

# Solbad Nachrichten

**LC** Solbad  
Ravensberg

September 2017  
Nr. 393



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)

# SEPTEMBER

2 0 1 7



**Solbad Intern**

Seite 1-10  
16-18  
21-24



**WESTFALEN-BLATT**  
die Lokalisation

Seite 11,25



Aktuelle Reisen auf der  
Homepage

**Triathlon**  
Seite 25



Bild vom woman's run  
Foto: Privat

**Skating**



Seite 13-14

**Walking**



**Leichtathletik**



Seite 12-13



**Ergebnisse**

Seite 28

**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**

**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

**Walking**  
**Elke Kahmann**  
05421/4698

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

**Ergebnisse**

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

**Triathlon**  
**Udo Lange**  
(05423/5628)  
U.L.BO@gmx.de)

**Inline:**  
**Dirk Rüter**  
05201/16273  
dirk-rueter@web.de



- 01.09. Martin Krämer
- 02.09. Michael Dickob
- 02.09. Ernst-A. Sandmann
- 03.09. Burkhard Jagusch
- 04.09. Petra Pegel
- 06.09. Elke Tiemann
- 06.09. Rebecca Bartling
- 07.09. Günther Wierum
- 09.09. Günter Strüwe
- 09.09. Solveig Buchalla
- 09.09. Bent Buchalla
- 10.09. Rainer Schirmbeck
- 10.09. Christiane Reckmann
- 11.09. Gerhard Laib
- 11.09. Vanessa Tönjes
- 11.09. Janine Vetter
- 12.09. Barbara Brinkmann

- 12.09. Marc Verhaert
- 14.09. Frank Oldemeyer
- 15.09. Manfred Benseieck
- 16.09. Renè Deßaules
- 16.09. Britta Ewert
- 16.09. Karl-Heinz Michael
- 18.09. Tim Gollisch
- 18.09. Jürgen Karsten
- 18.09. Thomas Urban
- 18.09. Frank Buschmaas
- 18.09. Andre Göding
- 18.09. Thorsten Schnelle
- 19.09. Udo Bonin
- 19.09. Marion Iselt
- 19.09. Michael Kieling
- 19.09. Fr.-Wilhelm Schütte
- 19.09. Henrieke Wacker
- 20.09. Heinrich Schengbier
- 20.09. Charlotte Lampe
- 21.09. Anne Hofmann-Peters
- 21.09. Siegfried Voßhenrich
- 22.09. Klaus-Dieter Henkel
- 23.09. Karsten Morisse Dr.
- 24.09. Andreas Klein-Sötebier-Schiel
- 24.09. Igor Rebkalo
- 24.09. Oliver Lambrecht
- 25.09. Mathilde Heuing-Binz
- 26.09. Brigitte Brunner

- 27.09. Baldur Schlingemann **75 Jahre**
- 27.09. Melanie Varnholt
- 28.09. Ulla Andersen
- 28.09. Doris Kuzniacki
- 28.09. Steffen Mielke
- 30.09. Kai Drees **50 Jahre**



Mitgliederstand: 665

**Als neue Mitglieder begrüßen wir:**

Olivia Neudorf	Leichtathletik
Bojana Ilic	Leichtathletik
Florentin Heidner	Leichtathletik

**Austritte:** keine

**GERRY WEBER WORLD**

## GERRY WEBER SPORTPARK

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

Gausekampweg 2 · 33790 Halle/Westfalen · Telefon: 05201/818-890  
info@sportpark-halle.de · [www.sportpark-halle.de](http://www.sportpark-halle.de)

Wilson · K-Swiss · Dunlop · Nike · Adidas · Babolat · Prince

## LANDFLEISCHEREI GOLDBECKER



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

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



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

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



**Redaktionsschluss für die Ausgabe**

**Oktober**

**am 25. September**

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

**LC Solbad**  
**Ravensberg**

...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

**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

**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.



Diese süßen Katzen sind am 19.08.2017 geboren und suchen zum Ende des Monats ein neues, liebevolles Zuhause. Wer Interesse an diesen kleinen Stubentiger hat, möge sich bitte bei Dieter Wierum melden.

Tel. 0521/488271 oder per Mail [dieterwierum@t-online.de](mailto:dieterwierum@t-online.de).

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

**... Laufbandanalysen**

**... elektronische Fußvermessung**

**... und Erstellung einer**

**Belastungsdiagnose**

**Jack Wolfskin**



**adidas**

**PUMA**

**asics**

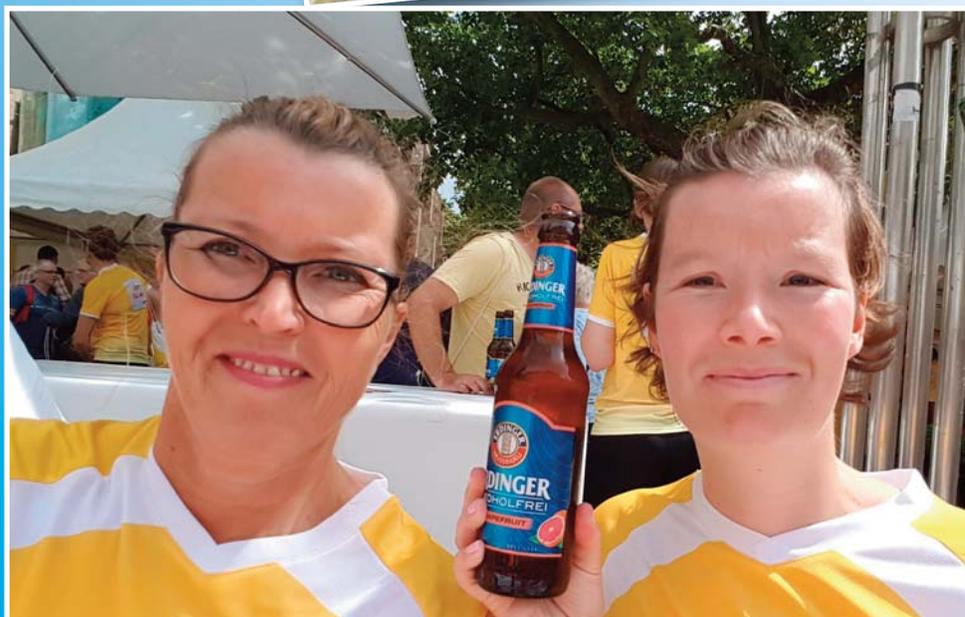


seit  
2009

**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.



Zwei Solbaderin machten sich auf den Weg nach Dortmund um 5km ganz in gelb beim Deutsche Post Ladiesrun zu starten!

Ein schöner Lauf bei warmen Wetter in der Dortmunder Innenstadt!

Für 10 € Startgebühr gab es ein Funktions-shirt, tolle Zielverpflegung und eine sehr sympathische Lucy, die auch 5 km finished und im Ziel noch mit allen bei einem Erdinger alkoholfrei geplaudert hat!



Diese flotte Badehose war vor etlichen Jahren der Hit beim Triathlon. Wer hat dieses Schätzchen eventuell noch im Kleiderschrank oder im Keller und könnte es einem Mitglied zur Verfügung stellen? Gerne auch leihweise. Meldungen bitte an die Geschäftsstelle.

# 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)



Am 12.08.2017 startete eine hochmotivierte Frauengruppe nach Köln zum Womens run. Aus dem Haller Wilhelm heraus konnten wir bei den Sternchenläuferinnen aus Sende, mit denen wir uns zur weiteren Fahrt treffen wollten, ein Frühstück bestellen, welches uns am Bielefelder Hauptbahnhof frisch vom Bäcker übergeben wurde. Was für ein Service!!! Dieses mal ohne Umstieg erreichten wir pünktlich um 10.52 Uhr Köln.

Am Tanzbrunnen konnten die Startunterlagen incl. Motivationsshirt abgeholt werden. Der Regen, der uns die Zugfahrt über begleitet hatte, hörte bei so vielen Motivationswundern auf. Nachdem das Gelände des Veranstalters erkundet und das Gepäck abgegeben war, wurde den Frauen von ein paar jungen Männern auf der Bühne zum ordentlichen Warm up verholphen.

Der Stadtlauf selbst hatte wieder einen schönen Streckenverlauf mit Domplatte und Rheinbrücke und alle kamen glücklich im Ziel an. Die Verpflegung war wie jedes Jahr ein same Spitze, es gab ein umfangreiches Angebot an Obst, alkoholfreies Weizen und Arla Joghurtdrink.

Nachdem alle ihre Motivationswundertüten abgeholt und frisch geduscht hatten, gab es als Abschluss ein Abendessen in einem netten Lokal. Wir konnten sogar draußen sitzen. Am Bahnhof feierten wir die Siegerinnen der Teamwertung (tolle Leistung!!!). Es war einfach mal wieder ein superschöner Tag in Köln und das Besondere: frau läuft für einen guten Zweck, das Startgeld wird anteilmäßig gespendet.



## 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](http://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 Bierzelt-  
garnitur, oder brauchen Sie  
z. B. noch eine Zapfanlage  
für Ihre Gartenparty?

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

### UNSER ANGEBOT:

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

Backe, Backe, Kuchen!

für den

*Brotkriegel* Lauf



Gerne  
nehmen wir Torten,  
Obst- und Blechkuchen  
aller Art. Ganz besonders  
möchten wir darauf hinweisen,  
dass wir jede Menge Kuchen be-  
nötigen. Es reisen immer mehr  
Zuschauer und Angehörige mit  
an, die ebenfalls von uns be-  
köstigt werden möchten  
und sollen.

Die Kuchenspenden  
werden ab 11:00 Uhr  
im Wettkampfbüro oder  
direkt am Stand  
entgegen genommen.

**Vielen Dank!**



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

**Niehoff**  
Jammerpatt 2 • Borgholzhausen



### Altkreis-Erfolge in Ostbevern

Altkreis Halle (cwk). Zahlreiche heimische Langstreckler nutzten eine der seltenen Straßenlauf-Startgelegenheiten zur Ferienzeit, den vom Solbader **Bernd Lüdemann** veranstalteten Beverlauf in Ostbevern. Das Halbmarathon-Aufgebot des Altkreises führte der Vermolder Daniel Hagemeyer (1:28:30 Stunden) als Gesamtfünfter an. Ralf Häusler vom LiVe- Laufftreff (1:42:09) kam als erster M 55-Senior ins Ziel. Klassensiege für den LC Solbad Ravensberg liefen **Mechthild Böhme** (W 45, 1:45:08) und **Christine Diekhau** (W 50, 1:57:39) heraus; in der W 55 belegten **Doris Potthoff** (1:54:13) und **Martina Kölsch** (2:03:58) die Plätze zwei und drei.

Über zehn Kilometer sprang ein LC-Klassensieg durch die Gesamtdritte **Bettina Geisemeier** (W 55) heraus. Sie lieferte ansprechende 44:34 Minuten ab – eine Zeit, die im Vorjahr zu einer guten Platzierung in der deutschen Seniorinnen-Bestenliste gereicht hätte. Ihr Vereinskollege **Hans-Dieter Wierum** (47:29) wurde Zweiter in der M 65. Junge LC-Hoffnungen mischten über fünf Kilometer ganz vorn mit: **Jan Geisemeier** (17:07) und der U 20-Klassenbeste **Tim Habighorst** (18:11) sicherten sich die Gesamtplätze zwei und drei; bei den Frauen sorgten **Katharina Kloppe** (21:19) und **Jessica Geisemeier** (21:46) für einen Doppelsieg.



Altkreis Halle (cwk). Halbmarathonsieg beim Marienfelder Lutterlauf: Auf offiziell vermessenem Kurs, aber unter Bedingungen, die keine Top-Zeiten zuließen, setzte sich W 40-Seniorin **Ilona Pfeiffer** vom LC Solbad Ravensberg jetzt mit 1:36:29 Stunden durch. Als zweitbeste Frau lief die für DJK Gütersloh startende Spanierin Silvia Noya Crespo (W 35, 1:38:39) ins Ziel. Pfeiffer war elf Sekunden schneller als beim Paderborner Osterlauf im April. Ihr LC- Vereinskollege **Heiko Redecker** (1:31:03 Stunden) erreichte als Achter einen einstelligen Gesamtplatz und wurde M 45-Klassenzweiter. Weitere Altkreis-Ergebnisse: Ralf Häusler (LiVe- Laufftreff Vermold, 1. M55) 1:47:23; **Martina Kölsch** (LC, 2. W55) 2:14:00.

Vom LC Solbad Ravensberg waren in Melle **Jan Geisemeier** (5000m 17:21 min), **Ian Constabel** (M15 - 800m 2:37 min / 2000m 7:31 min) und **Bjarne Heidner** (M12 - 2:38 min) vertreten. Ian (von Hause aus Inline Skater) und Bjarne knackten erstmals die 2:40 min-Grenze. Klasse, Jungs!



Öffnungszeiten:

<http://www.liban-borgholzhausen.de>

*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

## September

02.09.2017	33. Berg-Stadt-Lauf in Oerlinghausen	1,6 / 5 km / 10 km
08.09.2017	14. Westenholzer Abendlauf	4 km / 10 km / 20 km
09.09.2017	28. Holzhausener Volks- und Straßenlauf	5 km / 10 km / 21 km
10.09.2017	14. Stadtwerke run & roll day in Bielefeld	2,1 km / 5 km Firmenlauf / 10 km
17.09.2017	1. Rewe-Citylauf in Schloss Holte - Stukenbrock	0,8 / 2,5 km / 5 km / 10 km
30.09.2017	14. Böckstiegel-Lauf in Werther	2,5 km / 10 km / 18 km

## Oktober

03.10.2017	31. Beelener Volkslauf	1,8 km / 5 km / 10 km / 21 km
07.10.2017	Reformationslauf in Halle	5,0 km / 10,0 km
07.10.2017	Lauf in Brockhagen	5 km / 10 km
14.10.2017	43. Asentallauf in Bad Salzuflen	2 km / 5,5 km / 10,5 km
15.10.2017	37. Auto Mattern Wälle Lauf in Herford	3,2 km / 6,8 km / 10 km
21.10.2017	22. Teutoburger Waldlauf in Lengerich - Hohne	6,0 km / 12,2 km / 29,0 km
21.10.2017	23. Finnenbahn Meeting in Schloss Holte Stukenbrock	1,4 km Runden in Teams, 99 Min. Neue Schülerstaffel

Ohne Gewähr

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

Auch auf facebook - täglich die neusten Laufnews.

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

## Entspannt den Sommer genießen ...



... in einer der schönsten  
**Natursole-Thermen** und attraktivsten  
Sauna- & Wellnesslandschaften!

**Sommertarife:** noch bis 15. September 2017

**Happy sunshine**

2 Stunden Therme & Sauna

**11,50 €**

**Sommer upgrade**

Tageskarte Therme

**12,70 €**

[www.carpesol.de](http://www.carpesol.de) | 05424 - 22 14 600 | Bad Rothenfelde

Therme: 9.00 - 22.00 Uhr | Sauna: 10.00 - 23.00 Uhr | carpeSPA: 10.00 - 22.00 Uhr





Die Brüder Matthias und Alexander Haase vom LC Solbad Ravensberg haben am internationalen Rennen in Tienen in Belgien teilgenommen. Matthias wurde Dritter bei den B-Junioren, Alexander belegte Platz sieben bei den A-Schülern.



# 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

### Nachträgliche DM-Medaille für Markus Pape

v. John Gerhards

Markus Pape vom LC Solbad Ravensberg musste bei der Marathon-DM der Speedskater in Bennigsen mit dem vierten Platz vorlieb nehmen. Seine Teamkollegen Philipp Forstner, Sören Lindner und Jan Struwe teilen die Medaillen unter sich auf.

Zwischenzeitlich hatte sich der Solbader vom Feld abgesetzt, musste aber auf dem 11 Kilometer langen Rundkurs, der viermal zu befahren war, letztlich seinen Konkurrenten den Vortritt lassen. Mit Rückenbeschwerden erreichte er nach 1:09:52,99 immerhin den zweiten Platz in seiner Altersklasse M30.

Ein schwacher Trost war die nachträglich verliehene Bronzemedaille der DM 2016, weil ein vor ihm platzierter Sportler wegen eines Dopingvergehens disqualifiziert wurde und Pape sich dadurch vom vierten auf den dritten Platz verbesserte.

Auch die übrigen Solbadskafer hatten Pech. **Ralf Jording** gab nach zwei Runden auf, und **Dirk Rüter** konnte das Rennen wegen eines Sturzes nicht beenden. Etwas besser lief es für **Matthias Haase**, der in seiner stark besetzten Altersklasse U18 den achten Platz belegte. Sein Bruder **Alexander** erreichte im Jugendwettbewerb der Schüler A den dritten Rang.



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  
[www.telecomfort.de](http://www.telecomfort.de)

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

[info@telecomfort.de](mailto:info@telecomfort.de)



**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](http://www.elbracht-muldenservice.de)**



# 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

### Laufen auf den Spuren deutscher Geschichte.....!

v. Andrea Kahl

Im August vergangenen Jahres las ich auf der „marathon4you“ Website einen Laufbericht, der mich gleichfalls fesselte und betroffen machte, den Headliner des Monats August 2016: „Schön, wenn es diesen Lauf nicht geben müsste“ von Joe Kelbel .....

Es ging um den Ultramarathon entlang des Mauerwegs in Berlin, der „100 Meilen Lauf“ (ca. 161 km) ausgerichtet von der LG Mauerweg e.V., Berlin, jährlich am 2.ten Wochenende im August.

Als Tochter von Eltern, die in der ehemaligen DDR groß geworden sind, die es damals aber noch gar nicht gab (meine Eltern haben sich in den 50er Jahren in NRW angesiedelt) und die alle jene Verwandte oft besucht hat, die „drüben“ geblieben sind, ist mir die Mauer quer durch Berlin noch lebhaft im Gedächtnis. Auf dem Ausguck zwischen Goldelsen und Brandenburger Tor habe ich mehr als einmal gestanden und die patroulierenden Grenzsoldaten der DDR betrachtet.

Die Chance, Teile des ehemaligen West Berlins zu umrunden und historische Eindrücke zu sammeln, will ich mir nicht entgehen lassen. Da ich erst im nächsten Leben Ultra Läuferin werden kann, schaue ich mir auf Seite der LG Mauerlauf die Staffelmöglichkeiten an: 2 er oder 4 Staffel und 10+ Staffel. Mein derzeitiger Trainingsstand begleitet von allerlei Läuferwehwehchen lässt nur die 10+ Staffel zu, leider kenne ich in meinem Umfeld keinen, der gerade diesen Staffellauf organisieren will. Eine Bekannte gibt mir den Tipp, mich auf der Seite des LG Mauerwegs in die Teilnehmerbörse einzutragen, das tue ich auch, und bin nicht die Einzige. Keine Woche später erhalte ich bereits eine Antwort – Holger aus Berlin organisiert zum 2.ten Mal eine Charitystaffel für die Kinderhilfe e.V. in Berlin und sucht noch Mitläufer für die 10+ Staffel. Meine Chance und mein Startschuss gleichermaßen! Hurra! Holger managt alles von Berlin aus, ich leiste lediglich einen Obolus als Spende für die Kinderhilfe. Auf der ge-



samten Laufstrecke gibt es 27 Verpflegungspunkte, Holger möchte möglichst pro VP einen Teilnehmer. Ich sende ihm eine MackerMail – der Abstand ist mir zu kurz, ich möchte länger laufen. Das ist kein Problem, der Staffelstab wird zwar dann übergeben, aber ich kann weiter laufen solange ich möchte. Das haben übrigens einige aus unserer Staffel so gemacht, wie ich hinterher höre. Start und Ziel des Laufes ist im Ludwig-Jahn Stadion, ich buche mir eine kleine Pension in unmittelbarer Nähe, ich möchte am Start vor Ort sein und alle anfeuern, außerdem ist ein gemeinsamer Zieleinlauf geplant. Zeitig genug buche ich mir mein Zugticket zum Sparpreis, und da ich mein Fahrrad neuerdings nicht missen möchte, kommt auch dieses mit. Damit möchte ich Teile des Mauerwegs abfahren, die ich läuferisch nicht schaffen kann.

Freitagmittag, am 11.08. geht es los, das Abenteuer mit dem Fahrrad im IC zu fahren. Mein schmales Mountainbike ohne Gepäckträger muss mitten zwischen Tourenrädern mit ausladenden Gepäckstücken vorne und hinten in den vorgesehenen Aufhängehaken passen. Ich fluche und stemme und rüttele und lasse ungerührt mehrere Mitreisende über meinen mitten in den Weg abgestellten

Rucksack klettern. Endlich ist das Fahrrad befestigt, ich ergattere noch einen schönen Sitzplatz und fahre entspannt nach Berlin zum Treffpunkt am Alexanderplatz zum „Briefing“. Diese Eröffnungsveranstaltung ist Pflicht für alle Teilnehmer. Dieses Jahr werden die „100 Meilen“ entgegen dem Uhrzeigersinn gelaufen. Jedes Jahr wird einem Maueropfer gedacht, stellvertretend für die mindestens 138 Menschen, die an der ehemaligen Berliner Grenze ums Leben gekommen sind. Dieses Jahr ist es Dorit Schmiel, 1962 im Alter von 21 Jahren im Ortsteil Pankow beim Fluchtversuch erschossen. Die Gedenkstelle steht zwischen dem VP 1 und 2, ebendort in Pankow, dort legt jeder Läufer eine Rose ab. Ich komme an dem Punkt nicht vorbei, mein Einsatz beginnt ab Verpflegungspunkt 4 – am Naturschutzturm Hohen Neuendorf.

Beim „Briefing“ lerne ich neben unserem Organisator Holger auch einige unserer Staffelteilnehmer kennen. Die Startnummern werden verteilt, die Regeln erklärt, die Strecke vorgestellt und – sehr nützlich – Stadtpläne mit dem Verlauf der Laufstrecke, allen Verpflegungspunkten mit den ausrichtenden Teams und den Standorten ausgehändigt. Ich lerne praktischerweise die Staffelläuferin

# 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

amazon.de



**...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**

vor mir kennen, Ute aus Chemnitz, bereits erprobt auf Teilen der Laufstrecke. Mit Johannes aus Berlin, der VP 8 – 9 läuft, brüte ich eine Verkehrsverbindung für den folgenden Tag aus – wie komme ich mit Bus und Bahn zu meinem Übergabepunkt??? Der liegt mitten im Wald, idyllisch im Naturschutzgebiet. Das ist das einzige Manko dieses Laufes: für die Staffelteilnehmer, egal ob 2,4, 10 + Staffeln, wird kein Transfer angeboten, wir müssen selber sehen, wie wir hin – und zurück kommen. Für Ortskundige kein Problem, aber für die Auswärtigen? Wir verabschieden uns, tauschen, wenn nicht bereits auf der Handy Liste vermerkt, unsere Telefonnummern aus. Ich radele zu meiner Pension nahe des Stadions, ein nettes WohnClo mit Aussicht in die Hinterhöfe. Drehe ich mich mit meinem Rucksack um, stoße ich an die Wände. Dafür ist eine Fahrradwerkstatt direkt nebenan. Nachts um 22.00 kontaktiere ich Ute – ob sie mich mitnimmt am nächsten Morgen? Ute ist mit ihrem Mann und Pkw da und kennt sich recht gut aus. Sie sagt zu, wir verabreden uns für 07.30 Uhr in ihrem Hotel, mein errechneter Start ist um 09.18 Uhr. Samstag, 12.08. ist für die Einzelläufer um 06.00 morgens Start, bis Sonntag, 12.00 Uhr mittags, haben sie Zeit, die 100 Meilen zurück zu legen. Für uns Staffelläufer ist um 07.00 Uhr Start, bis 10.00 Uhr am Sonntag müssen wir alle durch sein. Unsere 10+ Staffel (wir sind insgesamt 22 Läufer) wird vor Mitternacht im Ziel sein, so die Vorausbeurteilung unseres Managers. Ich bin kurz vor 7.00 Uhr im Stadion, es wird ab 04.00 Uhr in der Früh dort Frühstück angeboten, und zwar reichhaltig. Davon mache ich Gebrauch, leckere belegte Brötchen. Um 07.00 Uhr fällt der Startschuss, aber unser erster Staffelläufer/Team (eine Mutter mit Kindern und deren Freundinnen) fehlt, steckt irgendwo im Stau. Holger wird ein wenig hektisch, ich fahre per Fahrrad zu Ute ins Hotel, er wird es schon managen. Tatsächlich taucht unsere Familienstaffel mit 15 Min. Verspätung auf, diese Verzögerung haben wir irgendwo Richtung VP 16 wieder aufgeholt. Utes Mann bringt uns entspannt im Auto zu unseren VP's, ich verabrede mich mit Ute, dass wir beide noch weiter laufen werden, nach Staffelübergabe. Nach ca. 25 min Wartezeit am Naturschutzurm (Grenzurm) Hohen Neuendorf übergibt mir Ute den „Staffeltransponder“, leider hat es fies zu regnen begonnen. Ich trabe los, Richtung Reineckendorf, durch Waldgebiet, durch die Invalidensiedlung. Holger hatte heute früh eine What's App für uns alle eingerichtet, wir sollen Fotos schicken und kurz berichten, wenn die Staffelübergabe erfolgreich stattgefunden hat. Die Strecke gefällt mir, die Läufer um mich herum sind alle sehr entspannt, einige nehmen sich die Zeit, die Stelen zum Gedenken der Mauertoten genau an zu schauen. Die Ruhe habe ich nicht – schade. Nach 8 km erreiche ich VP 5, hier erwartet mich schon Markus. Da ich ihn am Abend vorher nicht gesehen habe, hat er idealerweise ein Foto von sich in unsere What's App Gruppe geschickt. Das funktioniert, wohl auch deshalb, weil nicht so viele



am VP stehen. Und es regnet immer noch – die Devise: weiter laufen! Ich muss nicht lange warten, dann kommt Ute auch schon in Frohnau an, wir laufen gemeinsam weiter, ohne Zeitdruck, haben dasselbe Lauftempo.

Beim VP 6 Ruderclub Oberhavel ist großzügig aufgetischt, dort ist einiges los. Wir erfahren, dass es bereits Disqualifizierungen gegeben hat: 1 Staffel wegen Rotlichtverstoß (wenn Ampel Rot, warten....., hier ist nichts abgesperrt) und 1 Staffel ist im Stadtbereich mit Ohrstöpseln gelaufen, das ist auch nicht gestattet. Die Orga des Mauerweglaufes greift hier hart durch, aber das wurde uns am Abend vorher auch angekündigt. Idyllisch an der Oberhavel geht es weiter, ich laufe noch mit Ute bis VP 7 mit - wieder ein ehemaliger Grenzurm, Nieder Neuendorf. Diesen VP versorgt das „Vollmondmarathon-Team“, wir werden herzlich eingeladen, doch zum

Ostermarathon am 31.03. oder zum Vollmondmarathon am 25.08. wieder nach Berlin zu kommen.

Es gibt so viele interessante Läufe in Berlin... . So viele..... Hier am VP 7 reicht es mir, habe 16 km in den Beinen, der Regen hat endlich aufgehört. Ute läuft noch weiter bis VP 8 Schönwalde, ich werde von ihrem Mann der unterwegs zwischen den Verpflegungspunkten hin und her pendelt, ca 10 min später abgeholt. Die Heizung wird auf volle Leistung gestellt, mir ist im Auto nicht kalt, aber die Scheiben beschlagen heftig. Was bin ich froh, so ein Service! Wir fahren nach Schönwalde, es dauert nicht lange und Ute kommt und hat nun auch genug, fast 28 km in den Beinen. Im Auto verfolgen wir die neuesten Nachrichten und Fotos unserer Staffeldgruppe und amüsieren uns prächtig. Immer neue Bilder von eingetroffenen Staffelläufern

- 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)

posierend an den VP Stoppfern erscheinen, wir sind stets auf dem Laufenden. Zurück zum Hotel, mein Fahrrad steht noch da, und zurück zu meiner Pension, duschen und aufwärmen. Lange hält es mich nicht in meiner Unterkunft, ich putze meinen Sattel trocken und fahre den Mauerweg den Läufern entgegen. Die Verpflegungsstationen sind aufgebaut, warten auf den ersten Läufer. Es ist ein Niederländer, Jan-Albert Lantink, nach 13:39 ist er im Ziel! Ein Einzelläufer. Vor dem VP 26 Checkpoint Charlie begegne ich ihm. Ich fahre weiter bis zur East Side Gallery, verfolge den Stand unserer Staffel und bin gegen 21.00 Uhr zurück in meiner Unterkunft. Holger läuft die letzte Distanz, ab VP 27 Gedenkstätte Günter Litfin ins Ziel. Einige von uns wollen ihm entgegen laufen, zumindest die Stadionrunde soll von möglichst vielen gemeinsam gelaufen werden. Ich bin gegen 22.00 Uhr im Ludwig-Jahn Stadion, in Laufklamotten, diese teilweise trocken gefönt. 14 andere Staffelteilnehmer warten schon da, wir verfolgen neugierig den „Verlauf“. Feuern über What's App ordentlich an. Diese What's App Gruppen sind einfach eine geniale Sache. Kurz vor 23.00 Uhr laufen wir alle zusammen ins Ziel. Siegerfotos werden gemacht – wir verabreden uns zur Siegerehrung für die Staffelläufer am Sonntag. Sonntag früh mache ich mich gegen 10.00 Uhr erneut ins Stadion, bis zur Siegerehrung im H4 Hotel am Alexanderplatz ist noch Zeit, ich jubele den Langstreckenläufern zu, die noch eintrudeln. Es ist wunderbares Wetter, fast schon zu warm. Was für eine Leistung der Läufer. Gratulation an dieser Stelle nochmal an unser Mitglied **Matthias Landwehr**, der als Einzelkämpfer dabei war, du hast es wieder geschafft!!! Ich treffe den Autor Joe Kelbel, der letztes Jahr den Laufbericht geschrieben hatte (siehe Beginn meines Berichtes). Er ist wieder mitgelaufen, bereits zum 5.ten Male. Er wird auch dieses Jahr einen Bericht verfassen, er erzählt mir, dass er viel Resonanz bekommen hat - einige Läufer haben sich aufgrund seines Berichtes motivieren lassen (Na sowas!). Mit gepacktem Rucksack fahre ich pünktlich ins H4, Ute und viele andere sind auch da, die Siegerehrung dauert fast 2 Stunden. Jede Staffel wird aufgerufen, gewürdigt, es gibt Medaillen für jeden Teilnehmer. Wir verabreden uns für nächstes Jahr, viele wollen wieder an der Staffel teilnehmen, Holger hat somit den Folgeauftrag für 2018 schon in der Tasche. Ich möchte auch wieder mit dabei sein – vielleicht laufe ich dann durch Kreuzberg? Oder ganz hinten Richtung Potsdam, oder Schloss Sacrow? Es war ein Erlebnis, ich habe viele neue Leute kennen gelernt, und Berlin mit dem Fahrrad ist gut zu bewältigen.

Der Mauerweglauf: Laufen auf den Spuren deutscher Geschichte –so sind die 100 Meilen ausgeschrieben. Der Ausrichter, die LG Mauerweg e.V., wurde im November 2009 gegründet. Der Name wurde vom Berliner Mauerweg abgeleitet. Erkennungszeichen der Mitglieder ist das neongelbe T-Shirt „Niemand hat die Absicht, 100 Meilen zu laufen“.

**Olafs Laufladen**  
Laufend gut beraten.

**ZUM 6. MAL**

**GANZ VORN!**

Quelle: NW, 26. März 2013

**Olafs Laufladen auf Platz eins**  
Kundenfreundlichkeit beim Einkaufen im Test

11 Jahre  
2005 - 2016  
Kompetenz · Beratung · Service · Marken

Münsterstraße 25 | 33330 Gütersloh | Telefon: 052 41 - 403 10 44 | Telefax: 052 41 - 403 10 45  
info@olafs-laufladen.de | www.olafs-laufladen.de | Mo. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr · Sa. 9.30 – 17.00 Uhr

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

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



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



gegr. 1898

Familienfleischerei  
**Lammerschmidt**

QUALITÄT AUS DEM OSNABRÜCKER®



jährlich prämiert durch die  
deutsche Landwirtschaftsgesellschaft



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

Grosse-  
Coosmann  
Sportreisen

## LAUFENWELTWEIT

### REISEN 2017

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

Schnelle  
Hilfe

Volles  
Vertrauen

Immer  
für Sie da

Individuelle  
Lösungen

Attraktive  
Zusatzleistungen

„Wir geben nicht nur  
Versprechen. Wir halten sie.“

#### Versprochen ist versprochen!

Sie erwarten mehr von Ihrer Versicherung. Wir sind für Sie da, persönlich, telefonisch, online und natürlich vor Ort. Wir beraten Sie umfassend in allen Lebenslagen. Wir geben nicht nur Versprechen. Wir halten sie.

#### 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

Fax 0 54 25.93 02 23

Allianz



Wer hilft mit beim

## Bockstiegel Lauf

**Vorbereitung der Startunterlagen, Donnerstag**

**Dauer, je nach Helfer, ca. 60 - 90 Minuten**

**Ausgabe der Startunterlagen**

**Freitag, 29.09. ab 16:45 Uhr, Samstag ab 10:45**

**Ausgabe der Präsente, Werther, Mühlenstr.**

**Samstag, 30.09. ab 14:00 Uhr, Dauer ca. 2,5 Std.**

**Zielverpflegung, Venghaussplatz, Werther**

**Samstag, 30.09. ab 14:00 Uhr, Dauer ca. 2,5 Std.**

Freundlich zugedachte Helferangebote bitte an die Geschäftsstelle 05425/7135, [info@icsolbad.de](mailto:info@icsolbad.de). oder 0170/9892277

## Danke!

### 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)

Werther 2017

# Schüler *Böckstiegel* Lauf

Samstag, 30. September, 14.00 Uhr

## Ausschreibung & Einladung zum Schüler-City-Lauf

Wer ist eingeladen? Alle Schulen/Sportgruppen in Werther und Umgebung. Wir hoffen besonders, dass in diesem Jahr die Anzahl der teilnehmenden Schulen noch wächst, die an diesem unvergesslichen Lauferlebnis teilnehmen. Insbesondere für jedes Schulkind aus Werther wird dieser Lauf ein ganz besonderes Erlebnis sein. Bekannte, Verwandte, oder Freunde werden an der Strecke stehen und euch Applaus spenden.



**NEU**  
Schüler-Rundkurs  
durch Werther

Einen 2,5 km (2,5 Runden) langen Rundkurs gilt es im Stadtzentrum von Werther läuferisch zu bewältigen – dabei gilt: je mehr Schüler/-innen einer Klasse mitlaufen, desto größer ist die Möglichkeit die lauffreudigste Schulklasse 2017 in Werther zu werden!

**Klassen:** Schüler/-innen (**Jahrgänge ab 2009 bis 2002**) Jahrgangseinteilung gem. DLO-Klasseneinteilung

**Start:** 30.09.2017 / 14.00 Uhr, Mühlenstr., Höhe des Altenheimes

**Startgebühr:** 3,- Euro

- **Wertvoller Klassenpreis für die Klasse mit den meisten Teilnehmern**  
Bei gleicher Prozent- und Schülerzahl wird der Klassenpreis geteilt
- **Preis für die größte Sportgruppe**
- **Jeder „Schüler-Lauf-Finisher“ erhält eine Medaille**
- **Zeitmessung mit Einmal-Chip**

Veranstalter:



Werther 2017

# Schüler *Boeckstiegel* Lauf

**Samstag, 30. September, 14.00 Uhr**

Neben den wertvollen Gruppenpreisen erhalten die schnellste Läuferin, der schnellste Läufer Einzelpreise! Für die Teilnahme bekommt jeder Finisher direkt vor Ort ein Teilnahme-Präsent. Zusätzlich wird eine Urkunde mit der persönlichen Laufzeit überreicht.

Siegerehrung für den Schülerlauf ca. 14.45 Uhr auf der Innenstadt-Bühne in Werther. Alle Teilnehmer erhalten mit der Startnummer einen Einmal-Chip im Wettkampfbüro. Der Chip ist für die Zeitmessung während des Laufes am Schuh zu befestigen.

## ANMELDUNG:

- Die Anmeldung sollte gruppenweise bis spätestens zum **25. September 2017** über [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de) (**Sonder-Online-Anmeldung**) oder direkt in der Schule erfolgen
- Bei Anmeldung von Schulklassen, bitte Klassenstärke angeben
- WICHTIG: eine Wertung für die größte Sportgruppe kann nur erfolgen, wenn diese einheitlich mit gleicher Bezeichnung angemeldet wird
- Mindeststärke Gruppenanmeldung: 7 Personen
- Abholung der Startunterlagen auch schon am Freitag, 29. September möglich
- Nachmeldungen in der Grundschule Mühlenstraße:  
Freitag, 29. September, ab 17.00 Uhr und Samstag, 30. September, ab 11.00 Uhr

**ACTIVE**  
SPORTSHOP  
[www.active-sportshop.de](http://www.active-sportshop.de)



Kreissparkasse  
Halle (Westf.)

Weitere Informationen und Auskünfte erhalten Sie telefonisch beim LC Solbad Ravensberg Tel.: 0 54 25 / 71 35 oder im Internet unter:  
[www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de) + [www.boeckstiegel-lauf.de](http://www.boeckstiegel-lauf.de)

Veranstalter:  
**LC Solbad**  
Ravensberg

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

### Sportabzeichenaktion des LC Solbad Ravensberg

#### Termine 2017

**Sportabzeichensaisonstart im Ravensberger Stadion: Freitag, 28.04.2017 um 17:15 Uhr**

#### **Radfahren für alle Sportabzeichenanforderungen**

Samstag, 05.08.2017 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 26.08.2017 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

Samstag, 16.09.2017 um 9:30 Uhr Treffpunkt Bostik-Verwaltung, Borgholzhausen

#### **Schwimmen für alle Sportabzeichenanforderungen**

Donnerstag, 17.08.2017 um 18:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Donnerstag, 21.09.2017 um 18:45 Uhr Treffpunkt Lindenbad Halle/Westf.

Der reguläre Sportabzeichenbetrieb findet noch bis zum 14. Oktober jeden Freitag von 17:15 Uhr bis ca. 19:15 Uhr im Ravensberger Stadion statt.

Änderungen vorbehalten!

**Bitte meldet Euch zu den Rad- und Schwimmterminen an!!!**

Auskünfte und Anmeldungen an

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



## Gut gelaufen

Borgholzhausen (pik). Im vierten und abschließenden Wettkampf in Riesenbeck belegten **Holger Steuer** und Co. Platz zwei hinter Meister und Oberliga-Aufsteiger TV Werne 03. „Es ist gut gelaufen, wir haben einen sehr ordentlichen Wettkampf abgeliefert“, zeigte sich Mannschaftskapitän Holger Steuer zufrieden.

Die beste Leistung im LC-Team gelang **Amadeus Hegenbarth**. Der Youngster lag in Riesenbeck über 1-40-10 Kilometer in 2:04 Stunden als Zweiter knapp hinter Kamil Jablonski (2:03:47 Stunden) aus Werne. Hegenbarth startete mit der zweitbesten Schwimmzeit von 21:47 Minuten, beendete das Radfahren nach 1:04:17 Stunden und benötigte 37:56 Minuten für den Lauf. „Wieder eine Topvorstellung von Amadeus“, lobte Steuer seinen Sohn.

Teamkollege **Andreas Korte** kam als Neunter in 2:11:18 (26:26-1:04:24-40:28) Stunden ins Ziel. Tim Esselmann erreichte in 2:15:20 Stunden (23:43-1:06:56-44:41) Platz 24. Holger Steuer lief betont langsam, um seine entzündete Achillessehne vor dem Start beim Ironman in Cervia/Italien am 23. September zu schonen. Steuer landete in 2:20:38 Stunden (26:04- 1:04:45-49:49) auf dem 40. Platz.

Den Regionalliga-Wettkampf gewann Trispeed Marienfeld um Heiko Lewanzik. Der Steinha- gener sicherte sich zudem in 1:57:16 Stunden (20:19-1:02:10-34:47) den Tagessieg.



1517-2017 | 500 Jahre Reformationsjubiläum

## REFORMATIONS LAUF

1 Lauf | 500 Läufer

**07.10.2017** Halle (Westf.)  
auf dem Kirchplatz

10:00 Uhr - Begrüßung und Andacht

10:30 Uhr - 600 / 1000 m - Bambini / Kinderläufe\*

11:00 Uhr - 3 km - Schulen, Konfilauf\*

11:45 Uhr - 5 km - Walker, Gemeinden- und Firmenlauf\*

13:00 Uhr - 10 km - Hauptlauf "Einfach frei"

14:30 Uhr - Siegerehrung

14:45 Uhr - Ein feste Burg ist unser Gott

Anmeldung Hauptlauf: [www.mikatiming.de](http://www.mikatiming.de)

\*Anmeldebogen im Gemeindeamt oder bei: [reformationslauf@evkg-halle.de](mailto:reformationslauf@evkg-halle.de)

Komm, mach mit!

[reformationslauf](https://www.facebook.com/reformationslauf)  
...und dann :-)

Bäckerei · Konditorei

# Genießer gesucht.

[www.konditorei-welpinghus.de](http://www.konditorei-welpinghus.de)

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

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

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

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

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

Handgemachte Qualität seit 1770.

## Rewe-Citylauf (ehemals Safarilauf)

Start und Ziel FC Stukenbrock Sportpark Kruskotten, Am Sportplatz 9, 33758 SHS

Umkleiden und Duschen Sportpark Kruskotten/Parkplätze In unmittelbarer Nähe - siehe Beschilderung

Wir sorgen für

- Streckenverpflegung/- Getränke nach den Läufen
- 1 Urkunde für jedes teilnehmende Kind (nur am Veranstaltungstag vor Ort abzuholen)
- Rahmenprogramm mit Spiel, Sport und Spaß
- Für das leibliche Wohl wird gesorgt

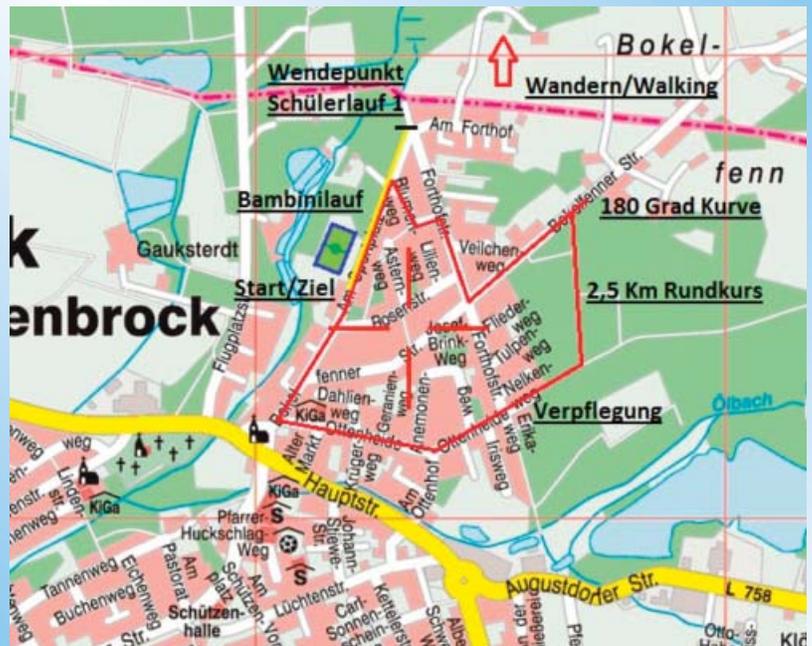
Die Strecke des 1. REWE-Citylaufs des FC Stukenbrock führt größtenteils über Asphalt, dazu kommen Teilstrecken auf Waldboden und auf etwas Schotter. Die Strecke ist vermessen worden, hat eine genaue Länge von 2,5 Km und ist nahezu flach. Somit handelt es sich hierbei um einen schnellen Rundkurs, der gut für Bestzeiten geeignet ist. Start und Ziel befinden sich direkt an der Straße "Am Sportplatz" auf Höhe der Geschäftsstelle des FC Stukenbrock. Verpflegungsstationen gibt es am Ende des Waldstücks sowie im Zielbereich.

Blaue Linie: Laufstrecke Bambinilauf um den Fußballplatz am Kruskotten

Gelbe Linie: Laufstrecke Schülerlauf 1 mit Wendepunkt

Rote Linie: Laufstrecke Schülerlauf 2 (1 Runde), 5 Km REWE-Citylauf (2 Runden) und 10 Km Lauf (4 Runden)

Wanderer/Walker: Die Strecke für Wanderer und Walker ist landschaftlich sehr reizvoll und führt Richtung Bokelfenner Krug rund um den Westerholter Bach.



## 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)

Ergebnisse August zusammengestellt von Peter Polomsky

### 30.07. Deutsche Post Ladies Run Dortmund 5 km

42.	Katharina Kemper	26:00 Min.
173.	Brigitte Meyer	30:59 Min.

### 06.08. Jugend DM in Ulm 3.000 m

15. WJ U 20	Carla Habighorst	10:33,83 Min.
-------------	------------------	---------------

### 11.08. Speller Sommernachtslauf 10 km

7. M 40	Frank Oldemeyer	42:34 Min.
5. M 65	Dr. Matthias Stratmann	55:46 Min.

### 12.08. Women's Run in Köln 5 km

1. W 45	Antje Strothmann	23:10 Min.
1.Sch B	Sarah Strothmann	23:46 Min.
2. Sch A	Lisa Strothmann	24:38 Min.
7. W 30	Katharina Kemper	24:48 Min.
80. W 45	Britta Meyer	31:41 Min.
ohne Chip	Elke Tiemann	33:50 Min.
ohne Chip	Cornelia Schlie	33:50 Min.

### 8 km

149. W 45	Gabriele Achterberg	52:45 Min.
-----------	---------------------	------------

### 12.08. Beverlauf in Ostbevern 21,1 km

1. W 45	Mechtild Böhme	1:45,08 Std.
2. W 55	Doris Potthoff	1:54,13 Std.
1. W 50	Christiane Diekmann	1:57,39 Std.
6. M 55	Carsten Völz	1:57,40 Std.
3. M 60	Peter Knaust	1:59,28 Std.
3. W 55	Martina Kölsch	2:03,58 Std.
7. M 55	Franz Dammann Kölsch	2:03,58 Std.

### 10 km

1. W 55	Bettina Geisemeier	44:34 Min.
10. M 55	Gunnar Feicht	47:23 Min.
2. M 65	Hans Dieter Wierum	47:29 Min.
14. M 20	Markus Schlie	49:47 Min.
20. M 50	Andreas Metten	52:11 Min.
20. M 55	Fritz Geisemeier	56:08 Min.

### 5 km

1. M	Jan Geisemeier	17:07 Min.
1. MJU 20	Tim Habighorst	18:11 Min.
1. W 20	Katharina Kloppe	21:19 Min.
2. W 20	Jessica Geisemeier	21:46 Min.
3. W 20	Janna Geisemeier	22:49 Min.

2. M 30	Stefan Thorwarth	29:28 Min.
2. W 35	Olivia Neudorf	29:35 Min.
5. W 20	Katrin Thorwarth	30:24 Min.

### 19.08. Detmolder Residenzlauf

4. M 55	Udo Kerwien	44:16 Min.
42. M 45	Peter Rostek	59:09 Min.
12. W 35	Sandra Rostek	59:10 Min.

### 20.08. Wöhler-Lauf "Rund um die Aabachtalsperre

148.	Mike Budde	2:00,44 Std.
153.	Mattias Landwehr	2:02,29 Std.

### 20.08. Hiltruper Halbmarathon

41. M 40	Frank Oldemeyer	1:33,05 Std.
----------	-----------------	--------------

### 25.08. Emslauf - Eienen-Müssingen 10 km

10. M 55	Gunnar Feicht	47:42 Min.
1. W 55	Doris Potthoff	49:00 Min.

### 25.08. Läuferabend Melle 800 m

1. M 12	Byarne Heidner	2:28,83 Min.
1. M 15	Ian Constabel	2:37,29 Min.

### 2.000 m

1. M 15	Ian Constabel	7:31,5 Min.
---------	---------------	-------------

### 5.000 m

1. M	Jan Geisemeier	17:21,23 Min.
------	----------------	---------------

### 26.08. Volkslauf Minden 21,1 km

6. M 45	Matthias Landwehr	1:46,46 Std.
---------	-------------------	--------------

### 26.08. Volkslauf Marienfeld 5 km

1. M 55	Udo Kerwien	21:44 Min.
---------	-------------	------------

### 10 km

9. M 55	Matthias Meiwes	56:06 Min.
---------	-----------------	------------

### 21,1 km

2. M 45	Heiko Redecker	1:31,03 Std.
(1.) 1. W 40	Ilona Pfeiffer	1:36,29 Std.
2. W 55	Martina Kölsch	2:14,00 Std.
2. W 30	Katharina Kemper	2:14,17 Std.

### 26.08. Raffinerielauf Salzbergen 10 km

6. M 45	Frank Oldemeyer	44:18 Min.
---------	-----------------	------------

### 26.08. Osnabrücker Landmarathon 21,1 km

4. W 40	Ilka Grabau	1:54,11 Std.
1. W55	Doris Potthoff	1:54,51 Std.



# Arbeitsbühnen

# Schneiker

# ☎ 05201 668570



**M**  
**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.

# Mehr. Wert. AOK

„Mein Tipp für Sparfüchse: Mit unserem Bonus-Wahltarif bekommen Sie pro Jahr bis zu 300 EUR.“

aok.de/nw/mehrwert

Jürgen Hesse  
 AOK-Mitarbeiter Wissensmanagement, Dortmund

AOK NordWest –  
 Gesundheit in besten Händen

**www.C14-bikes.com**



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



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

# Das kostenlose Upgrade für Ihr Online-Banking.



Jetzt für  
paydirekt  
freischalten!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



#### Sicher online shoppen

Profitieren Sie von paydirekt, dem sicheren Online-Bezahlverfahren made in Germany. Jetzt im Online-Banking-Bereich freischalten oder informieren auf [vb-halle.de](http://vb-halle.de)

**Volksbank  
Halle/Westf. eG**

