

Der



Kurier

Mitteilungen des Lauterberger Schwimmklub Wiesenbek e.V. 1912
Für seine Mitglieder Nr.139 Bad Lauterberg im Harz September 2009



Startvorbereitung zum Staffellauf am 11.09.2009 auf dem Schulhof der Grundschule am Hausberg durch Thomas Hickmann

Inhalt

Bericht der 1. Vorsitzenden

Bericht des Schwimmwartes

Bericht des Triathlonwartes

Bericht des Veranstaltungsausschuss

Herausgeber: LSKW

Gestaltung und Zusammenstellung:

Druck: Verlag Kohlmann

Bericht der 2. Vorsitzende Sport

Bericht des Jugendwartes

Bericht des Skiwartes

Bericht des Touristikwartes

Glückwünsche

Siegfried Rien

Auflage 400 Stück



KOHLMANN

Druck & Verlag

QUALITÄT | INDIVIDUALITÄT | FLEXIBILITÄT

**IHRE WÜNSCHE
SIND UNSER MASS**

Design & Layout | Offsetdruck
Weiterverarbeitung | Versand | Service

info@kohlmann-druck.de
www.kohlmann-druck.de

C. KOHLMANN Druck & Verlag GmbH
Hauptstraße 36-38
37431 Bad Lauterberg im Harz
Tel. (05524) 8500-0
Fax (05524) 8500-39

Bericht der 1. Vorsitzenden

Liebe Klubkameradinnen, liebe Klubkameraden,

ich hoffe, Ihr seid alle gut erholt und bei bester Gesundheit aus dem Urlaub zurückgekehrt.

Unser erstes Sommerfest im Heibek hat stattgefunden und bei Kindern und Erwachsenen großen Anklang gefunden. Unsere Baude konnte ihrer Bestimmung übergeben werden und wenn auch die Besucherzahl noch etwas ansteigt, wird dieses Fest zu einem festen Bestandteil in unserem Programm werden.

Am Skilift wurden Reparaturarbeiten an der Umlenkrolle durchgeführt. Recht herzlichen Dank den wenigen, doch tatkräftigen Helfern. Besonderen Dank möchte ich der Firma Petrusky sagen, die die Schweißarbeiten durchführte.

Schon heute wünsche ich allen einen sonnigen Herbst und verbleibe mit sportlichem Gruß

Petra Blume

**(Petra Blume)
1. Vorsitzende**



*...weit und breit
die Nr. 1!*

NEU 600 m² · NEU 600 m² · NEU

Man kauft gut bei...

Rudolphi Sport

IHR MODEHAUS
BAD LAUTERBERG



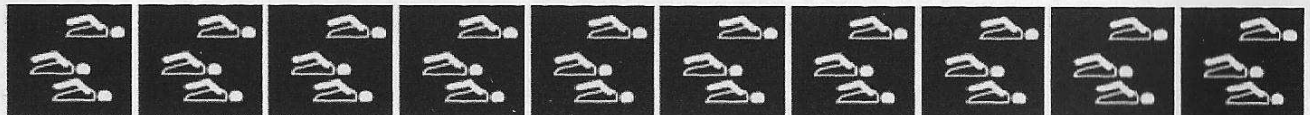
Ihr Fachgeschäft
für gutes Sehen!

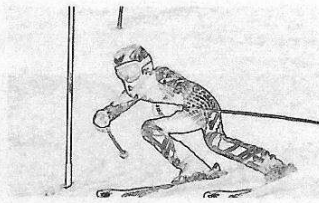
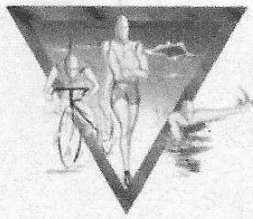


Juwelier
Bicke

Uhren, Schmuck und
viele andere Geschenke

— Am Parkplatz in der Hauptstraße —





Bericht der 2. Vorsitzenden Sport

Hei Vereinsmitglieder,
da unsere Aktiven über 6 Wochen in den Ferien ihre Körper durch Nichtstun und Faulenzen gestärkt haben, gibt es für mich kaum etwas Nennenswertes zu berichten. Die Schwimmabteilung hat einige Vorbereitungswettkämpfe absolviert und wird am 26. September bei den in Bad Lauterberg stattfindenden Bezirksmeisterschaften den Wettkampfbetrieb wieder aufnehmen. Bei den Triathleten tut sich auch einiges, Thomas Hickmann wird noch detailliert berichten. Die Skifahrer können zurzeit auch nur ihr Sommertraining in der Halle absolvieren. Bleibt mir nur zu hoffen, dass sich die Trainingsmöglichkeiten vor allem für die Schwimmabteilung etwas verbessern werden. Ich wünsche allen Vereinsmitgliedern einen schönen sonnigen Herbst und damit eine gute Vorbereitung auf die Wintersaison.

Mit sportlichem Gruß

Kornelia Rien

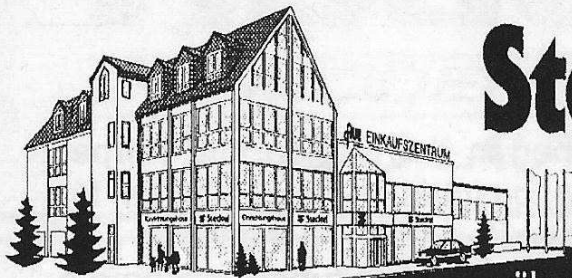
2. Vorsitzende Sport



BAUSTOFFE
BRENNSTOFFE
KOCH GmbH
Co. KG

WERNER KOCH GmbH
CO. KG

Oderstraße 25 • 37431 Bad Lauterberg • Tel.: 05524 / 85270 Fax.: 05524 / 852722
E-Mail: info@koch-baustoffe.de Internet: www.koch-baustoffe.de



Steckel 

topline
wohncollection

... schafft behagliches Wohnen

... überzeugend aktuell in Qualität und Preis!

Einrichtungshaus Steckel im **QUE** EINKAUFSZENTRUM • 37431 Bad Lauterberg • Scharzfelder Str. 91 • Tel. 0 55 24 - 40 48

Einkaufen wird zum Erlebnis

Backen und Kochen • Der gedeckte Tisch

Schenken und schönes Wohnen

Heimwerken und Basteln

Spiel & Spaß • Balkon und Garten

H. SCHWICKERT
Treffpunkt für die ganze Familie

Bad Lauterberg • Hauptstraße 88-92

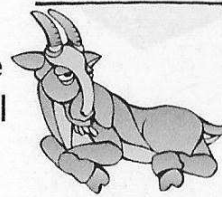
Telefon (0 55 24) 92 34-0 • www.schwickert.de



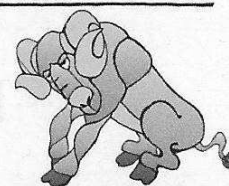
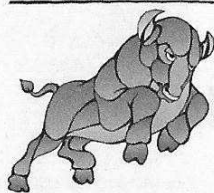
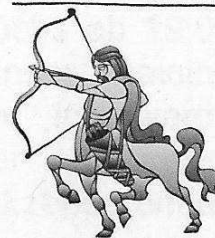
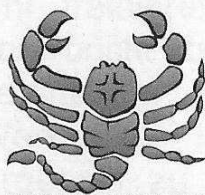
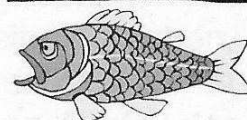
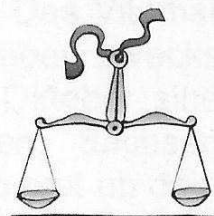
Glückwünsche

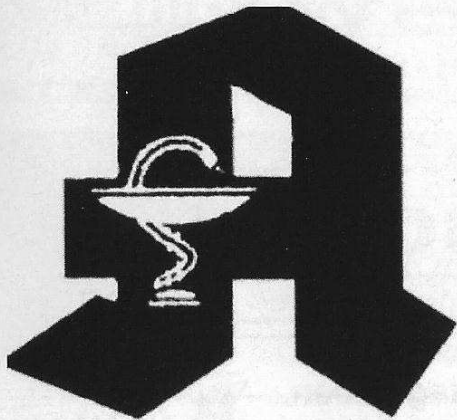


Herzlichen Glückwunsch allen Kameradinnen und Kameraden, die in diesem Vierteljahr Geburtstag haben. (In dieser Rubrik, werden nur die Jubilare genannt, die in diesem Jahr eine runde Zahl von Jahren vollenden.)



- 13.10. Brunhild Rien
- 18.10. Frederik Träger
- 22.10. Christiane Knocke
- 22.10. Holger Kolb
- 30.10. Jolin Schoof
- 01.11. Gesa-Doreen Savic
- 06.11. Carina Herdam
- 08.11. Bettina Jentsch
- 09.11. Karsten Rögener
- 18.11. Marion Kruse
- 19.11. Gerrit Schuster
- 21.11. Marc Wellmann
- 22.11. Arne-Pascal Hoffschlaeger
- 23.11. Alexander Kotz
- 27.11. Gian-Luca Naass
- 30.11. Lia Reinemann
- 05.12. Daria Blanke
- 15.12. Tobias Möller
- 27.12. Sara Jakovac
- 30.12. Tizian Hotze





Arzneimittel aus der Apotheke

Hubertus Apotheke

Klaus Mirus

Scharzfelder Str. 71

Tel. 05524-93 11 31

Kur Apotheke

Bernd Artmann

Hauptstr. 95

Tel. 05524-21 85

Apotheke am Postplatz

Dr. Christian Sellier

Postplatz 3

Tel. 05524-26 75

**Ihr Apotheker-
Berater für Arznei und Gesundheit**



Bericht des Schwimmwartes

Hallo Vereinskameradinnen und Vereinskameraden, die langen Sommerferien sind Vergangenheit, endlich kann das Training, wenn auch mit Stockungen, wieder aufgenommen werden. Das Vitamar wurde nach den Ferien vom 07. bis zum 25. September zwecks Wartungsarbeiten geschlossen, ab dem 05. bis zum 24. Oktober sind dann Herbstferien in den Bundesländern Niedersachsen, Sachsen Anhalt und Thüringen, so dass der normale Trainingsbetrieb erst ab dem 26. Oktober wieder aufgenommen werden kann. Da das Panoramabad in Andreasberg ab Mai dieses Jahres geschlossen wurde und auch mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht wieder geöffnet wird, hat vor allem unsere Wettkampfmannschaft ein riesiges Trainingsproblem. Wir konnten bei der Gemeinde Hattorf mit Hilfe des Fördervereins erreichen, dass in den Sommermonaten einmal in der Woche zwei Bahnen im Freibad für uns zur Verfügung stehen, damit können wir den Ausfall der Trainingszeiten in Andreasberg aber nicht ausgleichen. Ich hoffe, dass es uns gelingt, mit unserem Badbetreiber eine vernünftige Lösung des Trainingsproblems zu finden, zwar können wir nun mittwochs ab 19.00 Uhr trainieren, aber der Wellenbetrieb, der zweimal unser Training unterbricht behindert ein vernünftiges Training enorm. Ich werde versuchen, mit dem Stadtwerkeleiter Herrn Schaper und dem Werksleiter Herrn Bengs ein für beide Seiten zu akzeptierendes Ergebnis zu erlangen. Durch die langen Ferien hat es auch kaum Wettkampftätigkeiten der Schwimmabteilung gegeben. Vor den Ferien gab es einen Einladungswettkampf bei unseren

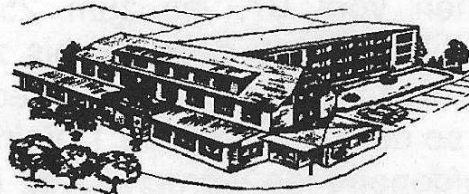


BLUMENGESCHÄFT - FLEUROP PETER BOROWSKI DIPL.-ING.

Am Küchenbusch 2 (Am Friedhof)
37431 BAD LAUTERBERG IM HARZ
Telefon 0 55 24 / 34 20

Hotel Riemann

Seit 1906 in Familienbesitz



Sebastian- Kneipp -Promenade 1

37431 Bad Lauterberg im Harz
Telefon (05524) 9279-0
Fax (05524) 3448
Internet: www.riemann-hotel.de



Uhren-Fischer

– Uhrmachermeister –

**Ihr Fachgeschäft in Sachen
Uhren, Schmuck, Pokale**

Batterie- und Bandwechsel in kürzester Zeit

Gravuren von Pokalen, Medaillen, Ringen und Feuerzeugen

Eigene Reparatur-Werkstatt

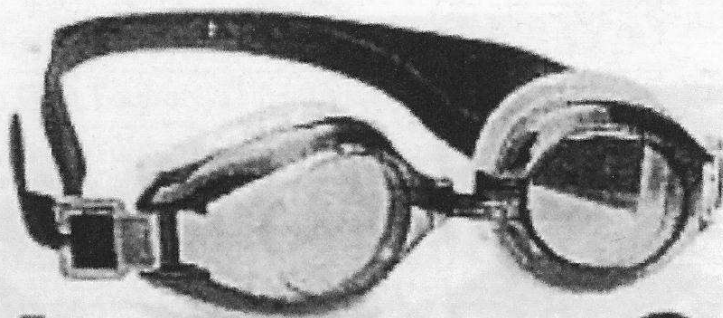
Es ist ein guter alter Brauch, wo repariert wird, kauft man auch.
Hauptstraße 77, Bad Lauterberg, Tel.: 0 55 24 / 20 83

Schwimmfreunden in Bockenem. Nach den Ferien hatte der SST 99 Bad Lauterberg im heimischen Vitamar seinen Vergleichswettkampf. Die Ergebnisse dieser Wettkämpfe sind im Internet unter www.lskw.de nachzulesen. Es gibt auch Erfreuliches zu berichten. Es ist mir gelungen, zwei junge Damen für unseren Wassergewöhnungsbereich zu gewinnen, ich werde diese im nächsten Kurier ausführlich vorstellen. Ab Oktober werden wir im Hotel Heikenberg die Übungsstunden für das Erringen des Seepferdchens wieder aufnehmen. Kinder ab dem 4. Lebensjahr können dann freitags ab 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr für das Seepferdchen trainieren. Auskunft erteilt Dittmar Möller, entweder während der Trainingszeiten montags oder unter der Telefonnummer 05524-2320. Auch unter der Telefonnummer 05524-3060 Kornelia oder Siegfried Rien kann man Auskunft bekommen. Nun möchte ich schließen, in der Hoffnung, dass wir noch einige schöne Herbsttage in den Ferien bekommen. Kommt alle nach den Ferien munter und gesund wieder.

Siegfried Rien

Schwimmwart

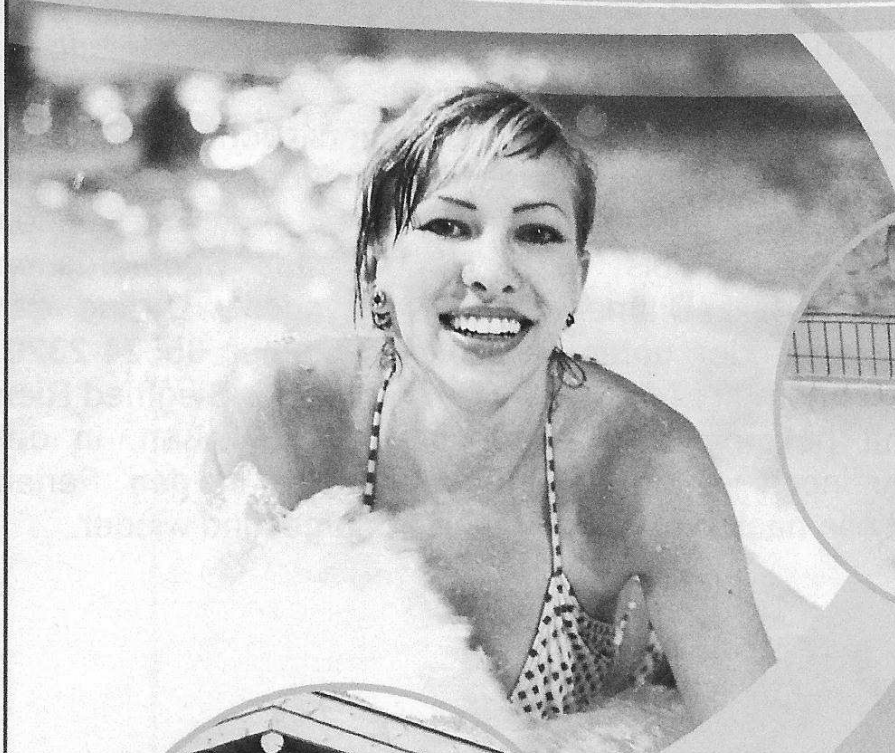
**Sicht
verschwommen?**



Beckmann

Sehen+ Hören
Hauptstraße 107
37431 Bad Lauterberg
Telefon(05524) 3626

BADE- UND SAUNASPASS FÜR GROSS UND KLEIN



- Größtes Wellenbecken im Harz
 - 1.000 qm Erlebnisbereich
- 100 m lange Black-Hole-Rutsche
 - Mega-Breitwasserrutsche
 - 33°C warmes Kinderparadies
- Außenbereich mit beheiztem Becken
 - Saunalandschaft mit 5 Saunen
 - Saunagarten mit Kelo-Blockhaus
 - Massage und Solarien
- Ristorante Onda Blu mit Nassbistro
 - und vieles mehr...

Vitamar

Das spritzige Freizeitbad
Masttal 1

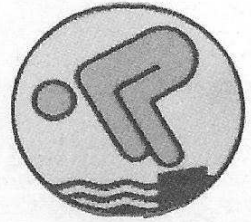
37431 Bad Lauterberg

☎ 05524/850665

www.vitamar.de

Staffelrekorde des LSKW

Weiblich:			
4*50m	Freistil	Daniela Bierwisch, Lena-Maria Levin, Nadine Bierwisch, Janine Larsen	02:01,55
4*50m	Brust	I.Blume, J.Larsen, D.Bierwisch, Y.Blume	02:38,24
4*50m	Rücken	J.Rien, N.Bierwisch, I.Blume, D.Bierwisch	02:23,40
4*50m	Schmett	Ko.Haue, D.Bierwisch, I.Blume, Ka.Haue	02:26,30
4*50m	Lagen	J.Rien, J.Larsen, D.Bierwisch, N.Bierwisch	02:13,87
4*100m	Freistil	Y.Larsen, M.Sohns, J.Larsen, K.Möller	04:32,82
4*100m	Brust	Ko.Haue, J.Rien, S.Hettich, D.Bierwisch	05:51,38
4*100m	Rücken	J.Rien, I.Blume, Y.Blume, D.Bierwisch	05:13,01
4*100m	Schmett	Y.Kemmling, C.Knocke, S.Fischer, K.Herzberg	05:24,60
4*100m	Lagen	J.Rien, I.Blume, Y.Blume, D.Bierwisch	05:06,66
4*200m	Freistil	J.Larsen, N.Bierwisch, L.M.Levin, D.Bierwisch	10:35,66
Männlich:			
4*50m	Freistil	T.Täubert, D.Matiske, S.Koch, R.Herzberg	01:48,95
4*50m	Brust	C.Schäfer, B.Fischer, D.Ederleh, M.Kleinert	02:27,40
4*50m	Rücken	M.Schulz, D.Boger, C.Rinne, M.Prüfer	02:31,50
4*50m	Schmett	D.Boger, C.Rinne, T.Schulz, M.Schulz	02:11,27
4*50m	Lagen	M.Prüfer, C.Rinne, D.Boger, A.Werter	02:05,67
4*100m	Freistil	T.Hickmann, R.Freise, B.Fischer, C.Schäfer	04:06,60
4*100m	Brust	B.Fischer, D.Ederleh, M.Kleinert, R.Freise	05:12,80
4*100m	Rücken	T.Hickmann, R.Kemmling, C.Schäfer, B.Fischer	05:01,10
4*100m	Schmett	B.Fischer, C.Schäfer, O.Dose, R.Freise	05:02,90
4*100m	Lagen	T.Hickmann, D.Ederleh, B.Fischer, C.Schäfer	04:40,30



50
Jahre

Opel-Vertragshändler

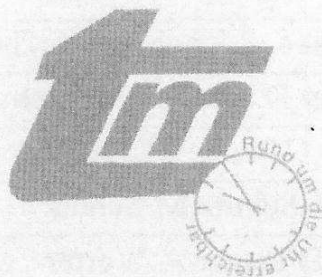
OPEL

W. und E. Blume KG
Bad Lauterberg



50 Jahre Opel in Bad Lauterberg

Telefon (05524) 92 25-0 · Fax (05524) 9225-99 Hauptstraße 264



Thomas Müller
Zentralheizungs- und
Lüftungsbaumeister

+ MÜLLER
ZAUNICK

HEIZUNG · KÜCHE · BAD
A U S S T E L L U N G

Zollweg 3-4 · 37431 Bad Lauterberg
Telefon (0 55 24) 93 10 44
Telefax (0 55 24) 93 10 46
e-mail: Mueller-Zaunick@t-online.de
Internet: www.Mueller-Zaunick.de



Vereinsrekorde des LSKW

50m Freistil	Robert Herzberg	0:24,81	50m Freistil	Daniela Bierwisch	0:27,16
50m Brust	Burkhard Fischer	0:32,60	50m Brust	Konstanze Haue	0:34,24
50m Rücken	Thomas Hickmann	0:31,00	50m Rücken	Daniela Bierwisch	0:30,96
50m Schmettl	Robert Herzberg	0:27,99	50m Schmettl	Daniela Bierwisch	0:29,69
100m Freistil	Robert Herzberg	0:54,00	100m Freistil	Daniela Bierwisch	0:59,39
100m Brust	Burkhard Fischer	1:11,16	100m Brust	Yvonne Larsen	1:16,26
100m Rücken	Thomas Hickmann	1:08,50	100m Rücken	Daniela Bierwisch	1:09,08
100m Schmettl	Dennis Boger	1:05,22	100m Schmettl	Daniela Bierwisch	1:08,53
100m Lagen	Robert Herzberg	1:07,09	100m Lagen	Daniela Bierwisch	1:10,12
200m Freistil	Robert Herzberg	2:05,40	200m Freistil	Daniela Bierwisch	2:15,34
200m Brust	Burkhard Fischer	2:44,66	200m Brust	Yvonne Larsen	2:49,45
200m Rücken	Dennis Boger	2:30,86	200m Rücken	Simone Trinks	2:36,90
200m Schmettl	Dennis Boger	2:35,68	200m Schmettl	Daniela Bierwisch	2:43,81
200m Lagen	Dennis Boger	2:29,66	200m Lagen	Daniela Bierwisch	2:33,50
400m Freistil	Robert Herzberg	4:30,30	400m Freistil	Daniela Bierwisch	4:57,16
400m Lagen	Dennis Boger	5:30,09	400m Lagen	Daniela Bierwisch	5:26,61
800m Freistil	Robert Herzberg	9:44,73	800m Freistil	Daniela Bierwisch	10:46,56
1500m Freistil	Steve Scholtysek	18:59,10	1500m Freistil	Daniela Bierwisch	20:07,18



Getränke-Fachgroßhandel

Höhe

Bad Lauterberg, Hauptstraße 223 und 219
 St. Andreasberg, Schützenstraße 36, Telefon (05582) 1886
 Barbis, Dolomitstraße 4, Telefon (05524) 92150, Fax 6760



Eine Sport- & Wellnessanlage der
neuen Generation

Balance

Fitness & Wellness Club

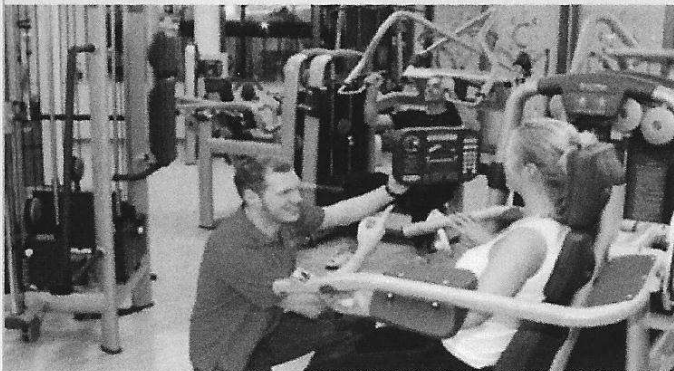
Telefon: 0 55 24 / 85 98 59



KIRCHBERG- THERME

Das Sauna- & Badeparadies

Telefon: 0 55 24 / 8 59-0



Das Rezept aus dem Hause Gollée für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Körper und Geist lautet körperliche Aktivität plus ausgewogene Ernährung und gesunder Lebensstil.

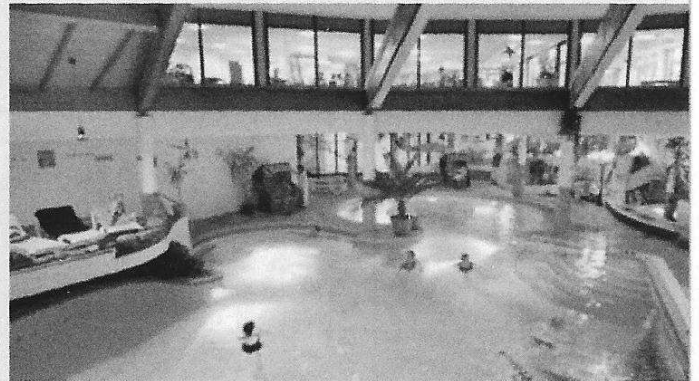
Wir bieten Ihnen neben professioneller persönlicher Trainingsbetreuung ein vielseitiges Kursprogramm, das vom dynamischen Indoor Cycling bis zum seelenmassierenden Qi-Gong alle Facetten aktueller Bewegungsangebote abdeckt. Das Ergebnis ist optimales Wohlbefinden, Gesundheit und Fitness in jedem Alter.

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.	10.00 - 22.00 Uhr
Samstags	10.00 - 18.00 Uhr
Sonntags	10.00 - 14.00 Uhr

Machen Sie nach dem aktiven Teil doch Urlaub vom Alltag in der Kirchberg Therme und genießen Sie die in dieser Gegend einmalige Verbindung zwischen Bewegung und Entspannung.

Die Kirchberg Therme bietet Ihnen auf über 4500 m² eine außergewöhnliche stimmungsvolle Atmosphäre. Original finnisches Saunadort mit 6 Saunen, (Bio-, 60°C, 80°C, 100°C, Außensauna und Dampfbad) textilfreiem Saunagarten, Außenbecken und einzigartigem Schneeparadies.



Kommen Sie in den Kirchberg Wellness Club und finden Sie Ihre BALANCE.

Öffnungszeiten:

Werktags	10.00 - 22.30 Uhr
Sonn- und Feiertags	ab 9.00 Uhr

Kirchberg 7-11 · 37431 Bad Lauterberg · www.gollée.de

Hallo junge Vereinskameradinnen und Kameraden

Der Jugendausschuss organisierte im August zusammen mit dem Schwimm-Sport-Team 99 eine Freizeitfahrt in den Heidepark. Nach langer Planungszeit ging es dann mit Reimann Reisen am 29.8 los. Um 8 Uhr morgens ging es von Bad Lauterberg über Barbis und Herzberg auf die A 7 nach Soltau in den Heidepark. Der fast ausgebuchte Bus mit 7 Betreuern und zahlreichen Jugendlichen des LSKW's und SST's traf planmäßig 10.30 Uhr am Heidepark ein, so dass wir sofort unsere Eintrittskarten abholen und den Park stürmen konnten. Um 17 Uhr trafen wir uns alle wieder vor den Toren des Heideparks und fuhren wieder in Richtung Heimat. Aus positiven Rückmeldungen habe ich ein Super Fazit gezogen. Die Freizeitfahrt hat allen riesigen Spaß gemacht und was sehr wichtig ist, die Gemeinschaft der Jugendlichen zwischen dem LSKW und dem SST.



Für die Kleinen haben wir natürlich auch etwas geplant. Am 21.10. wollen wir mit Euch eine kleine Wanderung mit Laternen machen. Also bastelt mit Euren Eltern, Oma, Opa und Verwandten Laternen. Nach der Wanderung gibt es noch einen kleinen Snack. Über weitere Infos informieren wir Euch über Flyer. Ich freue mich über eine rege Teilnahme.

Der Jugendwart

Tom Tausch

Oliver
Eckstein
Malermeister



Hauptstraße 185 - Odertal 26
37431 Bad Lauterberg

Tel.: (05524) 4813
Fax: (05524) 89305
E-Mail: info@maler-eckstein.de
Web: www.maler-eckstein.de

- SÄMTLICHE MALERARBEITEN
- WÄRMEDÄMMVERBUNDSYSTEME
- TAPEZIERARBEITEN
- TEPPICH, PVC
- LINOLIUM, KORK
- LAMINAT, FERTIGPARKETT
- EXKLUSIVE SONDERTECHNIKEN
- DEKORATIVE LEHMPUTZE
- BESCHRIFTUNGEN
- HUBLIFTVERMIETUNG
- GEBÄUDETROCKNUNG

Köstliche Ideen aus Fleisch



Wiedemann

Fleischereifachgeschäft

Harzer Wurst- u. Schinkenspezialitäten aus eigener Herstellung

Kompetenz und Service
in der 4. Generation

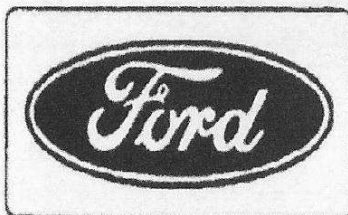
Geschenkservice
& Paketversand

37431 Bad Lauterberg • Hauptstrasse 101

Tel. 05524/2172 • Fax. 05524-80922

www.wiedemann-wurst.de

Ford Autohaus und Service Station



Norbert Wehen

Scharzfelder Straße 111 - 113

37431 Bad Lauterberg im Harz

05524 / 3388 Fax 05524 / 6020

Veranstaltungsausschuss

Liebe Vereinsmitglieder, hiermit gebe ich die nächsten Termine bekannt.

Skibasar

Der Skibasar findet wie in jedem Jahr in der Pausenhalle der KGS in der Zechenstraße am 14.11. 2009 von 15:00 bis 17.00 Uhr statt.

Weihnachtsfeier für Kinder

Die Weihnachtsfeier für unsere Kinder findet diesmal am Dienstag, 01.12., in der „Goldenen Aue“ ab 15:00 Uhr statt.

Flyer dazu werden noch verteilt.

Adventsfeier für die Erwachsenen aus allen Abteilungen

Unsere Adventsfeier ist am 28. November um 19:00 Uhr im Restaurant Goldene Aue.

Wegen der Essenvorbestellung bitte ich um Anmeldung bis zum 24.11. bei Elke Hübner, Tel. 80816.

Elke Hübner



Entdeckt unsere Schokoladenseite

VITAMAR

Hallenwellenbad

Ristorante
Onda Blu

Inh: Ralf Köhler
Masttal 1
37431 Bad Lauterberg
Tel: 05524/850652

Fleischerei

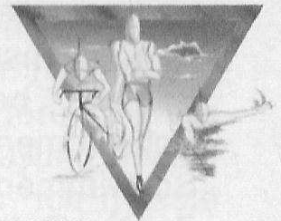
Kleemann

**Die Nr.1 in Sachen Schinken, mit eigenem
Partyservice**



**Hauptstrasse 102
37431 Bad Lauterberg im Harz
Tel.: 05524/3124 Fax: 05524/3124
E-Mail: mail@schinken-kleemann.de
Homepage: fleischerei-kleemann.de
Shop: schinken-kleemann.de**

Triathlet Jens Bagge vom LSKW Bad Lauterberg „finisht“ Ironman „Es ist nie zu spät, mit dem Sport zu beginnen“



Der Triathlet vom LSKW Bad Lauterberg „finisht“ den diesjährigen Triathlon erstmalig über die Ironman-Distanz in Roth, die „Challenge Roth“, Mitte Juli in der herausragenden Zeit von 10 Stunden und 13 Minuten.

Sein Schlüsselerlebnis habe er als Zehnjähriger gehabt, als er im Fernsehen einen Bericht über den Ironman auf Hawaii, dem angesehensten Wettbewerb des Triathlons weltweit, gesehen habe. „Einmal auf Hawaii zu starten entwickelte sich seitdem für mich zu einem Lebenstraum“, erzählt Bagge. Aber erst vor vier Jahren sei er wieder in den Ausdauersport eingestiegen. Die Jahre davor bezeichnet Bagge als „leere Phase“, in der er so gut wie keinen Sport betrieb und sogar rauchte. „Nach 15 Jahren Glimmstängel merkte ich, dass ich einiges hatte schleifen lassen“, gesteht Bagge. Damit wollte sich der Sportler jedoch nicht zufrieden geben. Er sagte dem blauen Dunst adé und bestritt 2006 seinen ersten Marathon. Auch dort hatte Bagge wieder ein Schlüsselerlebnis. Als er überglücklich im Ziel stand durchfuhr die Frage seinen Kopf: „Und was kommt als Nächstes?“ Die Antwort hatte er sofort parat: Ein Triathlon-Wettkampf musste her. „Die Schwierigkeit bestand für mich zunächst darin, einen Verein zu finden, weil es alleine schwierig ist, den Zugang zu dem Sport zu finden“ Das Training hat Bagge von Saison

zu Saison gesteigert, um sich seinem eigentlichen Ziel, der Ironman-Distanz, anzunähern. In seiner ersten Saison 2007, hat er ausschließlich auf die olympische Distanz, die sogenannte Kurzdistanz (1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren, 10 Kilometer Laufen) trainiert und bundesweit auch mehrere Wettkämpfe bestritten. „Dort habe ich die Grundlagen des Sports erlernt, Schwimm-, Rad- und Lauftechniken erlernt, Schnelligkeit bekommen und vor allem über die Wettkämpfe die vierte Disziplin im Triathlon erlernt, den Wechsel zwischen Schwimmen und Radfahren sowie Radfahren und Laufen“, berichtet Bagge. Großen Aufwand habe er anfangs in das Schwimmen gesteckt, die notwendigen Techniken aber schnell erlernt und Schwimmen zu seiner Paradedisziplin gemacht, was nicht zuletzt seine gute Zeit in Roth (1 Stunde, 1 Minute) eindrucksvoll belegt. „Selbst die Profis schwimmen nur zehn Minuten schneller“, sagt Bagge nicht ohne Stolz. In der zweiten Saison, 2008, tastete sich Bagge an die Mitteldistanz heran („Ironman 70.3“).

In der dritten Saison schließlich stand dann der heißersehnte Triathlon über die Ironman-Strecke auf dem Programm. Neun Monate nahm sich Bagge für die Vorbereitung Zeit und begann bereits im Oktober 2008, sich intensiv auf den Ironman in Roth vorzubereiten. Wöchentliche Trainingsumfänge mit Radeinheiten von fünf bis sechs Stunden Länge, Trainingsdistanzen im Schwimmen von mehr als vier Kilometern und mehrere Laufeinheiten über 35 Kilometer gehörten zum wesentlichen Bestandteil der Vorbereitung. Sogar der Besuch eines zweiwöchigen Trainingslagers auf Mallorca und Krafttraining gehörten zur gründlichen Vorbereitung dazu. „Eine Schwierigkeit bestand für mich darin, das Training in den Tagesablauf zu integrieren“, gesteht Bagge, aber sein Job als Kommunikationselektroniker mit Gleitzeit machte den Einbau der zeitintensiven Trainingseinheiten in den Tagesablauf möglich. „Das kostete natürlich auch Überwindung“, so Bagge. „Es gehört schon Biss dazu, sich morgens vor der Arbeit in das Schwimmbecken zu begeben und sein Training abzuspuhlen“, so der Musterathlet. Aber auch das persönliche Umfeld müsse stimmen, wenn man den Sport mit Ernsthaftigkeit betreiben wolle. „Familie und Freunde mussten manchmal ziemlich zurückstecken und meine Launen ertragen“, gesteht Bagge.

Die richtig „heiße Phase“ begann für Bagge dann acht Wochen vor dem Wettkampf. „Hier geht es dann um alles“, sagt Bagge. Wochenumfänge von 22 Stunden und mehr waren keine Seltenheit, doch die Vorbereitung sei gut verlaufen, insbesondere sei er von Krankheiten verschont geblieben, erzählt Bagge.

Als Ziel für Roth gab sich Bagge die Elf vor dem Doppelpunkt. „Dass aber am Ende die Spitzenzeit von zehn Stunden und 13 Minuten herauskam hat selbst mich angenehm überrascht. Bis auf ein paar „harte Waden“ ist das

Rennen sehr gut verlaufen, und auch Einbrüche, bei den Extremdistanzen im Rennen eigentlich keine Seltenheit, sind mir erspart geblieben“, so Bagge.

Möglichst alles im Training zu simulieren, was später im Wettkampf relevant wird, nennt Bagge als einen der wichtigsten Schlüssel im Wettkampf. Selbst die Ernährung während dieser Zeit müsse vorher geübt werden, so Bagge, der sich im Wettkampf ausschließlich von flüssigen Kohlenhydraten ernährte. Jetzt, nach Roth, steht bei Bagge wieder die Frage im Raum, was denn nun als Nächstes kommt. „Die logische Schlussfolgerung wäre eigentlich Hawaii“, sagt Bagge. Im Hinterkopf habe er die Erfüllung seines Kindheitstraums bereits anvisiert. „Dies wird aber sehr schwer, ich müsste mich auf die Zeit von neun Stunden und 45 Minuten verbessern, um mich in meiner Altersklasse (M40) für Hawaii zu qualifizieren“, so Bagge. Für diesen Leistungssprung benötige er noch ein Jahr, daher fasst er den Start auf Hawaii im übernächsten Jahr ins Auge. „Ich bin ja erst 41. Manche machen einen Ironman noch mit 70. Daher habe ich ja noch ein bisschen Zeit“, erklärt Bagge mit einem Schmunzeln auf den Lippen. „Es ist nie zu spät, mit einem Sport anzufangen“, erklärt Bagge seine Lebenseinstellung. „Ich habe mit meiner Entscheidung für den Triathlonsport alles richtig gemacht“, setzt Bagge noch einen drauf.

Triathlon bei 30 °Holger Kolb startet bei einem der schwersten Ironman's in Nizza. Platz, Zeit, Aussehen: Holger war alles egal."Ich wollte nur noch ankommen" erzählt er. Allein der zu bewältigende Höhenunterschied von 2000 m beim Radfahren (180km) gilt als einer der extremsten der Welt. Holger war aber mit seinen Leistungen zufrieden obwohl er kurzzeitig den Triathlon verflucht hat. Kenner haben größten Respekt vor einem Finisher in Nizza. Im erstem Viertel aller Teilnehmer anzukommen ist aller Ehren wert.

Viele Grüße

Thomas Hickmann



Jens Bagge

Elektro-Technik Kundendienst Sicherheits-Technik
Installation Beleuchtung Telekommunikation

ELEKTRO-ENDERS

MEISTERBETRIEB

Zechenstraße 96 · Telefon (05524) 6229 · Bad Lauterberg

herber
Hexenschuß

AuPiNo[®]
Dr.-Nordhäuser

feige
Hexe

Spirituosen von **Picht**
enttäuschen nicht...

Köhler
Liesel

Brockengeist

Harzer
Grubenlicht

www.harzer-grubenlicht.de

Harz
Lauben

Köhler
Liesel

Dr.-Bodo-Otto-Str. 2 37431 Bad Lauterberg Tel. 05524-3438
Fax: 05524-8 0955 eMail: info@harzer-grubenlicht.de

Bericht des Skiwarts

Hallo liebe Wintersportfreunde,

jetzt Mitte September sind wieder die Arbeiten am Hang geplant. Der erste Arbeitseinsatz war sehr gering besucht und von Regen beeinträchtigt. Ich hoffe und wünsche mir regere Beteiligung am Hang. Auch wenn der Hang im Frühsommer schon einmal von einer Schafherde abgegrast wurde, so muss er doch noch einmal gründlich gemäht werden. Der Traktor mäht alles gleichmäßig und macht den Hang durch Mulchen wintertauglich.

Die Mitglieder des NSV-Kaders haben bereits die Einladungen von Henning Röbbel zu den ersten Übungseinheiten in der Halle in Bispingen erhalten. Über den Baden-Württembergischen Skiverband besteht die Möglichkeit, Anfang Dezember im Kaunertal auf dem Gletscher mit anderen Jugendlichen zu trainieren.

Der Skibasar am 14.11.09, so hoffe ich, wird zum Treffpunkt und Austausch von Euch allen besucht.

Die Wettkampftermine des Winters findet Ihr in der Tabelle unten. Haltet Euch nach Möglichkeit die Termine frei. Diejenigen, die nicht starten, ich meine vor allem die Erwachsenen, sind dabei wie immer, als Helfer willkommen und werden auch dringend benötigt. Bitte lasst mich rechtzeitig wissen, an welchen Terminen Ihr starten wollt, damit die Meldung rechtzeitig erfolgen kann.

Mit allen, die an der Skifreizeit in Neukirchen teilnehmen, freue ich mich schon auf eine schöne gemeinsame Zeit mit herrlichen Abfahrten am Wildkogel. Doch bis es soweit ist, sind noch etliche Arbeiten am Hang durchzuführen, bei denen ich mit Eurer tatkräftigen Unterstützung rechne. Wenn alle Arbeiten erledigt sind, können wir nur noch auf einen schneereichen Winter im Heibek hoffen.

Euer Klaus Mirus

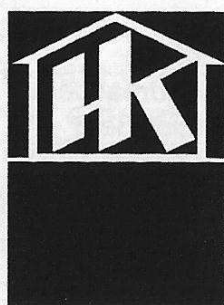
Wettkampftermine 2009/10

Datum	Sparte	Veranstaltung	Verein/Ort	Verb.
07.11./ 08.11.2009	AL/SL	Ju/Sen	Wittenburg	
14.11.2009	AL/SL	Ju/Sen	SC Bad Grund In Bottrop	NSV
15.11.2009	AL/SL	Ju/Sen	WSV Bottrop	NSV
12.01.2010	AL/SL	"Eckold-Pokal"	SC St. Andreasberg M.-Schmidt-Berg	NSV
15.01. – 17.01.10	AL/	Schülerpunkterennen S12 bis S14	ARGE NO/WE/O Evtl. Steinach/AUT	ARGE NO/WE/ O
23.01.2010	AL/SL	1. Harzer Zwergen-Cup	SC St. Andreasberg M.-Schmidt-Berg	NSV
24.01.2010	AL/SL	2. Harzer Zwergen-Cup	Bad Sachsa	NSV
29.01. – 31.01.2010	AL/	Schülerpunkterennen DSV-Punkterennen S12 bis Sen	Bremen	Bremen
06.02.2010	AL/VSL	3. Harzer Zwergen-Cup	Braunlage	NSV
07.02.2010	AL/VSL	4. Harzer Zwergen-Cup Off. Kreismeistersch.	LSKW Bad Lauterberg	NSV
13.02.2010 14.02.2010	AL/VSL	Nieders. Meisterschaften Schülerpunkterennen DSV-Punkterennen		NSV
19.02.2010	AL/RS	Nachttorlauf "Alberti-Pokal"	SC St. Andreasberg M.-Schmidt-Berg	NSV
20.02.2010	AL/SL	Wurmberg-P. Schülerpunkterennen DSV-Punkterennen	WSV Braunlage Wurmberg-Nordhang	NSV
21.02.2010	AL/SL	Harzer Meisterschaften	LSKW/Bad Lauterberg	NSV
28.02.2010	AL/VSL	5. Harzer Zwergen-Cup	Bremen	
06.03.2010	AL/SL	Norddt. Meisterschaften	Bad Grund	
07.03.2010	AL/GS	Schülerpunkterennen DSV-Punkterennen	Steinach	NSV
13.03.2010	AL/VSL	6. Harzer Zwergen-Cup	CJD Braunschweig	NSV

Achtung, wir übernehmen keine Garantie für die Aktualität fremder Ausschreibungen, ggf. kurz vor dem Wettkampf auf der Homepage des durchführenden Vereins nachschauen



Unsere Ideen für Ihr Gebäude



HEINRICH KRUSE
BAUUNTERNEHMUNG

37431 BAD LAUTERBERG IM HARZ
ODERTAL 8 ☎05524/3550 ☎1687



SUPERSCHNELL+SUPERGUT
Farbbilder
ab 15
minuten

*Alles für die
digitale Fotografie*

**Farbfotokopien
bis DIN A3**

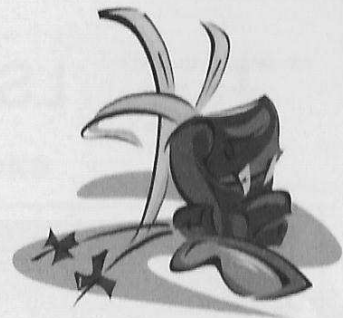
FOTO Fachgeschäft u. Studio
Lindenberg

Postplatz 1 · Bad Lauterberg · Tel.: 0 55 24 - 33 01

www.FotoLindenberg.de



LSKW-Skibazar



Dieses Jahr am Samstag, den
14. November 2009 von
15:00 Uhr bis 17:00 Uhr in der Pausenhalle der
KGS (Zeichenstraße) in Bad Lauterberg

Angeboten und gekauft werden können Alpin- sowie
Langlaufski, entsprechende Skischuhe, Skistöcke,
Snowboards, Skianzüge aber auch einfache Winterjacken und
Skiwäsche, Schlittschuhe, Rodelschlitten und Inline-Skates,
sowie alles weitere, was mit (Winter)Sport zu tun hat

Eine großartige Gelegenheit, sein ausrangiertes Gerät zu
verkaufen und sich kostengünstig mit geeignetem Material für
die kommende Skisaison zu versorgen, besonders für
Einsteiger und Kinder

Der Ablauf ist ganz unkompliziert, ihr befestigt an euren
Sachen einen Zettel mit Namen und einer kleinen
Artikelbeschreibung (es hilft sehr, wenn ihr Schuhgröße,
Kleidergröße usw. angebt, der Preis ist natürlich auch
interessant), kommt am Samstag damit in die Pausenhalle
und stellt sie zu den übrigen Angeboten dazu. Damit die
Käufer den Überblick behalten, haben wir getrennte Stände für
Schuhe, Ski/Snowboard und Bekleidung.

Auf Wunsch beraten euch die Übungsleiter des LSKW



Fürs leibliche
Wohl wird am
Kuchenbuffet zu
Sportlerpreisen
gesorgt.



Natürlich gibt's
auch warme und
kalte Getränke.

LSKW in Bildern

Schützenfest





MIT SICHERHEIT GUT DRAUF

Fahrschule Chlistalla



PKW + Motorrad-Sicherheitstraining

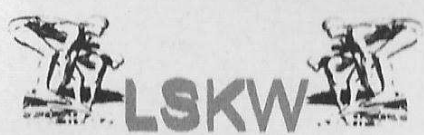
Herzberg - Gartenstraße Unterricht Di-Do 18:45 ☎ 0 55 21 / 22 67	www.Fahrschule-Chlistalla.de ☎ 0171 / 7 953 176	Bad Lauterberg - Hauptstr. 62 Unterricht Mo+Mi 19:00 ☎ 0 55 21 / 22 67
--	--	--

 fair
 freundlich
 pädagogisch

 innovativ
 multimedial
 dynamisch

Die Fahrschule für kluge Köpfe !

BLUMENGESCHÄFT - FLEUROP
PETER BOROWSKI DIPL.-ING.
 Am Küchenbusch 2 (Am Friedhof)
 37431 BAD LAUTERBERG IM HARZ
 Telefon 0 55 24 / 34 20



Elektro-Technik Kundendienst Sicherheitstechnik
 Installation Beleuchtung Telekommunikation

ELEKTRO-ENDERS
 MEISTERBETRIEB

Zechenstraße 88 • Telefon (05524) 6229 • Bad Lauterberg

Oliver Eckstein
 Malermeister

- Sanitär- und Malerarbeiten
- Kleinfachmalerei
- Fenstereinbau
- Tapetenarbeiten
- Lackierarbeiten
- Leuchtenarbeiten
- Kleinfachmalerei
- Kleinfachmalerei
- Kleinfachmalerei
- Kleinfachmalerei
- Kleinfachmalerei

Hauptstraße 107 • Ortsteil 25
 37431 Bad Lauterberg
 Tel. 05524 3626
 Fax 05524 3626
 E-Mail: oliver@eckstein.de
 Web: www.eckstein.de



Arzneimittel aus der Apotheke

Sicht verschwommen?

Beckmann
 Sehen+ Hören
 Hauptstraße 107
 37431 Bad Lauterberg
 Telefon (05524) 3626

Fleischer
Kleemann
 Die Nr.1 in Sachen Schinken, mit eigenem Partyservice

Hauptstraße 102
 37431 Bad Lauterberg im Harz
 Tel.: 05524/3124 Fax: 05524/3124
 E-Mail: mail@schinken-kleemann.de
 Homepage: fleischer-kleemann.de
 Shop: schinken-kleemann.de

K&E
 MIT SICHERHEIT GUTEN LUST
Fahrschule Conifera

PKW - Motorrad - Sicherheitstraining

- für
- handlich
- zielgerichtet
- innovativ
- multimedia
- dynamisch

Die Fahrschule für Bluge Köpfe!

Getränke-Fachgroßhandel

Höhe

Bad Lauterberg, Hauptstraße 223 und 219
 St. Andreasberg, Schützenstraße 36, Telefon (055 82) 18 86
 Barbis, Dolomitenstraße 4, Telefon (055 24) 9 21 90, Fax 67 60

Brillen Bicke
 Ihr Fachgeschäft für gutes Sehen!

Juwelier Bicke
 Uhren, Schmuck und viele andere Geschenke

Am Postplatz 1 • Bad Lauterberg

Café Confiserie
Wangold
 2 Meister-Confiseurs
 Hauptstraße 142
 37431 Bad Lauterberg

OPHEL
 50 Jahre Opel in Bad Lauterberg

50 Jahre Opel in Bad Lauterberg

Entdeckt unsere Schokoladenseite

Superschnell - Supergut
Farbbilder
 ab 30 Minuten
 auch von digital

Alles für die digitale Fotografie
 Farbfotokopien bis DIN A3

Foto Lindenberg
 Fachgeschäft im Studio

Postplatz 1 • Bad Lauterberg • Tel.: 0 55 24 - 33 01
 www.foto-lindenberg.de

VITAMAR
 HallenWellenbad
Ristorante Onda Blu

Inh. Ralf Kehler
 M a e s t e r | 1
 37431 Bad Lauterberg

Hotel Riemann
 Seit 1906 in Familienbesitz

Sebastian-Kneipp-Promenade 1
 37431 Bad Lauterberg im Harz
 Telefon (05524) 9278-0
 Fax (05524) 3448
 Internet: www.riemann-hotel.de

Unsere Ideen für Ihr Gebäude

HEINRICH KRUSE
 BAUUNTERNEHMUNG

37431 BAD LAUTERBERG IM HARZ
 ODERTAL 8 • 05524/3350 • 11687

WERNER KOCH
 Brennstoffe

Obertstraße 75 • 37431 Bad Lauterberg • Tel. 05524/78970 Fax 05524/7897277
 4.000 m³ Lagerfläche für alle Brennstoffe

Kirchberg Therme
 Kirchberg 7 - 11 • 37431 Bad Lauterberg
 Tel. (0 55 24) 8 18 0 Internet: www.golles.de

Sauna- & Badeparadies

3000m² aussergewöhnliche Platzanlage! Wasserrutsche, Wasserfälle, Liegen, Solar-Massagebecken und Badeparadies im 27°C/34°C/40°C warmen Teichbecken, eine Schöneberger-Panorama-Frühstücks-Terrasse, Liegebereich und Terrasse mit Original feinstem Saunafelch mit 8 Saunen (60°C/80°C/100°C Außenbecken), Dampfbad, wärmeholtem Saunagarten, Außenbecken und einzigartigem, Solarienbecken!

KOHLMANN
 Druck & Verlag

QUALITÄT | INDIVIDUALITÄT | FLEXIBILITÄT

IHRE WÜNSCHE SIND UNSER MASS

Design & Layout | Offsetdruck | Weiterverarbeitung | Versand | Service

Info@kohlmann-druck.de
 www.kohlmann-druck.de

C. KOHLMANN Druck & Verlag GmbH
 Hauptstraße 10-18
 37431 Bad Lauterberg im Harz
 Tel. 05524 8100-2
 Fax 05524 8100-39

Kühler Feuerstein

www.schleier-brauerei.de

Spirituosen von **Picht**
 enttäuschen nicht...

Kühler Diesel
 Breckengrüt
 Harzer Gräbenlicht
 Harzer Land
 Kühler Diesel

www.haewer-gruedenlicht.de

Ford Autohaus und Service Station

Norbert Wehen
 Scharzfelder Straße 111 - 113
 37431 Bad Lauterberg im Harz
 05524 / 3388 Fax 05524 / 6020

Seit 1892
Uhren-Fischer
 - Uhrmachermeister -

Ihr Fachgeschäft in Sachen Uhren, Schmuck, Pokale
 Batterie- und Bandwechsel in kürzester Zeit
 Gravuren von Pokalen, Medaillen, Ringen und Feuerzeugen

Eigene Reparatur-Werkstatt

Es ist ein guter alter Brauch, wo repariert wird, kauft man auch.
 Hauptstraße 27 • Bad Lauterberg, Tel.: 0 55 24 / 20 83

Steckel **topline**
 ... schafft behagliches Wohnen
 ... überzeugend aktuell in Qualität und Preis!

Erkerweg 10 • Bad Lauterberg • Im EBNALFESTRICH • 37431 Bad Lauterberg • Scharzfelder Str. 91 • Tel.: 0 55 24 - 40 45

... was und bei der Nr. 1!
 NEU 600 m² • NEU 600 m² • NEU

Man kauft gut bei...
Rudolphi
 IHR MODEHAUS Sport
 BAD LAUTERBERG

Einkaufen wird zum Erlebnis
 Backen und Kochen • Der gedeckte Tisch
 Schenken und schönes Wohnen
 Heimwerken und Basteln
 Spiel & Spaß • Balkon und Garten

Treffpunkt für die ganze Familie
SCHWICKERT
 Bad Lauterberg • Hauptstraße 88-92
 Telefon (0 55 24) 92 34-0 • www.schwicker.de

Köstliche Ideen aus Fleisch

Hans Wiedemann
 Fleischereifachgeschäft

Wurst- u. Schinkenvariationen aus eigener Herstellung
 Kompetenz und Service Geschenkservice
 in der 4. Generationen & Paketversand

37431 Bad Lauterberg • Hauptstraße 101
 Tel. 05524/2172 • Fax. 05524-80922
 www.wiedemann-wurst.de

BADE- UND SAUNAPASS FÜR GROSS UND KLEIN

Vitamars
 Das spritzige Aromatherapie
 Meublen | 1
 37431 Bad Lauterberg
 05524/36666
 www.vitamars.de

Das neue Wellnesscenter im Harz
 1.000 qm Erlebnisbereich
 100 m lange Becken-Holz-Becken
 Mega-Beckenstrahlbecken
 33°C warmes Kältebecken
 Außenbereich mit beheizten Böden
 Schwimmbereich mit 8 Saunen
 Saunagarten mit Kamin-Becken
 Massage und Saunen
 Restaurant-Übersicht über den Saunagarten
 und vieles mehr...

MÜLLER ZAUNICK
 HEIZUNG • KÜCHE • BAD
 AUSSTELLUNG

Thomas Müller
 Zentralheizungs- und Lüftungsbaumeister

Zollweg 3-4 • 37431 Bad Lauterberg
 Telefon (0 55 24) 93 10 44
 Telefax (0 55 24) 93 10 46
 e-mail: Müller_Zaunick@t-online.de
 Internet: www.Mueller-Zaunick.de



NISCHES EF

Schierker[®] Feuerstein

KRÄUTER-HALB-BITTER 35% vol.

Herbert
Original Rezept
Spezialer
Größe

ALLEINIGER HERSTELLER
FEUERSTEIN Bad Lauterberg

www.schierker-feuerstein.de

Massvoll-
geniessen.de