

„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](http://www.zvb.de)

Zevener  
Volksbank eG 

# LAUF TREFF

aktuell

SV EINTRACHT - Hepstedt/Breddorf e.V.



Halbmarathon in Otterndorf



# 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

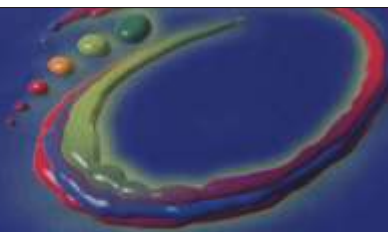
Öffnungszeiten:

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](mailto:info@ostedruck.de)



Mit der Idee fängt alles an

[www.ostedruck.de](http://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](http://www.sport-ziel.de)  
Bremen-Horn: Leher Heerstraße 8 • 28359 Bremen • Fon: 330 48 20 • [info@sport-ziel.de](mailto:info@sport-ziel.de)



## Liebe Lauf-Treff-Freunde

*Auch dieses Jahr war wieder sehr erfolgreich für den Lauftreff. Wieder wurden etliche Neueinsteiger zum Laufen verführt und es war toll zu sehen, dass auch einige etablierte Mitglieder sich an neuen Zielen orientiert haben und es bis zum Halbmarathon geschafft haben.*

*Aber für alle gilt es jetzt in dieser doch unangenehmeren Jahreszeit: Bleibt dran und lauft weiter, auch wenn das Sofa noch so sehr lockt! Also, für alle gilt weiterhin: Lauft und bleibt fit!*

*Euer Rainer*



## LAUF TREFF INDEX

Anfänger 2008	3	Von der Kaserne zum Läufertreff	24
Berlin Marathon	8	Bremen Marathon	30
Geburtstage	11	Weser Kurier	32
Halbmarathon München	12	Termine	34
Die Triathlon Saison	15	Grusswort Lars Rosebrock	35
Grillfest	21		
Preisrätsel	22		
Breddorfer Adventsbasar	23		

## LAUF TREFF IMPRESSUM

<b>Herausgeber:</b> Leichtathletiksparte des SV Eintracht- Hepstedt/Breddorf e. V.	<b>Vertreter/Wettkampflang.:</b> Marinus de Jong, Mühlenstr. 12 27412 Hanstedt Telefon: 04285/487	<b>Redaktion:</b> Hermann Knülle (V.i.S.d.P.) Telefon: 04748/8216-10 email: knuelle@bear-family.de
<b>Spartenleiter:</b> Rainer Schröder, Wiesengrund 4, 27412 Breddorf Telefon: 04285/501 email: schroeder-breddorf@t-online.de	<b>Finanzen:</b> Stephanie Schriefer, Augustendorf 32 D 27442 Gnarrenburg 04763-1690	<b>Anzeigen:</b> Johann Otten, Höpenwiesen 8, 27412 Breddorf Telefon: 04285/12 03 email: otten@kockskrane.de
	<b>Kultur / Statistik / Öffentlichkeit:</b> Johann Otten, Höpenwiesen 8, 27412 Breddorf Telefon: 04285/12 03 email: otten@kockskrane.de	<b>Internet:</b> <a href="http://www.ummel.de/laufgruppe">www.ummel.de/laufgruppe</a>  <b>Erscheinung:</b> viermal/Jahr

## UNSERE **UNFALLVERSICHERUNG**

STEHT IHNEN

AUCH DANN NOCH ZUR SEITE,

WENN SICH DIE **GESETZLICHE**

SCHON LÄNGST VERABSCHIEDET HAT.



# GVO

GEGENSEITIGKEIT  
VERSICHERUNGEN

**GENERALAGENT**  
**BERNHARD KUHLEMEIER**

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** GEH **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

## **ANFÄNGER 2008 - DREIZEHN HABEN DURCHGEHALTEN UND WURDEN MIT EINER URKUNDE AUSGEZEICHNET.**

Das diesjährige Laufseminar vom SV Hepstedt Breddorf stand unter dem Motto: LAUF DICH FIT in kleinen Schritten zum Erfolg. Der Kurs ging vom 20.03. bis 12.06.2008 und stand unter der Leitung von Stephanie Schriefer und Johann Otten. Der Kurs sollte Laufanfänger durch individuelle Betreuung unter Berücksichtigung der persönlichen Leistungsfähigkeit an den Laufsport heranführen. Hierzu gehörten Trainingsberatung, Schulung der Lauftechnik und Prävention sowie die Integration in einem gut funktionierenden Lauftreff, der das Qualitätssiegel "Sehr guter Lauftreff" verliehen durch den DLV führen darf. 16 Personen hatten sich am 20.03.2008 für diesen Kurs angemeldet. Lediglich 3 Personen haben aus gesundheitlichen Gründen diesen Kurs verlassen müssen, was wir sehr bedauert haben. Um so mehr freut es uns, dass 13 Personen diese 12 Wochen durchgehalten haben und am Ende die 10 km ohne Gehpausen gelaufen sind. Dabei wurden sogar sehr beachtliche Zeiten erzielt. Trainiert wurde jeden Donnerstag um 18:30 Uhr, die Laufstrecke ging in dem nahen Staatsforst "Ummel" und auch der Radweg nach Kirchtimke musste so manches mal für die Sprintabschnitte zur Verfügung stehen.



Die Wege im Ummel sind zum Laufen sehr gut geeignet, weil das Gelände teilweise sehr profiliert ist und es hier eine Vielfalt an Trainingsmöglichkeiten gibt. Die Anfängergruppe hatte die erste Bewährungsprobe schon nach ca. 6 Wochen in Wilstedt, bei dem Volkslauf "Wilstedt bei Nacht" hier wurde der erste Lauf über 5 km ohne Gehpausen gelaufen. Die weiteren Höhepunkte für die Gruppe waren die einzelnen Abschnitte während des Trainings die 7,5 km, die 9 km und zum Schluss die 10 km. Am Ende dieser Trainingsläufe konnte man immer wieder die Freude und den Stolz über das Erreichte, in den Gesichtern der Läufer, feststellen. Man hatte etwas erreicht, wo man vor Wochen noch nicht einmal von zu Träumen gewagt hätte.

Der Lauftreff hofft, dass die nun "Fertigen Läufer" das Erlernte nutzen und anwenden werden. Trainingsformen und Pläne sowie Info zur Prävention wurden während des Kurses vermittelt bzw. übergeben. Wir vom Lauftreff wünschen uns natürlich, dass alle Anfänger bei uns bleiben und weiterhin durch regelmäßiges Training die bisher erbrachten Leistungen noch steigern. Potential nach oben ist noch vorhanden. Sollte der Lauftreff 2009 einen Kurs für Fortgeschrittenen anbieten, hoffen wir, dass dann alle wieder dabei sind und für die nächste Hürde, den Halbmarathon, trainieren. Dass es möglich ist, haben viele

## **ANFÄNGER 2008 - DREIZEHN HABEN DURCHGEHALTEN UND WURDEN MIT EINER URKUNDE AUSGEZEICHNET**

Anfänger aus dem Vorjahr bewiesen, die den Kurs 0 - 21 mitgemacht haben. Bei dem Abschlusslauf wurden von den Teilnehmern folgende Zeiten über die 10 km gelaufen.

Ingo Müller	54:56 min	
Hartmut Pinnow	56:18 min	
Sandra Schnackenberg	57:52 min	
Heike Gerken	61:56 min	
Jürgen Müller	62:32 min	
Sabine Behrens	62:32 min	
Martina Klaiber	65:25 min	
Angela Börsdamm	65:05 min	
Kersten Dettmer	66:27 min	
Andrea Erdtmann	71:00 min	
Heike Willenbrock	67:27 min	
Silke Busch	74:02 min	
Ralf v. Wiljek	(Abbruch wegen Verletzung, aber vorher schon 10 km geschafft!)	



### **Überzeugungsarbeit durch Heidi.**

Auf den Lauftreff aufmerksam geworden bin ich durch Heidi, die hochmotiviert vom Anfängerkurs und ihren Lauferfolgen berichtete. Auch Heidi war absoluter Anfänger, ohne Ausdauer und schon nach kurzer Strecke völlig außer Puste - genau wie ich!!! Vielleicht sollte ich es auch mal probieren, dachte ich mir. Dann sprach Sandra mich auf einen neuen Anfängerkurs, beginnend im März, an. Mit leichtem Zögern und grummeln im Bauch fuhren wir gemeinsam mit Angela zum ersten Infoabend. Dort ging es recht schnell zur Sache und wir liefen mit Jonny bei Regen, Wind und anbrechender Dunkelheit los.



Von wegen erst Informationen!!! Das war eine ideale Durchhalteprobe für uns Anfänger. Auch am nächsten Donnerstag waren wir drei wieder dabei. Wir wollten es versuchen!!! Ich fand es total klasse, wie Jonny uns langsam aufbauend (von 5 Minuten laufen und 2 Minuten gehen bis hin zum 10 km Dauerlauf) auf Ausdauer, Kraft und Lauftempo trainierte. Auch wenn es teilweise sehr anstrengend und der eine oder andere auch mal schlapp gemacht hat, gefielen mir Jonny`s Übungen, wie der Tempolauf, und Fahrtspiele sehr gut.

## **ANFÄNGER 2008 - DREIZEHN HABEN DURCHGEHALTEN UND WURDEN MIT EINER URKUNDE AUSGEZEICHNET**

Auch die theoretischen Informationen, ob während des Laufes oder anschließend in schriftlicher Form, fand ich wichtig. Ein dickes Lob auch an Jonny für seine aufbauenden Worte, wenn man dann doch mal am zweifeln war, ob es die richtige Sportart für einen ist. Mir hat der Kurs sehr viel Spaß gemacht, so daß Sandra, Angela und ich auf jeden Fall weiter machen wollen und auch dem Lauffreß beitreten möchten. Heike Willenbrock



### **Aus einer Geburtstags - Bierlaune heraus.....**

Aus einer Geburtstags - Bierlaune heraus, habe ich mich Ende März dazu überreden lassen, das Laufen anzufangen. Zugegebenerweise waren nicht besondere Überredungskünste nötig, da ich mir schon selber vorgenommen hatte mich sportlich zu betätigen. Da meine Frau vor zwei Jahren den Anfängerkurs im Lauffreß Hepstedt Breddorf mitgemacht hat und viel Spaß daran hatte, war das Laufen für mich naheliegend. Also ging ich am nächsten Tag mit meinen uralten Turnschuhen und einer abgetragenen Baumwollhose zum Lauffreß, um mich beim Anfängerkurs anzumelden.

Ganz besonders wohl fühlte ich mich dabei zunächst nicht. Schnell stellte ich dann aber fest, daß die meisten anderen Kursteilnehmer - viele davon etwa in meinem Alter - sowohl modisch, wie auch konditionell sich mit mir auf Augenhöhe befanden. Das änderte sich in den folgenden Wochen rasant. Denn bereits im Mai sollten wir unseren ersten 5 km Lauf unter Wettkampfbedingungen, beim Ummellauf, absolvieren.

Dazu sollte dann natürlich vernünftiges Schuhwerk und ausreichend Kondition her. Mein erklärtes Ziel war es, anzukommen und von den 10 km Läufern nicht überrundet zu werden. Das gelang. Und mit diesem Gefühl einen sensationellen Wettkampfsieg errungen zu haben, setzte ich gemeinsam mit den anderen Kursteilnehmer das Training fort, um dann im September zum Abschluß 10 km zu laufen.

Auch bei diesem Abschlußlauf galt wieder das gleiche Motto wie in den sechs Monaten zuvor: Niemand muß sich oder den anderen irgend etwas beweisen. Das Gefühl etwas geschafft zu haben, was man sich Wochen zuvor noch gar nicht vorstellen konnte, steht absolut im Vordergrund und motiviert sogleich, sich ein neues Ziel zu stecken. Allen noch unentschlossenen sei gesagt: „laufen lernen kann jeder Depp“. Das wurde mir jedenfalls bei besagtem Geburtstagsbier mit auf den Weg gegeben. Es scheint zu stimmen!

Ein besonderen Dank gilt Jonny Otten, der es immer wieder geschafft hat, uns mit abwechslungsreichem Training zu motivieren. Ingo Müller

## **ANFÄNGER 2008 - DREIZEHN HABEN DURCHGEHALTEN UND WURDEN MIT EINER URKUNDE AUSGEZEICHNET**

Nachdem meine Freundin Heidi mir soviel Tolles von Eurem Einsteigerkurs erzählt hat, bin ich total neugierig geworden und wollte auch unbedingt das "Laufen lernen".

Da ich nach etlichen Jahren Fußball, außer Konditionsturnen, nix mehr gemacht hatte, wurde es Zeit, noch mal in Gang zu kommen. Der Kurs hat mir sehr viel Spaß gemacht und auch sehr viel gebracht. Wir sind ja langsam angefangen, aber haben uns immer gesteigert. Mir haben am besten die kleinen "Laufspielchen" unterwegs gefallen. - Jonny hat uns echt gut motiviert und angetrieben.

Aber am besten an so einen Kurs ist natürlich, dass man ne Menge supernetter Leute kennen lernt.

Danke Johnny & ich lauf weiter... Sandra



### **Geschafft!**

Eigentlich wollte ich nur einen sportlichen Ausgleich zum Bürojob. Etwas regelmäßige Bewegung. Das Ziel „10 km“ war für mich daher eher formal. Nach ein paar Wochen Training nach System fühlte ich mich bereits viel ausgeglichener, beweglicher - und ein bißchen fitter. Nun hatte mich der Ehrgeiz gepackt; freute ich mich auf jeden neuen Trainingstag. Da störte auch kein Regen mehr. Vor allem in der Gruppe macht das Laufen noch mehr Spaß.

Als es langsam aber sicher auf Langstrecken größer 7 km hinauslief, mußte ich feststellen, dass die anderen mir inzwischen tempomäßig deutlich voraus waren. Klar, einer muß ja der Letzte sein, aber wenn es dann immer einen selbst trifft, kommen schon Zweifel auf. Da denkt man ans

Aufhören, um die Gruppe nicht zu bremsen. - NIX DA! Jonny läßt niemanden zurück. Und er gibt auch niemanden auf. Er schafft es immer wieder, einen zu motivieren, auch wenn man selbst an sich zweifelt. Ich habe durchgehalten und ehrlich gesagt bin ich ziemlich stolz auf meine ersten 10 km. Danke Jonny! Silke Busch

## Bau- u. Möbeltischlerei

seit 1912

*Uwe Schnackenberg*

Am Schmiedehof 5

27412 Breddorf



Meisterbetrieb

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

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

[www.dietrich-baustoffe.com](http://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

## NICHT AUßEN VOR, SONDERN MITTEN DRIN BEIM BERLINER MARATHON DIETER COSSEN UND HORST SCHUMM IN DER BUNDESHAUPTSTADT

Bei der 35. Auflage des Berliner Marathons erreichten 35.886 Teilnehmer nach dem durchlaufen des Brandenburger Tores das Ziel. Mitten drin Dieter Cossen aus Wilstedt und Horst Schumm aus Grasberg. Dieter Cossen vom Laufftreff des SV Hepstedt/Breddorf hatte sich zusätzlich der nicht vereinsgebundenen 'Laufgruppe Grasberg' angeschlossen und mit Horst Schumm einen idealen Trainingspartner mit Ziel; Teilnahme am 35. Berliner Marathon, gefunden.

Vom Leistungsanspruch und Alter waren die abstrakten Voraussetzungen für ein gemeinsames Training gegeben und so absolvierten der 59 jährige Grasberger und der 65 jährige Wilstedter ab dem 21.07.2008 gemeinsam ein zehnwöchiges Trainingsprogramm, mit einer Zielzeit von 3:45 Stunden, dass mit dem Marathonlauf nach 604 Kilometern endete. Die übrigen Läufer aus der Laufgruppe waren immer mit dabei, wenn es nach Trainingsumfang und -zeit passte. Die Tempoläufe wurden auf der Bahn in Ottersberg, die langen Kanten in Grasberg und Umzug durchgestanden. Für den Wilstedter war es der 45. Marathon, für den sportlich vielseitigen Schumm der 5. Lauf über diese historische Strecke. Dabei war Berlin für beide Hobbyläufer kein Neuland.



14. Berlin-Marathon 1987, Martina Wierken, 4:36 Std., Anli Richter, 3:29 Std., Hermann Knille, 3:26 Std., Dieter Cossen, 3:14 Std., Thomas Wissmann 4:01 Std.

Zwischen 1986 und 1990 war Cossen wegen des Laufes fünfmal in der jetzigen Hauptstadt; Schumm nahm an den letzten 3 Läufen teil. Unser Quartier war in Berlin Köpenick. Als Außenstehender aber aus Teilnehmersicht scheint mit ca. 40.000 Teilnehmern das mehrtägige Laufsportevent an seine Kapazitätsgrenzen zu stoßen; so mußte Horst Schumm mit vielen anderen erst einen Absperrzaun überwinden um in seinen Startblock zu gelangen. Horst Schumm erreichte mit seiner persönlichen Bestzeit nach nach 3:52:46 Stunden das Ziel. Das war in der AK M 55 der 475. Platz von 1.718 Startern in seiner Altersklasse; er erreichte damit in der Gesamtheit Platz 12499.



Dieter Cossen benötigte 4:08:46 Stunden, das war Platz 85 von 376 Startern in der AK M 65; insgesamt Platz 17321. Dieter Cossen: 'Ich hatte schon Fußprobleme, aber 'Die Wunden heilen, der Stolz bleibt'. Wir waren von Freitag- Montag in Berlin. Es waren sehr

schöne Tage die wir gemeinsam in Berlin genossen haben. Wir mußten uns an die neuen Eigenarten der Vital-Messe, Deutschlands größte Endverbrauchermesse im Bereich Sport & Freizeit gewöhnen. Hier mußten wir in einem ehemaligen Stellwerk, nahe Siemens-Stadt unsere Startunterlagen abholen und unseren Chip prüfen lassen.



Dann in unser Hotel in Berlin Köpenick. Am nächsten Tag zum Marathon für die Skater. Sonntagmorgen klingelte der Wecker um 5.45 Uhr, Frühstück und dann mit der Bahn zum Hauptbahnhof, umziehen, ich vor dem Bundeskanzleramt, Abgabe der Kleiderbeutel und Abmarsch zum Startblock "F". Um 8.45 Uhr stand ich endlich in der Mitte von über 35.000 Läufern. Start 9.00 Uhr. Nicht

nur wegen des Marathons war dieses eine Laufveranstaltung der langen Wege.

Für mich, der 1990 am sogenannten Einheitsmarathon teilgenommen hat, hat sich seit dem ein positiver Wandel verzogen, der faktisch überwältigend und kaum zu beschreiben ist'. Dieter

**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

**mit** **Heiko's**  
**Fahrschule**

**...sicher an's Ziel**

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

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

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

05. November	Martina Bauer
11. November	Renate Lampka
18. November	Stephanie Schriefer
19. November	Ulrike Schröder
27. November	Carsten Glinsmann
30. November	Susanne Brammer
12. Dezember	Marinus de Jong
27. Dezember	Marion Ohms
27. Dezember	Meike Knoop
27. Dezember	Heidi Stelljes
29. Dezember	Christa Stelljes
30. Dezember	Martina Warnken
15. Januar	Elke Witten



# 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](http://www.autohaus-warncke.de) - [info@autohaus-warncke.de](mailto:info@autohaus-warncke.de)

## **HALBMARATHON MÜNCHEN - UND ICH WERDE ES WIEDER TUN.....**

nun ist es geschafft nach viel Aufregung, innerer Unruhe ist wieder Alltag eingeleitet, und es ist schon fast zu ruhig.

Nach dem ich im letzten Jahr den Halbmarathon mit Kollegen in München gelaufen bin, war dieses Jahr die Veranstaltung in Darmstadt.

Als ich im Frühjahr mit dem Gedanken gespielt habe, wieder auf die 10 km umzusteigen, kam ja der Kurs "auf 21 km". Gott sei Dank, so hatte ich den Ansporn und die Unterstützung, die ich brauche weil ich sonst schlecht in die Puschen komme.

Für den Halbmarathon hab ich mir dann aber noch einen eigenen Trainingsplan erstellen lassen, in Rotenburg in der Reha beim Krankenhaus, bekommt man nach Laufanalyse und Laktatmessung einen ganz persönlichen Plan. Daraufhin bin ich aus dem Kurs "auf 21 km" ausgestiegen, weil das Tempo für mich viel zu schnell war, die "Anfänger" haben mich aber mitlaufen lassen, es hat viel Spaß gemacht.

Am 05. September war es dann soweit, die örtl. Gegebenheiten haben mir als Flachland - Tiroler echt gezeigt wo es lang geht, nämlich berg hoch. Da hat es auch nicht viel genutzt das ich zweimal den Weyerberg rauf gelaufen bin. Nach über 2:30 war ich echt froh dass ich überhaupt im Ziel angekommen bin. Mir ging es sehr gut nach dem Lauf aber mit der Zeit wollte ich nicht überwintern, also hab ich mich noch für den Halbmarathon in Otterndorf nachgemeldet.

Wie sich rausgestellt hat die absolut richtige Entscheidung. Dank Steffi die mich einige Kilometer schön mitgezogen hat, kam am Ende für mich eine Zeit raus die ich mir gewünscht habe.

Mein Fazit nach diesem "Lauf - Sommer", auch ein langsames Training führt zum Erfolg und die Anfängergruppe hat es echt voll drauf, warum laufen die eigentlich keinen Halbmarathon???? Sigrid



# 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**

## DIE TRIATHLON SAISON

Hermann Knülle und Rainer Schröder waren neben ihren Aktivitäten im Lauffreß auch wieder als Triathleten für den OSC Bremerhaven im Einsatz. Der OSC startete in 2008 wieder für die Niedersachsenliga auch ‚Augath – Tour‘ genannt, bei der in fünf Wettbewerben die jeweils 5 besten Athleten in die Wertung kommen, wobei die Punktzahl ihrer Platzierungen in der Addition den Tabellenstand bestimmt. (Die Mannschaft mit den wenigsten Punkten steht oben!).



Zwei Leistungsträger der letzten Saison waren in diesem Jahr nicht mehr dabei, und so war doch einige Skepsis vorhanden, zumal in 2008 dreißig Mannschaften gemeldet waren. Der einzige Vorteil: Mit elf gemeldeten Teilnehmern war die OSC – Mannschaft in der Breite gut aufgestellt und somit wenig in Gefahr nicht die fünf Athleten ins Ziel zu bekommen, die die Wertung bestimmen. (Für disqualifizierte Starter gibt es die Höchstpunktzahl, ebenfalls wenn weniger als 5 Mannschaftsmitglieder ins Ziel kommen.)

Der erste Wettkampf in Bokeloh bei Hannover war eine Sprintdistanz mit 700 m Schwimmen (im Freibad) 20 km Radfahren und 5 km Laufen.

Hermann kam als letzter OSC-ler aus dem Wasser, konnte aber auf dem Rad viel Zeit gut machen und beim Lauf seine Platzierung halten, er kam auf den

2.ten Platz im Team. Rainer kam mit dem Freibad auch nicht so ganz klar, konnte sich aber durch die beste Laufzeit des Teams auf Platz drei schieben. Zum Auftakt lag das Team damit auf Platz 19 der Liga.

Parallel dazu startete Karl-Heinz Neuhäus beim Volkstriathlon und konnte mit einer Zeit von 1:21:42 den Sieg in der Altersklasse M60 erringen

Beim zweiten Wettkampf der Augath Tour in Hannover – Limmer drehte sich das Ergebnis um: Rainer belegte Platz 2, Hermann wurde Dritter. Schon hier war interessant, dass Rainer die beste Schwimmzeit des Teams hinlegte, obwohl er bekanntermaßen kaum im Wasser trainiert hat. Auch hier erzielte Rainer die beste Laufzeit. Insgesamt kam die Mannschaft diesmal nur auf Rang 22.



## DIE TRIATHLON SAISON

Beim 3. Start zur Triathlon-Landesliga mussten die Triathleten vom OSC Bremerhaven nach **Osnabrück** reisen. Bei idealen Wettkampfbedingungen und besten Wetter mussten sie sich der Strecke von 600 Meter Schwimmen, hügeligen 22 Kilometer Radfahren und zum Abschluss einem 5,5 Kilometer langen Lauf stellen. Mit einem hervorragenden 10 Platz in der Mannschaftswertung erzielten sie das beste Saisonergebnis. Mit der schnellsten Laufzeit aller OSCer von 20.18 Minuten kam Rainer Schröder auf den 2. Rang, kurz vor Hermann.



### Hitzeschlacht beim Öffentliche TTb-Triathlon



Mit insgesamt 519 Startern stellte die sechste Auflage des Öffentliche TTb-Triathlons bei hochsommerlichen Temperaturen den Teilnehmerrekord von 2006 ein. Das größte Starterfeld besaß der Kurztriathlon, in der auch unsere OSC Mannschaft startete. Allen Athleten machte die Hitze an diesen Tag mächtig zu schaffen.

Auf der hügeligen Radstrecke ging ein guter Wind und beim Laufen ging kein Wind denn die Laufstrecke lief rund um den Heidbergsee der wie ein Kessel angelegt ist. Das ständige auf und ab des 4 x 2,5 Kilometer

langen Rundkurses und die Hitze taten dann Ihr letztes um die Athleten schmelzen zu lassen. Aber mit Kampf und Biss kamen alle ins Ziel - unterstützt von Ulrike, Niko und Riana Schröder, die bei jeder Runde eine Dusche mit Wasser spendierten. Hermann kam mit den Verhältnissen besser zu Recht und so kam er diesmal auf Platz 2, Rainer folgte direkt hinter ihm.

### Nordseeman in Wilhelmshaven

Der letzte Start der Tour führte dann nach Wilhelmshaven. Auch hier wurde eine Olympische Distanz ausgetragen. Bevor aber die Ligastarter aktiv wurden, gab es noch einen Duathlon (0,7 L – 5 R – 0,7 L), an dem Niko Schröder seinen ersten Start absolvierte. Er behauptete sich tapfer im Feld und wurde in 16:39 8ter seiner Altersklasse M12!

## DIE TRIATHLON SAISON

Die Schwimmzeiten der OSCLer waren diesmal alle recht passabel. Hermann erwischte allerdings einen schwarzen Tag: Durch eine Unaufmerksamkeit beim Einklicken der Pedale nach dem Wechsel touchierte er den Rückspiegel eines parkenden PKW und verletzte sich am rechten Arm, der sofort stark anschwell. Schon das Schalten auf dem Rad war dann sehr schmerzhaft. Doch es sollte noch schlimmer kommen. 7 Kilometer vor dem zweiten Wechsel hatte ein Scherzkeks Reißzacken auf der Strasse verteilt, die etliche Athleten zum Aufgeben zwangen. Auch Hermann erwischte es und er durfte auf der Felge zum Wechsellpunkt fahren. Dabei wurde er natürlich von etlichen Konkurrenten, die er vorher hinter sich gelassen hatte, wieder überholt. Dennoch reichte es auch diesmal zum 3.ten Rang im Team, Rainer kam wie schon vorher auf Rang 2.



### Deutsche Meisterschaft der Alterklassen in Peine

Bei guten Bedingungen ging Hermann bei den Deutschen Meisterschaften der Alterklassen über die olympische Distanz (1,5 km / 40 km / 10 km) an den Start. Die Meisterschaft mit ca. 420 Teilnehmern wurde im Rahmen des 12. Peiner Härke Triathlon durchgeführt. Es war nicht Hermanns bester Tag. Er hatte erst kurz vorher seine Radeinstellung entscheidend geändert und kam damit noch nicht so gut zurecht. Zum Schluss reichte es nur zu Rang 6 in seiner Altersklasse in 2:22:38!



### Bremer Landesmeisterschaft Olympische Distanz

Im Rahmen des 19. Oldenburger Bärentriathlon in Bad Zwischenahn wurde in diesem Jahr die Landesmeisterschaft des Bremer Triathlonverbandes über die Olympische Distanz (1,5 km S - 40km R - 10,5km L) ausgetragen. Hermann und Rainer bekamen Unterstützung von Ralf Löhden, der auch einmal Triathlonluft schnuppern wollte.

Rainer konnte sich durch eine starke Laufleistung den 3.ten Platz in seiner Altersklasse AK 40 der Bremer Meisterschaft sichern, Hermann wurde Sieger in der AK 55, und auch Ralf konnte mit seiner Zeit von 2:41:17 sehr zufrieden sein.

**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!*

## DIE TRIATHLON SAISON

### Olympische Distanz in Biscarosse Frankreich

Immer schon wollte Hermann seinen alljährlichen Frankreich-Aufenthalt mit einem Triathlon verbinden. Am 28. September war es dann soweit. In Biscarosse (in der Nähe von Arcachon) wurde neben einer Volks- auch eine Olympische Distanz angeboten. 190 Teilnehmer - fast alle mit Startpass aber auch einige Ausländer aus den USA, Spanien, Belgien und einen Deutschen – Hermann.



Die Schwimmstrecke im See von Biscarosse war mal wieder um einiges zu lang, mit der Zeit von 33:34 (109.) lag er im hinteren Feld, obwohl er ein gutes Gefühl hatte. Auf dem Rad zahlte sich wohl sein 2-wöchiger Urlaub mit einigen Radkilometern aus. Er hatte mit einem flachen Radkurs gerechnet, aber in der Nähe des Atlantik gab es etliche heftige Anstiege von bis zu 15 % und leider war der Strassenbelag meist ziemlich ruppig.

Dennoch kassierte er etliche Mitstreiter und konnte sich nach 1:05:28 (29.) ins vordere Viertel schieben. Auch beim anschließenden Lauf blieb er völlig locker und blieb mit 43:48 (37.) im Rahmen seiner Möglichkeiten. Aber auch hier war die Strecke wohl etwas lang (schnellste Laufzeit 37:39!!!)



Am Ende blieb ihm Platz 42 in 2:22:50. Er gewann seine AK (Vétérans Hommes) und konnte zufrieden die direkte Heimreise antreten.

# 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](http://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.



## EIN KLEINES GRILLFEST ALS DANKESCHÖN.

Nach den Anstrengungen der letzten Wochen und Monate ( Ummellauf, Anfängerkurs und der Kurs 0 – 21 in Zusammenarbeit mit der AOK ) wurde vom Lauftreff Vorstand beschlossen, alle aktive und passive Mitglieder zu einem Grillfest einzuladen. Damit nicht wieder die Frauen die ganze Arbeit machen sollten wurde kurzerhand das Grillen an einen professionellen Grillmeister vergeben.

Nachdem das Grillen vergeben war mußte nur noch der geeignete Platz gefunden werden. Und auch hier war schnell eine Lösung parat. Hermanns Unterstand, wo sonst alte Autos stehen, war der ideale Platz. Ob nun gutes Wetter oder schlechtes Wetter hier konnte uns nichts passieren. 40 Lauftreffler waren der Einladung gefolgt und hatten bei der Feier die bis tief in die Nacht ging viel Spaß.





**G R A B M A L E**  
**GRABEINFASSUNGEN**  
**F E N S T E R B Ä N K E**  
**H A U S E I N G Ä N G E A U S G R A N I T**

**J. SPIELER** GmbH  
 Steinmetz- und  
 Steinbildhauermeister

■

Lange Strasse 38  
 28870 Ottersberg  
 Telefon 0 42 05 - 86 62  
 Telefax 0 42 05 - 14 00  
 info@steinmetz-spieler.de  
**www.steinmetz-spieler.de**

## PREISRÄTSEL

- 1.) Wie viele Lauftreffs nehmen an der Winterlaufserie ROW 2008 / 2009 teil?
- 2.) Welche Zeit lief Marius van Wijlik beim Halbmarathon in Otterndorf?
- 3.) Wie viele Helfer des Lauftreffs sind auf dem Photo des Weserkurier (Bremen-Marathon) zu sehen?

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. Geht 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. Dezember 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

# Breddorfer HOBBY- ADVENTSBASAR

AM SONNTAG,  
23. NOVEMBER 2008

AB 14:00 UHR

IM HEIMATHAUS BREDDORF



- selbstgebackener Kuchen  
und Kaffee



- Grog- und Glühweinstand

- Mettwurst Knobeln

- *und vieles mehr*

Es lädt ein der Lauftreff  
SV Hepstedt/Breddorf



## VON DER KASERNE ZUM LÄUFERTREFF

Lüder und ich auf dem Campus der Jacobs Uni. Also bei mir war es auch ein wenig Neugierde, wie hat sich die ehemalige Grohner Kaserne in den letzten 50 Jahren verändert, sollte doch auf dem jetzigen Uni-Gelände der Start und das Ziel für den 'Halbmarathon in Lesmona' sein. Damals hatten wir dort mit der Grundschule Bremen-Blumenthal eine Besichtigung und durften auf Panzern mitfahren. Lüder hat das Angebot der LG Bremen-Nord genutzt, sich für den Sonntagvormittag von einer Radtour seiner Freizeitgruppe nach Bremen auszuklinken und kam mit seinem Rennrad kurz vorbei, um wie ich am Halbmarathon teilzunehmen.



Unmittelbar vor dem Start hatte ich noch Gelegenheit zur Mitfahrt zum Siberia Ice Marathon am 7. Januar 2009 nach Omsk zu werben; eine nette Geste der Freunde von der LG Bremen-Nord. Am Start 273 Teilnehmer; offensichtlich hatten sich einige Stammteilnehmer für die Veranstaltungen in Oldenburg und Delmenhorst entschieden. Hinzu kam, dass auch die Aktiven des Veranstalters mit in die Organisation eingebunden waren. Schon nach einem Kilometer erreichten wir über das Uni-Gelände und der angrenzenden Wohnbebauung auf abschüssiger Straße Knoops-Park; auch bekannt durch die Musikveranstaltungen 'Sommer in Lesmona'. Es ging dann im zügigen Tempo flussaufwärts die Lesum entlang Richtung Lesum-Brücke.

Wie sich später zeigen sollte, für Lüder und mich, viel zu flott bei 4:45 Min/km. Nach 5 Kilometern überquerten wir die Lesum im Ortsteil Grambke, immer noch deutlich unter 5 Min/km und kamen auf den Deich, stromabwärts Richtung Lesumbrock und Wendepunkt. Lüder setzte sich ab; mir kamen immer häufiger die Gedanken, dass ich besser am heutigen Tage in Wilstedt geblieben wäre; die Oberschenkel taten weh, die Füße schmerzten. Zielzeit 1:46 Stunde ade. Bei Kilometer 10 war ich soweit eingebrochen, dass ich gerne den kürzesten Weg zum Ziel genommen hätte; .....leider war die Lesum dazwischen!! Am Wendepunkt begrüßte mich im Liegestuhl Torsten Naue mit einer Rassel. Ich weiss nicht, wie er zu der Wertung "BRAVO Dieter" kam.



Ich hätte eigentlich mit einem Hinweis auf den 'Besenwagen' gerechnet.

## VON DER KASERNE ZUM LÄUFERTREFF

Nach kurzen Zwischenetappen als 'Geher' bekam ich dann wohl den Zielgeruch in die Nase. Bekanntlich kommt der Ackergaul auch noch wieder in Trapp, wenn er Stallgeruch wahrnimmt. Ich hatte die Lesum wieder überquert, Knoop-Park erreicht und mich wieder aufgerappelt. Jetzt waren es nur noch 3 Kilometer; kurz darauf sehe ich bei KM 19 Lüder, er hatte gedanklich die weiße Fahne gehisst; die Startnummer in der Hand. Dann ging's entgegengesetzt, bergauf, durch die Wohnbebauung und Campus durch Ziel. 1:54:24 Stunden zeigte für mich die Uhr an; das war der 3. Platz in AK M 65. Mit weitem Vorsprung siegte in meiner AK, Jochen Römer, mit starken 1:33:08 Stunden.

Er gewinnt grundsätzlich wo er startet, ob bei der Bremer Winterserie oder in Sottrum. Platz 2 erreichte Freddy Schack, Ottersberg in 1:46:04 Stunden. Absolute Sieger wurden Markus Tofaute, SV Werder Bremen in 1:15:29 Stunden und Angelika Schröder, Laufakademie Bremen, in 1:33:51 Stunden. Eine ausgezeichnete Laufveranstaltung, in schöner Landschaft, mit guter Organisation und großräumigen Umkleide- und Duschräumen. Dieter



## DOPPELSIEG FÜR SV HEPSTEDT BREDDORF BEIM 27. BOKELER STRAßENLAUF

Rainer und Carsten gewinnen in Bokel den 10km Lauf. Bei windigem Wetter holten die beiden den ersten und zweiten Platz für den SV Hepstedt Breddorf. Der 3x zu durchlaufende Rundkurs enthielt leichte Steigungen war aber trotzdem gut zu laufen.

10km Lauf M30  
1./1. 1211 Glinsmann, Carsten 1974  
SV Hepstedt/Breddorf 36:02

10km Lauf M40  
1./2. 1232 Schröder, Rainer 1965  
SV Hepstedt/Breddorf 38:08

Herzlichen Glückwunsch!! Andrea



## **GUTE LAUNE UND KLASSE STIMMUNG BEIM 10. STADER ALTSTADTLAUF**

Am 23.08.08 fand der 10. Stader Altstadtlauf statt. Man konnte über 9 km oder 17,8 km an den Start gehen. Außerdem fanden Schülerläufe und Schulklassenläufe statt.

Durch die Schulklassenläufe, waren sehr viele gut gelaunte Zuschauer an der anspruchsvollen Strecke, die auf einem Rundkurs durch die schöne Stader Altstadt ging. Außerdem wurden die Läufer von einer guten Sambatrommelgruppe angefeuert. Das Wetter war ebenfalls sehr gut und so machte der Lauf richtig Spaß.

Ich konnte das Rennen über 9 km als Zweiter mit einer Zeit von 32:24 beenden.

Für mich war es durch die gute Stimmung einer der besten Läufe dieses Jahr. Carsten

## **DIE CHALLENGE ENDET BEIM 2. GROßEN PREIS VON ZEVEN**

Der letzte Lauf der Halbmarathonchallenge fand am 05.10.08 in Zeven statt.

Weder das Wetter noch die vom Regen aufgeweichte Strecke ließen Gutes hoffen. Aufgrund der Punktwertung der Challenge musste ich aber von Anfang an Gas geben, da mir zwei ältere Läufer im Nacken saßen.

Das Rennen lief wieder erwarten sehr gut für mich – besonders hat mich die Unterstützung an der Strecke nach vorne gepeitscht. Über meine persönlichen Bestzeit von 1:20:10 und dem 3. Platz (AK Platz 1) habe ich mich riesig gefreut.

Leider hat diese Zeit nicht gereicht um den 6. Platz in der Challengewertung zu behalten. Insgesamt bin ich auf dem 7. Platz in der Challenge gelandet und konnte mich über ein hochwertiges Asics Shirt freuen.

Hier die gesamt Platzierungen der Challenge:

1	Wittmershaus, Horst	1968	SC Weyhe	Syke	01:14:21	112	01:13:16	114	01:15:04	110	<b>336</b>
2	Mehlfeld, Dennis	1987	-	Lübeck	01:12:16	106	01:10:50	110	01:11:45	108	<b>324</b>
3	Naua, Torsten	1965	LG Bremen-Nord	Sandstedt	01:17:21	106	01:16:41	108	01:28:20	84	<b>298</b>
4	Schwengels, Stefan	1969	TUS Westerloy	Westerloy	01:17:51	96	01:17:13	96	01:21:12	88	<b>280</b>
5	Seel, Jürgen	1962	Blexer TB	Nordenham	01:25:53	90	01:24:25	92	01:28:00	84	<b>266</b>
6	Böhm, Peter	1952	-	Achim	01:33:37	84	01:31:24	88	01:29:54	92	<b>264</b>
7	Glinsmann, Carsten	1974	SV Hepstedt/Bre.	Rhade	01:23:41	84	01:22:14	86	01:20:10	90	<b>260</b>
8	Kreysing, Karsten	1967	Randringhauser Rennschnecken	Rödinghausen	01:30:38	80	01:29:52	82	01:23:31	94	<b>256</b>

## DIE CHALLENGE ENDET BEIM 2. GROßEN PREIS VON ZEVEN



Als Fazit der Challenge kann ich sagen, dass man durch die vorgegebenen drei Termine doch stärker gebunden ist als vorher gedacht.

Sich in einer Punktwertung mit anderen zu messen, hat aber trotzdem hat es sehr viel Spaß gemacht, da nicht nur die gelaufenen Zeiten zählten, sondern auch

das Alter berücksichtigt wurde. Eine Teilnahme im nächsten Jahr ist auf jeden Fall eine Überlegung wert. Carsten

- 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](http://www.bammannbedachungen.de)



Hans-Peter Bammann  
Dachdeckermeister

# Omi's

EINTÖPFE



Probieren Sie Omi's  
leckere und leicht  
zuzubereitende  
Eintöpfe.



Buss GmbH & Co. KG · 28866 Ottersberg · [informationen@buss.de](mailto: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

## BREMEN MARATHON

Der Bremen Marathon am 28.9. war auch 2008 wieder ein Highlight für den Lauftreff. Zum einen wurde ein Verpflegungsstand bei km 15 übernommen (siehe Bericht Weserkurrier), aber auch einige Aktive taten ihr Bestes. Das Wetter war zum Laufen ideal: strahlender Sonnenschein und ca. 12 Grad. Beim Halbmarathon ging die Strecke von der Bürgerweide aus durch den Bürgerpark, Speicher 1, vorbei an die Schlachte, durch das Weserstadion, über den Wall zurück zum AWD-Dome.

Fünf Teilnehmer des Kurses von „0 auf 21“ waren beim Halbmarathon am Start:

Uwe Dauter	1:44
Ina Klein	2:00
Karina Albers	2:02
Ulrike Schröder	2:07
Andrea Glinsmann	2:20 (mit verletzten Fuß - trotzdem durchgelaufen)

Alle Läufer waren mit ihren Zeiten sehr zufrieden, da das Ziel "Durchkommen" erreicht wurde.

Die Zeiten der Lauftreffprofis:

Rainer Schröder	9. Platz (von 1750 Läufern)	4. Platz AK M40	1:22
Ralf Löhden	9. Platz AK M35	1:30	



Zwei Mitglieder des Lauftreffs gingen über die volle Marathondistanz. Hans-Jürgen Erdtmann lief mit 3:27 Std. seine persönliche Bestzeit und Lüder Bussekros hatte sein Ziel "einfach nur durchkommen" mit 4:23 Std. erreicht. Glückwunsch!



# BREMEN MARATHON





Kiloweise Äpfel, Orangen und Bananen: Das Team vom Laufftreff Hepstedt/Breddorf an der Verpflegungsstelle in der Stader Straße. FOTOS: ANDREAS KALKA

# Stapel-Obst und Streicheleinheiten

## Unzählige Helfer sorgen für die Betreuung der Läufer

Von André Fesser

**BREMEN.** Auf dem langen Tapeziertisch stapelt sich geschneitztes Obst, Hunderte Becher voller Wasser stehen in Reih' und Glied daneben. Gleich geht es los, gleich kommt der erste Läufer um die Ecke. Für das Team vom Laufftreff Hepstedt/Breddorf beginnt der Ernstfall.

Dennoch gerät das gute Dutzend Hobby-Läufer um Teamchef Marinus De Jong nicht aus der Ruhe. Schon seit Jahren betreibt die Mannschaft bei Kilometer 15 in der Stader Straße diesen Verpflegungsstand. Die Handgriffe sitzen, jeder weiß, wie er den Läufern das Wasser oder die Bananenstücke reichen muss, ohne dass alles auf der Straße landet. Nur die geachtelten Äpfel haben sie dieses Mal ein bisschen zu hoch gestapelt.

Seit sieben Uhr ist das Team im Einsatz. Am Ende wird es je drei Kartons Äpfel und Orangen sowie fünf Kartons Bananen verarbeitet haben. „Es wird etwas übrig bleiben“, sagt Marinus De Jong. Nicht jeder vertraut dem Angebot der Verpflegungs-

stände. Einige setzen lieber auf ihre eigene Mischung, die sie vor dem Start gemeinsam mit einer Kilometerangabe bei der Rennleitung abgegeben haben. Den Leuten vom Laufftreff sind die bunten Flaschen suspekt. „Ich würde das nicht trinken“, sagt eine Helferin und zeigt dabei auf ein trübes Gemisch aus Wasser und Getreide.





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 m<sup>2</sup> 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



**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 2008/2009 von Veranstaltungen in der Nähe (?)

<b>15.11.08</b>	<b>Kreis-Cross Brillit</b>
23.11.08	<b>Ostereistedt Winterlaufserie ROW</b>
30.11.08	3. Botheler Advents-Crosslauf
<b>07.12.08</b>	<b>Taaken Winterlaufserie ROW</b>
21.12.08	<b>Gyhum Winterlaufserie ROW</b>
07.12.08	24. Nikolaus-Crosslauf, Bremen-Blumenthal
14.12.08	66. Friedeholz Crosslauf, Syke
<b>31.12.08</b>	<b>Nartum- Sylvesterlauf</b>
11.01.09	1. Lauf Bremer Winterlaufserie
<b>18.01.09</b>	<b>Tarmstedt Winterlaufserie ROW</b>
25.01.09	1. Lauf Oste-Cup Meckelsen
01.02.09	2. Lauf Bremer Winterlaufserie
<b>08.02.09</b>	<b>Oldendorf Winterlaufserie ROW</b>
14.02.09	2. Lauf Oste-Cup Selsingen
<b>15.02.09</b>	<b>Kalbe Winterlaufserie ROW</b>
22.02.09	3. Lauf Oste-Cup Scheessel
22.02.09	Crosslauf Worpswede
<b>22.02.09</b>	<b>Wilstedt Winterlaufserie ROW (Termin unbestätigt)</b>
08.03.09	4. Lauf Oste-Cup Zeven
01.03.09	3. Lauf Bremer Winterlaufserie
<b>08.03.09</b>	<b>Rockstedt Winterlaufserie ROW</b>
29.03.09	<b>Hepstedt Winterlaufserie ROW</b>

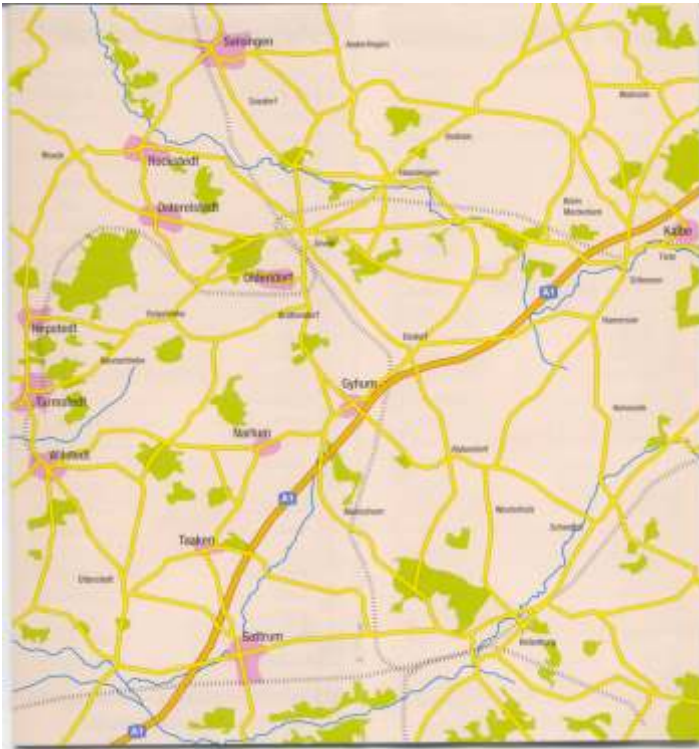
## LIEBE HOBBYLÄUFER UND WALKER

und alle, die es noch werden wollen

Die Winterlaufserie ist vor vielen Jahren von einigen laufbegeisterten Vereinen aus dem Nordkreis des Landkreises Rotenburg entstanden. Später kamen Sottrum und -Taaken und vor fünf Jahren Nartum hinzu. Insofern kann man heute nicht mehr nur von der Nordkreis-Winterlaufserie sprechen.

Warum gibt es die Winterlaufserie? Viele Laufinteressierte oder auch Menschen, die es nur einmal probieren wollen, fangen im Frühjahr an zu joggen. Erst wenig, dann mehr; man findet Gefallen und Spaß am Laufen . . . und dann kommt im Herbst die dunkle Jahreszeit und der Spaß und die Euphorie sind vorbei. Denn gerade Kälte und Nässe sind unseres Inneren Schweinehundes Volksgenossen, wenn man sich morgens aus dem Bett -schälen soll, nur um aus Spaß am Sonntagmorgen ein paar Kilometer zu laufen.

Unsere Winterlaufserie soll helfen, den Schweinehund zu besiegen, sich mit mehreren Gleichgesinnten sonntagmorgens ohne Zwang oder Wettkampfuhr zum gemeinsamen Laufen oder Walken zu treffen, und um hinterher in gemütlicher Runde zu fachsimpeln, sei es über schon besuchte Laufveranstaltungen, praktische Tipps für Schuhwerk und Kleidung, medizinische Ratschläge bei Verletzungen oder Zipperlein oder einfach nur, um Kaffee zu trinken und zu frühstücken.



Alles ohne Zwang, ohne Geld, nur gemeinsamer Spaß an der Freude haben diese Winterlaufserie zu einer Veranstaltung gemacht, an der sich mittlerweile 12 Dörfer und ihre Lauftreffs beteiligen und immer mehr Teilnehmer sich schon lange im Voraus auf die neue Serie freuen.

Wir freuen uns auf Euch!

Im Namen aller teilnehmenden Lauftreffs  
Lars Rosebrock – Nartumer Lauftreff



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](http://www.auTec.de)