

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.



Große Beteiligung bei Wilstedt bei Nacht



LAUF-TREFF und WALKING-TREFF

Sportheim Hepstedt, Am Vierenberg

Mittwoch: 18:00 Uhr, WALKEN

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

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

Salon Kück



und auch die Haare bleiben in Form!!

Renate Kück

Ostersoder Str. 4 - 274712 Breddorf

Telefon (04285) 224

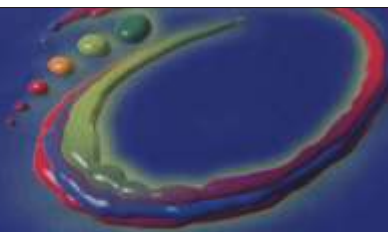
Öffnungszeiten:

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

Donnerstag 8:00 bis 12:00 Uhr

Freitag 8:00 bis 18:00 Uhr

Samstag 8:00 bis 13:00 Uhr



Oste-Druck

Bernhard-J. Borgardt GmbH & Co. KG

Gewerbering 33 · 27432 BREMERVÖRDE

Postfach 14 01 · 27424 BREMERVÖRDE

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

E-Mail: info@ostedruck.de



Mit der Idee fängt alles an

www.ostedruck.de

SPORT ZIEL

IHR LAUFLADEN IN BREMEN



Sport Ziel in Bremen – zweimal einmalig

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



... gut beraten läuft's

Laufschuhberatung • Laufbekleidung • Trainingsberatung • Walking • Triathlon

Bremer City: Knochenhauer Straße 26 • 28195 Bremen • Fon: 59 39 50 • www.sport-ziel.de
Bremen-Horn: Leher Heerstraße 8 • 28359 Bremen • Fon: 330 48 20 • info@sport-ziel.de

Liebe Lauf-Treff-Freunde

Ich bin immer wieder überrascht, welche Steigerungen im Lauftreff immer noch möglich sind. Besonders gefreut hat mich, mit welchem Ehrgeiz und Freude unsere Damen den Triathlon in Rhade bereichert haben.

Das war schon eine tolle Leistung.

So gibt es immer wieder etwas Neues und das ist wichtig - Der Lauftreff lebt. Wir wollen weiter daran arbeiten - macht mit! -

Wir sehen uns

Rainer Schröder



LAUF TREFF INDEX

Der Ummellauf	3	Preisrätsel	22
Geburtstage	11	City Marathon Bremerhaven	24
Wilstedt bei Nacht	12	Anfängerkurs vom Lauftreff	26
Womens Run Köln	15	Rhader Triathlon	30
Womens Run Hamburg	17	Termine	32
Bremer Staffellauf	18	Womens Run Köln -Teil2-	34
Bambini und Kinderlauf	20	TATU-Kids	36
		Dieter's Kolumne	36

LAUF TREFF IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Spartenleiter:

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

Vertreter/Wettkampflang.:

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

Finanzen:

Stephanie Schriefer,
Augustendorf 32 D
27442 Gnarrenburg
04763-1690

Kultur / Statistik / Öffentlichkeit:

Johann Otten, Höpenwiesen 8,
27412 Breddorf
Telefon: 04285/12 03
email: otten@kockskrane.de

Redaktion:

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

Anzeigen:

Johann Otten, Höpenwiesen 8,
27412 Breddorf
Telefon: 04285/12 03
email: otten@kockskrane.de

Internet:

www.ummel.de/laufgruppe

Erscheinung:

viermal/Jahr

UNSERE **UNFALLVERSICHERUNG**

STEHT IHNEN

AUCH DANN NOCH ZUR SEITE,

WENN SICH DIE **GESETZLICHE**

SCHON LÄNGST VERABSCHIEDET HAT.



GVO

GEGENSEITIGKEIT
VERSICHERUNGEN

GENERALAGENT
BERNHARD 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

Mit dem Wetter und den Teilnehmerzahlen ist der Lauf-treff zufrieden.

Ein reibungsloser Ablauf sorgt bei allen Teilnehmern für gute Stimmung.

Bei strahlendem Sonnenschein fand am 24.05.09 die siebte Auflage des Ummel-Laufes statt, der auch in diesem Jahr wieder eine gute Beteiligung aufwies. Rund 280 Teilnehmer sorgten für zufriedene Gesichter nicht nur bei den Teilnehmern, sondern auch bei den Verantwortlichen, die diesen Ummellauf wieder toll auf die Beine gestellt hatten.

Eine solche Veranstaltung zu organisieren ist nur möglich, wenn alle an einem Strang ziehen und mit anpacken. Unser Dank gilt nicht nur alle Beteiligten aus der Sparte, sondern auch der DRK – Bereitschaft aus Tarmstedt sowie der ortsansässigen freiwilligen Feuerwehr aus Hepstedt, die uns tatkräftig unterstützt haben.

„Macht ein freundliches Gesicht, da vorne steht die Presse.“ Mit diesen Worten schickte Sprecher Hans Jürgen Erdtmann die Läufer über die 10 Kilometer auf die Strecke.



Der Lauftreff hatte für eine optimale Kennzeichnung der Wegstrecke gesorgt, die durch den Ummel ging. Ebenfalls wurde die 5 Kilometer Strecke von einer Wendepunktstrecke in einen Rundkurs geändert, was von den Teilnehmern sehr positiv aufgenommen wurde. Während vorne der Kampf um die Spitzenplätze entbrannte, ließen es die Teilnehmer hinten ein wenig ruhiger angehen. Jeder hatte sich ein persönliches Ziel gesetzt und so gab es beim Durchlaufen der Ziellinie viele glückliche Gesichter.

Über die zehn Kilometer lieferten sich die drei Erstplatzierten ein spannendes Rennen. Über den Sieg freute sich Heiko Gode vom SV Sonnenschein, für den nach 37:43 Minuten die Uhr stehen blieb. Hinter ihm belegte Ralph Haupt vom Triathlonclub Bremen (38:45 Minuten) und Thomas Langhorst vom Marathonclub Bremen (40:04 Minuten) die Plätze zwei und drei. Für Marius van Wijlick vom SV Eintracht Hepstedt Breddorf war nach 44:55 Minuten der 10 Kilometer – Lauf beendet. Marius belegte in seiner Altersklasse (Jugendliche) den ersten Platz, in der Gesamtwertung kam er auf einen hervorragenden 17. Platz.





Platz zwei für Anneke Dauter vom Laufftreff Hepstedt Breddorf.

Hinter der Siegerin Julia Lachmann (47:48 Minuten) belegte Anneke Dauter in einer Zeit von 48:38 Minuten den zweiten Platz bei den Damen über die 10 Kilometer. Sonja – Alexandra Prüser (50:00 Minuten vom TV Sottrum lief als Drittplatzierte ins Ziel.

Den 5 Kilometer - Lauf entschied Holger Brunkhorst vom TSR Ahrenswöhlde in 18:27 Minuten für sich. Olaf Erich vom TSV Gnarrenburg (19:39 Minuten) belegte Rang zwei

vor Jannek Lührs vom TSV Bremervörde, der mit einer Zeit von 20:40 Minuten die Ziellinie überquerte. Für Jannek Lührs war es auch gleichzeitig der erste Platz in seiner Altersklasse als Jugendlicher.

Bei den Walkern, die in diesem Jahr nur mit wenigen Teilnehmern am Start waren, gab es ein Finish zwischen Sigrid Brase, Ute Haase, Werner Hauschild und Marita Brase über die 10 Kilometer – Distanz. Alle vier Walker kamen nahezu gleichzeitig ins Ziel. Weitere Ergebnisse gibt es im Internet unter www.ummel.de







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





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

- 09. September
- 14. September
- 14. September
- 02. Oktober
- 08. Oktober
- 10. Oktober
- 14. Oktober
- 20. Oktober
- 05. November
- 11. November
- 18. November
- 19. November
- 27. November
- 30. November
- 01. Dezember
- 12. Dezember
- 27. Dezember
- 27. Dezember
- 27. Dezember

- Anja Koppenhagen
- Herbert Chms
- Janine Glinsmann
- Christiane Mohrmann
- Joshua Henning
- Birgit Baues
- Tanja Weinberg
- Nika Schröder
- Martina Bauer
- Renate Lampka
- Stephanie Schriefer
- Ulrike Schröder
- Carsten Glinsmann
- Susanne Brammer
- Lena Kück
- Marinusde Jong
- Marion Chms
- Heidi Stelljes
- Andrea Glinsmann



- 27. Dezember
 - 29. Dezember
 - 30. Dezember
- Meike Knoop
 - Christa Stelljes
 - Martina Warnken

Autohaus Warncke

Ihr Partner für attraktive Marken



Pkw
Nutzfahrzeuge



Service



Service



Car Service

Neuwagen

Jahreswagen

Dienstfahrzeuge

EU-Fahrzeuge

Nutzfahrzeuge

Gebrauchte

AUTOHAUS

WARNCKE

persönlich & individuell

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

12 Wilstedt bei Nacht am 5.6. – große Teilnahme des Lauffreiffs

Für die Teilnehmer des Anfänger-Laufkurses war die diesjährige Abendveranstaltung in Wilstedt der erste Wettkampf überhaupt.



Die Kulisse in Wilstedt mit neuem Teilnehmerrekord von über 4300 Läufern war sehr beeindruckend. Aber das Laufen mit so vielen Gleichgesinnten spornt natürlich auch an, und so gingen alle frohgelant auf die Strecke. Mit über 50 gemeldeten Teilnehmern war unsere Gruppe eine der größten unter allen gemeldeten.

Und für Carsten Glinsmann war es ein besonderer Abend. Trotz starker Konkurrenz, vor allem aus Bremen, gelang es ihm, im Hauptlauf den dritten Platz zu belegen. Aber auch alle anderen konnten den Abend genießen, der mit einem kleinen Grillfest untermalt wurde. Den Abschluss bildete wie immer das legendäre Feuerwerk.



“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



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.

Geschirrverleih bis 100 Pers.

0,50 pro Gedeck 0,20 Reinigung pro Gedeck

Eine Rückblick-Büttenrede

Am 08.08.2009 war es soweit, 16 Frauen des Lauftreff Hepstedt/Breddorf sich ganz doll gefreut.

Mit der Bundesbahn zum Womensrun, sofort stand fest: ganz schön viel Fun.

Mitten in der Nacht man sich auf den Weg machte, (die Taschen voll Alkohol) Start erstmal sachte.

Etwas irritierend man es fand, als Ossi Tanten wurde man benannt.

Nur weil 16 Frauen Rollis haben, wir sind ja nicht so anhänglich wie Kellerscharben.

Sehr rechtzeitig in Kölle angekommen, von der Fahrt noch etwas benommen.

Die Coach alles präzise geplant, die ganze Mannschaft hatte es geahnt.

Ein 5er Tagesticket sollt es nun sein, freie Bewegung damit in Kölle wie fein.

Ein Teil von uns dann erstmal shoppen ging, der schonmal bei der Runninglocation rumhing.

Dann langsam ca. 4000 Frauen kommen an, teilweise auch das andere Geschlecht, dann meist mit diversen Traschen dran.

Zum Start dann endlich die Hühner dröhnen, raus auf die Strecke, Sport zum verwöhnen.

Eine zügige Runde teilweise angestrebt, Adrinerlin halt sehr die Stimmung hebt.

Mit so viel Frauen auf der Strecke ganz schön eng, ein Gedanke: Elke peng.

Streckenabspernungen ganz schön gefährlich sind, der Oldie meint dazu: ich bin ja kein Kind.

Bei km 2 dann das Stoßgebet, Ulli die 8 km hätten wir heut nicht überlebt.

Der Zieleinlauf nach der Hohenzollernbrücke, das Metall hält, oder war da ne Lücke?

Auf der Brücke noch etwas irritiert, Tausende von Schlössen teils signiert.

Sinn und Zweck ließen wir uns sagen, verliebte Paare aus ganz glücklichen Tagen.

Ganz gierig man wieder aufs Finisher-Täschchen, vergessen alle vorherigen Alkoholf Flaschen.

Ab jetzt Körperfettanalyse ein böses Wort, das Wohnmobil der BKK Taurus ein schlechter Ort.

Von dicken Damen musste das hinnehmen, Fett als Geschmacksträger, wo bleibt ihr Benehmen?

Zurück ins Hotel, die Dusche naht, langsam nun auch das beste Deo hatte versagt.

Gemeinsam dann in einer Pizzeria gegessen, das Trickgeld lag in unserem Ermessen.

Die Servicekraft nicht des Rechnens mächtig, Ina sprang ein ganz prächtig.

Das Kölsch floss auch in der nächsten Kneipe, es war nicht die letzte, Gott bei Leibe.

Die nächsten 2 Stunden eine Lücke im Protokoll, das Küken war müde, konnte nicht mehr so doll.

Wie man am nächsten Morgen dann sagte, auch in eine Tanzbar ein paar Schritte man wagte.

Frühstück Tag 2 war richtig gut, alle 16 wieder mit frischem Mut.

Dann Köln erkunden stand schnell fest, alle Frisuren bestanden den Doppeldecker-Oben-Ohne-Test.

1,5 Stunden man genoss, wir halten fest: es immer noch kein Alkohol wieder floss.

Anschließend ein bisschen Zeit zur freien Bummel, 16 Frauen fanden sich wieder im Kölner Dom = Sakristei.

Am Bahnhof, bei der Abfahrt dann der Handtaschen Test, 2 Mädels unter 16 gaben uns den Rest.

Hier sein nur dazu kurz gesagt, wer als nächstes einen Köln Trip wagt, achte sehr auf die Handtaschen Wahl, die Welt ist schlecht, es stimmt nun mal.

Was dann im Zug noch alles zum Vorschein kam, in Bremen welche Wunder man sich wieder benahm.

Schoki in allen Varianten, man dankt hier Müttern, den Männern und anderen netten Bekannten.

So langsam jetzt die Rede endet, das Blatt sich wieder einmal wendet.

Es war schon eine super Tour, was kommt als nächsten nur????

Ein echter Jeck kann es nicht lassen, Köln Alaaf und hoch die Tassen.

Wir hätten gerne eine Sonderausgabe, dich werden wohl noch mehr Artikel erreichen (die Hoffnung stirbt zuletzt)

Fortsetzung Seite 34



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

Dieser Tag gehört uns!

So das Motto des Frauenlaufs am 11.07.2009 in Hamburg auf der Trab-Arena Bahrenfeld. Und dieses Motto haben wir, Andrea und Anja, sowie unsere Freundinnen Katy und Kristina voll ausgekostet. Bei der Startnummernausgabe wurden wir mit den ersten Präsenten des Tages beglückt. Wir erhielten das ersehnte rosafarbene T-Shirt mit der Aufschrift „Naturtalent“.

Nun hatten wir ausreichend Zeit, in der „Beauty Lounge“ bei einer Kopf, Gesichts- und Nackenmassage zu entspannen, bevor weitere wichtige Aktivitäten in der „Women´s Village“ (hieß tatsächlich so) auf uns warteten. In diesem „Dorf“ präsentierten die Sponsoren zahlreiche Produkte, die Frau so alles braucht. Vom Auto bis zur Waschmaschine war fast alles dabei. Die längste Schlange bildete sich dann vor den Schuhen. Das lag dann vermutlich weniger am großen Interesse der Frauen an den neuen Luftkissen Schuhen des Hauptsponsors, sondern vielmehr an der rosafarbenen Kappe, die man als Dankeschön für die Teilnahme an der Laufschuhanalyse erhielt. (Obwohl Schuhe, die – „ganz ohne Anstrengung“ – Cellulite verringern können, natürlich schon etwas mehr Beachtung verdient hätten. Sorry!)



Im sportlichen Rahmenprogramm trat der Trabrennfahrer Heinz Wewering mit seinem Pferd gegen eine Frauen Laufstaffel an. Und auch für uns sollte es ja noch einen sportlichen Teil des Tages geben. Katy und Kristina gingen über 5km an den Start. Andrea und Anja starteten über 8km.



Die Strecke führte dieses Jahr durch den Volkspark und war gut zu laufen, aber leider auch nicht ganz frei von Steigungen. Kontrastreich war besonders die Stelle, an der die ca. 2000 rosa gekleideten Läuferinnen auf die in Schlips und Kragen, bzw. in lange Röcke gekleideten Zeugen Jehovas trafen, deren Kongress im Stadion gerade beendet war.

Ansonsten sind wir sehr stolz, dass wir zeitgleich mit Magdalena Brzeska (26-malige Deutsche Meisterin der Rhythmischen Sportgymnastik) das Ziel erreichten.

Als Belohnung für diese Anstrengung gab es dann neben der üblichen Verpflegung, die auch die Männer kennen (Erdinger, Obst...) für alle Frauen noch einen rosa farbigen Beutel mit diversen Proben der Sponsoren. (Falls jemand Interesse am Parfüm Geschenkset hat, mag er sich gerne melden.)

Wir wünschen allen Frauen, die am 08.08. in Köln laufen viel Spaß.

Der Tag gehört euch!

Bremer Staffellauf um das Faulenquartier am 21.05.2009

Bei tollem Wetter nahmen unsere Ummelläufer Ralf, Hans-Jürgen, Hermann, Rainer und Carsten am Bremer Staffellauf teil. Jeder hatte eine Strecke von 4km zu laufen.

Da sie sich für so eine kurze Distanz normalerweise ja nicht mal Laufschuhe anziehen würden, sind alle mit dem Rennrad von Breddorf aus gefahren. Robert als Fan kam sogar vorher aus Zeven mit dem Rennrad und schloss sich der Herrentruppe an. Schön warm



gefahren liefen alle super Zeiten, so dass bei einem hochklassigem Feld der 3. Platz in der Herrentaffel gesichert war.

Herzlichen Glückwunsch für das tolle Ergebnis. Die Fans muss man natürlich auch erwähnen: Ulrike, Robert und ich haben unser Bestes gegeben, um unsere Läufer zu unterstützen.

Ina

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!

Kinder, die sich mit Begeisterung auf die Laufstrecke begeben und Eltern, die ihre Kinder freudestrahlend nach dem Zieldurchlauf in die Arme nehmen. Dieses Bild war beim Bambini- und Kinderlauf häufig zu sehen. Die Eltern mußten am Start schon ein wenig Hilfestellung geben und erklären, in welche Richtung es nun geht und wie oft die Runde zu laufen ist.

Auch Hans Jürgen Erdtmann tat alles dafür, dass die Richtung stimmte. Auch er gab den kleinen Läufern viele wichtige Tips mit auf dem Weg: „Lauft nicht so schnell los, lieber zum Schluß noch mal richtig Gas geben,“ war sein Hinweis an die vielen kleinen Läufer. Während die Bambini zwei Runden auf dem Sportplatz zurücklegen mußten, war die Strecke für ältere Kinder auf 2,6 Kilometer ausgelegt.

Die Anfeuerungsrufe der Eltern trugen dazu bei, dass alle Beteiligten am Ende wohlbehalten ins Ziel kamen. Alle Strapazen waren vergessen, als zur Belohnung Urkunden und Medaillen übergeben wurden. Hinzu kam, dass jeder Teilnehmer mit einem kleinen Geschenk und Eis für alle belohnt wurde. Am Ende waren auf dem Hepstedter Sportplatz viele kleine Sieger zu sehen, denn so richtig wichtig war die Platzierung für die kleinsten Teilnehmer nicht. Hauptsache das Ziel erreicht, war das Motto. Mit 40 Teilnehmern stellten die Ta-Tu-Kids des SV Hepstedt Breddorf die größte vorangemeldete Gruppe, dafür gab es als Belohnung eine süße Überraschung und einen kleinen Beitrag zum Sommerfest.

Die Oste – Läufer stellten die zweitgrößte Gruppe und wurden mit einer Magnum Flasche Sekt belohnt. Mit großer Spannung wurde das Verlosen der Start Nummern erwartet. Folgende Preise wurden verlost: 2 Gutscheine über Laufschuhe inkl. kompetenter Fachberatung, sowie 3 Gutscheine über Laufanalysen im Wert von je € 79,-- alle Preise wurden von der Fa. DODENHOF SPORT zur Verfügung gestellt. 3 Sporttaschen steuerte der SV Hepstedt Breddorf zu dieser Verlosung dazu. Allen Gewinnern gratulieren wir sehr herzlich und hoffen, daß sie im nächsten Jahr wieder am Ummellauf teilnehmen werden.

Lauftreff SVE Hepstedt/Breddorf

ab Donnerstag, dem 05.08.2009 beginnt wieder der

Kinderlauftreff !

Uhrzeit: 17.45 Uhr bis 18.30 Uhr
Ort: Sporthaus Hepstedt
wer: Kinder ab 8 Jahren



Beständig bleibt nur der Wandel.

Mit dem Allianz Vorsorge-Konzept haben Sie vier Bausteine für verschiedene Bedürfnisse: Alters-, Berufsunfähigkeits-, Hinterbliebenen- und Pflegevorsorge. Einzelheiten erläutere ich Ihnen gern.

Vermittlung durch:

Stefan Drewes, Generalvertretung

Altbremer Str. 6 b, D-27404 Zeven

stefan.drewes@allianz.de, www.allianz-drewes.de

Tel. 0 42 81.30 30, Fax 0 42 81.77 37

Allianz 

Hoffentlich Allianz.

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.



Preisrätsel

- Frage 1. Wieviele Frauen aus dem Umfeld des Lauftreffs nahmen dieses Jahr an einem Women's Run teil?
- Frage 2. Was ist die bestimmende Farbe beim Women's Run?
- Frage 3. Welche prominente deutsche Triathletin nahm an der Showeinlage beim Women's Run auf der Trabrennbahn in Hamburg teil?

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. Oktober 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**

Lauf der Emotionen in Bremerhaven

Am 11.07.2009 startete der 5. City Marathon in Bremerhaven. Wie schon so oft in diesem Jahr nahmen viele SV Eintracht Hepstedt/Breddorf Mitglieder teil.

So gingen über die 10km Distanz Tanja Weinberg und Petra Brunkhorst und über die Halbmarathon Strecke Stephanie Schriefer, Siegrid Ohrenberg, Thomas Hornstein, Lüder Busekros und Carsten Glinsmann an den Start.

Alle Läufe starteten zusammen um 18 Uhr mitten in der Fußgängerzone. Hier waren wie letztes Jahr wieder Tribünen für die Zuschauer aufgestellt. Durch den späten Start gehen die Läufe in die Dämmerung, was mit Fackel und Wunderkerzen eine schöne Atmosphäre schafft. Die Stimmung war sehr gut, auch an der Strecke gab es einige Zuschauer. Die Strecke hatte einen Wendepunkt, so dass sich die Lauftreffler gegenseitig motivieren konnten.

Carsten freute sich besonders über seinen Zweiten Platz den er mit seiner persönlichen Bestzeit von 1:18:15 erreichte. Leider ist er trotzdem in der HM Challenge abgerutscht.

Der Lauf war wie schon der Cuxhaven Marathon sehr gut organisiert. So gibt es für die Finisher nicht nur ein Erdinger und zugeteilten Kuchen, sondern alles satt. Dieser Lauf ist wirklich zu empfehlen.

Allen Läufern Gratulation zu den tollen Ergebnissen!

10 km Lauf

Platz	Pl.AK	Startnr.	Name	Verein	AK	Brutto	Netto
78	17	526	Brunkhorst, Petra	SV Hepstedt/Breddorf	40	01:00:28	00:59:54
111	21	815	Weinberg, Tanja)	Eintracht Hepstedt /Breddorf	35	01:04:58	01:04:24

Halbmarathon

Platz	Pl.AK	Startnr.	Name	Verein	AK	Brutto	Netto
2	1	2115	Glinsmann, Carsten	SV Eintracht Hepstedt	35	1:18:16	1:18:15
143	37	2157	» Hornstein, Thomas	SV Hepstedt/Breddorf	45	01:43:06	01:42:53
233	24	2060	» Busekros, Lüder	SV Hepstedt-Breddorf	50	01:53:21	01:53:08
99	19	2277	» Ohrenberg, Sigrid	SV Hepstedt/Breddorf	45	02:22:15	02:21:41
81	17	2357	» Schriefer, Stephanie	SV Hepstedt/Breddorf	35	02:10:47	02:10:13

Decathlon Halbmarathon Challenge 2009 Zwischenstand Männlich

Platz Punkt	Vor- und Nachname insg.	Jhg.	AK	Stadt/Team	Zeit	PunktZeit	Punkt	Zeit	
1	Horst Wittmershaus	1968	M40	SC Weyhe	1:15:25	110	1:13:49	114	224
2	Bernd Zackariat	1959	M50	Stader SV	1:21:55	108	1:19:48	112	220
3	Werner Wührmann	1955	M50	*Stuhr	1:25:46	100	1:23:39	104	204
4	Jörg Brunkhorst	1969	M40	*Nordenham	1:24:32	92	1:19:45	102	194
5	Carsten Glinsmann	1974	M35	SV Hep. Bred.	1:18:46	94	1:18:15	94	188
24	Lüder Busekros	1959	M50	SV Hep. Bred.	1:42:22	66	1:53:08	44	110
28	Thomas Hornstein	1963	M45	SV Hep. Bred.	1:49:59	42	1:42:53	56	98

Leider sind Carsten (von 4 auf 5) und Lüder (von 15 auf 24) in der Challenge abgerutscht. Dafür konnte Thomas sich aber um 4 Plätze (von 32 auf 28) verbessern. Der Platzierung liegt ein Punkteschlüssel zugrunde bei dem das Alter des Läufers berücksichtigt wird.



Anfänger-Kurs vom Lauftreff und AOK ein voller Erfolg.

„Ich kann 30 Minuten ohne Gehpause laufen“, mit diesem Erfolg beendeten die Teilnehmer den Laufkurs für Anfänger, den der Lauftreff Hepstedt/Breddorf in Zusammenarbeit mit der AOK organisierte. Alle Teilnehmer wurden am Ende des Kurses für das Erreichen des Kurszieles mit einer Urkunde und Rose bedacht.

Unter dem Motto „Lauf Dich fit – In kleinen Schritten zum Erfolg“ ging der diesjährige Anfänger – Kurs am 18.06.09 zu Ende. In einem acht Wochen dauernden Kurs, der in Zusammenarbeit mit der AOK durchgeführt wurde, wurden die Teilnehmer in Theorie und Praxis an den Laufsport herangeführt. Ziel des Kurses war es, 30 Minuten ohne Gehpause zu laufen. Von den anfänglich 25 Teilnehmern haben 22 das Ziel erreicht. Insbesondere dem untrainierten Anfänger wird in solchen Anfängerkursen die Möglichkeit geboten, regelmäßig am Ausdauertraining unter fachlicher Anleitung teilzunehmen. Obwohl auch (vor allem für untrainierte Teilnehmer) anstrengende Einheiten auf dem Trainingsplan standen, stand der Spaß am Laufen immer im Vordergrund. Und dieser Spaß hat bis zum am Ende angehalten. Denn ansonsten ist es nicht zu erklären, dass 15 der Teilnehmer nun einen zweiten Kurs belegen. Dieser Kurs baut auf dem ersten Kurs auf und soll die Laufleistung von einen 30 Minuten Lauf bis hin zu einem 10 Kilometer Lauf erhöhen. Auch dieser Kurs wird von geschulten Betreuern und Lauftreffleitern mit entsprechenden Lizenzen betreut.



Der kleine Laden

Geschenkartikel

Dekoration · Trendartikel

Blumen-Braut- & Trauerfloristik

Bianca Pietzer & Heidi Stelljes

Tarmstedter Str. 2a · 27412 Hepstedt

*Herzlich
Willkommen*

Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Fr.

09.00 – 12.00 Uhr

+ 14.30 – 18.00 Uhr

Sa. 09.00 – 12.00 Uhr



Eschfeldlauf 2009 – So geht Duathlon heute!
 Am 04. Juli 2009 fand in Bothel der 5. Eschfeldlauf statt.

Nachdem Rainer, Carsten und Hans-Jürgen sich überlegt hatten, dass wir ja mit dem Rennrad nach Bothel fahren könnten („Das sind vielleicht 40km“), haben Ulrike, Ina und ich (als Rennrad-Neulinge) uns dann froh gelaunt auf die 53km lange Strecke gemacht. Das Wetter war Spitze! Sonnenschein kaum Wind, so das es überraschend gut zu schaffen war. Nach einer kurzen, aber wohlverdienten, Eispause kamen wir in Bothel an um die mitangereisten Kinder zu übernehmen und in Sachen Anfeuerung alles zu geben.

Über die 10km gingen dann Thomas Hornstein, Rainer Schröder, Hans-Jürgen Erdtmann, Carsten Glinnsman und Marius van Wijlick an den Start. Marius hätte wegen einem schweren Sturz am Tag vorher fast nicht am Lauf teilnehmen können. Er hat sich aber mit verschrammten Armen und Beinen bei der Hitze durchgebissen und sich selber mit dem Ersten Platz in seiner Alterklasse belohnt.

Aufgrund des schwül-warmen Wetters waren keine Bestzeiten zu laufen. Trotzdem waren alle Läufer mit den Ergebnissen zufrieden. Die Stimmung war für einen relativ kleinen Lauf wirklich gut. Es hat an nichts gefehlt!

Andrea

Platz	Zeit	Name Vorname	Verein / Ort		Platz Altersklasse
3	00:36:27	Glinnsman Carsten	SV Hepstedt / Breddorf	M-35	1
19	00:45:29	Hornstein Thomas	SV Hepstedt / Breddorf	M-45	6
24	00:46:32	van Wijlick Marius	SV Hepstedt / Breddorf	M-SB	1
25	00:46:32	Schröder Rainer	SV Hepstedt / Breddorf	M-40	4
30	00:47:35	Erdtmann Hans-Jürgen	SV Hepstedt / Breddorf	M-45	8



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

Rhader Triathlon am 1.8. – für alle ein grosser Spass



Der wichtigste Wettkampf des Jahres – so hatte man den Eindruck – fand wie immer im Rahmen des Vereinsfestes in Rhade statt. Schon im Vorfeld sah man intensive Trainingseinheiten auf dem Rad und auch das Schwimmen wurde erfolgreich geübt. Diesmal gab es allerdings einige Fragezeichen, die den Sieger betrafen. Marten Lindemann gilt als der beste Radfahrer im Feld und war beim Schwimmen im Zevener Bad allen haushoch überlegen; auch beim Laufen hat er einiges zu bieten, aber es war klar, dass er bei dieser Disziplin nicht mit Rainer und vor allem Carsten würde mithalten können.

Aber beim Triathlon gibt es natürlich noch die vierte Disziplin, den Wechsel und auch die Kombination der verschiedenen Disziplinen muss verkraftet werden. Hermann als Vorjahressieger hatte sich vorsichtshalber vor der Entscheidung gedrückt, indem er eine Erkrankung vorschob.

Mit 28 Teilnehmern gab es einen neuen Teilnehmerrekord und vor allem war beeindruckend, dass sich allein acht Frauen vom Laufftreff der Herausforderung stellten!

Pünktlich ging es an den Start im Stedener See, wo die Männer 600 m, die Frauen, Junioren und Senioren 300 m schwimmen mussten. Anneke Dauter als Favoritin bei den Frauen verschenkte hierbei etliche Zeit durch Zickzackschwimmen und kam nur knapp vor der Konkurrenz aus dem Wasser. Bei den Männern gleich eine Überraschung: Rainer kam als erster in die Wechselzone, knapp gefolgt von Ralf und Hans-Jürgen.



Was war mit Marten? Er hatte die Tücken des Schwimmens im See unterschätzt und blieb so völlig hinter seinen Möglichkeiten zurück. Auf dem Rad machte er dann erheblich Dampf, er rollte das Feld von hinten auf und kam auch als erster auf die Laufstrecke, aber Rainer war auf Sichtweite hinter ihm. Eine kleine Überraschung war zu diesem Zeitpunkt die Leistung von Carsten. Schon früh aus dem Wasser kämpfte er sich auf dem Rad auf die dritte Position und hatte damit noch alle Möglichkeiten. Aber auch seine Gattin Andrea lies sich nicht lumpen. Sie übertraf sich selbst auf dem Rad und klemmte sich hinter Anneke auf der zweiten Position bei den Frauen – und auch beim Lauf hielt ihre Euphorie an – sie belegte einen hervorragenden zweiten Platz. Bei den Männern dann doch wieder alles beim Alten: Rainer lies mit seiner Routine nichts anbrennen, nur Carstens zweiter Platz mit nur 24 sec. Rückstand war dann doch eine Überraschung. Marten kam immerhin auf Platz 3. – Für seinen ersten Triathlon eine respektable Leistung. Aber auch bei allen anderen gab es tolle Leistungen – vor allem bei unseren Frauen und nicht zuletzt beim ältesten Teilnehmer, Leo Untrieser aus Selsing, der mit seinen 77 Jahren uns allen ein Vorbild ist! ----Eine tolle Veranstaltung

- 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



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 (?)

29.08.09	Schneverdingen	22. VL zum Heideblütenfest
30.08.09	Achim-Baden	Badener Volkslauf
30.08.09	Stade	11. Altstadtlauf
05.09.09	Wingst	18. Volkslauf ‚Rund um die Wingst‘
06.09.09	Bremen-Grohn	12. Halbmarathon / 10 Km in Lesmona
12.09.09	Bokel	28. Strassenlauf
12.09.09	Otterndorf	DM 10 KM Strassenlauf
13.09.09	Otterndorf	9. KSK Halb/Marathon
26.09.09	Hambergen-Bornreihe	8. Herbstlauf
27.09.09	Bremen	Lauf zur Venus, Solidaritätslauf
04.10.09	Bremen	5. SWB Halb/Marathon
03.10.09	Veogesack	12. Weser-Heringsstaffel
04.10.09	Bremen	5. SWB Halb/Marathon
27.09.09	Bremen	Lauf zur Venus, Solidaritätslauf
04.10.09	Zeven	3. Sparkassen Halbmarathon
11.10.09	Osterholz	21. VSK Citylauf 5/10 km
11.10.09	Bremerhaven	11. OSC Marathon – Bremerhaven
18.10.09	Oldenburg	24. Citylauf 5/10 km
25.10.09	Stuhr-Fahrenhorst	9. Geestlauf 5/10km HM
08.11.09	Bremen Osterholz	22. Bultensee Cross
21.11.09	Stuhr-Fahrenhorst	12. Hansa Crosslauf 3/8 km
29.11.09	Syke-Weyhe	20. Sandberg Cross



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.



34 Laufen, Lachen und Relaxen.....16 "Naturtalente" in Köln

Über 4.000 Frauen und Mädchen in rosa „Naturtalent“ T-Shirts waren am Samstag den 08. August 2009 beim Women's Run in Köln dabei – und wir mit 16 Frauen von unserem Lauftreff mittendrin.



Die Anreise morgens um 5.40Uhr ab Bremen Hauptbahnhof war schon sehr früh. Die Stimmung war zwar schon gut, aber halt auch noch ein bisschen verhalten. Witzig dann auch, dass 2 junge Kollegen von mir uns kurz vor Abfahrt am Gleis mit lautem Rufen und Laola-Wellen begrüßten. Sie kamen grad von ihrer nächtlichen Partytour durch Bremen und dementsprechend gut drauf ("Hey Ina, ist das Dein Club?"). Das steckt natürlich an und so

waren im Zug auch schnell die Spaßbrillen aufgesetzt und die ersten Piccolos verzehrt. Vor einem Lauf soll man ja auch genügend Flüssigkeit zu sich nehmen ?

Im Hotel angekommen, dann flott Tasche gepackt, bzw. schon umgezogen und dann ab zum großen Ereignis. Bis dahin hatten wir aber auch schon einige Kilometer zu Fuß zurückgelegt.

Start und Ziel des 5,4km-Laufes befanden sich auf dem Gelände des Tanzbrunnens - direkt am Rhein. Die Laufstrecke führte vom Tanzbrunnen durch den Rheinpark – Kennedyufer – Deutzer Brücke (Nordseite) – Markmannsgasse – Frankenwerft (Altstadtufer) – Heinrich-Böll-Platz – Hohenzollernbrücke (Südseite) – Auenweg wieder zurück zum Tanzbrunnen. Neben der Fitness- und Wellnessmesse „Woman's Village“, gab es noch ein attraktives Bühnenprogramm mit Tanzshows und eine exklusive Beauty Lounge auf dem Tanzbrunnen, wo viele von uns sich vorab schon mal einer kostenlose Nackenmassage unterzogen haben. Es gab auch Mutige, die sich unbedingt ihren Körperfettanteil ausrechnen lassen wollten. Naja, so fahrende Mess-Wohnwagen können ja gar nicht genau messen ?

Nach dem Zieleinlauf bekamen dann alle noch den mit Proben und kleinen Geschenken gefüllten heiß begehrten rosa Finisher-Beutel.

Zurück im Hotel wurde sich erstmal für die große Stadt etwas aufgebrezelt und dann ab zum Top-Italiener der City. War die Bestellung schon etwas mühsam (...sie war die Vegetarische, ich war die Tortellini...) mit der Bezahlung war die Bedienung dann völlig überfordert. Aber das macht unsere Frauentruppe ja aus und war ja u. a. auch das Motto des Wochenendes: lachend und relaxed haben wir das gemeistert. Anschließend noch ein paar Kölsch vernascht, so hatten wir die nötige Bettschwere. Nach einem opulenten Frühstück am Sonntagmorgen, haben wir bei einer Dombesichtigung noch ein bisschen auf Kultur gemacht



und leider dann zum Abschluss am Bahnhof noch die Kölner Taschendiebmasche kennenlernen müssen - also nächstes Mal unbedingt Brustbeutel umhängen.

Aber alles in allem eine tolle Veranstaltung und ein wirklich schönes Wochenende, dass wir auf jeden Fall im nächsten Jahr wiederholen sollten.

Vielen herzlichen Dank an Sandra, die uns mit den bunten Baströckchen hoffentlich zu einem Foto in einer der nächsten Ausgabe der "Runnersworld" verholfen hat und ganz besonders an unseren Coach Ulrike für die tolle Organisation und Unterstützung auf dieser Tour. **Viele Grüße Ina**



Ich hatte in diesem Jahr beim Women' s Run ein lachendes und ein weinendes Auge. Als ich inmitten von ca. 90% männlicher Zuschauer euch losrennen sah, hatte ich schon einen ziemlichen Kloß im Hals...so allein...und dann mit 16 Portemonnaies im Arm...aber als ihr mir schließlich im Ziel mit Erdinger zu gewunken habt, war alles wieder gut. - Mir hat das Ganze incl. Organisation auch ganz viel Spaß gemacht. Und...falls es nächstes Jahr DOCH zu einem Women's Run und nicht nach Sibirien gehen soll, nehme ich die Planung gerne wieder in die Hand - **Euer Coach - Ulrike**

Mein Laufen begann mit der Winterlaufserie 2007. Die hat soviel Spass gemacht, dass ich nun einen festen Lauftreff brauchte und wollte. Wie kann es auch sein, traf ich zum Glück auf Hermann Knülle, der gleich sagte: "Komm zu uns nach Hepstedt, da passt du hin!" Gesagt, getan, getan! Seit Herbst 2008 nun im Hepstedter Lauftreff ging es dann am 08.08.09 für mich und 15 weitere Läuferinnen im Zug nach Köln zum WOMENSRUN, also nur FRAUEN!!! Da kann man sich natürlich vorstellen, dass von morgens bis abends viele Themen die natürlich nur ums Laufen gingen, durchgesprochen wurden (Hihihi). Weiter ging's, Startkarten holen, Termin für die Massage, Fettanalyse, Umziehen, Fotosession und rechtzeitig zum Warm- UP, Puh!!! Der pure Stress. Und dann der Lauf durch die schöne Innenstadt von Köln, über die Rhein- Brücke mit ca. 4000 weiteren Teilnehmerinnen. Überall säumten Zuschauer die Strecke und jubelten uns zu. Es war herrlich, unserem "Coach" Ulrike sagen wir nochmal vielen Dank für die tolle Organisation und Begleitung. Ich bin auf jeden Fall wieder dabei. **Titzi Intemann**

Wo soll ich anfangen? Erstmal toll, dass diesmal so viele mitgekommen sind. Alle zusammenzuhalten gar nicht so einfach, doch wenn man einen guten Coach dabei hat, klappt das schon. Hier noch mal Dank an Ulrike. Die Strecke war super, tolle Animation und klasse Wetter, tja wenn Engel reisen... Es war eine nette Truppe, ich komme nächstes Jahr bestimmt wieder mit. Einen sehr zufriedenen Laufgruß an alle. **Euer Naturtalent Heidi**

Kürzlich konnten sich die Jazz-Tanzgruppen des Vereins über neue Hosen und T-Shirts freuen. Gespendet wurden sie von Ingo Noak Tuning, Tischlerei Kück und Autohaus Warncke. Im Rahmen einer kleinen Vorführung wurde den Sponsoren gedankt!



Benefiz - Lauf für den Parzival Hof

Sport und Geselligkeit als Auftaktveranstaltung

"Ihr werdet sehen, ich gewinne. Ich lasse alle hinter mir und komme als erster ins Ziel" frohlockte Stephan, einer der Bewohner des Parzival-Hofes, eine Einrichtung für seelenpflegebedürftige Menschen, auf dem Quelkhorner Mühlenberg, in der auch mein Sohn Jörn seit 4 Jahren lebt. Rund 70 Teilnehmer starteten für den ersten Benefiz - Lauf rund um die Quelkhorner Mühle.

Der Rundparcours umfasste ca. 6,5 Kilometer und war die Jubiläums-Auftaktveranstaltung zum 25 - jährigen Bestehen des Parzival Hofes. Wir, Anja Kopenhagen, Kristina Beneke, H.H. Bohling und ich vom Laufftreff des SV Hepstedt/Breddorf wollten genau so wenig gewinnen, wie meine Lauffreunde Jörn und Horst Schumm aus Grasberg. Uns ging es um die Unterstützung dieser Einrichtung in Ottersberg, Ortsteil Fischerhude. Alle waren sportlich gut drauf. Nachbarn, Freunde, Eltern und Gönner der Einrichtung, Bewohner, Betreuer, aber auch sportlich Interessierte aus dem Umland starteten bei bestem Läuferwetter auf dem Parcours am Rande des Quelkhorner Moores, rauf auf den Geestrücken um den Berg zu umrunden und mit dem Startgeld für die Mittelbeschaffung des Parzival-Hofes Leistung zu zeigen.

In einer kleinen Tombola wurden hofeigene Produkte verlost. So konnten sich Teilnehmer des Laufes über eine gut gefüllte Gemüsebox, ein Mittagessen, frisch in der Küche des Parzival-Hofes zu bereiten und einen kunstvoll gewebten Tischläufer aus der Textilwerkstatt freuen. Zwei Gutscheine von Sport Voswinkel, Bremen gab es obendrein. Bei Kaffee und Kuchen erholten sich die Läufer, Organisatoren und Gäste von den Anstrengungen, und genossen den Samstagnachmittag im geselligen Beisammen sein.



Dieter Cossen

Aussteller für den Bastel und Hobbybasar gesucht !

Breddorfer Hobbybasar findet am 22. November im Heimathaus statt.

Auch in diesem Jahr wird es wieder einen Bastel- und Hobbybasar in Breddorf geben.

Unter der Federführung des Lauffreunds des SV Eintracht Hepstedt Breddorf wird die vorweihnachtliche Veranstaltung am Sonntag, 22. November, ab 13:30 Uhr im Breddorfer Heimathaus stattfinden. Aussteller, die Ihre selbst gebastelten Dekorationen wie Gestecke, Adventskränze, Fensterbilder, Tischdecken, Holzspielzeug, Puppen und vieles mehr ausstellen und verkaufen möchten, haben noch die Möglichkeit sich für diesen Basar anzumelden. Wie in den letzten Jahren wird es auch dieses Jahr wieder eine reichhaltige Kaffeetafel mit selbst gebackenen Torten und Kuchen geben. Auch der Weihnachtsmann hat sich für einen frühen Auftritt angesagt und wird für alle kleinen Gäste ein Geschenk bereithalten. Wer einen Stand auf dem Bastel- und Hobbybasar in Breddorf belegen möchte, sollte sich bis Sonntag, 1. November, unter Tel. 0173-2190884 oder 04283-8598 (Heidi Stelljes), oder direkt im „Kleinen Laden“ in Hepstedt Mo, Mi, FR. 9:00-12:00 und 14:30-18:00 unter Angabe der Artikel, die ausgestellt werden sollen, anmelden.

Eine Standgebühr wird nicht erhoben.

Laufen zwischen City und Meer & "Die Entdeckung der Currywurst"

Am Sonntag, dem 10. Mai gab es das Angebot der Leichtathletikabteilung des OSC Bremerhaven zum "Laufen zwischen City und Meer". Wenn jemals ein Veranstalter, das eingehalten hat, was er versprochen hat, dann der OSC Bremerhaven. Also vorweg: 1 Seemeile (sm) = 1.852,216 Meter. Über 600 Teilnehmer nahmen das Angebot zum Laufen zwischen City und Meer an und hatten die Auswahl bei den Kinderläufen um den Kindergarten Cup und Schul Cup; sowie zum Start über 3, 6 und 12 Seemeilen. Von der Grundschule Loxstedt kamen über 100 Kinder! Allerdings war einziger Schulgast, die Amerikanische Schule.

Ich hatte mich mit weiteren 130 Teilnehmern, zum 6 Seemeilenlauf angemeldet; das waren 2 Runden zwischen Radarturm und Auswanderer Denkmal, mit Start und Ziel vor dem Deutschen Schifffahrtmuseum. Nach dem Startsignal durch ein Nebelhorn ging's vorbei am Weser-Strandbad, unterhalb des Weserdeiches, wasserseitig, Richtung Strandhalle und Zoo am Meer; über die Sportbootsschleuse, landwärts unterhalb des Deiches zum Wendepunkt "Auswanderer Denkmal". Richtung Ziel, unmittelbar vorbei am Sail-City-Hotel, Mediterraneo und Klimahaus zum Ziel auf dem Wilhelm-Leuschen-Platz vor dem Deutschen Schifffahrtmuseum. Ich konnte mich über den Klassensieg in M 65 in 45:39 Minuten; ges. 49. Platz, freuen. Eine tolle Veranstaltung mit dem Wermutstropfen, dass die Siegerehrung nicht der Veranstaltung angemessen war; quasi unter Niveau. Für mich kann ich sagen, es war ein schönes, sonniges und erfolgreiches Laufwochenende

Dieter Cossen

Daniel`s Empfehlung: Ein Volltreffer - In Münster per Rad; in Ostbevern laufen

... und so waren wir vom 07.- 10.08. in Münster; Kost und Logie im Jugend-Gästehaus Aasee, und gelaufen am 08.08. in Ostbevern, 20 Kilometer östlich von Münster beim 5. Bevern-Lauf. Der Volkslauf mit 370 Teilnehmern bot Läufern und Walkern vom Bambini über Schüler und Erwachsenen von 400 - 10.000 Metern ein breites Angebot.



Was und wie alles dort ablief und organisiert war; vom Start bis zur Siegerehrung, beispielhaft, einfach Klasse, wirklich ein Geheimtipp. Erst Regen vor der Veranstaltung und dann Schwüle, wirklich keine ideales Läuferwetter. Ich kam mit 47:52 Minuten aufs Treppchen. Danach waren alle eingeladen zu Kaffee, Kuchen, Würstchen und kostenloses, alkoholfreies Bier, gesponsert von "Krombacher" im Sozialraum mit dem witzigen Namen "3. Halbzeit"!!!! Wir sind dann zurück zu unserem nächsten Termin um 22:45 Uhr, vorher noch Auto gegen Rad getauscht, zum Schloßpark: Open Air "Illuminati". Mitternacht war schon eine 1/2 Stunde vorbei als der Vorhang fiel. Nach wie vor gilt für mich: Auf den Mix kommt es an. Dieter Cossen

Rennsteiglauf 2009 in Thüringen ...und ich war mittendrin!

Beim Abholen der Startunterlagen zum Halbmarathon in Oberhof wollte ich es nicht glauben, ich war dem 1. Startblock zugeteilt; unmittelbar hinter den Eliteläufern. Ein kleiner Vorteil, bei der Rekordanmeldung von 6.081 Teilnehmern. Seit 05.15 Uhr war ich am Lauftag auf den Beinen, zeitig Frühstück und dann hat Ellen mich mit dem PKW von Stützerbach nach Schmiedefeld gebracht; Abfahrt der Zubringerbusse um 06.15 Uhr zum Startort des Halbmarathons nach Oberhof. Startschuss um 07.30 Uhr durch den Thüringischen Ministerpräsidenten Dieter Althaus, der sonst immer mitläuft und aus bekannten Gründen noch nicht wieder fit ist und auch später in Schmiedefeld im Zielbereich zu sehen war. Die Strecke war nicht neu für mich, die ersten 1,5 Kilometer auf der Bundesstrasse und dann wie gehabt auf den Wanderweg buchstäblich in den Thüringer Wald. Dann wie gehabt geht es gleich zur Sache, bergauf, auf total aufgeweichtem Boden.



Ein Regenguss in der Nacht hatte die Wege aufgeweicht. Bei Kilometer 7,1 hatte ich dann den höchsten Punkt auf der 21,1 Kilometerstrecke mit 973 m NN erreicht; das war ein Unterschied von 143 m gegenüber dem Start. Kurz vor "Schmücke" dann knöcheltiefer Morast und dann wie alle Jahre, bei "noch 8 km" kurz nach "Schmücke", der Verpfle-

gungsstation, stramm über bestimmt 1 Kilometer bergauf und auch alle Jahre wieder ".....Dieter, das war das letzte Mal"! Alle, so sehr von sich überzeugten vermeintlichen Lauf-Greats sollten sich erstmal auf dem Rennsteig beweisen. Ja, und dann kam das Ziel, mit vielen, vielen begeisterten Zuschauern und ich war froh und glücklich, es geschafft zu haben. Inzwischen hatte mich Ellen auch gefunden und wir machten uns auf den Weg zum Köstritzer Bier und Knödelsuppe, natürlich all inclusive. Mit einer Zeit von 1:47:34 Stunden habe ich in der AK 65 den 4. Platz von 185 Finishern in M 65 erreicht. Von insgesamt 6.058, die das Ziel erreichten, war das für mich Platz 907. Ab 20.00 Uhr ging's dann zum Feiernmarathon, eine Zeltfete mit ca. 2.500 Rennsteig-Fans und Lifemusik. Dieter

21. Int. Cityabendlauf auf Norderney

Regenbogen als Belohnung für die Läufer

Eine Woche hatten wir im Haus "Norderroog" gebucht. Wir hatten unsere Fahrräder mit und waren damit schnell in der Stadt; sonst sind es 15 Gehminuten. Start und Ziel in der Innenstadt; Siegerehrung auf dem Schulhof der Grundschule mit One-Man-Band sowie Bier und Getränkestände. Alles total schön gedacht,bei einer lauen Sommernacht, aber es regnete immer, immer wieder.



Es war ein Rundparcours durch die engen Gassen der Innenstadt, den Kurpark, entlang der Hafestraße und auf Höhe der Georgshöhe auf die Strandpromenade. Wir mußten diese Runde zweimal durchlaufen. Der Wind blies den 1.388 Teilnehmern am Wasser ordentlich entgegen und so manche Kopfbedeckung suchte sich ihren eigenen Weg. Dafür hatten wir Rückenwind Richtung Zieleinlauf. Vorsicht war geboten in den vielen engen Kurven; die Nässe hatte die Klinker schmierig glatt gemacht. Trotz der vielen Regenschauer waren doch viele Interessierte an der Strecke. Allerdings - wenn man überhaupt erfahren wollte, welche Platzierung man erreicht hatte, sie wurden nach und nach von einem AOK-Angestellten in "seiner Geschäftsstelle", etwa 100 Meter von der Grundschule entfernt, von innen akribisch sauber und ordentlich an die Fenster geklebt und wir, die Läufer standen draußen im Regen!!!

Nicht so toll, diese Regelung. Aber ich konnte meine Altersklasse M 65 mit 46:58,40 Minuten gewinnen. Wir haben die anschließenden Tage zum Wandern und Radfahren genutzt und sind durch die Dünen bis zum Ostende der Insel gewandert. Dort liegen noch die Reste eines Schiffwracks und nur 30 Meter entfernt um die 50 Seehunde; zurück am Strand entlang, mit kurzen Badestopps; ein Tagesausflug.

Dieter Cossen

Glück gehabt!

Dieter Cossen gewinnt bei Dodenhof

Beim Gewinnspiel von New Ballance bei Dodenhof gewinnt Dieter ein Paar New Ballance Runningschuhe 1224 mit T-Shirt, Laufkappe, Laufsocken und Handtuch.

Die Sachpreise wurden übergeben vom Markenbotschafter und techn. Representative Philip Radecker sowie Joachim Schwarzer und Dirk Siesch vom Kaufhaus Dodenhof.



Fünf Seen Lauf Schwerin

Dieter Cossen gewinnt mit 1:11:01 auf der 15 km Strecke in seiner Altersklasse den Fünf Seen Lauf, im Gesamtklassement wurde er 81. Die 25te Auflage des Schweriner Fünf Seen Laufs zeichnete sich wieder durch seine sehr familiäre und nette Stimmung aus. Hervorzuheben ist der



Festplatz mit Grillen und Erbsensuppe.

