

Laufen nach Maß!

Die dodenhof Gang- und Bewegungsanalyse



Im neuen
Sport- und
Technikhaus!

28869 Posthausen, Tel. 04297-30

www.dodenhof.de

Alles, was das Leben schöner macht.

dodenhof

LAUF TREFF

aktuell

SV EINTRACHT - Hepstedt/Breddorf e.V.



LAUFTREFF INTERNATIONAL NEW YORK - OMSK



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

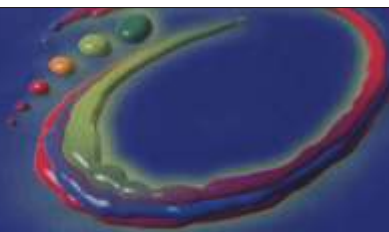
Öffnungszeiten:

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

Auch für das Jahr 2009 haben wir uns wieder viel vorgenommen. Der schon laufende Schwimmkurs, bei dem Karl-Heinz Neuhaus allen Interessierten das Kraulschwimmen näher bringt, wird sehr gut angenommen und wir hoffen auf rege Beteiligung, wenn der Kurs ab Mai im Ummelbad fortgesetzt wird.

Dann haben wir uns für den Lauftreff in 2009 eine Struktur überlegt, wobei es Angebote für Fortgeschrittene und Anfänger wie Laufschule, Tempotraining u.a. geben wird. Nicht zuletzt verweise ich auf das Anfänger Angebot von Stephanie. Nehmt doch bitte diese Angebote war.



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

Rainer Schröder

LAUF TREFF INDEX

New York City Marathon	3	Weihnachtsfeier	23
Bastel- und Hobby-Basar.	10	Preisrätsel	24
Oste Cup	11	Bestenliste Kreis ROW	26
Geburtstage	13	Bestenliste 2008 Lüneburg	30
Crossmeisterschaften in Brillit	14	Bremer Winterlaufserie 1. Lauf	32
Eis-Marathon in Omsk	17	Bremer Winterlaufserie 2. Lauf	34
AOK-Workshop	21	Termine	36
		2. Lauf Oste-Cup	37

LAUF TREFF IMPRESSUM

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

NEW YORK CITY MARATHON 2008

Samstag, 1. November 2008

„International Friendship-Run“, oder wie man bei uns sagt „internationaler Frühstückslauf“.

Tausende gut gelaunter Läuferinnen und Läufer machten sich am Samstag Morgen zum Hauptquartier der UNO am East River. Viele Gruppen aus allen Ländern dieser Welt mit Fahnen, Transparenten und viele originell kostümiert standen dicht an dicht gedrängt, um sich auf den knapp 4 Kilometer langen Weg zum Ziel am Central Park zu geben.



Bevor es losging, gab es jede Menge Reden, die man allerdings überhaupt nicht verstehen konnte. Zum Schluss wird jedes Jahr der herausragende Läufer oder die Läuferin der vergangenen Jahre geehrt. Wenn Ihr wissen wollt, wer es war, nachschauen im Internet. Unter tosendem Applaus ging es dann ganz locker im 8:00 Minuten Schnitt mit viel Spaß quer durch Manhattan. Schneller als erwartet war man doch dann im Central Park, wo man bis kurz vor das Ziel laufen konnte. Erinnerungsfotos wurden gemacht und kurz darauf machten sich Christiane und ich zurück in unser Hotel. Nach einem ausgiebigen Frühstück ging es auf große Shopping Tour Richtung Fifth Avenue und Broadway. Nur dass das hier niemand falsch versteht, gekauft haben wir gar nichts. Nur den Trubel und die Menschenmassen am Times Square bestaunt.

Wir hatten wunderschönes Spätherbstwetter und sehr angenehme Temperaturen. Zu diesem Zeitpunkt konnte noch niemand ahnen, was uns am nächsten Morgen erwarten sollte. Da wir auf der Suche nach einer ganz bestimmten Digitalfotokamera waren, verschlug es uns auch in das größte Kaufhaus der Welt „Macy`s am Herald Square. Einfach nur gigantisch. Vor allem Verkaufspersonal an jeder Ecke. Ohne Kamera, aber mit vielen neuen Eindrücken sind wir dann wieder im Hotel angekommen, wo wir uns nach kurzer Erfrischung schon wieder auf den Weg machten zur Pasta Party, die in unmittelbarer Nähe des Zieleinlaufes stattfand.



Als wir im Central Park ankamen, wollte ich wieder umdrehen. Man kann sich gar nicht vorstellen, wie

viele Menschen sich angestellt hatten, um in das Zelt zu kommen. Christiane meinte, das geht schnell und sie hatte mal wieder Recht gehabt. Vielleicht 10 Minuten die wir angestanden haben. Im Zelt dann alles perfekt organisiert. Typisch USA, für jeden Tisch, für jeden Handschlag gab es unzählige Helferinnen und Helfer. Das Essen war absolut in Ordnung. Verschiedene Nudelgerichte und Salate. Leider, wie bei allen erlebten Pastaparties ist das Essen kalt. Nach einer guten halben Stunde war der Trubel im Zelt doch ein wenig zu viel für uns. Bis zum großen Abschlußfeuerwerk des Hauptsponsors hatten wir noch fast 2 Stunden Zeit. Mit einem Spaziergang durch den Central Park haben wir uns die Zeit vertrieben. Das Feuerwerk war auch nicht besser als in Wilstedt, aber eine schöne Einstimmung für den nächsten Morgen.



Im Hotel wieder angekommen die allgemein bekannten Vorbereitungen für den großen Tag. Laufsachen alle bereit gelegt, Schuhe und Chip geprüft, warme alte Kleidung bereitgelegt und dann das ganze mindestens noch 3 mal kontrolliert. Wecker gestellt und traumlos gut geschlafen.

DER GROßE TAG

4:30, der Wecker gibt den Startschuss für unseren „Traummarathon“. Natürlich war man wieder viel zu früh mit allem fertig. Also was soll man dann hier noch im Zimmer warten. Runter in die Hotelhalle und dort die Zeit totschlagen. Ich glaube, wir waren die Ersten. Nach und nach trudelten die anderen Läuferinnen und Läufer ein. Der erste Schreck beim rausgehen auf die Straße. Nichts mit dem lauen Morgen mit angenehmen Temperaturen, maximal 2 Grad und eisiger Wind begrüßten uns an diesem 2. November in Manhattan. Was wird uns wohl am Start auf der anderen Seite der Stadt erwarten? Die Lobby füllte sich immer mehr, die obligatorischen Gruppenfotos wurden gemacht, wildfremde Menschen wünschten sich viel Glück und um 6:15 kam unser Bus. Zu komisch, jetzt im Bus unsere Teilnehmer zu sehen. Wir hatten ja alle uralte Laufsachen an. War mehr so eine Reise in die 80iger Jahre. Quer durch Manhattan zu den verschiedenen Hotels unseres Veranstalters Bunert, um die anderen Läufer einzusammeln. Der Weg zum Startge-



lände war schon ein Erlebnis, überall nur Busse auf der Straße mit Teilnehmern. In Fort Wadsworth angekommen, die nächste Superlative. Du siehst nur Läuferinnen und Läufer; Polizei, die dick verummmt der Kälte trotzte, und auch hier überall freiwillige Helfer.



Christiane und ich mussten zum ORANGEN Block. Dieses Jahr gab es zum ersten mal in der Geschichte des New York Marathons einen Wellentart. Bei 40.000 Teilnehmern eine weise Entscheidung. Wir waren für die dritte Startgruppe eingeteilt.

Aber zuerst mal in unserem ORANGE Dorf sich einrichten für fast 4 Stunden Wartezeit. Wir hatten wirklich wunderschönen blauen Himmel und die Sonne ging auf, aber lausig kalt mit einem eisigen Wind vom Hudson River. Das wir Pappkartons mitgenommen hatten war jetzt schon eine kluge Entscheidung.

Jetzt mal anstellen am Kaffee und Teestand um wenigstens ein bisschen Wärme zu ergattern.

Das nächste Erlebnis war dann wirklich unter dem Motto „die Welt ist ein Dorf“ zu sehen. Christiane steht mit dem Fleecehirt „Laufftreff Hepstedt/Breddorf“ in der Schlange, als auf einmal jemand hinter uns sagt: „Breddorf, das ist mein Nachbarort!“ Wir drehen uns erschrocken um und sehen 2 junge Männer, wobei sich der eine als Andreas Oetjen aus Rockstedt zu erkennen gibt. Das Hallo war natürlich riesengroß, ich glaube 6 Richtige im Lotto ist wahrscheinlicher, als bei einem solchen Massenerlebnis jemanden hinter sich stehen zu haben, der aus dem Nachbardorf kommt. Andreas erzählte uns dann, dass er in Nürnberg lebt und mit seinem Freund hier zum ersten mal einen Marathon läuft. Auf meine Frage „ du hast eine Startnummer mit blauer Markierung, „Du bist hier falsch“, kam eine doch ungewöhnliche Erklärung. Je nach Startblock läuft man auf der oberen Plattform



der Brücke oder auf der unteren. Orange läuft oben, Blau läuft unten. Trotz der unzähligen Toilettenhäuschen (ich glaube, für jeden Läufer ein Eigenes) sollen sich dann auf der Brücke doch noch einige Hundert ihrer letzten Tropfen erledigen. Den Rest überlass ich Eurer Phantasie. Wir wünschten uns noch viel Erfolg, grabschten nach 2 Bechern heißem Kaffee und nahmen noch 2 Beagles , (das ist in New York Nationalgebäck), um uns dann ein einigermaßen bequemes Plätzchen zum Warten zu suchen.

Ihr könnt Euch das gar nicht vorstellen, hier bei uns würde KEIN Mensch auf die Idee kommen, sich 3- 4 Stunden bei eisiger Kälte, eingehüllt in alte Klamotten, alte Pappkartons als Schutzwall gegen den Wind aufgestellt und zusammengekauert am Boden sitzend auf einen Marathonsart zu warten. Und dafür auch noch zu bezahlen. Eine mehr als laute Lautsprecheransage wiederholte im 5 Minuten Takt, (in allen Weltsprachen die es gibt) die Regeln, wie` s so weitergeht. Gut , der Krach hat einen wach gehalten. Man beobachtete die Mitstreiter und wunderte sich, wo doch alle herkamen. Einige liefen schon in kurzen Hosen und Laufshirts durch die Gegend. Denen war es noch nicht kalt genug.



Bis Punkt 9:00 Uhr (da kennen die Amis keine Gnade) mussten die Kleiderbeutel im zuständigen UPS Wagen abgegeben werden. Danach gab es KEINE Möglichkeit mehr. Für uns als letzte Startgruppe hieß das natürlich fast 1 ½ Stunden mit weniger am Körper auszukommen. Ging dann doch ganz gut.

Inzwischen hatten wir natürlich auch schon den Startschuss für die Elite Frauen und Elite Männer mitbekommen. Danach Start für die erste und zweite Startwelle.

Gegen 10:20 wurden wir dann von der Lautsprecherstimme aufgefordert, uns zum Start zu begeben. 15.000 Teilnehmer machten sich in einer Riesenschlange, die ständig anhielt, Richtung Verrezano Bridge. Die einzelnen Blockeinteilungen A B C D etc. konnten wir überhaupt nicht erkennen. Spielte dann auch überhaupt keine Rolle mehr. Innerhalb der eng zusammengedrängten Läuferinnen und Läufer ging es vor allem um Spaß. Eine brasilianische Gruppe sang ein Volkslied, ein Läufer aus Deutschland wurde an diesem Tag 50 Jahre alt, was die umstehenden zu einem spontanen Geburtstagständchen veranlasste. Wenn das so weiter geht, kann nichts passieren. Die Stimmung war Super.

Was wir überhaupt nicht wussten, wo ist denn jetzt der Start? Es schleppte sich so voran, aber ein Starttor oder Bogen war weit und breit nicht zu erkennen. Als sich dann aber die Haufen von alten Hosen und Jacken und sonstiger Textilien am Straßenrand immer mehr häuften, haben auch Christiane und ich uns unserer lieb gewordenen alten Sachen mit einem „Tschuß mach` s gut“ erledigt. Jetzt war auch schon ein kleiner schnellerer Schritt möglich, die Läufer Schlange zog sich dann langsam auseinander und wir liefen an den abgestellten Bussen die Brückenaufahrt hoch. Plötzlich, ohne Ankündigung, das vertraute Piepsen von Hunderten Chipsignalen, die eine Zeitmessung überqueren. Das war` s also, jetzt geht` s los.

Dem guten und berechtigten Rat routinierter New York Teilnehmer folgend, hatte ich eine kleine Fotokamera mit und auf unseren Läuferhemden prangte gut lesbar für alle unsere

Vornamen. Für Christiane wurde noch am Tag zuvor ein Deutschlandfähnchen organisiert, das unsere Erkennung absolut ins Optimum brachte.

Ich glaube wir sind keine 300 Meter auf der Brücke gelaufen, da hast Du schon so eine Super Aussicht Richtung Manhattan, dass Du stehenbleiben musst. Der Hudson unter dir, die Feuerschiffe mit den Wasserfontänen und du weißt, das war erst der Anfang. Der Beginn eines ständigen Gänsehautfeelings hatte angefangen, dabei war noch nicht mal die erste Meile gelaufen.



Wir hatten einen Meilenrechner mit einer Zeiteinteilung am Arm, die nicht wirklich lange aufging. Die Fotos während des Laufs und vor allem die überwältigende Stimmung auf der Strecke ließen jegliche Zeitplanung platzen. Als wir am Ende der Brücke Richtung Brooklyn reingelaufen sind, hörten wir nur noch unsere Namen rufen. „Come on Robert“, Christiane Great“ in allen Variationen. Na, aus Christiane wurde fast immer Christin, da scheint der New Yorker doch ein paar Probleme zu haben.

Jede Meile hier zu beschreiben würde doch den so viel strapazierten Rahmen sprengen, nur so viel, eine solche Leidenschaft der Bevölkerung, die ja auch schon seit Stunden bei lausiger Kälte da steht, haben wir noch nirgendwo erlebt. Hier geben dir diese Menschen wirklich das echte Gefühl, dieser Lauf ist etwas Besonderes.

Christiane wurde von einem älteren Polizisten in Ausgehuniform auf Deutsch angesprochen, was auch für sie ein echtes Highlight war. Der Mann gab sich als deutscher Auswanderer zu erkennen und unterhielt sich mit Christiane wohl ziemlich gut. Soviel zu Zeitplänen.

Wir haben jeden Meter genossen und auf unseren Bildern erkennt man sicherlich, wie viel Freude und Spaß wir diesmal hatten.

Der Lauf durch 5 New Yorker Stadtteile ist etwas einmaliges und wenn man dann so ca. 6 Kilometer vor dem Ziel Richtung Central Park läuft steigert sich das ganze zu einem echten Runners High. Da wir uns die Kräfte ziemlich gut eingeteilt hatten, (ich weiß einige haben schon gewitzelt, seid ihr gelaufen oder habt ihr nur fotografiert?), waren die leichten Steigungen zum Schluss überhaupt kein Problem. Am Ende haben wir auch nur noch überholt, das ist dann bei der Menge gar nicht mehr so einfach, du musst ständig ausweichen und links und rechts vorbei laufen. Am Columbus Square läufst Du dann direkt von der Straße in den Park hinein und direkt auf eine riesige Videoleinwand zu, wo Du dich selbst siehst. Einmalig, Du kannst sicher sein, jetzt ist es geschafft. Noch ca. 1,5 Kilometer die letzte Steigung hoch zum ZIEL.

FINISH, du läufst durch einen der 3 Zielbögen. Christiane und ich haben es geschafft. Der New York City Marathon war schon wieder vorbei. Die gelaufene Zeit ist unwichtig. Wer´s wissen möchte, weiß es schon, sonst einfach nachfragen oder nachschauen.



Was jetzt kam war allerdings wieder gewöhnungsbedürftig. Wir bekamen die Finisher Medaille in die Hand gedrückt. Ich lies sie mir um den Kopf hängen, so viel Zeit muss sein und dann ohne auch nur kurz

stehen bleiben zu können, wurden wir Richtung UPS Autos „getrieben“ O.K., getrieben ist nicht ganz das richtige Wort, aber man hörte von den natürlich auch hier zahlreichen Helfern nur „Don´t Stop ,GO GO GO. Also gingen wir. Nach dem Lauf haben wir mehr gefroren als in der Wartezeit vor dem Start. Da half auch die Alufolie nicht viel. Zum Glück waren unsere UPS Autos nicht sehr weit vom Zieleinlauf entfernt. Nach dem wir trockene Sachen anhatten, ging es einigermaßen. Wir habe noch nie so viele Läuferinnen und Läufer gesehen, die so erbärmlich gefroren und notversorgt werden mussten, wie hier. Konnte ich mir nicht erklären. Es waren zwar einige darunter, die hatten keine Kleiderbeutel abgegeben und mussten jetzt praktisch in Laufklamotten zu ihren Hotels oder Freunden gehen. Apropos Freunde, Du kommst als NICHT LÄUFER nicht in den Central Park. Alles, was nicht teilgenommen hat oder Offizielle sind, muss außerhalb einer Sperrzone warten. Das hieß, groß rum stehen und mit anderen plaudern konntest Du vergessen, RAUS aus dem Park und langsam und frierend Richtung Hotel gehend. Bei Starbucks mal rein, um sich aufzuwärmen von innen und außen.

Ich weiß nicht mehr, wann wir im Hotel angekommen sind, nur soviel, so eine lange Zeit unter der heißen Dusche sind wir lange nicht gestanden. Leider haben wir von unserer Laufgruppe niemanden mehr getroffen, so das Christiane und ich am Abend nicht zur Abschlussfeier gegangen sind. Hätte auch keine Kraft mehr gehabt. Es blieb bei einem Besuch eines der besten Steakhäuser der USA, dem Gallagher, wo wir uns satt essen konnten und trotzdem die Hälfte übrigblieb. Das ist aber wirklich eine andere Geschichte.

Vielleicht hat Euch dieser Laufbericht ein wenig rüber bringen können, wie Christiane und ich unseren New York Marathon erlebten. Wem es zu lange war, dem kann ich leider nicht helfen. Große und einmalige Erlebnisse sind keine Kurzgeschichten, auf jeden Fall nicht bei mir. Allen anderen wünschen wir vielleicht auch mal die Möglichkeit, den New York City Marathon zu laufen oder jemanden begleiten zu können. Was aber am wichtigsten war, NEW YORK CITY MARATHON 2008, der Lauftreff SV Hepstedt/Breddorf war mittendrin und nicht nur dabei.

In diesem Sinne - Keep on running

Christiane und Robert

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:***

**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



BESUCHER ERFREUEN SICH AN WEIHNACHTLICHEN BASTELEIEN.



Eintracht-Lauftreff organisiert zum 10. Mal einen Bastel- und Hobby-Basar. Eine leichte Schneedecke und Eiszapfen am Breddorfer Heimathaus sorgten für ein ideales äußeres Ambiente des Bastel- und Hobby-Basars, den der Lauftreff des SV Eintracht Hepstedt/Breddorf zum zehnten Mal organisierte. Weihnachtliche Basteleien und der Duft von Punsch stimmten im Heimathaus auf die Vorweihnachtszeit ein.

Unumstrittener Star des Hobby-Basars war der Weihnachtsmann, der von den

Kindern dicht umlagert wurde. Mit großen Augen starrten sie den Mann mit dem roten Mantel und weißen Rauschebart an. Einige ängstlich, andere ein wenig cooler, sagten die Kinder ein Gedicht auf und bekamen zur Belohnung ein kleines Geschenk überreicht. Der Mann mit dem Rauschebart nahm übrigens auch Wünsche für den Gabentisch entgegen. Auf der Diele des Heimathauses bekamen die Besucher dann viele „kleine Kunstwerke“ zu sehen. Häkeldecken, wärmende Socken, gebastelter Schmuck, Weihnachtsmänner aus Holz, Lampen mit verschiedenen Motiven.



„Leider haben kurzfristig zwei Aussteller abgesagt, die weihnachtliche Gestecke ausstellen wollten.“ Sina Viebrock aus Rhadereistedt und Laura Pape aus Ostereistedt boten wunderhübsche „Engel aus Teigwaren“ an. Die beiden 13-Jährigen freuten sich, dass „ihre Engel“ einen guten Absatz fanden.



Die Eintracht – Lauftreffler hatten auch an das Drumherum gedacht. Da war eine Knochelecke eingerichtet, bei der es „um die Wurst ging“, und auch der Glühwein war unter der Kontrolle der Läufer. Von den Lauftreff Damen wurde der viel gelobte selbstgebackene Kuchen angeboten. Auch die selbstgebackenen frischen Waffeln, für die kleinen Gäste, fanden reißenden Absatz.

PLÄTZE 1-3 BEI 1. LAUF UM DEN OSTE-CUP

Am Sonntag, den 25.01.09 veranstaltete der VfL Sittensen den 1. Crosslauf um den Oste-Cup. Treffpunkt für 211 Teilnehmer war der "Bauernwald" in Groß-Meckelsen, direkt an der Oste gelegen. Was sich so ländlich romantisch anhört, hatte es in sich.

Es war ein wunderschöner, sonniger Wintertag, eine Laufstrecke auf verschlungenen Waldwegen, zum Teil unmittelbar entlang der Oste. Aber diese Wegeführung mit seinen 3 Steigungen, nicht ungefährlichen scharfen Kurven direkt an der Oste und seinen Wurzelwegen, war sehr, sehr anspruchsvoll. Eben eine maßgeschneiderte Crosslaufstrecke. Schon beim 1. Lauf um 11.00 Uhr ging Dieter Cossen an den Start über 4.200 Meter und konnte dabei in 21:09 Minuten, nach Werner Stelljes, Gnarrenburg und vor Klaus de Vries, Hepstedt, einen 2. Platz erreichen.



Zum 9. Lauf um 13.40 Uhr wurde das Laufteam des Lauftreffs des SV Hepstedt/Breddorf zum Trio verstärkt durch Kerstin und Thomas Hornstein. Beim letzten Lauf über 8.400 Meter dieser professionell abgewickelten Laufveranstaltung, musste der Rundparcours 4 mal durchlaufen werden. Kerstin Hornstein erreichte in der AK W40 in 46:11 Minuten den 1. Platz. Mit 38:12 Minuten erreichte Thomas Hornstein in der AK M45 den 3. Platz; während Dieter Cossen in der AK M 65, wieder nach Werner Stelljes in 44:14 Minuten den 2. Platz erreichte.

Dieter Cossen

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**

Führerschein

...sicher an's Ziel

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

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

www.dietrich-baustoffe.com



Wir liefern:

Alles für den Roh- und Innenausbau, Dach und Fassade, Bauelemente, 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

Wir gratulieren zum Geburtstag

15. Januar	Elke Witten
18. Januar	Thomas Hornstein
03. Februar	Ralf Löhden
06. Februar	Sara Kenning
17. Februar	Ina Klein
19. Februar	Werner Hauschildt
20. Februar	Karin Hauschildt
22. Februar	Hermann Knülle
22. Februar	Robert Graller
23. Februar	Jörg Borinski
26. Februar	Marlies Otten
27. Februar	Karl-Heinz Neuhaus
04. März	Petra Brunckhorst
10. März	Heinz Witten
12. März	Ruth Wülpert
15. März	Kerstin Hornstein
18. März	Hans-Jürgen Erdtmann
18. März	Daniel Wankel
24. März	Dieter Cossen
25. März	Marita Brase



26. März	Claudia Vof
26. März	Marco Klaiter
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



Car Service

Neuwagen
Jahreswagen
Dienstfahrzeuge
EU-Fahrzeuge
Nutzfahrzeuge
Gebrauchte

AUTOHAUS



Tel.: 04283 / 891-0

Service für alle Marken
Top geschultes Personal
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

KREIS-CROSSMEISTERSCHAFTEN 2008 IN BRILLIT 7 LÄUFER – 8 KREISMEISTERTITEL!

Am 16.11. fanden in Brillit die aus dem Frühjahr verlegten Kreismeisterschaften statt. Sieben Starter vom Laufftreff nahmen an zwei Läufen teil. Bei der kurzen Strecke von 3300 m ging es gleich heftig zur Sache: Die Spitzengruppe spurtete förmlich los und Carsten wusste, dass er mitgehen musste, wenn er Chancen auf einen der vorderen Plätze haben wollte. Gemeinerweise ging es erst bergab, dann eine kleine fast ebene Strecke und der Rest ging wieder nur bergauf. Hier war Stehvermögen gefragt und Carsten schaffte es, sich die Konkurrenz aus dem Kreisgebiet vom Hals zu halten. Hinter der überragenden Birte Bultmann und einem ihrer Vereinskameraden vom TV Wattenscheid wurde er gesamt Dritter, aber eben Kreisbester! Erstaunlich dann auch Uwe Dauter unser Neumitglied. Anfangs etwas sehr schnell, musste er erst auf der Steigung Hermann an sich vorbei ziehen lassen, landete aber immer noch auf einem hervorragendem 9. Platz in der Kreiswertung und vor allem rettete er den Kreismeistertitel in der Mannschaft. Auch Dieter Cossen stellte sich den schwierigen Bedingungen und wurde 2.ter seiner Altersklasse M65.

Zum zweiten Lauf über 8300 m kamen dann noch Rainer Schröder, Lüder Busekros und Anneke Dauter zum Einsatz. Carsten schaffte wieder einen der vorderen Plätze, Rainer und Hermann rundeten mit Ihren Siegen in ihren Klassen auch hier das Mannschaftsergebnis mit dem Kreistitel ab, und als dann Anneke auch noch ihre AK gewann, war der insgesamt 8.te Kreistitel geholt. Für Lüder und Dieter langte es zwar nicht zu Meisterehren, aber auch ihre Leistungen können sich sehen lassen.



Lauf 1 - 3300m

Senioren M30

1. 11:49 Glinsmann, Carsten

Senioren M45

2. 13:35 Dauter, Uwe

Senioren M55

1. 13:17 Knülle, Hermann

Senioren M65

2. 16:59 Cossen, Dieter

Mannschaften - Männer

1. 17 Pkt. SV Eintracht Hepstedt/Breddorf

(Glinsmann, Carsten 11:49 1. Pkt, Knülle, Hermann 13:17 7. Pkt., Dauter, Uwe 13:35 9. Pkt.)

Lauf 9 - 8300m

Senioren M30

1. 33:28 Glinsmann, Carsten

Senioren M40

1. 35:19 Schröder, Rainer

Senioren M45

4. 40:46 Busekros, Lüder

Senioreninnen W45

1. 43:49 Dauter, Anneke

Senioren M55

1. 37:32 Knülle, Hermann

Senioren M65

3. 46:53 Cossen, Dieter

Mannschaften - Männer

1. 14 Pkt. SV Eintracht Hepstedt/Breddorf

(Glinsmann, Carsten 33:28 2. Pkt., Schröder, Rainer 35:19 4. Pkt., Knülle, Hermann 37:32 8. Pkt.)

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

DIETER COSSEN - „OBAMA DES LAUFSPORTS“ - TROTZT DEM SIBIRISCHEN WINTER BEIM EIS-MARATHON IN OMSK

Marathoner Dieter Cossen kennt die Welt als laufender Kosmopolit und Mann von Welt. Wenn er sich trotz seiner mittlerweile 65 Jahre etwas vorgenommen hat, führt er es auch durch. Er hält es da mit dem US Präsidenten Barack Obama und sagt „Yes, I can“. Diesem Leitmotiv folgend nahm er am 7. Januar, dem Tag der russischen Weihnacht, im sibirischen Omsk auch an einem Halbmarathon (Siberian-Ice-Marathon) über rund 21 Kilometer teil und absolvierte die Strecke in etwas mehr als zwei Stunden. Die äußeren Bedingungen waren mit minus 21 Grad Celsius für sibirische Verhältnisse erträglich. Vorbereitet hatte sich der agile Wilstedter vom SV Hepstedt/Breddorf auf diese sportliche Herausforderung nach einem Trainingsplan über einen Zeitraum von sechs Wochen als Intervalltraining mit Unterstützung der Lauffreunde aus Grasberg und vom Lauftreff des SV Hepstedt/Breddorf. Die Kurzstrecken lief er auf der Bahn im Flecken Ottersberg und die langen Strecken in Wilstedt und umzu. Die Anreise nach Russland erfolgte per Flugzeug von Hamburg nach Moskau und dann weiter nach Omsk.



Die Rückreise nutzte der Pensionär für eine erlebnisreiche Fahrt mit der Transsibirischen Eisenbahn (Transsib) von Omsk in die russische Metropole, um dann von dort wieder mit dem Flugzeug nach Hamburg zu fliegen. Bei dem Halbmarathon ging Dieter Cossen mit der Startnummer 46 ins Rennen. Die Strecke führte weitgehend am Fluß „Irtysch“ entlang, durch den Omsker Stadtpark und den historischen Teil der sibirischen Millionenstadt. Am Start wurden die Läufer durch Angehörige und Fans der Putin-Partei „Vereintes Russland“ be-

hindert. Diese „Fans“, Damen jenseits der 50 in Pelzmänteln, hatten sich auf der Startlinie postiert. Start war um 13.00 Uhr auf dem Sobornaja Platz, neben der schönsten griech.-orthodox. Kirche von Sibirien, der Uspenski Kirche. Es dauerte schon eine gewisse Zeit, bis sich das Läuferfeld in Bewegung setzte und jeder seinen Rhythmus gefunden hatte. Dieter Cossen berichtet, dass er den 21 Kilometer langen Rundkurs, zunächst sehr vorsichtig, später aber gut durchgelaufen ist. Die Strecke wurde zuvor vom Schnee befreit. Die Zeitmessung erfolgte durch „Championchip“, ebenso die Laufstreckenkontrolle. Die Verpflegung während des Laufs wurde von den Läufern selbst organisiert, vom Veranstalter war da nichts vorgesehen.

Das „Outfit“ hat 100% gepasst, weil an den körperlichen Schwachstellen ausreichend gegen Wind und Kälte präpariert und an den Vortagen getestet. Amüsiert äußert sich Cossen

über die Teilnehmer, die sogar mit freiem Oberkörper den Lauf absolviert haben. Insgesamt waren bei dem Halbmarathon 824 Teilnehmer am Start, 641 Männer und 183 Frauen. Bei den Männern siegte Wadim Ulischow aus Murmansk in 1:08: 25 Stunden und bei den Frauen Jewgenia Danilowa aus Omsk in 1:20:57 Stunden. Dieter Cossen erreichte den 235. Rang, es war der sechste Platz in der Altersklasse Männer 65. Eine respektable Leistung. Wenn auch der Lauf das Hauptmotiv für die Reise nach Sibirien war, so bleiben viele Eindrücke, wie die Stadtbesichtigung von Moskau mit Kreml, Roter Platz, Bolschoi Theater, Lenin Mausoleum und insbesondere die zum Teil bis zu 57 Meter unter der Erde befindlichen METRO Stationen, die mit Stuckdecken, Deckenmalereien und Mosaiken ausgestattet sind.



Die Metro-Stationen vermitteln manchmal den Eindruck von griechischen Thermalbädern und sind keineswegs mit verschmierten ungemütlichen Haltestellen, wie wir sie hier kennen, zu vergleichen. Es sind gepflegte Räume unter der Erde. Historisch auch das Mahnmal aus gekreuzten Eisenbahnschienen am Stadtrand von Moskau, hier kam im 2. Weltkrieg der geplante deutsche Angriff auf Moskau zum Erliegen; jetzt ist dort auf gleicher Höhe ein IKEA Markt. Auch die Eisangler auf dem "Irtysch", die bei eisiger Kälte stundenlang, über einem ins Eis gebohrten Loch von ca. 20 Durchmesser hocken, um mit einer hand geführten Angelschnur, "Kleinbarsche" von max. 10 cm Länge zu fangen! Oder die Besichtigung der Klosteranlage "Achair" 45 Kilometer von Omsk, mit einer "Heiligen Quelle" unter freiem Himmel. Hier hatte man die Möglichkeit eines Bades zum "Reinwaschen"; das unvergessliche Gespräch mit dem Mönch, der von 1941-1943 als 11-jähriger in Berlin war und von dort mit seiner Mutter geflüchtet ist. Von dem Kloster sind es nur noch 1.200 Kilometer bis zur chinesischen Grenze, so groß ist Russland!! Eine Einladung zum Tee bei der Familie unseres "Mannes vor Ort", Wladimir Lawrow, Vize-Honorarkonsul der Bundesrepublik Deutschland in Omsk, ein ehemaliger Offizier des Russ. Armee, 47 Jahre alt, spricht fließend deutsch, chinesisch und englisch. Dann die Verabschiedung von der Gruppe der Mitläufer aus Deutschland und Fahrt über 2.712 Kilometer mit der Transsibirischen Eisenbahn im 4 Personenabteil, voll besetzt, 2 Tage und 2 Nächte von Omsk nach Moskau. Kein Touristenzug; 36 Personen für 1

Die Metro-Stationen vermitteln manchmal den Eindruck von griechischen Thermalbädern und sind keineswegs mit verschmierten ungemütlichen Haltestellen, wie wir sie hier kennen, zu vergleichen. Es sind gepflegte Räume unter der Erde. Historisch auch das Mahnmal aus gekreuzten Eisenbahnschienen am Stadtrand von Moskau, hier kam im 2. Weltkrieg der geplante deutsche Angriff auf Moskau zum Erliegen; jetzt ist dort auf gleicher Höhe ein IKEA Markt. Auch die Eisangler auf dem "Irtysch", die bei eisiger Kälte stundenlang, über einem ins Eis gebohrten Loch von ca. 20 Durchmesser hocken, um mit einer hand geführten Angelschnur, "Kleinbarsche" von max. 10 cm Länge zu fangen! Oder die Besichtigung der Klosteranlage "Achair" 45 Kilometer von Omsk, mit einer "Heiligen Quelle" unter freiem Himmel. Hier hatte man die Möglichkeit eines Bades zum "Reinwaschen"; das unvergessliche Gespräch mit dem Mönch, der von 1941-1943 als 11-jähriger in Berlin war und von dort mit seiner Mutter geflüchtet ist. Von dem Kloster sind es nur noch 1.200 Kilometer bis zur chinesischen Grenze, so groß ist Russland!! Eine Einladung zum Tee bei der Familie unseres "Mannes vor Ort", Wladimir Lawrow, Vize-Honorarkonsul der Bundesrepublik Deutschland in Omsk, ein ehemaliger Offizier des Russ. Armee, 47 Jahre alt, spricht fließend deutsch, chinesisch und englisch. Dann die Verabschiedung von der Gruppe der Mitläufer aus Deutschland und Fahrt über 2.712 Kilometer mit der Transsibirischen Eisenbahn im 4 Personenabteil, voll besetzt, 2 Tage und 2 Nächte von Omsk nach Moskau. Kein Touristenzug; 36 Personen für 1



Toilette mit Kleinstwaschbecken, in der Größenordnung, wie wir es auch von der DB kennen.

Gut, dass ich mir eine Rolle Toilettenpapier aus dem Hotel einfach stibitzt habe; es war nicht ein einziges Blatt vorhanden!!! Aber sonst war Katzenwäsche mit Waschlapen und Elektrorasur möglich. Nachts, bei eisiger Kälte kommen die ärmsten der Armen beim Halt auf den Bahnhöfen an den Zug und bieten Wasserflaschen, einzelne Teebeutel, Tütchen mit Extraktkaffee für eine Tasse Kaffee, getrockneten Fisch, selbst gestrickte Pullover usw. zum Kauf an. Nix mit Pelzmantel, Krimsekt, Goldzähne und Kampfhund! Dieter teilte sich sein Abteil mit 2 Frauen, die oben schliefen und wohnten und bis Jekaterinburg mit einem 26 jährigen Leutnant, der kam aus Nowosibirsk und war schon 16 Stunden unterwegs. Zu Beginn hat er auf einem alten Briefumschlag Fragen aufgemalt, später ging's auf englisch.

Der Leutnant verdient 1.500 Rubel, will im nächsten Jahr heiraten und muss dann ca. 700 Rubel Miete bezahlen! Die beiden haben sich richtig ein wenig angefreundet. Als nächstes kam ein älteren Soldat ins Abteil; da war keine Unterhaltung mehr möglich. Im Speisewagen kosten ein kl. Tomatensalat, eine rote Kohl/Zwiebel-Suppe, kl. Hühnerschnitzel, 1/2 Liter Dosenbier, 430 Rubel, ca. 11,—€. 2 in Öl gebackene Brötchen zum Frühstück, sehen aus wie Apfeltaschen, kosten 70 Rubel, ca. 1,80 €. In den anderen Abteilen fand richtiges "Leben und Wohnen" statt!! Da haben schon einige über 7.000 Kilometer im Zug verbracht! Als sie morgens um 5.00 Uhr am Endbahnhof in Moskau ankamen. war Cossen erstaunt, was alles aus dem Zug getragen wurde! Es war eine erlebnisreiche Laufreise, genau wie Dieter sie liebt, denn "Auf den Mix kommt es an!"

Dieter Cossen



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



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!

AOK-WORKSHOP BEIM NLV IN HANNOVER.



Bereits zum vierten Mal veranstaltete der NLV gemeinsam mit der AOK den gleichnamigen AOK Workshop. Übungsleiter, Läufer, Nordic Walker und Vereinsfunktionäre aus dem gesamten Bundesland wurden am ersten Adventswochenende in Hannover begrüßt. Schneefall und glatte Straßen hielten keinen der angemeldeten Teilnehmer vom Besuch des Workshops im Haus des Sports ab. Für die Läufer des SV Hepstedt Breddorf ist der Besuch des Workshops schon Tradition. Ach in diesem Jahr war für jedem Sportinteressierten etwas dabei. Vom Orientierungslauf über die Schreibwerkstatt bis hin zum Thema Sturzprophylaxe. Viele der Teilnehmer zog es allerdings zum Workshop „Typische Laufverletzungen – was tun?“, der von Dr. Michael Joneleit geleitet wurde.

Von den acht Workshops die angeboten wurden belegte die Vertreter vom Laufftreff SV Hepstedt Breddorf folgende: Hermann Knülle wählte den Workshop 4 „Orientierungslauf – Die spannende Trainingsalternative für Läufer“ und Workshop 6 unter dem Motto „Manege frei – Stabilisationsübungen mit Aufforderungscharakter“. Johann Otten hatte sich für den Workshop 2 „Netzwerke finden, ausprobieren und initiieren“ - Sportförderrichtlinien, Kinder-, Jugend- und Sondertöpfe der Kommunen, entschieden. Leider wurde dieser aus Mangel



an Beteiligung abgesagt. Johann Otten wählte also den Workshop 3 und 5 den auch Ulrike Schröder und Ina Klein gewählt hatten. Beim Workshop 3 ging es um „Die Schreibkraft – Richtig Texten“ und beim Workshop 5 „Typische Laufverletzungen – Was tun???“ Alle Workshops waren interessant und lehrreich und haben zur Weiterbildung der Teilnehmer gedient. – Hermann hatte anschließend vier Tage lang Muskelkater!



“Doris Schlemmerhütte”

Essen, da wo es schmeckt!

**Täglich von 10.00 bis 22.00 Uhr geöffnet
Montag Ruhetag**

27412 Breddorf · Hauptstr. 10 · Tel. 0 42 85 - 92 47 76

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.



LAUFTREFF FEIERT WEIHNACHTSFEIER

Die Weihnachtsfeier vom Laufftreff ist Tradition und findet wie jedes Jahr am vierten Advent statt. 35 Personen hatten sich hierzu angemeldet. Leo, der Hund von Hermann und Martina begrüßte die ankommenden Gäste mit lautem Gebell. Nachdem alle angemeldeten Gäste eingetroffen waren, wurden sie durch unseren 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 Personen hatten vor der Verlesung die Aufgabe die fehlenden Adjektive, ohne den Satz zu kennen, einzusetzen. Es entstand ein sehr interessanter Bericht, der in manchen Satzstellungen zum Lachen anregte. Es wurde viel über die abgelaufene Saison mit den vielen aktiven Höhepunkten gesprochen und alle waren sich einig, daß das Jahr 2008 ein für den Laufftreff Hepstedt Breddorf sehr erfolgreiches Jahr gewesen ist.



PREISRÄTSEL

- 1.) Wie hoch war der Temperaturunterschied zwischen den Läufen in New York und Omsk?
- 2.) Wieviele Kreismeistertitel gingen bei den Crossmeisterschaften in Brillit an den Lauftreff?
- 3.) Mit welchem Partner veranstaltete der NLV den Workshop in Hannover?

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 01. April 2009.

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



Die Basis für Ihr Training richtig trainieren – gesund bleiben – Leistung steigern

Mit Hilfe einer Atemgasanalyse (Spiroergometrie) messen wir auf dem Laufband oder dem Fahrrad unter steigender Belastung

- Ihre aktuelle Leistungsfähigkeit
- Ihre Sauerstoffaufnahme
- Ihren Kalorienverbrauch sowie
- Ihre Kohlenhydrat- und Fettverbrennung

Anhand der Messergebnisse bestimmen wir Ihre optimalen Trainingsbereiche für

- höchstmögliche Fettverbrennung
- Grundlagentraining
- gesundes Herz-Kreislauftraining
- Schwellentraining
- ambitionierte Leistungssteigerung



Mit Ihren individuellen Trainingsempfehlungen trainieren Sie effizient und gesund. So vermeiden Sie Überlastungen und steigern nachweislich Ihre Leistung.

leistungsdiagnostik.de | richtweg 4 | 27412 kirchtimke
fon +49 (0) 4289.40 06 22 | mobil +49 (0) 176.96 22 52 66 | fax +49 (0) 4289.40 06 23
www.leistungsdiagnostik.de | k.lange@leistungsdiagnostik.de

**Wir helfen Ihnen,
Ihre persönlichen Ziele zu verwirklichen.
www.leistungsdiagnostik.de**

BESTENLISTE 2008 Kreis Rotenburg

GESAMT Männer - Frauen

10 km Lauf

3. 36:02	Glinnmann, Carsten	74	Bokel 13.09.
6. 37:37	Schröder, Rainer	65	Bothel 05.07.

10 km Lauf Mannschaft

1. 1:54:50	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf		Bothel 05.07.
	(Knolle, H. -40:18; Schröder, R. -37:37; Glinnmann, C. -36:55		
9. 2:14:08	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf		Sottrum 09.05.
	(Cossen, D. -49:43; Löhden, R. -42:16; Erdtmann, H. 64 -42:09		

Halbmarathonlauf

1. 1:20:09	Glinnmann, Carsten	74	Seven 05.10.
5. 1:22:15	Schröder, Rainer	65	Bremen 28.09.
12. 1:30:31	Löhden, Ralf	70	Bremen 28.09.
13. 1:31:16	Heinrichs, Jörg	73	HH-Neugraben 06.04.

Halbmarathon Mannschaft

3. 4:47:10	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf		Hamburg 27.04.
	(Heinrichs, J. -1:47:23; Schröder, R. -1:30:53; Glinnmann, C. 74 -1:28:54		

Marathonlauf

5. 3:07:08	Schröder, Rainer	65	Hamburg 27.04.
8. 3:13:03	Glinnmann, Carsten	74	Hamburg 27.04.
10. 3:27:54	Erdtmann, Hans-Jürgen	64	Bremen 28.09.

Marathonlauf Mannschaft

1. 10:43:29	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf		Hamburg 27.04.
	(Heinrichs, J. -4:23:18; Glinnmann, C. -3:13:03; Schröder, R. 65 -3:07:08		

10 km Lauf

16. 52:31	Mohrmann, Christiane	56	Berlin 06.04.
20. 55:18	Klein, Ina	71	Sottrum 09.05.

Halbmarathonlauf

7. 1:53:00	Mohrmann, Christiane	56	Berlin 06.04.
11. 2:00:26	Klein, Ina	71	Bremen 28.09.
15. 2:02:04	Albers, Karina	78	Bremen 28.09.
17. 2:07:17	Schröder, Ulrike	73	Bremen 28.09.
18. 2:08:42	Schriefer, Stefanie	74	Otterndorf 21.09.

Halbmarathon Mannschaft

3. 6:09:47	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf		Bremen 28.09.
	(Schröder, U. -2:07:17; Albers, K. -2:02:04; Klein, I. 71 -2:00:26		
4. 6:40:07	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf		Otterndorf 21.09.
	(Ohrenberg, S. -2:18:30; Kuck, R. -2:12:55; Schriefer, S. 74 -2:08:42		

Marathonlauf

8. 4:12:24	Mohrmann, Christiane	56	Hamburg 27.04.
------------	----------------------	----	----------------

ALTERSKLASSEN

10 km Lauf - M30

1. 36:02	Glinnmann, Carsten	74	Bokel 13.09.
----------	--------------------	----	--------------

10 km Lauf Mannschaft - M30

1. 1:54:50	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf		Bothel 05.07.
	(Knolle, H. -40:18; Schröder, R. -37:37; Glinnmann, C. 74 -36:55		

Halbmarathonlauf- M30

1. 1:20:09	Glinnmann, Carsten	74	Seven 05.10.
------------	--------------------	----	--------------

Halbmarathon Mannschaft - M30

1. 4:47:10	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf		Hamburg 27.04.
	(Heinrichs, J. -1:47:23; Schröder, R. -1:30:53; Glinnmann, C. 74 -1:28:54		

Marathonlauf - M30

2. 3:13:03	Glinnmann, Carsten	74	Hamburg 27.04.
------------	--------------------	----	----------------

Marathonlauf Mannschaft - M30

1. 10:43:29	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf		Hamburg 27.04.
	(Heinrichs, J. -4:23:18; Glinnmann, C. -3:13:03; Schröder, R. 65 -3:07:08		

10 km Lauf - W30

2. 62:03	Glinnmann, Andrea	76	Sottrum 09.05.
----------	-------------------	----	----------------

Halbmarathonlauf W30

1. 2:02:04	Albers, Karina	78	Bremen 28.09.
2. 2:08:42	Schriefer, Stefanie	74	Otterndorf 21.09.

Halbmarathon Mannschaft W30

1. 6:09:47	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf		Bremen 28.09.
	(Schröder, U. -2:07:17; Albers, K. -2:02:04; Klein, I. 71 -2:00:26		
2. 6:40:07	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf		Otterndorf 21.09.
	(Ohrenberg, S. -2:18:30; Kuck, R. -2:12:55; Schriefer, S. 74 -2:08:42		

10 km Lauf M35

5. 42:16	Löhden, Ralf	70	Sottrum 09.05.
----------	--------------	----	----------------

10 km Lauf Mannschaft M35

3. 2:14:08	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf		Sottrum 09.05.
	(Cossen, D. -49:43; Löhden, R. -42:16; Erdtmann, H. 64 -42:09		

Halbmarathonlauf M35

2. 1:30:31	Löhden, Ralf	70	Bremen 28.09.
3. 1:31:16	Heinrichs, Jörg	73	HH-Neugraben 06.04.

Marathonlauf M35

4.	4:23:18	Heinrichs, Jörg	73	Hamburg	27.04.
10 km Lauf W35					
7.	55:18	Klein, Ina	71	Sottrum	09.05.
10.	59:59	Warncken, Martina	69	Bothel	05.07.
11.	62:15	Weinberg, Tanja	73	Otterndorf	21.09.
Halbmarathonlauf W35					
4.	2:00:26	Klein, Ina	71	Bremen	28.09.
5.	2:07:17	Schröder, Ulrike	73	Bremen	28.09.
6.	2:19:56	Stelljes, Hedi	73	Otterndorf	21.09.
10 km Lauf M40					
1.	37:37	Schröder, Rainer	65	Bothel	05.07.
7.	42:09	Erdtmann, Hans-Jürgen	64	Sottrum	09.05.
10 km Lauf Mannschaft M40					
2.	2:14:08	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf (Cossen, D. -49:43; Löhden, R. -42:16; Erdtmann, H. 64	64	Sottrum	09.05.
Halbmarathonlauf M40					
1.	1:22:15	Schröder, Rainer	65	Bremen	28.09.
Marathonlauf M40					
3.	3:07:08	Schröder, Rainer	65	Hamburg	27.04.
5.	3:27:54	Erdtmann, Hans-Jürgen	64	Bremen	28.09.
Halbmarathonlauf W40					
3.	2:26:52	van Wijlick, Ingrid	68	Otterndorf	21.09.
10 km Lauf M45					
12.	50:44	Busekros, Lüder	59	Sottrum	09.05.
Marathonlauf M45					
8.	4:23:39	Busekros, Lüder	59	Bremen	28.09.
Halbmarathonlauf W45					
8.	2:18:30	Ohrenberg, Sigrid	63	Otterndorf	21.09.
10 km Lauf M50					
13.	56:28	Graller, Robert	55	Berlin	06.04.
10 km Lauf W50					
1.	52:31	Mohrmann, Christiane	56	Berlin	06.04.
Halbmarathonlauf W50					
1.	1:53:00	Mohrmann, Christiane	56	Berlin	06.04.
2.	2:12:55	Kück, Renate	56	Otterndorf	21.09.
Marathonlauf W50					
1.	4:12:24	Mohrmann, Christiane	56	Hamburg	27.04.
10 km Lauf M55					
1.	40:18	Knülle, Hermann	51	Bothel	05.07.
6.	52:17	De Jong, Marinus	49	Sottrum	09.05.
10 km Lauf M65					
5.	49:43	Cossen, Dieter	43	Sottrum	09.05.
Halbmarathonlauf M65					
3.	1:54:24	Cossen, Dieter	43	Bremen	07.09.

Der kleine Laden

Geschenkartikel

Dekoration · Trendartikel

Blumen-Braut- & Trauerfloristik

*Herzlich
Willkommen*



Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Fr.

09.00 – 12.00 Uhr

+ 14.30 – 18.00 Uhr

Sa. 09.00 – 12.00 Uhr

Bianca Pietzer & Heidi Stelljes

Tarmstedter Str. 2a · 27412 Hepstedt

Omi's



NEU

Unwiderstehlich lecker!



Das Beste aus Omi's Rezeptbuch. Klassische Eintöpfe, leckere Suppen und deftige Gerichte.

- hausgemachte Qualität
- ausgesuchte, naturbelassene Zutaten
- schonende Zubereitung

Die müssen Sie probieren!



**Fein
abgestimmt
und schonend
zubereitet**

Buss

Buss GmbH & Co KG • Fertiggerichte • D-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

Bestenliste Bezirk Lüneburg 2008

10 km Lauf - Gesamt

19. 36:02 Glinsmann, Carsten 74 Bokel 13.09.

10 km Lauf Mannschaft - Gesamt

4. 1:54:50 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf Bothel 05.07.
(Glinsmann, C. -36:55; Schröder, R. -37:37 Knülle, H. -40:18)

Halbmarathonlauf - Gesamt

8. 1:20:09 Glinsmann, Carsten 74 Zeven 05.10.
17. 1:22:15 Schröder, Rainer 65 Bremen 28.09.

Halbmarathonlauf Mannschaft - Gesamt

8. 4:47:10 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf Hamburg 27.04.
(Glinsmann, C. -1:28:54; Schröder, R. -1:30:53; Heinrichs, J. -1:47:23)

Marathonlauf - Gesamt

20. 3:07:08 Schröder, Rainer 65 Hamburg 27.04.

Marathonlauf Mannschaft - Gesamt

7. 10:43:29 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf Hamburg 27.04.
(Schröder, R. -3:07:08; Glinsmann, C. -3:13:03; Heinrichs, J. 73 -4:23:18)

10 km Lauf - Senioren M 30

2. 36:02 Glinsmann, Carsten 74 Bokel 13.09.

10 km Lauf Mannschaft - Senioren M 30

2. 1:54:50 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf Bothel 05.07.
(Glinsmann, C. -36:55; Schröder, R. -37:37; Knülle, H. -40:18)
7. 2:14:08 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf1 Sottrum 09.05.
(Erdtmann, H. -42:09; Löhden, R. -42:16; Cossen, D. -49:43)

Halbmarathonlauf Senioren M 30

2. 1:20:09 Glinsmann, Carsten 74 Zeven 05.10.

Halbmarathonlauf 10 km Lauf - Senioren M 30

4. 4:47:10 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf Hamburg 27.04.
(Glinsmann, C. -1:28:54; Schröder, R. -1:30:53; Heinrichs, J. -1:47:23)

Marathonlauf Senioren M 30

3. 3:13:03 Glinsmann, Carsten 74 Hamburg 27.04.

Marathonlauf Mannschaft Senioren M 30

2. 10:43:29 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf Hamburg 27.04.
(Schröder, R. -3:07:08; Glinsmann, C. -3:13:03; Heinrichs, J. -4:23:18)

Halbmarathonlauf Senioren M 35

12. 1:30:31 Löhden, Ralf 70 Bremen 28.09.
14. 1:31:16 Heinrichs, Jörg 73 Hamburg 06.04.

10 km Lauf Senioren M 40

7. 37:37 Schröder, Rainer 65 Bothel 05.07.

Halbmarathonlauf Senioren M 40

1. 1:22:15 Schröder, Rainer 65 Bremen 28.09.

Marathonlauf Senioren M 40

4. 3:07:08 Schröder, Rainer 65 Hamburg 27.04.

10 km Lauf Senioren M 55

2. 40:18 Knülle, Hermann 51 Bothel 05.07.

10 km Lauf Senioren M 65

8. 49:43 Cossen, Dieter 43 Sottrum 09.05.

Halbmarathonlauf Senioren M 65

7. 1:54:24 Cossen, Dieter 43 Bremen 07.09.

10 km Lauf Seniorinnen W 30

12. 62:03 Glinsmann, Andrea 76 Sottrum 09.05.

10 km Lauf Seniorinnen W 35

14. 55:18 Klein, Ina 71 Sottrum 09.05.

10 km Lauf Seniorinnen W 50

12. 52:31 Mohrmann, Christiane 56 Berlin 06.04.

Halbmarathonlauf Seniorinnen W 50

10. 1:53:00 Mohrmann, Christiane 56 Berlin 06.04.

Marathonlauf Seniorinnen W 50

7. 4:12:24 Mohrmann, Christiane 56 Hamburg 27.04.

AOK und SVE Hepstedt/Breddorf

Gesundheitskurs

Laufen leicht gemacht

Das Rundum-Ausdauertraining

Leitung

Stephanie Schriefer

SVE Hepstedt/Breddorf, Laufftreff

Termine

Info-Abend:

9. April 2009, 18.30 Uhr

Kurs:

16. April bis 11. Juni 2009

Kursdauer

**8-mal donnerstags,
von 18.30 bis 19.30 Uhr**

Ort

Am Sporthaus, Vierenberg, Hepstedt

Kursgebühr

AOK-Versicherte kostenfrei

Versicherte anderer Krankenkassen 80 €



Weitere Infos bei der AOK

Telefon 04761/85-40625

BREMER WINTERLAUFSERIE - 1. LAUF AM 11. JANUAR 2009

Temperaturen von -3°C konnten unsere Läufer nicht abhalten. Viele von uns haben gestern beim ersten Lauf der Bremer Winterlaufserie teilgenommen.

Denn nur die Harten komm' in Garten ...und die mit kurzer Hose sowieso

Kleine Serie (1.Lauf)

Gesamt	Name, Vorname	Zeit	SNR	Klasse	Platz
51	Schnackenberg, Andreas	45:38,8	207	M30	6
183	Klein, Ina	58:15,8	201	W30	11
207	Kopenhagen, Anja	59:51,7	203	W30	14
210	Schnackenberg, Sandra	1:00:07,1	206	W30	16
212	Schröder, Ulrike	1:00:16,6	196	W30	17
218	Glinsmann, Andrea	1:00:43,7	204	W30	18
234	Borinski, Jörg	1:01:49,4	202	M40	59
269	Brunkhorst, Petra	1:07:01,5	195	W40	56
272	Ohrenberg, Sigrid	1:07:17,5	198	W40	58

Große Serie (1.Lauf)

Gesamt	Name, Vorname	Zeit	SNR	Klasse	Platz
9	Glinsmann, Carsten	36:27,1	609	M35	2
15	Schröder, Rainer	37:26,7	607	M40	8
79	Knülle, Hermann	41:28,4	611	M55	5
86	Löhden, Ralf	41:46,7	617	M35	11
94	Röhrs, Axel	42:07,9	616	M45	17
143	Hornstein, Thomas	43:38,3	758	M45	31
382	Erdtmann, Hans-Jürgen	51:59,9	608	M45	90
394	Knoop, Andreas	52:17,6	615	M40	85
399	Mohrmann, Christiane	52:30,6	613	W50	8
400	Dauter, Anneke	52:34,6	610	W45	15
448	Hornstein, Kerstin	54:47,9	757	W40	21
409	Graller, Robert	52:55,8	612	M50	44





BREMER WINTERLAUFSERIE - 2. LAUF AM 1. FEBRUAR 2009

Und wieder -3 °C letzten Sonntag beim 2. Lauf der Bremer Winterlaufserie - diesmal jedoch noch mit sehr kaltem Wind. Selbst die "Harten" hatten dieses Mal lange Hose an

Große Serie (2.Lauf)

Gesamt	Name, Vorname	Zeit	AK	Platz
8	Glinsmann, Carsten	0:55:32,7	M35	2
25	Schröder, Rainer	0:58:46,7	M40	10
70	Knülle, Hermann	1:03:23,5	M55	5
108	Röhrs, Axel	1:06:20,8	M45	22
147	Hornstein, Thomas	1:08:53,2	M45	39
324	Erdtmann, Hans-Jürgen	1:19:54,7	M45	80
342	Knoop, Andreas	1:21:16,2	M40	71
343	Hornstein, Kerstin	1:21:21,4	W40	14
354	Dauter, Anneke	1:22:26,3	W45	14
366	Graller, Robert	1:23:13,7	M50	37

Kleine Serie (2.Lauf)

Gesamt	Name, Vorname	Zeit	AK	Platz
49	Schnackenberg, Andreas	0:44:49,4	M30	4
60	Dauter, Uwe	0:46:29,2	M40	30
92	Cossen, Dieter	0:49:39,0	M60	8
176	Schnackenberg, Sandra	0:57:21,6	W30	13
184	Schröder, Ulrike	0:57:41,5	W30	15
185	Klein, Ina	0:57:42,0	W30	16
196	Glinsmann, Andrea	0:58:53,6	W30	18
220	Borinski, Jörg	1:00:29,5	M40	60
223	Kopenhagen, Anja	1:01:25,9	W30	20
236	Brunkhorst, Petra	1:03:19,9	W40	42
240	Ohrenberg, Sigrid	1:04:13,5	W40	43







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 2009

Hier sind einige Top- Terminen 2009 von Veranstaltungen in der Nähe (?)

27. Februar	Jahreshauptversammlung KLV in Zeven
01. März	3.Lauf Winterlaufserie Bremen
08. März	Kreiscrossmeisterschaften Zeven
08. März	Celler Wasa-Lauf
14. März	Himmelpforten Straßen u. Volkslauf
05. April	Spk. - Marathon Cuxhaven
11. April	32. Osterlauf Wanna
18. April	24. Vegesacker Citylauf
19. April	12.Oste-Ohe Lauf Elm
26. April.	Hamburg Marathon.
03. Mai	Hannover TUI Marathon und Halbmarathon
08. Mai	Sottrumer Abendlauf
21. Mai	5x5 km Staffellauf Sport – Ziel, Bremen ..
24. Mai	7. Ummel-Lauf in Hepstedt
05. Juni	Wilstedt bei Nacht.
06. Juni	Wremer Deichlauf
06. Juni.	Um die Taakener Ähren
19. Juni	De Stuhr Loop Stuhr
20. Juni	Nordseelauf 2009 Neuwerk-Cuxhaven
04. Juli	5. Botheler Eschfeldlauf
11. Juli	5. City Marathon Bremerhavem
12. Juli	Ironman Zürich

WENN ANDERE URLAUB MACHEN - SONNENSCHNEIN BEIM 2. LAUF UM DEN OSTE-CUP

170 Teilnehmer wählten eine sinnvolle Alternative und gingen am Sonnabend den 15. Februar 2009 in Granstedt an den Start um eine gute Platzierung für die Oste-Cup-Wertung zu erreichen. Der MTSV Selsingen war Veranstalter des 2. Wettbewerbes mit 9 Läufen über die Crossstrecke im Landschaftsschutzgebiet "Granstedter Gehölz". Start und Ziel war beim Stein- und Hügelgrab, ein Denkmal aus dem Zeitalter des Jugendstils, auf der Straße "Peehsberg".



Sollte das etwa die plattdeutsche Mundart für "Laufberg" sein? Strahlender Sonnenschein und schneebedeckte Landschaft, als um 13.00 Uhr der erste Startschuss über 2.850 Meter fiel. Lüder Busekros und ich gaben unser Bestes erreichten in unseren Altersklasse M 50 und M 65 die Plätze 3 und 1. Zwischenzeitlich war die Hepstedt/Breddorfer Abordnung auf Triostärke angewachsen; Thomas Hornstein wollte auch diesen schönen Wintertag in der Natur genießen und war beim Start um 15.40 Uhr über 7.125 Meter dabei; jetzt

musste der Rundkurs 5 mal durchlaufen werden. Wir erreichten auch bei diesem Wertungslauf mit folgenden Zeiten gute Platzierungen. Thomas mit 31:39 Minuten in M 45 den 3. Platz, ebenso Lüder in 31:42 Minuten in M 50; ich konnte in der M 65 mit 38:26 Minuten den 2. Platz erreichen. Wie auch der erste Lauf in Groß Meckelsen, war auch diese Laufveranstaltung vom gelungenen Startschuss bis zur Siegerehrung gut organisiert.

Was gibt's trotzdem zu vermelden: Lüder bekam für den 1. Lauf eine "hand-made" Startnummer und einer hatte sich beim 1.

Lauf verlaufen und war zweieinhalb, statt zwei Runden gelaufen, wer, der Unterzeichner. Dieter Cossen





malerbetrieb Werner Meyer

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

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



Susanne Tietjen

☎ 04793 - 940 22



Corinna Röper

☎ 04793 - 940 47



Dörte Wrieden

☎ 04793 - 940 17



Sven Schnakenberg

☎ 04793 - 940 43

JETZT kaufen **SPÄTER** zahlen

- Sparvertrag in einigen Monaten fällig ?
- Festgeld in einigen Monaten frei ?
- usw.



7. Ummel – Lauf

SV Eintracht Hepstedt / Breddorf e. V.



Sonntag 24. Mai 2009, ab 09:30Uhr



- 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