

„Im Leben geht es nicht immer nur geradeaus. Mit dem VR-FinanzPlan bin ich auch auf die Kurven vorbereitet.“

Felix Kramer, Ferrimeldetechniker,
eines unserer 15 Millionen Mitglieder.

Wir machen den Weg frei

VR-FinanzPlan

Jeder hat Wünsche, Pläne und Ziele. Wir helfen Ihnen, diese zu verwirklichen.
Abgestimmt auf Ihre persönliche Situation entwickeln wir eine individuelle Finanzplanung.
Und wenn sich etwas ändert, passen wir Ihren VR-FinanzPlan an.

www.zvb.de

Zevener
Volksbank eG 

LAUF TREFF

aktuell

SV EINTRACHT - Hepstedt/Breddorf e.V.



Winterlauf in Hepstedt



LAUF-TREFF und WALKING-TREFF

Sportheim Hepstedt, Am Vierenberg

Mittwoch: 18:00 Uhr, WALKEN

Donnerstag: 17:30 Uhr, KINDER LAUF
18:30 Uhr, LAUFEN

**Wir bieten
laufend . . . gute Ideen
für Dein Haar**

Salon Kück



und auch die Haare bleiben in Form!!

Renate Kück

Ostersoder Str. 4 - 274712 Breddorf

Telefon (04285) 224

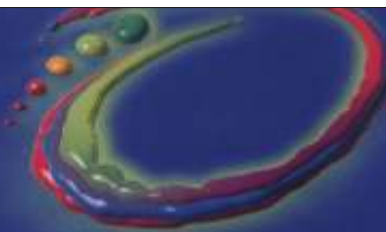
Öffnungszeiten:

Dienstag & Mittwoch 8:00 bis 12:00 und 14:00 bis 18:00 Uhr

Donnerstag 8:00 bis 12:00 Uhr

Freitag 8:00 bis 18:00 Uhr

Samstag 8:00 bis 13:00 Uhr



Oste-Druck

Bernhard-J. Borgardt GmbH & Co. KG

Gewerbering 33 · 27432 BREMERVÖRDE

Postfach 14 01 · 27424 BREMERVÖRDE

Tel. 0 47 61 / 8 69-0 · Fax 0 47 61 / 8 69 34

E-Mail: info@ostedruck.de



Mit der Idee fängt alles an

www.ostedruck.de

SPORT ZIEL

IHR LAUFLADEN IN BREMEN

Sport Ziel in Bremen – zweimal einmalig

Wir können nicht zaubern. Aber es muss ja einen Grund haben, dass Sport Ziel seinen Kunden seit mittlerweile 25 Jahren alles zum Thema Laufsport bietet. Es könnte an der Qualität liegen, die in den Filialen in der Bremer City und im Stadtteil Horn geboten wird oder an der Fachberatung durch die zuverlässigen Mitarbeiter um Sport Ziel-Inhaber Utz Bertschy. Vielleicht spielen aber auch die Kursangebote eine wichtige Rolle. Wer bei Sport Ziel in den Laufsport einsteigt, kann seine »Karriere« in den angeschlossenen Laufftreffs vorantreiben. Alleingelassen werden jedenfalls weder die Neulinge noch die gestandenen Laufsportler. Apropos: Das Sport Ziel-Team selbst verfügt über eine Menge Erfahrung. Hier arbeiten Läufer und Läuferinnen, die nach vielen aktiven Jahren wissen, worauf es ankommt. Mit Zauberei hat das auch gar nichts zu tun.

... gut beraten läuft's



Laufschuhberatung • Laufbekleidung • Trainingsberatung • Walking • Triathlon

Bremer City: Knochenhauer Straße 26 • 28195 Bremen • Fon: 59 39 50 • www.sport-ziel.de

Bremen-Horn: Leher Heerstraße 8 • 28359 Bremen • Fon: 330 48 20 • info@sport-ziel.de

Liebe Lauf-Treff-Freunde

Ich möchte heute wieder auf den Anfängerkurs für absolute Laufanfänger hinweisen, der hoffentlich auch diesmal die letzten Unentschlossenen vom Sofa holt. Zusätzlich sollte der Fortgeschrittenkurs all diejenigen ansprechen, die immer schon mal schneller werden wollten, oder die auch mal größere Ziele wie den Halbmarathon in Angriff nehmen wollen. Nehmt doch bitte diese Angebote wahr.

Also, für alle gilt weiterhin: Lauft und bleibt fit!

Euer Rainer



LAUF TREFF INDEX

28. Bremer Winterlaufserie	3	Weihnachtsmann im Heimathaus	20
Geburtstage	9	Weihnachtsfeier	22
Adventscrosslauf des TuS Bothel	10	Preisrätsel	23
Winterlauf 2007/08	13	So läuft das mit dem Jogging	24
Laufftreff erneut „sehr gut“	14	Crosslauf in Schessel	27
Lauf- & Walking in Hepstedt	14	Kreismeister 2007	28
Kurs für Fortgeschrittene	16	Termine	34
Anfängerseminar Laufanfänger	17	AOK-Workshop des NLV	35
Oste-Cup 2008	18		

LAUF TREFF IMPRESSUM

Herausgeber:

Leichtathletiksparte des SV
Eintracht-
Hepstedt/Breddorf e. V.

Spartenleiter:

Rainer Schröder, Wiesengrund 4,
27412 Breddorf Telefon:
04285/501
email:
schroeder-breddorf@t-online.de

Vertreter/Wettkampflang.:

Marinus de Jong, Mühlenstr. 12
27412 Hanstedt
Telefon: 04285/487

Finanzen:

Stephanie Schriever,
Augustendorf 32 D
27442 Gnarrenburg
04763-1690

Kultur / Statistik / Öffentlichkeit:

Johann Otten, Höpenwiesen 8,
27412 Breddorf
Telefon: 04285/12 03
email: johotten@t-online.de

Redaktion:

Hermann Knülle (V.i.S.d.P.)
Telefon: 04748/8216-10
email: knuelle@bear-family.de

Anzeigen:

Johann Otten, Höpenwiesen 8,
27412 Breddorf
Telefon: 04285/12 03
email: johotten@t-online.de

Internet:

www.ummel.de/laufgruppe

Erscheinung:

viermal/Jahr

UNSERE **UNFALLVERSICHERUNG**
 STEHT IHNEN
 AUCH DANN NOCH ZUR SEITE,
 WENN SICH DIE **GESETZLICHE**
 SCHON LÄNGST VERABSCHIEDET HAT.

....SOLANGE SIE
 UNS BRAUCHEN!

GEGENSEITIGKEIT
VERSICHERUNG OLDENBURG

Die sichere Seite

GENERALAGENT
BERNHARD KUHLMIEIER

Schmalenbecker Str. 2 c

28879 Grasberg

Tel.: 04208/9199003

Fax: 04208/91817

Mobil: 0171/8382117

E-Mail: bernhard.kuhlmeier

@gegenseitigkeit.info

IHR ANSPRECHPARTNER
FÜR ALLE
VERSICHERUNGSFRAGEN

Gute Schuhe
ganz
in Ihrer
Nähe.

Otten

SCHUH g m b H **SPORT & LEDERWAREN**

27412 Tarmstedt

Wilstedter Str./Bahnhofstr.

Tel. 0 42 83 - 98 06 12 · Fax 0 42 83 - 98 06 13

Reparatur-
Service

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 8.30 - 12.30

14.30 - 18.30

Sa. 8.30 - 13.00

28. BREMER WINTERLAUFSERIE

Die Bremer Winterlaufserie gehört zu den Terminen, an denen unser Lauftreff regelmäßig am Anfang eines jeden Jahres teilnimmt. Gelaufen wird jeweils an einem Sonntag im Januar, Februar und März. Im Rahmen der kleinen Serie werden dreimal 9,9 km absolviert. Der erste Lauf der großen Serie beginnt mit 9,9 km, der zweite Lauf führt über 15 km und endet am 02. März mit 20,1 km. Gelaufen werden zwei bis vier Runden auf ebenen und befestigten Wegen im Bremer Bürgerpark. Die erste Runde ist 4,8 km lang, die weiteren Runden jeweils 5,1 km. Die ersten beiden Läufe fanden bei schönem sonnigem Wetter bei ca. 2° Celsius statt. Der Weg zum Start führt am Parkhotel vorbei. Davor standen am 03. Februar einige Spieler des SV Werder Bremen, warteten auf Fans, denen sie ein Autogramm gegen wollten und bereiteten sich auf die kommende Niederlage gegen den VfL Bochum vor. Sie hätten lieber mitlaufen sollen.



28. BREMER WINTERLAUF SERIE



Bau- u. Möbeltischlerei

Uwe Schnackenberg

Am Schmiedehof 5

27412 Breddorf

seit 1912



Meisterbetrieb

**Ihr Fachbetrieb für Treppen, Türen,
Fenster, Rollläden, Haustüren,
Beschläge ...**

**Wir beraten sie gerne *Tel.: 04285/1881*
*Fax: 04285/925725***

www.dietrich-baustoffe.com



Wir liefern:

**Alles für den Roh- und
Innenausbau, Dach und Fassade, Bau-
elemente, Dämmstoffe, Holz für Haus
und Garten, Pflastersteine u.v.m.**

28790 Aschwarden
Am Flutgraben 14
Tel. 04296/7499-0
Fax 04296/7499-30

27729 Hambergen
Ohlenstedter Str. 1
Tel. 04793/9307-0
Fax 04793/9307-22

27412 Tarmstedt
Wilstedter Str. 21
Tel. 04283/9308-0
Fax 04283/9308-25

28. BREMER WINTERLAUFSERIE ERGEBNISSE DES 1. LAUFES AM 13. JANUAR 2008

Große Serie 9,9 km

Gesamt	Name, Vorname	Zeit	Klasse	Platz
14	Schröder, Rainer	0:36:40,5	M40	6
36	Glinsmann, Carsten	0:38:31,1	M30	3
61	Knülle, Hermann	0:40:12,5	M55	2
108	Erdtmann, Hans-Jürgen	0:41:50,4	M40	32
481	Mohrmann, Christiane	0:56:40,6	W50	17
505	Graller, Robert	0:59:29,5	M50	52
522	Cordes, Michaela	1:04:11,7	W40	33
525	Ohrenberg, Sigrid	1:05:35,5	W45	27

Kleine Serie 9,9 km

Gesamt	Name, Vorname	Zeit	Klasse	Platz
207	Kück, Renate	0:58:40,6	W50	10
231	Klein, Ina	1:00:51,6	W30	12
249	Schröder, Ulrike	1:02:42,7	W30	19
253	Schriefer, Stephanie	1:03:19,3	W30	20
254	Stelljes, Heidi	1:03:38,4	W30	21
262	Weinberg, Tanja	1:05:06,6	W30	24
269	Wülpern, Ruth	1:08:00,4	W40	38



28. BREMER WINTERLAUFSERIE ERGEBNISSE DES 2. LAUFES AM 03. FEBRUAR 2008

Große Serie, 15 km

Gesamt	Name, Vorname	Zeit	Klasse	Platz
13	Schröder, Rainer	0:55:52,9	M40	5
15	Glinsmann, Carsten	0:56:14,8	M30	3
76	Erdtmann, Hans-Jürgen	1:04:13,9	M40	25
127	Busekros, Lüder	1:07:25,7	M45	24
426	Mohrmann, Christiane	1:26:30,3	W50	14
460	Graller, Robert	1:32:24,4	M50	46
471	Cordes, Michaela	1:49:21,1	W40	33
472	Ohrenberg, Sigrid	1:49:21,3	W45	27

Kleine Serie 9,9 km

Gesamt	Name, Vorname	Zeit	Klasse	Platz
205	Klein, Ina	0:58:29,1	W30	15
216	Kück, Renate	0:59:10,6	W50	15
235	Otten, Johann	1:00:50,3	M50	45
241	Schröder, Ulrike	1:03:15,9	W30	21
248	Stelljes, Heidi	1:07:59,5	W30	24
250	Weinberg, Tanja	1:08:18,0	W30	25



mit Heiko's Fahrschule

Führer-schein

...sicher an's Ziel

www.heikos-fahrschule.de info@heikos-fahrschule.de

Wilstedt & Zeven · Tel.: 04285 - 16 93 · Mobil: 0172 - 540 62 93

<p>abfluss verstopft?</p>	<p>rohrbruch?</p>
<p>heizung kalt?</p>	<p>strom weg?</p>

Wir sind für Sie da! 24 Stunden - 365 Tage

BAHRENBURG HAUSTECHNIK GMBH
 28870 Ottersberg • Große Str. 26 • 04205-3171-0

Wir gratulieren zum Geburtstag

15. Januar	Elke Witten
3. Februar	Ralf Löhden
17. Februar	Ina Klein
19. Februar	Werner Hauschildt
20. Februar	Karin Hauschildt
22. Februar	Hermann Knülle
22. Februar	Robert Graller
26. Februar	Marlies Otten
27. Februar	Karl-Heinz Neuhaus
4. März	Petra Brunnckhorst
10. März	Heinz Witten
12. März	Ruth Wülpern
18. März	Hans-Jürgen Erdtmann
23. März	Daniel Wankel
24. März	Dieter Cossen
26. März	Claudia Vof
26. März	Marco Kleiber
27. März	Thomas Erdtmann
28. März	Hermann Stelljes
29. März	Birgit Lünzmann
31. März	Andrea Erdtmann



Autohaus Warncke

Ihr Partner für attraktive Marken



Pkw
Nutzfahrzeuge



Audi
Service



Service



SEAT
Service

Neuwagen
Jahreswagen
Dienstfahrzeuge
EU-Fahrzeuge
Nutzfahrzeuge
Gebrauchte

AUTOHAUS



Top geschultes Personal
Technik neuester Stand
Karosserie-Kompetenz
Reifen mit Garantie
Zubehör-Service
24-Stunden-Notdienst

Tel.: 04283 / 891-0

Autohaus Warncke GmbH - Bremer Landstraße 4 - 27412 Tarmstedt
www.autohaus-warncke.de - info@autohaus-warncke.de

2. ADVENTSCROSSLAUF DES TUS BOTHEL

Ich bin am 02.12.07 beim 2. Adventscrosslauf des TuS Bothel in Hemsbünde gestartet. Insgesamt gingen 32 Teilnehmer mit mir über 10 km an den Start. Aufgrund der sehr anspruchsvollen Strecke und des regnerischen Wetters, war es viel schwerer zu laufen als ich gedacht hatte. Der Sieger lief in einer wahnsinnig schnellen Zeit von 38:48 Min durchs Ziel, die für mich unerreichbar war. Ich war mit meiner Zeit von 42:24 bei der Strecke sehr zufrieden. Und konnte gut mit meinem 6. Platz in der Gesamtwertung und dem 3. Platz in der AK Wertung leben.



Als wir nach dem Rennen dreckbespritzt zusammen standen, hat ein anderer Teilnehmer den Lauf gut auf den Punkt gebracht: „Hier haben die großen Jungs so richtig im Dreck gespielt“ – und das hat echt Spaß gemacht. Carsten

UNSERE **UNFALLVERSICHERUNG**
STEHT IHNEN
AUCH DANN NOCH ZUR SEITE,
WENN SICH DIE **GESETZLICHE**
SCHON LÄNGST VERABSCHIEDET HAT.

2007 ZIN 2006
FINANZtest
Qualitätsurteil "gut" 6/07

GVO

GEGENSEITIGKEIT
VERSICHERUNGEN

GENERALAGENT
BERNHARD KÜHLMEIER

Schmalenbecker Str. 2 c
28879 Grasberg

Tel.: 04208/9199003

Fax: 04208/91817

Mobil: 0171/8382117

E-Mail: bernhard.kuhlmeier@g-v-o.info

Sia richera forte ...

Worpsweder Stübchen

Inh. Tobias Sinn

Bergstraße 34 · Worpswede

Telefon 04792 / 16 95

Partyservice

Wir bereiten Ihren Partyservice ab 10 Pers. zu. Bei Lieferung wird eine Kostenpauschale von 10 € berechnet. Ab 30 Personen 10% Preisnachlass. Ab 50 Personen 15% Preisnachlass.

Ab 50 Personen auch verschiedene Buffet z. A. für 10 € p.P.

Wir liefern bis nach Osterholz-Scharmbeck, Hambergen, Worpswede, Lilienthal, Tarmstedt, Grasberg, Gnarenburg, Bremervörde ...

3.70 €	Suppen p.P.		4.50 €
Hühnersuppe Hochzeitssuppe	+ Baguette 0.60 €	Gyrossuppe Lauch-Käse-Suppe	Chilli con Carne Gulaschsuppe
Broccolisuppe Erbsensuppe			

3.70 €	Braten und Sonstiges p.P.		4.60 €
Schweinebraten Spießbraten Kasselerbraten Kasselerbraten „Hawaii“	Jägerbraten Gyrosbraten Krustenbraten	Putenbraten Putenbraten „Hawaii“ Burgunderbraten Hackbraten	2 Rouladen Seelachsgratin Schweinemedaillons in Berner Sauce

Salatbeilagen p.P.		
1.60 €	2.20 €	2.60 €
Karottensalat Bohnensalat Selleriesalat Gurkensalat Weißkrautsalat	Schichtsalat Bauernsalat Griechischer Salat Tomate-Mozzarella Kartoffel oder Nudelsalat	gemischte Salatplatte mit 2 Dressing

Gemüsebeilagen und Sonstiges p.P.		
1.50 €	2.20 €	2.60 €
Karotten Erbsen Rosenkohl Blumenkohl Broccoli	Sauerkraut mit Speck Apfelrotkohl Pilze + Zwiebeln	gemischte Gemüseplatte

Bei verschiedenen Salat oder Gemüsebeilagen werden 2,60 € berechnet

Hauptbeilagen p.P.		
1. €	2.20 €	2.40 €
Reis Curryreis Nudeln	Salzkartoffeln Petersilienkartoffeln Spätzle	Bratkartoffeln Kartoffelgratin Kroketten

Bei verschiedenen Hauptbeilagen berechnen wir 2,60 €

Diverse Saucen auf Anfrage **0.50 €**

Alle Preise sind Abholpreise und enthalten die gesetzliche MwSt.
Alle Speisen werden in Wärmebehälter ausgegeben.

Geschirrverleih bis 100 Pers.

0,50 pro Gedeck 0,20 Reinigung pro Gedeck

Bei Kalle bekommst du alles

*schnell
gut
günstig*

RADSPORTCORNER

Verkauf von Fahrrädern und Zubehör
Ein Preisvergleich lohnt sich!!

MÜHLENKAMP 6

27383 SCHEEßEL

Tel. 04263-8370

RadSPORTcorner@t-online.de

Vereinbaren Sie mit uns einen Termin

Maurer-, Beton-, Putz- und Fliesenarbeiten Renovierungen

- Alles aus einer Hand -

Bauunternehmen

Stelljes & Stelljes GbR

Meisterbetrieb



27412 Hepstedt
Hinter den Höfen II

Telefon: 04283/1607
Fax: 04283/1607

LAUFTREFF ORGANISIERTE DEN LETZTEN WINTERLAUF DER SERIE 2007/08

Am Sonntag dem 20.01.08 war unser Lauftreff mit der Organisation des letzten Laufes der Winterlaufserie in der Saison 2007 / 08 betraut. Ca. 70 Läufer, Läuferinnen, Walker und Walkerinnen hatten sich am Sporthaus in Hepstedt zu diesem Lauf, der um 9:30 Uhr gestartet wurde, eingefunden.

Das Wetter an diesem Sonntagmorgen war sehr durchwachsen, dichte Wolken und Regenschauer hatten teilweise die Wege im Ummel unpassierbar gemacht, und so mußten kurzerhand Ausweichstrecken gefunden werden.

Wenn die Saison vorbei ist, beginnen die Winterläufe im Nordkreis Rotenburg. Bei diesen Läufen, die in Abständen von 2 – 3 Wochen ab November stattfinden, geht es nicht um Zeit und Urkunden, hier zählt die Gemütlichkeit und der gute Zusammenhalt der einzelnen Vereine. Wilstedt, Tarmstedt, Nartum, Ostereistedt, Oldendorf, Selsingen, Sottrum, Taaken und Hepstedt / Bredorf sind die beteiligten Lauftreffs, die diese Winterläufe organisieren. 60 bis 100 Läufer und Walker sind je nach Witterung bei den Läufen am Start.



Alle Lauftreffs geben sich mit der Auswahl der Strecken sehr viel Mühe, damit viele abwechslungsreiche Läufe zustande kommen. Wenn das Wetter mal nicht mitspielt und die ausgesuchten Wege aufgeweicht sind, wird umdisponiert und kurzerhand werden Ausweichstrecken angeboten. Damit auch Anfänger bei diesen Läufen mitmachen können werden Strecken von 5 km über 8



km bis max. 11 km angeboten. Auch die Bewirtung nach dem Laufen ist bei allen Lauftreffs außerordentlich gut. So werden belegte Brötchen, Kuchen, warme Würstchen, Kaffee, Tee und Kaltgetränke gereicht.



LAUFTREFF ERHÄLT ERNEUT DIE NOTE „SEHR GUT“

Das Lauf- und Walkinginteresse in Deutschland ist ungebrochen. Parallel zu dieser erfreulichen Entwicklung hatte sich der Lauftreff Hepstedt Breddorf erstmals 2004 einer Zertifizierung durch den DLV – Bundesausschuß „Allgemeine Leichtathletik“, gestellt. Anhand eines „Zehn – Punkte – Programms“, welches vom DLV und NLV überprüft wird, wurde festgestellt, daß der Lauftreff Hepstedt Breddorf den hohen Anforderungen entspricht und die Qualitätsauszeichnung „sehr gut“ erfüllt.

Auch 2007 hat sich der Lauftreff erneut dieser Zertifizierung gestellt. Die Überprüfung durch den Deutschen Leichtathletik – Verband hat ergeben, daß der Lauftreff Hepstedt Breddorf erneut das Zertifikat „SEHR GUTER LAUFTREFF“ erhält und für drei weitere Jahre führen darf. Neben einer Bescheinigung gab es einen Aufkleber, der auf das Lauftreff Schild geklebt bzw. in unserem Heft „Lauftreff aktuell“ veröffentlicht werden darf. Im März 1996 gegründet, besteht der Lauftreff aus rund 40 Erwachsenen und bis zu 15 Jugendlichen, die sich jeden Donnerstag um 17:30 Uhr bzw. 18:30 Uhr beim Hepstedter Sporthaus treffen.

Daneben ist eine Nordic – Walking – Gruppe entstanden, die sich aus rund 10 Teilnehmern zusammensetzt und sich mittwochs um 18:00 Uhr ebenfalls am Sporthaus in Hepstedt zum Training einfindet. Neben der Auszeichnung soll aber für die Eintracht – Läufer und Walker eines wichtig bleiben: Die Freude an der Bewegung. Dazu Spartenleiter Rainer Schröder: Wir laufen bei jeden Wetter und überfordert wird auch niemand. Neuanfänger sind bei unseren Kursen herzlich willkommen.



6. LAUF- UND WALKINGVERANSTALTUNG AM 18.05.08 IN HEPSTEDT

Liebe Lauf- und Walkingfreunde/innen,

auch 2008 möchte wir Euch zu unserer diesjährigen Lauf- und Walkingveranstaltung über 2,6, 5 km und 10 km des SV Eintracht Hepstedt / Breddorf recht herzlich einladen und würden uns über zahlreichen Besuch sehr freuen.

Der Startschuss zum 6. Ummel - Lauf wird am Sonntag dem 18.05.2008 auf dem Sportplatz in Hepstedt fallen. Die Strecke wird auf befestigten Wegen durch den nahen Staatsforst (Ummel) führen und bietet damit reizvolle Natur pur. Für die Erwachsenen werden zwei unterschiedliche Strecken von 5 und 10 km angeboten. Die 5 km sind zu einer Wendepunkt - Strecke und die 10 km zu einem Rundkurs abgesteckt.

Für die Kleinsten wird zusätzlich ein Bambini Lauf über 0,8 km und für Schüler ein Lauf über 2,6 km an diesem Sonntag morgen gestartet. Walker so wie Nordic-Walker, die ebenfalls zwischen den Strecken 5- und 10 km auswählen können, werden von der Strecke die ebenfalls durch den Ummel führt begeistert sein.

Eine kleine Überraschung wird es für die größten vorangemeldeten Gruppen (ab 20 Teilnehmer) geben; es ist gleich, ob die Gruppe aus Läufern, Walkern oder als gemischte Gruppe angemeldet wurde.

Nach Abgabe der Start- Nr. erhalten die Sportler kostenlos einen Kaffee und ein Stück Kuchen. Darüber hinaus wird es eine Verlosung unter den abgegebenen Startnummern im Schüler- und Erwachsenenbereich geben, die Gewinner werden mit einem attraktiven Preis bedacht.

Bei Kaffee und Kuchen, Grillwurst und kalten Getränken können anschließend in gemütlicher Atmosphäre und zu soliden Preisen die Energiespeicher wieder aufgeladen werden.

Der Lauftreff des SV Eintracht Hepstedt / Breddorf möchte jeden Interessierten hierzu recht herzlich einladen und würde sich über zahlreiche Besucher freuen. Der Startschuss für das Walking aller Klassen ist bereits um 9:30 Uhr. Die weiteren Starts sind wie folgt: Bambini Lauf: 10:00 Uhr, Schülerlauf: 10:05 Uhr, Hauptlauf über 5- und 10 km: 10:30 Uhr.

Die Anmeldung zum 6. Ummel - Lauf kann per Tel. 04748 / 821610, Fax. 04748 / 821620, Email: knuelle@bear-family.de, oder per Onlinemeldung: www.ummel.de

bis zum 15.Mai 2007 erfolgen, Nachmeldungen sind bis zu einer Stunde vor dem Start möglich.

SV Hepstedt / Breddorf Pressewart Joh.
Otten



KURS FÜR FORTGESCHRITTENE „VON 0 AUF 21“

Gemeinsam mit dem Anfängerkurs wird es ab 20.3.08 auch einen Kurs für Fortgeschrittene geben, der in Zusammenarbeit mit der AOK veranstaltet wird. Er richtet sich an alle, die früher schon mal gelaufen sind, aber längere Zeit aufgehört haben, also Quereinsteiger, aber auch an alle, die einen Halbmarathon als Ziel haben, oder einfach nur ihre 10 km Zeit verbessern wollen.



Dieser Kurs wird von Hermann Knülle und Stephanie Schriefers geleitet, und verlangt von den Teilnehmern ein größeres Maß an Eigeninitiative, denn um das Ziel zu erreichen, muss mindestens dreimal, besser noch vier mal in der Woche gelaufen werden.



Es wird aber versucht, das Training abwechslungsreich zu gestalten und auch der Spaß soll nicht zu kurz kommen. Anmeldungen können über die AOK, aber auch direkt bei Rainer Schröder 04285-501, email: schroeder-breddorf@t-online.de abgegeben werden.



GRABMALE
GRABEINFASSUNGEN
FENSTERBÄNKE
HAUSEINGÄNGE AUS GRANIT

J. SPIELER GmbH
Steinmetz- und
Steinbildhauermeister

■

Lange Strasse 38
28870 Ottersberg
Telefon 04205-8662
Telefax 04205-1400
info@steinmetz-spieler.de
www.steinmetz-spieler.de

ANFÄNGERSEMINAR FÜR ABSOLUTE LAUFANFÄNGER

Unter dem Motto: **“In kleinen Schritten zum Erfolg”** bietet der Lauftreff des SV Hepstedt / Breddorf ab den **20.03.08 um 18:30 Uhr** ein Anfängerseminar für absolute Laufanfänger an.

Treffpunkt ist das Sporthaus in Hepstedt am Vierenberg.

Für Verinsmitglieder des SV Hepstedt Breddorf ist der Kurs kostenfrei.

Für Nichtmitglieder beträgt die Kursgebühr 40 €.

Geboten wird:

- **12 Wochen individuelles Betreuung unter Berücksichtigung der persönlichen Leistungsfähigkeit.**
- **keine Überforderung, aber auch keine Unterforderung (herzfrequenzorientiert).**
- **komplette Trainingsberatung.**
- **Schulung der Lauftechnik.**
- **Erfahrene B – Lizenz Trainer und Lauftreffleiter stehen zur Verfügung.**
- **Integration in einen gut funktionierenden Lauftreff, der das Qualitätssiegel “Sehr guter Lauftreff” verliehen durch den Deutsch Leichtathletik Verband, führen darf.**

Zum Abschluß des Anfängertrainings steht ein 10 km Testlauf ohne Gehpausen, nach dem jeder Teilnehmer eine Urkunde bekommt.

Mitmachen kann jeder, der die gesundheitlichen Voraussetzungen mitbringt.

Bei Interesse:

Am oben genannten Treffpunkt erscheinen oder bei Rückfragen sich an

Rainer Schröder, 04285-501; e-mail: schroeder-breddorf@t-online.de



OSTE-CUP 2008 - 1. VON 4 LÄUFEN IN GROß MECKELSEN

Ich war der einzige Mohikaner bei diesem Crosslauf aus unserer Laufgruppe. Die Veranstaltung lief parallel zu den beliebten Winterläufen in Bremen und dort tummelte sich der Rest Truppe.

Die Terminwahl, den Ostecup mit den Bremer Winterläufen an einem Tag stattfinden zu lassen, finde ich vom Veranstalter äußerst bedauerlich, zumal ich auch eine Startnummer in Bremen hatte (war nur früh morgens verhindert).

Am Ende habe ich es allerdings nicht bereut, nach Meckelsen gefahren zu sein.

Bei herrlichem Wetter auf der schönsten der Oste-Cup-Strecken hatte ich mir vorgenommen, mein Vorjahresergebnis 2007 4. 343 Busekros, Lüder 59 SV Hepstedt/Breddorf 38:18 zu verbessern und das habe ich auch um mehr als zwei Minuten geschafft. Heraus sprang ein zweiter Platz in der M45. Wie ich meine, eine würdige Vertretung unserer Laufgruppe.



Mein Ergebnis in Groß Meckelsen 8400 m Lauf M45

1./7.	357 Lührs, Bernd	1959 TuS Alfstedt	34:39
2./11.	474 Busekros, Lüder	1959 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf	35:57

(Bericht von Lüder)

SP:Röckner

TV, Video, DVD, HiFi,
Telefon, Antennenbau
Hausgeräte

Tägl. in Breddorf, Hepstedt u. Tarmstedt

Service...persönlich

Ihr Spezialist
...basta



28239 Bremen, Schwarzer Weg 74 a, Telefon 0421/6918141

04793 - 94 00

www.200EU-AUTOS.de

www.200EU-AUTOS.de

04793 - 94 00

Zwei Betriebe in einem Haus

Hepstedt – Mühlenweg

Johann Schloh

- Schmiedemeister
- Landmaschinen
- Bauschlosserei

Telefon: 04283 / 404

Fax: 04283 / 728



Machen Sie mit FENDT
mehr aus jedem Tag

Autohaus Schloh

Kfz. – Meisterbetrieb

Telefon: 04283 / 98 12 53

Fax: 04283 / 728



Kfz-Reparaturen
Pkw- An- u. Verkauf

Kundendienst
AU - TÜV

WEIHNACHTSMANN IM HEIMATHAUS UMLAGERT.

Kinder sagen auf Basar Gedichte auf.

Draußen tristes Novemberwetter und drinnen, im Breddorfer Heimathaus, eine bunte Weihnachtsausstellung mit vielen weihnachtlichen Basteleien. Auch der Weihnachtsmann, der den Kindern kleine Gedichte entlocken konnte, trug zum Weihnachtlichen Flair bei. Der Duft von Punsch und frisch aufgebrühtem Kaffee – da schien das Weihnachtsfest schon ganz nah.

Der Lauffreff des SV Hepstedt Breddorf richtete zum neunten Mal die bunte Weihnachtsausstellung aus. Der Ansturm der Besucher setzte frühzeitig ein, und gegen Ende der Veranstaltung wurden bei vielen Ausstellern die kleinen Kunstwerke rar. Viele Besucher hatten sich offenbar vorgenommen, sich zeitig für das Fest einzudecken und weihnachtliches Flair in ihre Wohnungen zu bringen. Derweil bekam der Weihnachtsmann manches Gedicht zu hören. Einige standen mit großen, ängstlichen Augen vor dem Mann mit dem roten Mantel, andere wiederum wirkten cooler. Aber eines hatten alle Kinder gemeinsam: Verteilte der Weihnachtsmann seine mitgebrachten kleinen Gaben, leuchteten ihre Augen vor Freude.

Der Mann mit dem Rauschebart nahm übrigens auch Wünsche für den Gabentisch entgegen. Die Lauffreffler hatten auch an das Drumherum gedacht. Da war eine Knotecke eingerichtet, bei der es „um die Wurst ging“. Von den Lauffreff Damen wurde der viel gelobte selbstgebackene Kuchen angeboten. Auch die selbstgebackenen frischen Waffeln, für die kleinen Gäste, fand reißenden Absatz.



Finde den Fehler im rechten Bild !!!

WEIHNACHTSFEIER STEPHI ´S COCKTAILS WAREN SEHR GEFRAGT!

Der vierte Advent ist dem Laufftreff heilig, denn an diesem Tag findet bei Hermann und Martina die alljährliche Weihnachtsfeier des Laufftreffs statt. 36 Personen hatten sich angemeldet. Alle Ankömmlinge wurden draußen bei der Ankunft bellend durch Leo und seinem kleinen Freund (Name unbekannt) empfangen.



Nachdem alle angemeldeten Gäste eingetroffen waren, wurden sie von unserem Spartenleiter Rainer Schröder begrüßt. Er hieß alle herzlich willkommen und dankte Hermann für die Bereitstellung der Räumlichkeiten und die herrlich hergerichteten Tische mit den Weihnachtsdekorationen. Bei einem guten Essen mit einem Glas Rotwein begann der Nachmittag sehr stimmungsvoll. Ulrike Schröder hatte einen Rückblick der besonderen Art auf das Jahr 2007 vorbereitet.

In diesem Bericht wurden bewusst alle Adjektive weggelassen. Die Anwesenden hatten vor der Verlesung die Aufgabe, die fehlenden Adjektive ohne den Satz zu kennen, einzusetzen. Ein sehr interessanter Bericht kam dabei zustande. Unsere Lauschwester Stephanie hatte uns schon 2006 Cocktails versprochen, durch ihren damaligen Ausfall wurde das auf 2007 verschoben und so hatte Steffi dieses Jahr alle Hände voll mit dem Mixen der Cocktails zu tun.

Es wurde viel über die abgelaufene Saison mit den vielen aktiven Höhepunkten gesprochen und alle waren sich einig, daß das Jahr 2007 ein für den Laufftreff Hepstedt Breddorf sehr erfolgreiches Jahr gewesen ist.



PREISRÄTSEL

1. Wie viele Lauffreffe nehmen an der Winterlaufserie im Kreis ROW teil?
2. Wer schrieb den Jahresrückblick 2007 für die diesjährige Weihnachtsfeier?
3. Wer nahm am AOK Workshop am 24.11.07 in Hannover teil?
4. Auf dem Weihnachtsbasar 2007 ging es um die Wurst beim _____!

Bei richtiger Beantwortung gibt es einen Gutschein über ein Essen für zwei Personen im Wert von 30.- EURO einzulösen im Restaurant Olympia in Tarmstadt zu gewinnen. Gehen mehrere richtige Lösungen ein, entscheidet das Los. Teilnahmeberechtigt ist jedermann/frau außer den Mitgliedern des Spartenvorstands. Die Lösungen bitte schriftlich oder per Mail an Rainer Schröder schicken.

Einsendeschluss ist der 15.März 2008.

Griechische Spezialitäten

Restaurant
Olympia



Ioanna Tsiampali
Poststraße 6
27412 Tarmstedt
Tel.: 0 42 83 / 81 94

Täglich geöffnet von 18 - 24 Uhr, So. + Feiertage auch von 12 - 15 Uhr
und nach Vereinbarung

SO LÄUFT DAS MIT DEM JOGGING.

Jogging, Waldlauf oder Trimm – Trab wie man es nennt, ist egal. Wichtig nur, dass man einfach mal anfängt. Egal wie, egal wann, egal wo.

Die beste Zeit anzufangen ist immer. Der schlimmste Feind körperlicher Bewegung ist die Ausrede. Wenn man konsequent zu laufen anfängt, wird man in einigen Wochen keine Ausreden mehr suchen. Man wird erleben, wie man beim Laufen statt drückender Schwüle frischen Wind spürt. Man wird überrascht sein, wie schnell man selbst bei frostigen Temperaturen auf Betriebstemperaturen kommt.



Man wird merken, dass es auch gar nicht schlimm ist vom Kopf bis Fuß naß zu werden, solange man in Bewegung bleibt. Und man wird im Laufe der Zeit die Erfahrung machen, dass man sich nach der Anstrengung sogar fitter fühlt als vorher. Vielleicht sind ja schon ein paar bequeme Sportschuhe, eine Jogginghose, ein Funktionsshirt vorhanden. Das reicht für den Anfang und ist in jedem Fall besser als eine Ausrüstung, die man noch „irgendwann mal“ kaufen will. Wenn man sich erstmals auf die Strecke begibt, denkt daran, dass Ihr euch weder für Olympia qualifizieren, noch eure 100 m Bestzeit aus der Schulzeit einstellen wollt. Für das Fitneß – Training reicht es, wenn man sich vornimmt, insgesamt 15 bis 20 Minuten in Bewegung zu bleiben.

Acht bis zehn Minuten davon sollten in einem Stück gelaufen werden. Wichtig ist der richtige Laufstil. Für Jogger und Hobbyläufer empfiehlt sich der so genannte Mittelfuß – Lauf. Dabei wird die ganze Sohlenfläche nahezu gleichzeitig auf den Boden gesetzt – als ob man barfuß läuft. Atme beim Laufen bewußt aus. Und vermeide falschen Ehrgeiz: Wenn die Beine schwer werden, reduziere einfach das Tempo bis auf Schrittgeschwindigkeit. Vielleicht wird man in den ersten Tagen und Wochen das Joggen tatsächlich mühsam empfinden und keine besonderen Fortschritte erkennen. Verliert dann bitte nicht die Geduld. Möglicherweise muß man lediglich das Geschwindigkeitsniveau reduzieren.



Gebt auch nicht auf, wenn Ihr meint eure Fitneß stagniert: Solche Phasen sind normal. Denn beim Laufen entstehen im Organismus immer wieder neue Blutgefäße; neue Verästelungen stoßen in Bereiche vor, die bisher im Hinblick auf die Durchblutung und Sauerstoffversorgung unterentwickelt waren. Diese Prozesse geschehen zwar kontinuierlich, sind aber erst dann als Leistungssteigerung spürbar: wenn die neuen Gefäße erstmals in den Blutkreislauf einbezogen werden. Somit gibt es immer erst, je nach Trainingsintensität, in Abständen von Wochen oder Monaten wahre „Leistungsexplosionen“.

Die ersten spürbaren Leistungssteigerungen bringen es unweigerlich mit sich, dass man richtig ins Schwitzen kommt. Das ist der Zeitpunkt, wo man ein gutes Sportgeschäft aufsuchen sollte, um sich mit spezieller Laufbekleidung aus Mikrofasern einzukleiden. Diese nehmen den Schweiß nicht auf, sind leicht zu waschen und trocknen sehr schnell. Gegen Regen und Kälte schützt man sich am besten mit einer leichten Jacke aus Materialien, die Wind und Nässe nicht eindringen lassen und gleichzeitig den Schweiß nach aussen abführen. Je länger die Strecke ist, die man ohne Pause laufen kann, um so mehr kommt es darauf an, dass die Schuhe in der Lage sind, die Füße, Sprung- und Kniegelenke und die Wirbelsäule vor Überlastungen und Verletzungen zu schützen.

Grundsätzlich ist bei der Wahl der Laufschuhe darauf zu achten:

dass die Größe stimmt;

dass spezielle Dämpfungselemente eingebaut sind;

dass die Schuhe dein Körpergewicht gut verkräften.

Dass die Schuhe auch eine gute Stabilität aufweisen, um ein Umknicken auf unebenen Wegen und im Gelände zu verhindern.

Dass die Füße atmen können und die Schuhe leicht zu reinigen sind.

Voraussetzung für ein effektiver Fitneß – Training ist, dass man regelmäßig läuft, zuerst vielleicht nur am Wochenende, dann an jedem zweiten oder dritten Tag. Wenn man ein Leichtgewicht ist oder die Muskulatur soweit aufgebaut ist, dass die Gelenke wirksam geschützt sind, kann man sogar täglich trainieren. Falls Ihr glaubt, dass das für einem völlig ausgeschlossen ist, dann denkt darüber erst gar nicht nach. Beginnt zu laufen, erlebt hautnah die Natur, das Gezitscher der Vögel, die Veränderungen der Bäume und Wiesen während der fortschreitenden Jahreszeiten – und die eigenen Veränderungen in eurem Körper.

Ihr werdet euch besser fühlen, insgesamt fitter, leistungsfähiger und wacher, obwohl Ihr euch angestrengt habt. Dieses alles könnt Ihr auch in der Gemeinschaft erleben, vieles geht dann noch einfacher.

Bei uns im Laufftreff Hepstedt Breddorf: jeden Donnerstag um 18:30 Uhr am Sporthaus in Hepstedt. Auch der Anfängerkurs der am 22.03.2008 ebenfalls um 18:30 Uhr an gleicher Stelle beginnt, ist ein hervorragender Einstieg in ein anderes Leben.





seit

1979

Planungsbüro - Bauunternehmen

Wir realisieren professionell und termingerecht Ihr Bauvorhaben.
Von der Architektur bis zur Ausführung alles aus einer Hand



Z.B. Niedrigenergiesparhaus 143,18 m² nach DIN, verteilt auf 4 Zimmer,
Küche, Bad, G.-WC und HWR

Besichtigung nach Vereinbarung

Werner-Georg Pape GmbH
27404 Rhade - Flötenkiel 23
Telefon: 04285 / 714 – Fax: 630
www.rhader-hausbau.de

... mit
Sicherheit
besser



**Geländerbau
Garagentore
alles für den Bau**

**STEYER &
IMBERG GBR Metallbau**

**Reparaturen · Wartungen · Sonderanfertigungen
Edelstahlverarbeitung**

Breddorf

Am Lüßelsfeld 7
Telefon 042 85/9 50 61
Fax 042 85/9 50 62

CROSSLAUF IN SCHESEL

Auch ohne Teilnahme am Oste-Cup wegen der netten Terminüberschreitungen, kann Crosslauf eine sinnvolle Sache sein. Der Trainingseffekt besteht zum einen in der sich aufbauenden Tempohärte, die sich wohl nur im Wettkampf aufbaut, zum anderen aber auch durch die Streckenführungen mit Steigungen, die die Kraft fördert. Unter diesen Aspekten sind Rainer Schröder und Hermann Knülle zum Crosslauf nach Scheessel gefahren. Das Wetter war schon fast frühlingshaft, deshalb war die Laufstrecke auch in gutem Zustand. Den Auftakt bildete die kurze Strecke über 3450 m.

Bei diesem Lauf gingen sehr viele Jugendliche mit an den Start, die gleich zu Anfang mächtig Gas gaben, im Verlauf des Rennens aber dem hohen Anfangstempo Tribut zollen mussten. Rainer lief sein konstantes Tempo und konnte zum Schluss als 5.ter das Ziel erreichen, Hermann kam als 9.ter über den Zielstrich. Nach dem Lauf konnten sich die beiden bei Lauftreffmitglied Karl-Heinz Neuhaus zuhause am Kamin warm halten und sich zwei Stunden später der zweiten Disziplin, dem 8650m Lauf stellen. Obwohl die meisten Konkurrenten frisch an den Start gingen, weil sie den 1.ten Lauf nicht absolviert hatten, konnte Rainer auch hier den 5. Rang halten und auch Hermann war mit seinem 11. Rang zufrieden.

Die Resultate:

3450 m Lauf:

5./1.	M40	Rainer Schröder	1964	12:52
9./1.	M55	Hermann Knülle	1951	13:55

8650 m Lauf:

5./2.	M40	Rainer Schröder	1964	34:37
11./1.	M55	Hermann Knülle	1951	37:09



KREISMEISTER 2007

Senioren M40 . . .	Crosslauf Kurz	10:55 min. . . .	Schröder, Rainer (65)	. . .	Zeven 11.03.2007
Senioren M40 . . .	Crosslauf Lang	35:05 min. . . .	Schröder, Rainer (65)	. . .	Zeven 11.03.2007
Senioren M45 . . .	Crosslauf Lang	41:16 min. . . .	Busekros, Lüder (59)	. . .	Zeven 11.03.2007
Senioren M55 . . .	Crosslauf Kurz	11:59 min. . . .	Knülle, Hermann (51)	. . .	Zeven 11.03.2007
Senioren M60 . . .	Crosslauf Kurz	15:05 min. . . .	Cossen, Dieter (43)	. . .	Zeven 11.03.2007
Senioren M60 . . .	Crosslauf Lang	46:57 min. . . .	Cossen, Dieter (43)	. . .	Zeven 11.03.2007

KREISBESTENLISTE 2007:

Männer

10 km Lauf		
9.Platz: 38:35	Schröder, Rainer 65	Sottrum 11.05.
10 km Lauf Mannschaft		
3.Platz: 2:01:38		Sottrum 11.05.
Erdtmann, H. 64 -42:34;	Knülle, H. 51 -40:29;	Schröder, R. 65 -38:35
Halbmarathon		
3.Platz: 1:23:38	Glinnsmann, Carsten 74	Bremen 30.09.
Halbmarathon		
8.Platz: 1:30:33	Knülle, Hermann 51	Bremen 30.09.
Halbmarathon Mannschaft		
2.Platz: 4:30:47		Bremen 30.09.
Cossen, D. 43 -1:36:36;	Knülle, H. 51 -1:30:33;	Glinnsmann, C. 74 -1:23:38;
Marathonlauf		
3.Platz: 3:00:45	Schröder, Rainer 65	Hamburg 29.04.
Marathonlauf		
9.Platz: 3:18:13	Löhden, Ralf 70	Hamburg 29.04.
Marathonlauf Mannschaft		
1.Platz: 10:01:49		Hamburg 29.04.
Erdtmann, H. 64 -3:42:51;	Löhden, R. 70 -3:18:13;	Schröder, R. 65 -3:00:45;
Marathonlauf Mannschaft		
5.Platz: 11:49:03		Hamburg 29.04.
Graller, R. 65 -4:18:18;	Busekros, L. 59 -3:45:59;	Heinrichs, J. 73 -3:44:46;

Frauen

10 km Lauf		
7.Platz: 50:05	Mohrmann, Christiane 56	Sottrum 11.05.
Marathonlauf		
10.Platz: 4:04:07	Mohrmann, Christiane 56	Bremen 30.09.

Senioren M30

10 km Lauf		
3.Platz: 38:46	Glinnsmann, Carsten 74	Otterndorf 16.09.
10 km Lauf		
4.Platz: 39:42	Heinrichs, Jörg 73	Oldenburg 21.10.
Halbmarathonlauf		
1.Platz: 1:23:38	Glinnsmann, Carsten 74	Bremen 30.09.
Halbmarathon Mannschaft		
1.Platz: 4:30:47		Bremen 30.09.
Cossen, D. 43 -1:36:36;	Knülle, H. 51 -1:30:33;	Glinnsmann, C. 74 -1:23:38;
Marathonlauf		
3.Platz: 3:44:46	Heinrichs, Jörg 73	Hamburg 29.04.
Marathonlauf Mannschaft		
1.Platz: 10:03:44		Hamburg 29.04.
Heinrichs, J. 73 -3:44:46;	Löhden, R. 70 -3:18:13;	Schröder, R. 65 -3:00:45;

Omi's

EINTÖPFE



Probieren Sie Omi's
leckere und leicht
zuzubereitende
Eintöpfe.



Buss GmbH & Co. KG · 28866 Ottersberg · informationen@buss.de

Seniorinnen W30

Marathonlauf

3. Platz: 5:26:47 . Schriefer, Stefanie 74 Hamburg 29.04.

Senioren M35

Halbmarathonlauf

10. Platz: 1:59:01 . Klaiber, Marco 69 Zeven 14.10

Marathonlauf

4. Platz: 3:18:13 . Löhden, Ralf 70 Hamburg 29.04.

Marathonlauf Mannschaft

10:01:49 Hamburg 29.04.

Erdtmann, H. 64 -3:42:51; Löhden, R. 70 -3:18:13; Schröder, R. 65 -3:00:45;

Senioren M40

10 km Lauf

1. Platz: 38:35 . . . Schröder, Rainer 65 Sottrum 11.05.

10 km Lauf

6. Platz: 42:34 . . . Erdtmann, Hans-Jürgen 64 Sottrum 11.05.

10 km Lauf Mannschaft

1. Platz: 2:01:38 Sottrum 11.05.

Knülle, H. 51 -40:29; Schröder, R. 65 -38:35; Erdtmann, H. 64 -42:34

Marathonlauf

2. Platz: 3:00:45 . . . Schröder, Rainer 65 Hamburg 29.04.

4. Platz: 3:34:58 . . . Erdtmann, Hans-Jürgen 64 Bremen 30.09.

Seniorinnen W40

10 km Lauf

5. Platz: 62:07 . . . Ohrenberg, Sigrid 63 Sottrum 11.05.

Senioren M45

10 km Lauf

6. Platz: 43:40 . . . Busekros, Lüder 59 Sottrum 11.05.

Halbmarathonlauf

8. Platz: 1:49:09 . . . Busekros, Lüder 59 Cuxhaven 01.04.

Marathonlauf

3. Platz: 3:45:59 . . . Busekros, Lüder 59 Hamburg 29.04.

Senioren M50

10 km Lauf

9. Platz: 54:23 . . . Graller, Robert 65 Zeven 14.10.

Seniorinnen W50

10 km Lauf

1. Platz: 50:05 . . . Mohrmann, Christiane 56 Sottrum 11.05.

Halbmarathonlauf

1. Platz: 2:16:49 . . . Cordes, Michaela 57 Bremen 30.09.

Halbmarathonlauf

2. Platz : 2:16:49 . . . Kück, Renate 56 Bremen 30.09.

Marathonlauf

1. Platz: 4:04:07 . . . Mohrmann, Christiane 56 Bremen 30.09

Senioren M55

10 km Lauf

40:29 Knülle, Hermann 51 Sottrum 11.05.

Halbmarathonlauf

1:30:33 Knülle, Hermann 51 Bremen 30.09.

Marathonlauf

3. Platz: 4:31:35 . . . Otten, Johann 53 Hamburg 29.04.



Schrubbi & Co.

REINIGUNGS SERVICE

☎ 04205 / 31 92 43

LANDSCHLACHTEREI
Alfred Meyer



Party-Service

Unsere Spezialitäten

- Knochenschinken
- Hausmacher-Wurstwaren
- Grillspezialitäten

27412 Kirchtimke
Hauptstraße 23
Tel. 0 42 89/2 16

Senioren M60

Halbmarathonlauf

1. Platz: 1:36:36 . Cossen, Dieter 43 Bremen 30.09.

BESTENLISTE 2007 BEZIRK LÜNEBURG:**MÄNNER**

10 km Lauf Mannschaft

9. Platz 2:01:38 Sottrum 11.05.

Schröder, R. 65 -38:35; Knülle, H. 51 -40:29; Erdtmann, H. 64 -42:34

Halbmarathonlauf Mannschaft

5. Platz 4:30:47 Bremen 30.09.

Glinsmann, C. 74 -1:23:38; Knülle, H. 51 -1:30:33; Cossen, D. 43 -1:36:36

Marathonlauf

19. Platz 3:00:45 Schröder, Rainer 65 Hamburg 29.04.

Marathonlauf Mannschaft

4. Platz: 10:01:49 Hamburg 29.04.

Schröder, R. 65 -3:00:45; Löhden, R. 70 -3:18:13; Erdtmann, H. 64 -3:42:51

Marathonlauf Mannschaft

14. Platz: 11:49:03 Hamburg 29.04.

Heinrichs, J. 73 -3:44:46; Busekros, L. 59 -3:45:59; Graller, R. 65 -4:18:18

Senioren M 30

10 km Lauf

5. Platz: 38:46 . Glinsmann, Carsten 74 Otterndorf 16.09.

10 km Lauf

7. Platz: 39:42 . Heinrichs, Jörg 73 Oldenburg 21.10.

Halbmarathonlauf

3. Platz: 1:23:38 Glinsmann, Carsten 74 Bremen 30.09.

Halbmarathonlauf Mannschaft

5. Platz: 4:30:47 Bremen 30.09.

Glinsmann, C. 74 -1:23:38; Knülle, H. 51 -1:30:33; Cossen, D. 43 -1:36:36

Marathonlauf

11. Platz: 3:44:46 Heinrichs, Jörg 73. Hamburg 29.04.

Marathonlauf Mannschaft

3. Platz: 10:01:49 Hamburg 29.04.

Schröder, R. 65 -3:00:45; Löhden, R. 70 -3:18:13; Erdtmann, H. 64 -3:42:51

Marathonlauf Mannschaft

7. Platz: 11:49:03 Hamburg 29.04.

Heinrichs, J. 73 -3:44:46; Busekros, L. 59 -3:45:59; Graller, R. 65 -4:18:18

Senioren M 40

10 km Lauf

7. Platz: 38:35 . Schröder, Rainer 65 Sottrum 11.05.

10 km Lauf Mannschaft

2. Platz: 2:01:38 Sottrum 11.05.

Schröder, R. 65 -38:35; Knülle, H. 51 -40:29; Erdtmann, H. 64 -42:34

Marathonlauf

5. Platz: 3:00:45 Schröder, Rainer 65 Hamburg 29.04.

Senioren M 55

10 km Lauf

4. Platz: 40:29 . Knülle, Hermann 51 Sottrum 11.05.

Halbmarathonlauf

3. Platz: 1:30:33 Knülle, Hermann 51 Bremen 30.09.

Senioren M 60

Halbmarathonlauf

3. Platz: 1:36:26 Cossen, Dieter 43 Bremen 30.09.

Seniorinnen W 30

Marathonlauf

7. Platz: 5:26:47 Schriefer, Stephanie 74 Hamburg 29.04.

Seniorinnen W 50

10 km Lauf

8. Platz: 50:05 . Mohrmann, Christiane 56 Sottrum 11.05.

Marathonlauf

6. Platz: 4:04:07 Mohrmann, Christiane 56 Bremen 30.09.

BESTENLISTE 2007 NIEDERSACHSEN

Halbmarathonlauf

8. Platz: 1:30:33 Knülle, Hermann 51 Bremen 30.09.

- Qualität
- Günstige Preise
- Kundenbetreuung

Unverbindliche Angebote für Neubau, Altbausanierung,
Flachdach, Wohnraumfenster, Schornsteinverkleidung,
Dachrinne, Raumabklebung...

Hans-Peter Bammann Bedachungen GmbH
Am Osterbruch 5, Hepstedt, 042 83/15 89, Fax 85 33
www.bammannbedachungen.de



Hans-Peter Bammann
Dachdeckermeister



PEMO Garten - Hof -
und Landschaftsdesign
Peter Mohrmann

An den Beckheuen 22
27412 Breddorf
Telefon 04285 - 92 55 20
Fax.: 04285 - 92 55 21
Abt. Technik Mobil: 0170 865 7674

Wir gestalten Ihren Hof, Garten etc.
fachgerecht und kompetent

TERMINE 2007

Hier sind einige Top- Terminen 2007 von Veranstaltungen in der Nähe (?)

29. Februar	Jahreshauptversammlung 2007-in Zeven KLV
1. März	19. Bokeler Crosslauf 3400/7000m
2.März	3.Lauf Winterlaufserie Bremen
2.März	Kreiscrossmeisterschaften Brillit
9. März	Celler Wasa-Lauf
15. März	Himmelporten Straßen u. Volkslauf
22.März	31. Osterlauf Wanna
30. März	2.City Marathon Cuxhaven
13. April	11.Oste-Ohe Lauf Elm
19. April	23. Vegesacker Citylauf
27.April.	Hamburg Conergy Marathon.
1.. Mai	5x5 km Staffellauf Sport - Ziel, Bremen ..
4. Mai	Hannover Marathon und Halbmarathon
9. Mai	Sottrumer Abendlauf
11. Mai	Bremerhavener Seemeile
18. Mai	6. Ummel-Lauf in Hepstedt
30. Mai	Wilstedt bei Nacht.
31. Mai	Wremer Deichlauf
14. Juni	Nordseelauf 2008 Neuwerk-Cuxhaven
21. Juni.	Um die Taakener Ähren
28. Juni	39. Strassenlauf in Wanna
28. Juni	4. City Marathon Bremerhaven

5 TEILNEHMER VOM LAUFTREFF BEIM AOK-WORKSHOP DES NLV DABEI.

Wenn es um Weiterbildung geht, ist der Lauftreff Hepstedt/Breddorf immer vorne mit dabei. So auch beim Workshop am 24.11.2007 des Niedersächsischen Leichtathletik Verbandes in Hannover. Der Lauftreff war mit Rainer Schröder, Hermann Knülle, Stephanie Schriefer, Michaela Cordes und Johann Otten bei dieser Veranstaltung mit 5 Teilnehmern recht stark vertreten. Die AOK hat die Vereine als Kompetenzpartner wiederentdeckt und möchte durch die Veranstaltung die Umsetzungsmöglichkeiten der einzelnen Workshops in den Vereinen diskutieren.

Angeboten wurden folgende Workshops:

- Workshop 1: **VERANSTALTUNGSVERSICHERUNG.**
VERSICHERT LÄUFT ´S SICH BESSER –
WAS PASSIERT WENN ?
- Workshop 2: **BESCHÄFTIGUNG IM VEREIN.**
GEHT NICHT GIBT ´S NICHT!
BESCHÄFTIGUNGSVERHÄLTNISSE IM SPORTVEREIN:
- Workshop 3: **SPONSOREN GESUCHT.**
(LAUF)VERANSTALTUNGEN ZIELSICHER VERMARKTEN
- Workshop 4: **KRAFTAUSDAUERTRAINING DER ANDEREN ART –**
MIT SPRINGSEIL UND SPAß DIE MUSKELN STÄRKEN
- Workshop 5: **FUNKTIONSGYMNASTIK MIT SELBSANALYSE**
AUF „SPURENSUCHE“ AM EIGENEN KÖRPER.

Die Teilnehmer vom Lauftreff haben an folgende Workshops teilgenommen:

Rainer Schröder
Sponsoring v. Veranstaltungen
Veranstaltungsversicherung

Hermann Knülle
Sponsoring v. Veranstaltungen
Beschäftigung im Verein.

Stephanie Schriefer und Michaela Cordes
Kraftausdauertraining m.d. Springseil.
Funktionsgymnastik

Johann Otten
Sponsoring v. Veranstaltungen
Beschäftigung im Verein.





malerbetrieb
Werner Meyer

- Wir sind Partner für:
- Maler- und Tapezierarbeiten
 - Tapeten
 - Teppichboden
 - Fassadenbeschichtungen
 - Wärmedämmung

27412 hepstedt · mühlenweg 1 · tel. 04283/429 · fax 84 93



auTec

**Alles hören,
was Sie lieben.**

Einfach einsetzen und sofort gut hören: „SoundScope“
das Mini-Im-Ohr-Hörgerät, ideal für leichte Hörminderungen!

Jetzt KOSTENLOS und unverbindlich TESTEN!

Zeven Kivianstr. 5
Tel.: 0 42 81/86 10

GUTES HÖREN auTec 50 x in Deutschland

* Bei Verordnung durch einen HNO-Arzt und gesetzl. Kostenversicherung.
Plus 10 € gesetzlicher Zuschlag. Preispreis 256 €.

nur
99,- €
private
Zuzahlung*
exklusiv
bei auTec



www.auTec.de