

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

Felix Kramer, Fernmeldetechniker,
eines unserer 15 Millionen Mitglieder.

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.



ALLES ROSA....

Laufen, Lachen und Relaxen...



Nr. 3

Jahrgang 7

August 2008

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

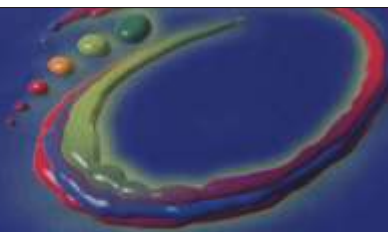
Öffnungszeiten:

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

*Liebe Lauffreunde,
Für einige von uns ist schon wieder das Ende der
Wettkampfsaison in Sicht, für andere, wie unsere
Teilnehmer vom "0 auf 21" – Kurs steht der
Saisonhöhepunkt mit dem Halbmarathon noch bevor.
Wir drücken Euch die Daumen, dass in den letzten
Wochen vor dem Wettkampf nichts mehr schief läuft
und alle den Lauf erfolgreich abschließen können. Für
alle anderen gilt aber auch wie immer - bewegt
Euch!!!*

Euer Rainer



LAUF TREFF INDEX

1. Reebok Womens Run in Hamburg	3	Wilstedt bei Nacht	23
Rhade Triathlon	8	Der Ummel-Lauf	27
Geburtstage	11	Eschfeldlauf in Bothel	36
Carmen und Cossen in Schwerin	12	Termine	38
Ummel-Lauf -Anfängerkurs	15	2. Halbmarathon in Cuxhaven	39
Ummel-Lauf -Die Helfer	17	4. City Marathon in Bremerhaven	39
4. Wiesenlauf in Klein Meckelsen	19		
3. Harsefelder Lauf	21		

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 Schriefer,
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: otten@kockskrane.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.



GVO

GEGENSEITIGKEIT
VERSICHERUNGEN

GENERALAGENT
BERNHARD KUHLMAYER

Schmalenbecker Str. 2 c
28879 Grasberg

Tel.: 04208/9199003

Fax: 04208/91817

Mobil: 0171/8382117

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

Sie sichere Seite ...

Gute Schuhe

ganz
in Ihrer
Nähe.

Otten

SCHUH GEW. 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

ALLES ROSA....

LAUFEN, LACHEN UND RELAXEN...

das war das Motto des 1. Reebok women's run in Hamburg. Gemeinsam mit ca. 1500 zu meist rosa gekleideten Frauen nahmen wir mit 14 Frauen vom LT am 21.6.08 an diesem Event in Hamburg teil.

Wir starteten morgens um 10 Uhr in Hepstedt Richtung HH. Mit leckeren Brötchen und Kaffee im Gepäck haben wir erstmal in Ostetal eine Picknickpause eingelegt. Schließlich musste ein üppiges Mittagessen wegen des bevorstehenden Laufs ausfallen. Gestärkt ging es dann nach Neugraben und von da aus mit der S-Bahn zu den Landungsbrücken. Dort warteten spezielle "Women's Run Barkassen" die uns zu unserem Ziel, den Beach-Club Hamburg del Mar brachten.

Gegen 14.30 Uhr waren wir dann da und konnten uns nun bis zum Lauf um 17 Uhr in der Women's Village "austoben". Zuerst besorgten wir uns die Startunterlagen, denen schon ein Reebok-Funktionsshirt, rosa Blütenketten, Laufsocken und ein Startnummernband beilagen. Unser Startgeld hatten wir somit schon mal verdient, ab jetzt konnten wir nur noch Plus machen :-). Das Shirt machte uns alle schon vor dem Lauf zu "Siegerinnen".



An diversen Ständen gab es Kost- und Produktproben. Die Beauty-Lounge hatten wir leider zu spät entdeckt. Termine für Massagen und Beauty-Anwendungen waren schon bis in den späten Abend ausgebucht. Schade! Im nächsten Jahr werden wir uns auf jeden Fall gleich nach Ankunft dort einschreiben lassen :-). Nachdem wir die Women's Village gründlich "inspiziert" hatten, konnten wir noch für 1 Stunde im Beach-Club in den Liegestühlen faulenzen. Das Wetter war so toll, es kam richtig Urlaubsfeeling auf. Schade eigentlich, dass wir uns noch 1 Stunde quälen sollten.

Ab 16.45 Uhr begann dann das kollektive Warm-up mit Musik und "Einheizer". Um 17 Uhr gab es dann den Startschuss per Nebelhorn von Olivia Jones für die 5 km-Läuferinnen und um 17.10 Uhr starteten die 8 km-Läuferinnen. Für das grandiose Hafenanpanorama entlang der Elbe hatte nicht jede Läuferin einen Blick: Eine knackige Steigung, von den Achtern zweimal zu überwinden, machte die Route recht anspruchsvoll.

Zudem machte die sengende Sonne viele Läuferinnen mürrisch. Aber im Ziel war jedweder Schmerz vergessen. Dort gab es reichlich isotonische Getränke, und das Interesse galt weniger den gelaufenen Zeiten als der im Ziel erhaltenen rosa Tasche, die prall gefüllt war mit weiteren Proben und Geschenken wie Lady-Shave und Blasenpflaster.

ALLES ROSA.... LAUFEN, LACHEN UND RELAXEN...

Nachdem wir uns geduscht und gestärkt hatten, haben wir den Heimweg angetreten. Ein gemeinsames Abschlussessen beim Italiener in Zeven rundete den Tag ab. Wir alle waren uns einig: es war ein toller "Urlaubs"-Tag, an dem wir laufen, lachen und relaxen konnten.

Wir werden auf jeden Fall im nächsten Jahr wieder dabei sein, und freuen uns über jede weitere Frau, die auch gerne diese 3 Dinge tut :-)

Also...bis zum nächsten Jahr!

Ulrike



PS: einen Bericht über den Lauf gibt es übrigens in der aktuellen Runner's World (Aug.08), incl. eines Fotos von uns :-)

HAMBURG - EINE STADT SIEHT ROSA!

Total entspannte Atmosphäre, viele Gratisproben und Geschenke - und dann noch mit über 1000 Frauen in rosa laufen - was will man mehr? Ich bin auf jeden Fall im nächsten Jahr wieder dabei! Andrea



ALLES ROSA....**LAUFEN, LACHEN UND RELAXEN...**

- Nächstes Jahr müssen ALLE Läuferinnen mit
 - Ihr habt was verpasst!
- Wir sollten uns nur für 5 km anmelden
 - das Drumherum ist hier wirklich viel spannender
- alle bekommen eine "Nummer", damit wir schneller und öfter durchzählen können
 - sonst fehlt uns Tanja nächstes mal beim Start
- einen Getränkewart organisieren
- gekühlter Sekt nach dem Lauf
- uns einen Tisch zum Abendessen reservieren
 - damit wir alle Wissen, was noch läuft
- keine Termine für den Abend annehmen
- beim Italiener war es nämlich auch noch schön!

ALLES ROSA.... Laufen,
Lachen und Relaxen...
Das war wirklich ein schöner
Tag!

Sigrid Ohrenberg



So'n bisschen kribbelig ist man schon, wenn es dann endlich los geht.

Der Lauf gestaltete sich dann dort schwieriger, als gedacht (warum hab ich mich eigentlich für 8 km entschieden? schnauf!). Glückseligkeit dann beim Zieleinlauf, Zeit na ja, geht besser, aber wir waren ja

zum Spaß da. Das ganze Drumherum war grandios, alles bekloppte, gutgelaunte, pinkfarbene Weiber. Wir hatten alle eine Menge Spaß, an dieser Stelle, noch mal ein dickes Lob an Ulrike für die prima Organisation!

Ich bin nächstes Jahr wieder dabei!

Heidi

ALLES ROSA....**LAUFEN, LACHEN UND RELAXEN...**

Der Tag in Hamburg hatte alles, was sich Frauen so wünschen:

Eine sehr gut organisierte tolle Tour, super Sommer-Wetter, gute Laune den ganzen Tag, leckere Frühstückspause, S-Bahn fahren, Boot fahren, coole SIEGERIN-T-Shirts, Socken & weitere Geschenke, Glücksrad drehen & Gewinnspiele, gemütlich im Liegestuhl liegen und sich die Sonne ins Gesicht scheinen lassen...herrlich! Doch dann kam nach dem ganzen gemütlichen Teil, ja noch der anstrengende. (Fast vergessen).

Die Stimmung beim Laufen war sehr gut und sehr "rosa". Die Strecke war hügelig und es war immer noch sehr warm. Ich war froh als wir endlich ins Ziel gelaufen sind, wo ja noch die rosa "Siegerin"-Tasche mit div. Pflegeprodukten auf uns wartete. Es war ein echt schöner Tag und ich freue mich schon aufs nächste Jahr - dann vergesse ich auch den Sekt nicht!



Grüße, Sandra Schnackenberg

Es war eine tolle Veranstaltung, schön war, das so viele Läuferinnen unseres Lauftreffs mitgefahren sind. Leider musste an vielen Stationen doch sehr lange angestanden werden und die Strecke war recht anspruchsvoll. Aber insgesamt war es ein schöner Tag. Hoffentlich sind wir im nächsten Jahr wieder mit einer so großen Gruppe dabei.

Laufgruß, Petra

An alle die zu Hause geblieben sind, sei gesagt : " Ihr habt etwas verpasst!". Das Wetter und die Kulisse von Hamburg, mit der Alster und den Hafengebäuden waren toll. Mir hat besonders gut die Beachlounge gefallen. Mein Liegestuhl war super bequem, der Salat unglaublich lecker und die Leute waren sehr interessant und einige auch etwas ungewöhnlich.

Schade nur, dass ich zwischendurch auch noch Laufen mußte, ich wäre gern den ganzen Nachmittag dort sitzen geblieben, aber das ging ja nicht, sonst hätte ich nicht die schöne rosa Handtasche bekommen. Im nächsten Jahr bin ich auf jeden Fall wieder mit dabei und hoffe auf eine rosa Trainingsshorts passend zum T-Shirt. Gruß Tanja Weinber

Bau- u. Möbeltischlerei

seit 1912

Uwe Schnackenberg

Am Schmiedehof 5

Meisterbetrieb

27412 Breddorf

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

**Wir beraten sie gerne *Tel.: 04285/1881*
*wFax:***

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

RHADE TRIATHLON- ALLES IM GRIFF

Der diesjährige Rhade Vereins-Triathlon im Rahmen des Sportfestes war für alle Beteiligten ein großer Erfolg. Bei besten Bedingungen gingen die Athleten im Stedener See auf die 700m Schwimmdistanz, anschließend wurden 27 km auf dem Rad bis nach Rhade zurückgelegt und dann eine 5 km Runde im Moor gelaufen. (Frauen: 350m – 27 km – 3 km) Aber auch bei dieser Veranstaltung haben sich inzwischen einige Dinge professionalisiert. Gab es anfangs noch „Melkerräder“ in der Wechselzone zu sehen, gibt es heute nur noch

rasrige Rennmaschinen und fast jeder Teilnehmer geht im Neoprenanzug ins Wasser. Es wundert daher auch nicht, dass die Zeiten im Laufe der Jahre immer besser werden, dieses Jahr wurde schon wieder ein neuer Streckenrekord aufgestellt. Bei den Platzierungen blieb alles beim alten. Hermann und Rainer konnten der Konkurrenz mal wieder trotzen und belegten die ersten beiden Plätze. Bei den Damen gab es jedoch eine positive Überraschung: Anneke Dauter vom „0 auf 21“ – Kurs besiegte die Konkurrenz und pulverisierte den bisherigen Frauen-Streckenrekord und das bei ihrem ersten Triathlon!!!



Die Ergebnisse:

Herren:

- | | | |
|----|-----------------|---------|
| 1. | Hermann Knülle | 1:14:03 |
| 2. | Rainer Schröder | 1:14:26 |
| 5. | K.-H. Neuhaus | 1:21:23 |
| 6. | Ralf Löhden | 1:22:32 |

Frauen:

- | | | |
|----|---------------|---------|
| 1. | Anneke Dauter | 1:16:26 |
|----|---------------|---------|



RHADE TRIATHLON- ALLES IM GRIFF



**abfluss
verstopft?**



rohrbruch?



**heizung
kalt?**



**strom
weg?**



Wir sind für Sie da! 24 Stunden - 365 Tage



BAHRENBURG HAUSTECHNIK GMBH

28870 Ottersberg • Große Str. 26 • 04205-3171-0



Wir gratulieren zum Geburtstag

09. September	Anja Koppenhagen
14. September	Herbert Ohms
02. Oktober	Christiane Mohrmann
10. Oktober	Birgit Baues
14. Oktober	Tanja Weinberg
05. November	Martina Bauer
11. November	Renate Lampka
18. November	Stephanie Schriever
19. November	Ulrike Schröder
27. November	Carsten Glinsmann
30. November	Susanne Brammer
12. Dezember	Marinus de Jong
27. Dezember	Marion Ohms
27. Dezember	Heidi Stelljes
27. Dezember	Meike Knoop
29. Dezember	Christa Stelljes
30. Dezember	Martina Warnken



Autohaus Warncke

Ihr Partner für attraktive Marken



Pkw
Nutzfahrzeuge



Audi

Service



Service



SEAT

Service

Neuwagen
Jahreswagen
Dienstfahrzeuge
EU-Fahrzeuge
Nutzfahrzeuge
Gebrauchte

AUTOHAUS



Tel.: 04283 / 891-0

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

Autohaus Warncke GmbH - Bremer Landstraße 4 - 27412 Tarmstedt

www.autohaus-warncke.de - info@autohaus-warncke.de

AUF DEN MIX KOMMT ES AN - CARMEN UND COSSEN IN SCHWERIN

Es hat schon Tradition, dass Dieter Cossen am Schweriner-Seen-Lauf teilnimmt. Erstmals nahm der Wilsstedter, der für den SV Hepstedt/Breddorf läuft 1989, also zu DDR-Zeiten, an diesem Lauf teil. Damals konnte man nur über verschlungene Verwaltungswege als 'Wessi' an diesem sportlichen Großereignis teilnehmen. Die Zeiten haben sich geändert; heute ist man in 2 Stunden mit dem PKW in der Landeshauptstadt von Mecklenburg-Vorpommern. Auch das Angebot ist vielschichtiger geworden. Am Tag vor dem Lauf beginnen die Schweriner Schlossfestspiele.



Am letzten Freitag mit 'Carmen' von George Bizet als Premiere und Open Air Veranstaltung unmittelbar vor dem Schloss und auch das Schloss während der Aufführung als beleuchtender Hintergrund; eineindrucksvolles Bild. Es ist wohl die bisher eindrucksvollste Opernaufführung die in den letzten Jahren aufgeführt wurde. Leider, wie aber so oft in Opern ist das Ende tragisch. Auch die feurige Zigeunerin Carmen wird von ihrem Liebhaber ermordet. Am Sonnabend dann der Start zum 24. Schweriner Fünf-Seen-Lauf beim Schweriner Schloss und Ziel am Lankower See. Das Streckenangebot 10, 15 und 30 Kilometer für Läufer und Wanderer.

Dieter Cossen hatte für die 15 Kilometer gemeldet; eine Laufstrecke rund um die Seen und angrenzenden Wälder. Beim Erreichen der Lankower Berge, die traditionell rund 3 Kilometer vor dem Ziel mit dem früheren Motorcross-Berg am Südufer beginnt, kommt auch der schwierigste Teil der Strecke. Die Sonne steht dann voll im Süden, es war einfach schwer und Cossen musste zweimal auf 'gehen' umschalten. Über 15 Kilometer kamen 1.135 Läufer ins Ziel; davon 93 in der Altersklasse M 65, der auch Cossen angehört. Sieger wurde Danny Thewes aus Düssin in 55:09 Minuten; schnellste Frau war Sylvia Jacobs aus Berlin in 1:03:23 Stunden. In der Altersklasse M 65 gewann das fünfte Mal in Folge Winfried Rehle, Schwerin in 1:05:51 Stunden, vor H.J. Schulze, Berlin in 1:09:49. Dritter wurde Dieter Cossen, SV Hepstedt/Breddorf in 1:11:05 Stunden. Im nächsten Jahr findet in Schwerin die Bundesgartenschau auch rund um das Schloss und der 25. Schweriner Fünf-Fünf-Seen-Lauf am 4. Juli 2009 statt



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 €

Hühnersuppe
Hochzeitsuppe

Broccolisuppe
Erbsensuppe

Suppen p.P.

+ Baguette 0,60 €

4,50 €

Gyrossuppe
Lauch-Käse-Suppe

Chilli con Carne
Gulaschsuppe

3,70 €

Schweinebraten
Spießbraten
Kasselerbraten
Kasselerbraten
„Hawaii“

Jägerbraten
Gyrosbraten
Krustenbraten

Braten und Sonstiges p.P.

4,60 €

Putenbraten
Putenbraten
„Hawaii“
Burgunderbraten
Hackbraten

2 Rouladen
Seelachsgratin
Schweinemedaillons in Berner Sauce

Salatbeilagen p.P.

1,60 €

Karottensalat
Bohnensalat
Selleriesalat
Gurkensalat
Weißkrautsalat

2,20 €

Schichtsalat
Bauernsalat
Griechischer Salat
Tomate-Mozzarella
Kartoffel oder Nudelsalat

2,60 €

gemischte
Salatplatte
mit 2 Dressing

Gemüsebeilagen und Sonstiges p.P.

1,50 €

Karotten
Erbsen
Rosenkohl
Blumenkohl
Broccoli

2,20 €

Sauerkraut mit Speck
Apfelrotkohl
Pilze + Zwiebeln

2,60 €

gemischte
Gemüseplatte

Bei verschiedenen Salat oder Gemüsebeilagen werden 2,60 € berechnet

Hauptbeilagen p.P.

1, €

Reis
Curryreis
Nudeln

2,20 €

Salzkartoffeln
Petersilienkartoffeln
Spätzle

2,40 €

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.

Geschirrvleih 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

7 LÄUFER VOM ANFÄNGERKURS BEIM UMMELLAUF ERFOLGREICH.

Wer Mut zeigt, der wird auch meistens belohnt. Angela Börsdamm, Heike Willenbrock, Sandra Schnackenberg, Martina Klaiber, Jürgen Müller, Ingo Müller und Ralf van Wijlick haben Mut gezeigt und sich beim diesjährigen Ummellauf den ersten 5 Km Lauf ihres Lebens, bei einer Wettkampfveranstaltung, gestellt. Obwohl erst seit 9 Wochen beim Anfängerkurs im Laufftreff Hepstedt Breddorf, stand für alle sieben Teilnehmer fest, hier machen wir mit und versuchen die 5 km zu laufen.



Um 10:30 Uhr war es dann soweit. Sichtlich nervös gingen die drei Läufer und vier Läuferinnen an den erste Start bei eine Laufdisziplin. Ralf van Wijlick lief, als wenn er von einer Tarantel gestochen worden wäre, los. Er hielt das Tempo und kam nach 25 min und 15 sek. als erster, der sieben Debütanten, über die Ziellinie. Gefolgt von Sandra Schnackenberg die für die Strecke 26 min und 16 sek. benötigte. Ihr folgte Ingo Müller mit einer Zeit von 27 min und 17 sek. Jürgen Müller blieb bei seinem ersten Lauf ebenfalls unter der 30 min Marke, er erreichte eine Zeit von 29 min und 34 sek. Ihm auf den Versen und Zeitgleich Martina Kleiber und Angela Börsdamm mit der Zeit 33 min und 35 sek. Heike Willenbrock war nur 5 Sekunden hinter den beiden und kam mit einer Zeit von 33 min und 40 sek. ins Ziel.



7 LÄUFER VOM ANFÄNGERKURS BEIM UMMELLAUF

reich. Obwohl es auf den letzten Metern schwer war wurden die Zähne zusammengebissen um das angestrebte Ziel zu erreichen. Offensichtlich hat es allen Beteiligten viel Spaß gemacht denn auf den Fotos sehen alle glücklich und zufrieden aus.



DIE UMMELLAUF-HELFER

Ohne unsere Frauen geht nicht viel!

Ohne die fleißigen Hände und das Geschick unserer Frauen vom Lauftreff geht nicht viel. Die Frauen sind für das Eingeben der Startnummern im Computer verantwortlich, hierfür wird schon mal der Samstag geopfert. Viele Frauen haben bis zu 2 Kuchen gebacken. Am Sonntag wurde von den Frauen das Frühstück für alle Lauftreff – Mitglieder morgens im Sporthaus hergerichtet. Danach wurde das Kuchenbuffet aufgebaut und der Kuchen an die Läuferinnen und Läufer verteilt. Sie sorgen dafür das alle Teilnehmer die richtigen Startnummern bekommen. Sie sorgen dafür das alle Läufer nach dem Lauf Getränke bekommen. Sie Schreiben die Urkunden für die Kinderläufe. Sie machen die Preisverleihung bei den Bambinis und sorgen dafür, daß alle Kinder nach dem Laufen mit einer Medaille, Urkunde und einem Eis belohnt werden. Und zu guter letzt räumen sie auch alles wieder weg, waschen ab und saugen den Fußboden. Das alles wird von unseren Frauen erledigt.



Eine ganze Menge also. Vielen Dank liebe Frauen.

04793 - 94 00

www.200EU-AUTOS.de

www.200EU-AUTOS.de

04793 - 94 00

AUTO FIT

KFZ-MEISTERBETRIEB
 Mühlenweg · 27412 Hepstedt
 Telefon 042 83/98 12 53 · Fax 7 28

**Autohaus
Schloh**

Kfz-Reparaturen **Kundendienst**

AU · TÜV **Pkw-An- u. -Verkauf**

Wir helfen Ihnen mit Rat und Tat!

4. WIESENLAUF IN KLEIN-MECKELSEN AM 14.6. – SIEG FÜR CHRISTIANE

Ausdauersportler können bekanntlich nicht länger als einen Tag ruhig rumgammeln, das hat sich hier wieder mal bestätigt. Christiane und ich hatten uns auf ein ruhiges, sportloses Wochenende gefreut, da kam der Artikel über den 4. Wiesenlauf in Klein-Meckelsen in der Zevener Zeitung zum Frühstück gerade richtig.

Sportsachen zusammengepackt, rein ins Auto und mehr oder weniger motiviert die 15 KM Richtung Sittensen. Das Wetter war bescheiden, keine Sonne, leichter Regen, ideales Laufwetter eben.

In Klein-Meckelsen hatten sich schon die üblichen Verdächtigen aus der Laufszene schon aufgewärmt. Anmeldung in einem ein Quadratmeter großen Raum und nach einem Gruppenbild aller Teilnehmer vor dem Startband ging es auf eine sehr schöne flache Strecke.



Außer Christiane und mir war vom Lauftreff noch Dieter Cossen, sowie Anneke und Uwe Dauter, sowie Sarah und Cordula Brodersen vom ,0 auf 21' – Kurs dabei. Alle erreichten gesund und sehr zufrieden das Ziel. Vor allem Christiane konnte sich richtig freuen. Sie erlangte den Gesamtsieg bei den Frauen und ihre 48:49 waren persönliche Bestzeit und zum ersten mal bei einem offiziellen Lauf unter 50:00 Minuten. Noch mehr strahlte Sarah Brodersen über ihren zweiten Platz und den damit verbundenen Pokal. (hätten die beiden nur gewusst, dass die Drittplatzierte eine Fischplatte statt eines Pokals erhielt, wären sie vielleicht etwas langsamer gelaufen!!!)

Ergebnisse Männlich:

8. Uwe Dauter	46:11	2. M45
13. Dieter Cossen	47:55	1. M65
16. Robert Graller	53:24	2. M50



Weiblich:

1. Christiane Mohrmann	48:57	1. W50
2. Sarah Brodersen	50:41	1. W14/15
4. Anneke Dauter	53:22	1. W45
6. Cordula Brodersen	63:55	1. W49

Zimmerei & Holzhandlung

Mario Börsdamm



- Planung
- Verkauf
- Einbau

Am Falkenlager 14 - 16

27412 Westertimke

Tel. 0 42 89/92 50 92

Fax 0 42 89/92 60 75

www.zimmerei-boersdamm.de

Wohlbefinden

für Körper, Geist und Seele

durch

- **Ganzheitlich Energetische Massage**
- Hot-Stone-Massage
- Yoga- und Meditationstage
- Psychotherapeutisches Begleiten
(Hakomi)

Magda Hoops

Hinter den Höfen 6

27412 Hepstedt

Tel. 04283-1332

Bitte rufen Sie an, wenn Sie Fragen haben,
Informationen wünschen oder einen Termin
vereinbaren möchten.



3. HARSEFELDER LAUF & STRASSEN FESTIVAL

Am 12. Juli 08 fand das 3. Harsefelder Lauf & Strassen Festival statt. Toller Name klingt nach viel Atmosphäre und guter Stimmung. Über den ganzen Tag verteilt spielten Live Bands, die Geschäfte hatten geöffnet alles gute Voraussetzungen für viele Zuschauer und gute Stimmung an der Strecke. Leider war das Wetter ziemlich wechselhaft und so war nicht ganz soviel los wie erwartet. Das Publikum im Start / Ziel Bereich war aber sehr gut drauf und feuerte alle Läufer die über 5,3 und 10,7 km an den Start gegangen waren an.

Die anspruchsvolle Strecke führte über einen Rundkurs mit mehreren Steigungen 4x durch Harsefeld.

Ziemlich überrascht war ich von dem doch stark besetzten Teilnehmerfeld. Es war von Anfang an ein schnelles Rennen, das überlegen von Ingo Schröter aus Buxtehude gewonnen wurde. Ich belegte mit einer Zeit von 41:45 den 5. Platz.

Carsten




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

PREISRÄTSEL

1. Wie viele Personen vom Anfängerkurs 2008 starteten beim 6. Ummellauf über 5 km?
2. Wie viele Anfänger blieben unter 30 min beim 5 km Lauf?
3. Der Sieger des 5 km Laufs ging für die an den Start.

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. September 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

WILSTEDT BEI NACHT

SV Hepstedt/Breddorf beteiligt sich mit 36 Teilnehmern an der Laufveranstaltung „Wilstedt bei Nacht“



Seit Jahren erfreut sich der Lauf „Wilstedt bei Nacht“ einer ungebrochenen Beliebtheit. Jedes Jahr werden neue Teilnehmer-Rekorde aufgestellt. Kein Lauf in Norddeutschland ist seit so vielen Jahren so gut besucht, wie der Lauf durch Wilstedt. Auch dieses Jahr nahmen wieder etliche Läufer vom Laufftreff Hepstedt/Breddorf an diesem Laufereignis teil.

Insgesamt 36 Starter, darunter Läufer, Walker und 10 Mitglieder aus der Anfängergruppe hatten im Vorfeld ihre Anmeldung abgegeben, um bei der tolle Atmosphäre in Wilstedt dabei sein zu können. Die Spitzenläufer vom Laufftreff nutzten diesen Lauf, um sich mit Läufern aus anderen Vereinen messen zu können, aber für die meisten Teilnehmer waren die Zeiten an diesem Abend Nebensache. Sie waren das erste Mal bei dieser Veranstaltung am Start und wollten einfach nur durchkommen, um so die tolle Stimmung an den Straßen und auf dem Sportplatz genießen zu können.

Das gemeinsame Grillen und das anschließende Feuerwerk waren die Höhepunkte und zugleich das Ende einer tollen Veranstaltung an der der Laufftreff Hepstedt/Breddorf im nächsten Jahr sicherlich wieder mit einer großen Schar von Läufern und Walker teilnehmen wird.



WILSTEDT BEI NACHT



Omi's

EINTÖPFE



Probieren Sie Omi's
leckere und leicht
zuzubereitende
Eintöpfe.



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



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

ERNEUTE STEIGERUNG DER TEILNEHMERZAHL BEIM 6. UMMEL-LAUF AM 18.05.2008

Beim 6. Ummel-Lauf gab es mit über 340 Läuferinnen, Läufern und Walkern einen neuen Teilnehmerrekord. Der ausrichtende Lauffreudverein des SV Hepstedt/Breddorf hatte im Vorfeld kräftig die Werbetrommel gerührt und freute sich über die große Teilnehmerzahl. Besonders hervorzuheben ist, dass es neben den 5- und 10-km-Strecken spezielle Strecken für Kinder und Jugendliche gab, die sich großer Beliebtheit erfreuten.



„Wir hatten fast 60 Voranmeldungen mehr als im Vorjahr freute sich Hermann Knülle, der die Anmeldungen im Computer registrierte. Im „Auswertungszentrum“ wurde er in seiner Arbeit von Stephanie Schriefer und Anja Kopenhagen sowie Elke Witten, Claudia Voß und Ralf Löhden im Übertragungswagen unterstützt.

Die äußeren Bedingungen stimmten bei der sechsten Auflage des Ummel-Laufes: die Sonne schickte ihre Strahlen, aber es war nicht zu warm für die Teilnehmer. Zu Beginn der Veranstaltung gingen die Walkerinnen

und Walker über die fünf und zehn Kilometer an den Start. Nach dem Startschuss ging es nach einer Runde auf dem Sportplatz durch den Ummeler Staatsforst.

Während Fritz Grünefeld aus Twistringen über zehn Kilometer vor Uschi Sethmann vom GSV Brillit und Astrid Tietje vom TUS Westerholz Platz eins belegte, waren Ute Haase und Marita Brase aus Hepstedt die schnellsten über die fünf Kilometer. Platz drei und vier belegten Ronald Zufall und Tanja Pape von den Oste – Läufer. Sichtlich Spaß hatten die „Bambinis“, die zwei Runden auf dem Sportplatz laufen mussten. „Nun feuert eure Schützlinge mal an“, forderte „Stadionsprecher“ Hans Jürgen Erdmann die Anwesenden auf. „Das hast du toll gemacht“, dieses Lob war von vielen Eltern in ähnlicher Form des öfteren zu hören, nachdem alle kleineren Läufer wohlbehalten im Ziel angekommen waren.



Viele kleine Läufer lief an der Hand des Vaters oder der Mutter ins Ziel und strahlten, daß sie die 600 Meter geschafft hatte. Zur Belohnung gab es für alle „Bambinis“ eine Urkunde und eine Medaille, die Spartenleiter Rainer Schröder und Claudia Voß den Kindern überreichten. Mit eben solcher Begeisterung machten sich die Schüler auf die 2,6-km-Strecke. Begleitet von Robert Graller wurde auch hier sportlich um den Sieg in den einzelnen Klassen gekämpft.

6. UMMEL-LAUF AM 18.05.2008



Auch hier gab es am Ende viele kleine Sieger, die sich über Urkunden freuten. Und zur Belohnung gab es Medaille und Urkunden. „Das ist hier wie Weihnachten“, meinten einige Elternteile als von den Kinder freudestrahlend Süßigkeiten und Eis entgegengenommen wurden. Den Schlusspunkt und gleichzeitig Höhepunkt bildete der Lauf über die 5- bzw- 10-km-Distanz. Den Sieg beim 5 km Lauf der Männer sicherte sich Sven Waschow von der HSG Uni Greifswald vor Olaf Erich TSV Gnarrenburg

und Frank Nischler FC Bremerhaven. Bei den Damen hatte Isolde Mörk von VSK Osterholz die Nase vorn.

Sie verwies Cäalia Apel – Kranz vom TSV Achim und Sophie Warnken vom TUS Tarmstedt auf die Plätze. Beim 10 km Lauf hieß der Sieger 2008, Andreas Wöhlten vom TSV Gnarrenburg er siegte mit fast 1 min Vorsprung vor Ole Macke vom VSK Osterholz. Den Dritten Platz belegte Andreas Römhild vom OSC Bremerhaven.



6. UMMEL-LAUF AM 18.05.2008

Die schnellste Dame über die 10 km Distanz war Simone Nehring vom TSV Gnarrenburg sie ließ Angelika Langkusch vom TV Lilienthal und Gisela Lühning vom LG Kreis Verden hinter sich. Der Lauftreff Hepstedt Breddorf bedankt sich bei allen Läuferinnen und Läufer das sie am Start waren. Sowie beim Roten Kreuz, der Feuerwehr aus Hepstedt und allen anderen Helfern vom Lauftreff für die Unterstützung vor, während und nach der Veranstaltung.



Sämtliche Sieger beim Ummellauf 2008

10.000 m Lauf männlich

	Name	Verein	Zeit
1.	Andreas Wöhlten	TSV Gnarrenburg	00:36:22
2.	Ole Macke	VSK Osterholz	00:37:15
3.	Andreas Römheld	OSC Bremerhaven	00:37:31

10.000 m Lauf weiblich

	Name	Verein	Zeit
1.	Simone Nehring	TSV Gnarrenburg	00:46:17
2.	Angelika Langkusch	TV Lilienthal	00:50:26
3.	Gisela Lühring	LG Kreis Verden	00:51:09

5.000 m Lauf männlich

	Name	Verein	Zeit
1.	Sven Waschow	HSG Uni Greifswald	00:17:30
2.	Olaf Erich	TSV Gnarrenburg	00:19:01
3.	Frank Nischler	FC Bremerhaven	00:19:22

5.000 m Lauf weiblich

	Name	Verein	Zeit
1.	Isolde Mörk	VSK Osterholz	00:21:43
2.	Cäalia Apel-Kranz	TSV Achim	00:23:46
3.	Sophie Warnken	TUS Tarmstedt	00:24:04

2,500 m Lauf männlich

	Name	Verein	Zeit
1.	Sven Woytal	ohne	00:11:04
2.	Matthias Duschek	TaTu Kids	00:18:13
3.	Heiner Gerken	TaTu Kids	00:19:51

2,500 m Lauf weiblich

	Name	Verein	Zeit
1.	Birgit Meyer	TaTu Kids	00:16:21
2.	Silke Gerken	TaTu Kids	00:18:41
3.	Claudia Dietz	TaTu Kids	00:20:42

2,500 m Lauf M. Schüler/Jugend

	Name	Verein	Zeit
1.	Tetjus Pape	MTSV Selsingen	00:11:17
2.	Janis Mörk	TSV St. Jürgen	00:11:17
3.	Brian Gerschler	TSV Gnarrenburg	00:11:19

2,500 m Lauf W. Schüler/Jugend

	Name	Verein	Zeit
1.	Sandra Eckhoff	LAV Zeven	00:13:04
2.	Angelina Langhorst	Schützenver. Bramstedt	00:13:38
3.	Friederike Pinnow	TaTu Kids	00:13:45

Walking 10.000 m männlich

	Name	Verein	Zeit
1.	Fritz Grünewald	Delmelauf Twistringern	01:21:52
2.	Erich Schwarzmann	ohne	01:36:12
3.	Johannes Dubbels	Die roten Jacken	01:44:17

Walking 10.000 m weiblich

	Name	Verein	Zeit
1.	Uschi Sethmann	GSV Brillit	01:24:13
2.	Astrid Tietje	TUS Westerholz	01:25:27
3.	Ulrike Böhling	TUS Westerholz	01:25:29

Walking 5.000 m männlich

	Name	Verein	Zeit
1.	Roland Zufall	Oste Läufer	00:39:05
2.	Wilfried Krebs	LT Vahr	00:39:17
3.	Bernd Schröder	Oste Läufer	00:44:16

Walking 5.000 m weiblich

	Name	Verein	Zeit
1.	Ute Haase	SV Hepstedt Breddorf	00:34:27
2.	Marita Brase	SV Hepstedt Breddorf	00:34:27
3.	Tanja Pape	Oste Läufer	00:39:05



6. UMMEL-LAUF AM 18.05.2008



- 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



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

6. UMMEL-LAUF AM 18.05.2008



6. UMMEI-LAUF AM 18.05.2008



LAUFTREFF – TRIO KNACKT KREISBESTLEISTUNG IN BOTHEL

Gleich mit 14 Aktiven vom Lauftreff ging es am 5. Juli zu unseren Lauffreunden nach Bothel zum Eschfeldlauf. Bei doch recht heftigen Temperaturen waren zuerst die 5 km – Läufer/innen dran. Hier gingen unsere Youngster an den Start begleitet von Ulrike Schröder, die aufpassen musste, ihren Sohn Niko nicht zu überholen.

Die Ergebnisse:

23. Jonas Schnackenberg	23:56	2. M-SB
26. Joshua Henning	24:12	3. M-SB
50. Niko Schröder	28:27	7. M-SB

Weiblich:

11. Ulrike Schröder	28:40	1. W35 !!!!
---------------------	-------	-------------



In der Mannschaftswertung langte es für die 3 Jungen für den 6. Platz in 1:16:35

Kurze Zeit drauf gingen dann die 10 km – Läufer an den Start. Auf der längeren Strecke musste schon der Hitze einiges an Tribut gezollt werden, aber unsere Athleten kamen alle locker durch:

4. Carsten Glinmann	36:55	1. M30 !!!
5. Rainer Schröder	37:37	2. M40
12. Hermann Knülle	40:18	2. M55
15. Ralf Löhden	42:27	4. M35
19. H.-J. Erdtmann	42:48	6. M40
28. Uwe Dauter	45:27	3. M45
47. Andreas Knoop	51:47	12. M40

Weiblich:

- 11. Martina Warnken
- 12. Sarah Brodersen
- 14. Cordula Brodersen

59:59
62:04
63:30

1. W35 !!!
1. W-SA !!!
5. W40

Carsten, Rainer und Hermann konnten damit hinter den Top-Leuten der LG Bremen-Nord den zweiten Platz in der Mannschaftswertung erlaufen (1:54:50), was gleichzeitig neue Kreisbestenleistung für 2008 im Kreis ROW bedeutet.





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 2008

Hier sind einige Top- Terminen 2008 von Veranstaltungen in der Nähe (?)

17.08.08	Bederkesa	25. Volkslauf ‚Rund um den Beerster See‘
24.08.08	Bremen	7. Rykä - Frauenlauf
31.08.08	Achim-Baden	Badener Volkslauf
06.09.08	Wingst	17. Volkslauf ‚Rund um die Wingst‘
07.09.08	Bremen-Grohn	11. Halbmarathon / 10 Km in Lesmona
12.09.08	Verden	10. Aller Stadtlauf
13.09.08	Bokel	27. Strassenlauf
21.09.08	Otterndorf	9. KSK Halb/Marathon
27.09.08	Hambergen	7. Herbstlauf
28.09.08	Bremen	Halb/Marathon
03.10.08	Veogesack	Weser-Heringsstaffel
05.10.08	Bremen	Lauf zur Venus, Solidaritätslauf
05.10.08	Zeven	2. Sparkassen Halbmarathon
12.10.08	Osterholz	20. VSK Citylauf 5/10 km
12.10.08	Bremerhaven	10. OSC Marathon – Bremerhaven
12.10.08	Oldenburg	23. Citylauf 5/10 km
26.10.08	Stuhr-Fahrenhorst	8. Geestlauf 5/10km HM
09.11.08	Bremen Osterholz	21. Bultensee Cross
22.11.08	Stuhr-Fahrenhorst	11. Hansa Crosslauf 3/8 km
30.11.08	Syke-Weyhe	19. Sandberg Cross

2. CITY HALBMARATHON IN CUXHAVEN - DIE CHALLENGE BEGINNT

Am 30.03.08 bin ich beim 2. City-Marathon in Cuxhaven, dem Ersten von 3 Läufen der Halbmarathon Challenge, gestartet. Über 500 Läufer gingen mit mir über die Halbmarathon Strecke an den Start. Außerdem konnte man noch 10 km und Marathon laufen.

Das Wetter war für uns Läufer sehr angenehm - Sonne - angenehme Temperaturen - leichter Wind. Die landschaftlich schöne Strecke ist sehr gut zu laufen. Mit meiner Zeit von 1:23:41 und dem 12. Platz (AK Platz 2) konnte ich gut leben. Es ist ein sehr starkes schnelles Feld gestartet, was wohl an der Challenge liegt. Bei der Challenge belege ich momentan den 9. Platz. Hier wird nach einem Punktesystem gewertet, das auch das Alter der Läufer berücksichtigt. Carsten



4. CITY MARATHON IN BREMERHAVEN - DIE CHALLENGE GEHT WEITER

Der Zweite Lauf der Halbmarathon Challenge fand am 28. Juni in Bremerhaven statt. Außerdem konnte man über die 10 km oder Marathon Distanz an den Start gehen.



Bei sonnigem Wetter und einer guten Stimmung im Start / Ziel Bereich, der in der Fußgängerzone lag und nett mit Tribünen ausgestattet war, freute ich mich auf das Rennen. Viel habe ich nach meiner Ibiza Vorbereitung (Gutes Essen, Bier und Pool), aus der ich mit 3 Kilo mehr rausgegangen bin, nicht erwartet. Die Strecke führte über einen Rundkurs 2x durch Bremerhaven. Die gesperrten Straßen wurden an manchen Stellen von spielenden Kindern mit in Beschlag genommen. Das störte aber überhaupt nicht, wenn wir gelaufen kamen wurde ganz schnell Platz gemacht und abgeklatscht. Besonders witzig waren kleine Lagerfeuer aus Wunderkerzen, die die Organisatoren eigentlich für die Atmosphäre verteilt hatten.

Trotz der Wärme und des leichten Windes war die Strecke ohne besondere Steigungen gut zu laufen. Ich konnte das Rennen mit meiner persönlichen Bestzeit in 1:22:15 und dem 6. Platz (AK Platz 1) beenden. Darüber habe ich mich

riesig gefreut. Diese tolle Zeit hat mich in der Challenge-Wertung auf den 7. Platz vorrücken lassen, womit ein attraktiver Sachpreis in greifbarer Nähe ist. Der letzte Lauf der Challenge findet in Zeven statt. Carsten



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. Krankversicherung.
Plus 10 € gesetzlicher Zuzahlung. Preisnetto 659 €.

nur
99,- €
private
Zuzahlung*
exklusiv
bei auTec



www.auTec.de