, M. Kölsch, A.Kampmann, N. Mischeel, Chr. Diekhaus, M. Böhme D. Potthoff	3:15,56 Std.
------------------------------------	--	--------------

01.07./02.07.2016 Bielefeld Kreismeisterschaften U10 - U16

Rahmenprogramm Stabhochsprung

<b>David Rietz</b>	<b>3,60 m</b>		
<b>Weit</b>	1. M 15	Aaron Thieß	5,28 m
<b>Kugel</b>	1. M 15	Aaron Thieß	14,10 m
<b>Diskus</b>	1. M 15	Aaron Thieß	36,85 m
<b>75 m</b>	2. M 12	Henri Stahnke	11,85 Min.
<b>60 m H.</b>	1. M 12	Henri Stahnke	12,07 Min.
<b>Weit</b>	1. M 12	Henri Stahnke	3,86 m
<b>Ballwurf</b>	1. M 12	Henri Stahnke	28,50 m
<b>50 m</b>	3. M 11	Lukas Bartling	8,98 Sek.
<b>Weit</b>	3. M 11	Lukas Bartling	3,56 m
<b>Ball</b>	4. M 11	Lukas Bartling	29,00 m
<b>50 m</b>	7. W 11	Sarah Strothmann	8,67 Sek.
<b>Weit</b>	5. W 11	Sarah Strothmann	3,76 m
<b>Ballwurf</b>	1. W 11	Sarah Strothmann	31,50 m
<b>50 m</b>	2. W 10	Julia Speckmann	9,00 Sek.
<b>Weit</b>	4. W 10	Julia Speckmann	3,01 m
<b>Ball</b>	3. W 10	Julia Speckmann	16,00 m
<b>50 m</b>	5. W 10	Lina Speckmann	9,29 Sek.
<b>Weit</b>	5. W 10	Lina Speckmann	2,97 m
<b>Ballwurf</b>	2. W 10	Lina Speckmann	19,50 m

01.07. 2016 Bad Essener Abendlauf ca. 10 km

3. M	Elmar Remus	33:18,20 Min.
------	-------------	---------------

01.07.2016 Läuferabend Borgholzhausen

800 m

Daniel Knoepke	2:27,63 Min.
Ellen Knoepke	2:28,53 Min.
Aurelius Kapp	2:42,67 Min.
Maxine Schlei	2:48,55 Min.
Sarah Strothmann	2:49,33 Min.
Julius Hein	2:54,76 Min.
Henri Stahnke	2:55,63 Min.
Jo-Ann Gosemann	2:56,68 Min.
Lukas Bartling	2:56,96 Min.
Jamie Jule Thalau	2:59,39 Min.
Julia Speckmann	3:03,04 Min.
Kim -Lule Brinkmann	3:07,50 Min.
Mio Thalau	3:10,95 Min.
Julien Schlie	3:43,23 Min.

1.500 m

Paul Moritz Hundeloh	5:01,63 Min.
Carla Habighorst	5:01,61 Min.

3.000 m Männer

Tobias Limberg	10:14,13 Min.
Ian Constabel	13:19,44 Min.
Carsten Völz	13:57,76 Min.

3000 m Frauen

Victoria Willcox - Heidner	11:11,78 Min.
Sabine Engels	11:25,70 Min.
Andrea Kampmann	14:27,18 Min.

5.000 m Männer

Daniel Knoepke	17:03,02 Min.
Jan Geisemeier	17:04,83 Min.
Dirk Strothmann	17:21,22 Min.
Reinhard Stricker	23:11,18 Min.

02.07.2016 3. Bielefelder Hochsprungmeeting

1. U 16	Aaron Thieß	1,78 m
---------	-------------	--------

02.07.2016 Gütersloh läuft

9,2 km

1. W 40	Ilona Pfeiffer	36:08 Min.
1. M 50	Gerd Strathkötter	36:36 min.
9. M 45	Holger Beck	40:38 Min.
15. M 50	Daniel Glück	43:07 Min.
5. M 60	Detlef Dessaules	47:40 Min.
20. M 40	Mike Budde	49:28 Min.
8. W 30	Katharina Kemper	51:39 Min.
4. W 55	Elke Tiemann	54:41 Min.
7. W 50	Andrea Kahl	55:35 Min.
7. M 60	Dieter Gorges	58:48 Min.



# Arbeitsbühnen

# Schneiker

# ☎ 05201 668570



4,6 km		
108.M	Jens Meyer	22:36 Min
25.W	Martina Kölsch	23:53 Min.
41.W	Daniela Kreie	25:08 Min.
62.W	Marieke Stieg	26:41 Min.
157.W	Marion Heptner	31:34 Min.

### 04.07. Womens Run Hamburg, 8 km

1. W70	Annemarie Henkel	50:27 Min.
--------	------------------	------------

### 06.07. Soester Stabhochsprungserie

David Rietz	3,71 m
-------------	--------

### 08.07. 2. Leichtathletik-Abendsportfest Minden

<b>Hochsprung</b>	1.	Aaron Thieß	1,83 m
<b>Speer</b>	1.	Aaron Thieß	40,55 m

### 5.000 m

2. M 35	Tobias Limberg	17:39 Min.
1. W 30	Stefanie Limberg	18:44 Min.
1. W 40	Victoria Willcox – Heidner	19:10 Min.
1. W 45	Sabine Engels	19:26 Min.

### 09./10.07. Westf. U20/U18- Jugendmeisterschaften 3000 m

7. U 18	Tim Habighorst	9:58,64 Min.
---------	----------------	--------------

### 16. 07.2016 Sudbracklauf Bielefeld 800 m

2.	Till Heidenbrok	3:39 Min.
----	-----------------	-----------

### 5 km

1. M 40	Heiko Redecker	19:38 Min.
2. M 40	Frank Oldemeyer	21:17 Min.
2. M 45	Holger Beck	21:45 Min.
1. M 75	Dr. Hermann Mußgnug	22:32 Min.

### 10 km

3. M 40	Heiko Redecker	41:32 Min.
---------	----------------	------------

### 16.07. Reschenseelauf /Südtirol 15,3 km

5. F	Sabine Engels	1:06,41 Std.
------	---------------	--------------

### RetroRunning World Championship, Essen (15./16.07.)

#### Junioren (weiblich; Jg. 1998 und jünger)

200m	5.Platz	Lisa Strothmann	52,50 sec
200m	6.Platz	Sarah Strothmann	56,25 sec

#### Masters 1, weiblich (Jg. 1976-1962)

200m	1.Platz	Antje Strothmann	44,45 sec
1500m	1.Platz	Antje Strothmann	7:42,29 min

#### Master 1, männlich (Jg.1976-1962)

800m	2.Platz	Dirk Strothmann	3:29,56 min
10000m	1.Platz	Dirk Strothmann	52:46,71 min

### 22.07.2016 19. Citylauf Haren

8. M40	Frank Oldemeyer	42:48 Min.
--------	-----------------	------------

# 13. Bockstiegel Lauf

Training für den Bockstiegel-Lauf

Liebe Läufer/innen,  
möchtet Ihr vorab (noch einmal oder erstmals) die Strecke des Bockstiegel-Laufes kennenlernen und trainingshalber zurücklegen?

Wir bieten auch dieses Jahr wieder ein lockeres, öffentliches Training!

#### Sonntag, 14. August

09:00 Uhr: Treffen Venghauss-Platz

09:30 Uhr: Beginn des Trainingslaufes Peter auf'm Berge

#### Sonnabend, 27. 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, 09. 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 2.- € (Sparschwein steht bereit!)

Alle weiteren Infos zum Bockstiegeellauf unter: <http://www.boeckstiegel-lauf.de/>  
oder <http://www.lcsolbad.de/>



Auch in Dortmund fehlten unsere Solbad Frauen nicht.  
Hier Britta und Katharina, mit Freundin Steffi beim Frauenlauf. Mit im großen Frauenfeld die prominente Sängerin Lucy von den No Angels.



#### 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

## Symbolischer Elfmeter gegen Blutkrebs

aus dem Haller Kreisblatt v. 15.07.

Borgholzhausen. Den Ort für die Ankündigung der Benefizaktion hatte Andreas Stockhecke nicht zufällig gewählt. Der Organisationsleiter hatte die Vertreter der Vereine und Sponsoren an eine große Tafel auf dem Rasenplatz im Ravensberger Stadion gebeten. Symbolträchtig stand diese in einem der Strafräume auf Höhe des Elfmeterpunktes. „Weil wir einen gemeinsamen Elfmeter gegen Blutkrebs schießen wollen“, sagte Stockhecke.

Laut der Deutschen Krebsgesellschaft erkranken pro Jahr rund 11 400 Menschen in Deutschland an Leukämie. Als einzige Heilungschance bleibt oft nur eine Stammzelltransplantation. Allerdings müssen die Gewebemerkmale des Spenders mit denen des Patienten zu 100 Prozent übereinstimmen. Selbst innerhalb der Familie kommt dies nur in einem Drittel der Fälle vor.

Die Wahrscheinlichkeit einer solchen Übereinstimmung zwischen zwei fremden Personen gleicht gar der berühmten Suche einer Nadel im Heuhaufen. Daher hat es sich die DKMS zur Aufgabe gemacht, möglichst viele potenzielle Spender und ihre Gewebemerkmale in einer Datei zu sammeln. Bisher haben sich gut 6,5 Millionen Menschen in dieser Datenbank registrieren lassen. Seit 1991 vermittelte die DKMS so knapp über 57 000 Stammzellspenden. Da jede Typisierung rund 40 Euro kostet, ist die DKMS neben neuen potenziellen Stammzellspendern auch auf Geldspender angewiesen.

„Der gesamte Gewinn unserer Veranstaltung geht komplett an die DKMS“, sagte Andreas Stockhecke, der zusammen mit den anderen Vertretern der teilnehmenden Vereine ein randvolles Programm auf die Beine gestellt hat. In dessen Zentrum steht das Ravensberger Stadion. Dort starten am 3. September ab 11 Uhr diverse sportliche Aktivitäten. Neben Fußball- und Handballturnieren kön-



nen Kinder beispielsweise im Rahmen von zwei Sponsorenläufen ([Online-Anmeldung](http://Online-Anmeldung) unter [lcsolbad.de](http://lcsolbad.de) möglich)

Geld für die DKMS er laufen. Dafür suchen sie sich im Vorfeld einen Sponsor, etwa die Eltern oder die Großeltern, und vereinbaren einen bestimmten Betrag pro gelaufener Runde. Anhand von Laufkarten wird so der Spendenbetrag ermittelt. Nach dem gleichen Prinzip funktioniert das Bahnschwimmen im Freibad, welches ebenfalls um 11 Uhr startet. Allerdings können die Teilnehmer hier selbst den Betrag festlegen, den sie pro ge-

Veranstaltet vom  
**Stadtsportverband Borgholzhausen**

Stadt  **Borgholzhausen**  
... das Herz des Teutoburger Waldes

 **DKMS**   
WIR BESIEGEN BLUTKREBS

# Borgholzhausen macht mobil gegen Blutkrebs

**Samstag, 3. September 2016**  
Ab 8.00 Uhr Bürgerfrühstück im Forum PAB  
Ab 11.00 Uhr Start der Sportaktivitäten  
im Ravensberger Stadion  
Live-Konzerte und Rahmenprogramm

**Sonntag, 4. September 2016**  
10.00 Uhr Gottesdienst im Stadion  
Ab 11.30 Uhr Frührschoppen



Unterstützt von

 Die **Nr. 1**  
im Altkreis Halle

schwommener Bahn spenden wollen. Das Rahmenprogramm kann sich ebenfalls sehen lassen. Höhepunkte hier sind das Boxtraining in einem echten Ring unter der Leitung von Mario Weichert, ehemaliger Junioren-Meister der DDR, sowie der Kletterturm, der vom Extrembergsteiger Jost Kobusch betreut wird.

Als besonderes Schmankerl wird ein vom Bike-Park Dissen gestiftetes Fahrrad im Wert von 2200 Euro versteigert. Ab sofort haben Bieter per SMS unter (01 70) 2814767 die Gelegenheit zum Bieten. Am 3. September um 15:00 Uhr fällt der Hammer und das höchste Gebot erhält den Zuschlag. Am Sonntag klingt die Veranstaltung mit einem Gottesdienst im Stadion aus, an den sich ein Frührschoppen anschließt.

Angesichts von so viel ehrenamtlichem Einsatz für den guten Zweck war Bürgermeister

Dirk Speckmann voll des Lobes für die Vereine: „Das ist etwas ganz Besonderes und ich freue mich außerordentlich darüber, dass so viele dabei mitmachen.“ Und mit ihrem Einsatz helfen wollen, möglichst viel Geld zu sammeln. Denn der symbolische Elfmeter soll schließlich ins Schwarze treffen.

**DKMS** 

WIR BESIEGEN BLUTKREBS



**Verbindung**

Volksbank Halle/Westf.  
DE09 4806 2051 0231 5583 01  
GENODEM1HLW

**M**  
Graf  
Metternich  
QUELLEN

Natürlich-  
GLASklarer  
Genuss!

Reich an wertvollen  
Mineralstoffen –  
für eine gesundheits-  
bewusste Ernährung

**viel Magnesium**  
1 Liter deckt 50%  
des Tagesbedarfs

**viel Calcium**  
1 Liter deckt 25%  
des Tagesbedarfs

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

FOR AOK  
MEHRWEG

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

Jetzt  
Mitglied  
werden

**Vorbildlich.  
Sie für Ihre Kinder.**

Wir mit unseren Vorsorgeuntersuchungen.

AOK NordWest [www.aok.de/nw/vorsorge](http://www.aok.de/nw/vorsorge)

**www.C14-bikes.co**



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



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

# Janinas Volksbank

Wann, wo, wie  
Sie wollen: Wir  
sind für Sie da!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



#### VR-BankingApp

So haben Sie Ihre Bank immer in der Tasche: Mit der VR-BankingApp können Sie sämtliche Bankgeschäfte auf Ihrem Smartphone erledigen. Wie genau, erklären wir Ihnen auf [vb-halle.de](http://vb-halle.de). Oder Sie lassen sich wie gewohnt in unserer Filiale persönlich beraten.



**Volksbank  
Borgholzhausen**

Zweigniederlassung der Volksbank Halle/Westf. eG

*WIR SIND FÜR PIRM.*