

# Laufen nach Maß!

Die dodenhof Gang- und Bewegungsanalyse



Im neuen  
Sport- und  
Technikhaus!

28869 Posthausen, Tel. 04297-30  
[www.dodenhof.de](http://www.dodenhof.de)

Alles, was das Leben schöner macht.

**dodenhof**

# LAUF TREFF

aktuell

SV EINTRACHT - Hepstedt/Breddorf e.V.



So sehen Sieger aus



Nr. 4

Jahrgang 8

Dezember 2009

# LAUF-TREFF und WALKING-TREFF

Sportheim Hepstedt, Am Vierenberg

Mittwoch: 18:00 Uhr, WALKEN

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

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

Salon Kück



**und auch die Haare bleiben in Form!!**

**Renate Kück**

Ostersoder Str. 4 - 274712 Breddorf

Telefon (04285) 224

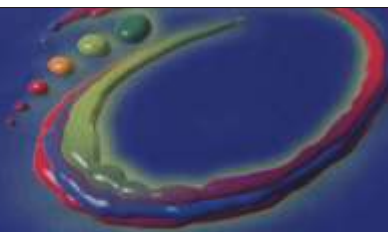
Öffnungszeiten:

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

Donnerstag 8:00 bis 12:00 Uhr

Freitag 8:00 bis 18:00 Uhr

Samstag 8:00 bis 13:00 Uhr



## Oste-Druck

Bernhard-J. Borgardt GmbH & Co. KG

Gewerbering 33 · 27432 BREMERVÖRDE

Postfach 14 01 · 27424 BREMERVÖRDE

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

E-Mail: [info@ostedruck.de](mailto:info@ostedruck.de)



Mit der Idee fängt alles an

[www.ostedruck.de](http://www.ostedruck.de)

# SPORT ZIEL

IHR LAUFLADEN IN BREMEN

## Sport Ziel in Bremen – zweimal einmalig

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

*... gut beraten läuft's*



**Laufschuhberatung • Laufbekleidung • Trainingsberatung • Walking • Triathlon**

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



## Liebe Lauf-Treff-Freunde

*Der Lauftreff hat inzwischen weit mehr zu bieten als nur das gemeinsame Laufen. Neben Schwimmkursen, gemeinsamen Radfahrten, Triathlon etc. gibt es auch ein großes Angebot an sozialen Punkten, wie gemeinsam durchgeführten Veranstaltungen z.B. der Weihnachtsbasar; Ummellauf, Grillen, diverse Feiern bis zum gemeinsamen Besuch von Veranstaltungen. - diese Gemeinschaft klappt und wird immer vielseitiger.*

*Aber dennoch gilt weiterhin:  
Lauft und bleibt fit!*

Rainer Schröder



## LAUF TREFF INDEX

Der Weg zum Ironman	3	Crosslauf Otensen	24
Laufkurs 2009	8	2. Stadtwerke Lübeck Marathon	26
Geburtstage	14	Preisrätsel	28
Buxtehuder Abendlauf	15	Halbmarathon HB & Niedersachsen	30
Bahn und Tempotraining	15	Stadtwerke Zeven Halbmarathon	31
7. Meilen-Lauf in Platjenwerbe	16	Zevener Westumgebung	32
Dieter Baumann	16	Stader Altstadtlauf	33
Freimarktlauf in Garre	18	SWB Marathon in Bremen	36
Köln Marathon	20	Leistungsdiagnostik	38
Nordic Walking in Hepsedt	22	Termine	40
7. Natinalparklauf	22		

## 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](http://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** 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

Im Frühjahr 2008 hatten Hermann und Rainer sich entscheiden, in 2009 wieder einen Ironman zu absolvieren. Nach zwei Starts beim Austria-Ironman in Klagenfurt sollte es diesmal der Switzerland-Ironman in Zürich sein. Sie fragten mich, ob ich mitmachen wolle. Nach einigem Zögern hatte ich mich dann entschlossen, das Wagnis einzugehen. Um einen der begehrten Startplätze zu erhalten, meldeten wir uns somit kurz nach Beendigung des 2008er Triathlon an. Ich war bis dahin gut im Lauftraining und hoffte, die Form über die Winterlaufserie halten zu können. Mit dem Radtraining wollte ich im Winter auf dem Ergometer beginnen und im Frühjahr 2009 steigern, ebenso das Schwimmtraining. Doch leider kam es, wie so oft, anders, als man denkt. Ab dem Spätherbst 2008 hatte ich die „Seuche“. Neben hartnäckigen Erkältungen machten mir vor allem muskuläre Probleme in den Waden zu schaffen. So konnte ich im Rahmen der Winterlaufserie keinen Lauf absolvieren, auch ein Radtraining war kaum möglich.



Die Probleme hielten sich bis zum Frühjahr 2009. Ich habe nicht nur einmal daran gedacht, mich wieder abzumelden. Die letzte Hoffnung legte ich auf das geplante Radtraining auf Mallorca mit Hermann und Kalle in den letzten beiden Aprilwochen. Zwar hatte ich auch dort aufgrund des schnell gesteigerten Trainingsumfangs muskuläre Probleme, diese wurden aber abends bei „Toni“ an der Strandpromenade mit Hierbas (mallorencischer Likör) und Eiswürfeln bearbeitet. Dort besprachen wir auch die Ausfahrten für die nächsten Tage, die vom Mallorca-Kenner Kalle

ausgearbeitet wurden. Nach der Rückkehr begann ich ab Mai, mein Lauftraining langsam wieder zu steigern. Die neben dem Rad- und Schwimmtraining verbleibende Vorbereitungszeit reichte zum Schluss nur noch zu zwei längeren Läufen von 26 und 28 Kilometern. Das musste reichen. Das Schwimmtraining, welches unter Kalles Anleitung im Zevener Hallenbad begann, wurde in der Kieskuhle langsam gesteigert. 2 Wochen vor dem Wettkampf schwammen Rainer und ich einmal gut 3 Kilometer, auch das musste reichen. An den Wochenenden standen jeweils längere Radausfahrten von 90 bis 150 Kilometer auf dem Programm. Am Ende stand somit eine dreimonatige Vorbereitungszeit zu Buche.

Am 09.07.09 machten wir uns dann mit 13 Personen auf den Weg nach Zürich. Hermann, Martina, Kalle, Anita, Rainer, Ulrike, Nico, Riana, Ralf, Mirjam, Kim, Ina und ich bezogen eine Jugendherberge und trafen die letzten Vorbereitungen für den Tag X.



Punkt 7:00 Uhr fiel dann am Morgen des 12.07.2009 der Startschuss zum 13. IRONMAN SWITZERLAND in Zürich. 2222 Athletinnen und Athleten aus 52 Nationen stellten sich den Herausforderungen der 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen. Darunter Rainer und ich, angefeuert von unseren Fans, zu denen sich auch noch Steffi und Holger aus Bremerhaven gesellt hatten. Hermann konnte leider aufgrund einer Virusinfektion nicht starten. Ursächlich war ein Zeckenbiss zwei Wochen zuvor.

Geschwommen wurden 2 Runden im Züricher See. Bis zum Erreichen der ersten Boje in ca. 600 Meter Entfernung gab es großes Gedränge im Wasser. Man musste aufpassen, dass die Schwimmbrille nicht vom Kopf geschlagen wurde. In der zweiten Runde, nach 1,8 km, ließ es sich besser schwimmen, da das Feld etwas auseinander gezogen war. Rainer stieg nach 01:14:33 aus dem Wasser, ich folgte kurz darauf nach 01:19:35 in die Wechselzone. Die Radstrecke führte über 2 Runden a 90 Kilometer und 1250 Höhenmeter. Es mussten nach ca. 40 bzw. 130 km zwei größere Anstiege von je 3 km und bei Km 85 bzw. 175 ein Anstieg von einem Km mit einer durchschnittlichen Steigung von 8% bewältigt werden. Rainer absolvierte die Radstrecke nach 05:58:27 (30,2 km/h), ich erreichte nach 06:08:36 (29,3 km/h) wieder die Wechselzone. Anschließend begann der Marathonlauf, der aus meiner Sicht anstrengste Teil des Wettkampfes. Nach 03:59:28 für die 42,2 km erreichte Rainer nach insgesamt 11 Stunden 16 Minuten und 28 Sekunden das Ziel. Ich benötigte für die „Quälerei“ auf der Marathondistanz 04:34:12 und erreichte nach 12 Stunden 13 Minuten und 58 Sekunden das Ziel.

Wir blieben noch bis Mittwoch in Zürich, genossen das Wetter und begannen am Montag die Regenerationszeit mit einem Bier. Wir bedauerten sehr, dass Hermann nicht starten konnte, mit ihm hätte es sicher noch mehr Spaß gemacht. Er wird aber einen neuen Anlauf unternehmen. Voraussichtlich werden Rainer und ich auch wieder dabei sein. Mal sehen, wer dann noch dazu kommt? Ein besonderer Dank geht an die mitgereisten Fans für die große Unterstützung und insbesondere an Kalle, für seine Tipps zur Verbesserung des Schwimmstils und für das Leihen seiner Laufräder!!

HJE







# 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.



## 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



Elf haben durchgehalten und Zehn wurden mit einer Urkunde ausgezeichnet.

Aufbauend auf den ersten Laufkurs, ging es zunächst für 7 Laufanfänger in einem zweiten Kurs weiter. Das Ziel in diesem Kurs sollte sein, einen Lauf über 10 km ohne Gehpause zu schaffen. In diesem Kurs wurde das Training kontinuierlich von Woche zu Woche gesteigert. Viele Trainingsformen, Basiswissen über die Ausdauer, Regenerationsformen, Arten des Dauerlaufs, Verhalten in der Gruppe, Rücksichtnahme in der Gruppe und viele nützliche Tips wurden den Kursteilnehmern vermittelt bzw. in eine Art Handbuch übergeben. Doch der Spaß am Laufen stand hierbei immer im Vordergrund. Das zu den 7 Laufanfänger noch vier (Elke, Annette, Claudia u. Heinz) aus dem Lauftreff dazukamen, war um so erfreulicher. Es ging für alle Beteiligten sehr gut los. Doch dann kamen die Sommerferien und einige waren zwei bis drei Wochen in dem wohlverdienten Urlaub.

Das einige versäumte Trainingseinheiten nicht unbedingt der Leistungsförderung dienen, ist verständlich. Die zurückkehrenden Urlauber hatten es bei ihrem erneuten Einstieg und den versäumten Trainingseinheiten teilweise recht schwer aber man(n) Frau biß die Zähne zusammen und jeder gab sein Bestes. Alle haben durchgehalten und mit viel Ehrgeiz die vielen unterschiedlichen Trainingsformen mitgemacht. Das es beim Training zu emotionalen Aussagen, wie „nein, nicht schon wieder diese Sprints“ oder „Geil, ich liebe die Steigerungsläufe“ kommt, ist auf die verschiedenen Charaktere und teilweise den unterschiedlichen Leistungsstand der einzelnen Teilnehmer zurückzuführen. Trotzdem war die Stimmung immer positiv und man(n) Frau war mit Begeisterung dabei.

Das die Leistungsfähigkeit aller Teilnehmer in den vergangenen Wochen enorm gesteigert werden konnte sollte der abschließende zehn Kilometer Lauf belegen. Am 01.10.09 war es endlich soweit. Alle 10 Teilnehmer (außer Heinz, er hatte an diesem Tag Schmerzen im Fuß) stellten sich der Herausforderung. Das jeder sein bestes bei diesem Lauf gegeben hat, lassen die folgenden Zeiten erkennen

Heike Trlitz	01:05:45
Sandra Schröder	01:07:15
Jörg Kruse – Schalm	01:07:10
Silvia Schröder	01:03:19
Elke Witten	01:03:19
Annette Resech	01:03:04
Claudia Voß	01:02:52
Andrea Haase	01:02:50
Janine Glinsmann	00:59:33
Nicola Bätje	00:57:35



Wir vom Lauftreff Hepstedt Breddorf wünschen allen Teilnehmern, daß es nach dem Kurs für alle weiter geht, ihr von Verletzungen verschont bleibt und das Laufen zu einem Teil in eurem Leben wird. Ihr habt das erste Ziel erreicht aber das Laufen hat noch viele Ziele die erreicht werden wollen.

Unter diesem Motto meldete ich mich als absoluter Laufanfänger beim Laufftreff an.

Mit walken, kurzen Läufen, angepassten Gehpausen u. Übungen des Lauf – ABC`s begann der Kurs recht entspannt. Doch schon nach wenigen Einheiten, war ich an meine Grenzen gekommen und gleichzeitig kamen auch die ersten Zweifel. Doch Dank der ständigen Aufmunterung durch Steffi u. Jonny klappte dann der erste 5 Kilometer – Lauf in Wilstedt auch perfekt. Beflügelt von der tollen Atmosphäre stand noch an diesem Abend für mich fest: Die „10 Kilometer“ schaffe ich auch!! Also ging es weiter. Dauerläufe, Tempo- u. Bergläufe, Fahrspiele sowie Sprints standen nun auf dem Plan. Zwischendurch gab es immer wieder gute Tips zur Atmung, Pulsfrequenz, Lauftechnik, Ernährung etc.. Gerüstet mit umfangreichem Info Material und Trainingsplan für Zuhause, stnad dem Ziel „10 Kilometer“ nichts mehr im Wege. Nun freue ich mich riesig, daß ich die 10 – Kilometer – Hürde erfolgreich gemeistert und meinen Schweinehund um die Ecke gebracht habe. Mein Fazit: Es hat mir viel Spaß gemacht und ich kann den Laufftreff nur weiter empfehlen.  
Silvia Schröder



Getreu dem Motto von Steffi.

„Der Weg ist das Ziel“ gingen wir motiviert durch den 1. Kurs an das Training für den 10 km Lauf. Dank Jonny, der nie an uns gezweifelt hat, dank seiner super vorbereiteten Trainingseinheiten mit dem umfassenden Infomaterial und den „Hausaufgaben“ kamen wir alle ans Ziel. Fazit: Tolle Betreuung, tolle Gruppe und viel Spaß!

Ein herzliches Dankeschön.  
Andrea Haase



**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

### Fitneß deutlich verbessert!

Ich laufe schon seit über 10 Jahren. Trotzdem habe ich mich für den Kurs von 5 auf 10 km angemeldet um meine körperliche Fitneß und Kondition zu verbessern. Jonny hat uns (11 Personen) sehr gut durch das Trainingsprogramm geführt. Bei sehr schnellen Sprinteinheiten hatte ich so manchmal meine Probleme. Da aber konnte ich feststellen, wie gut es ist, in einer Gruppe zu laufen, denn es wurde immer Rücksicht genommen. Inzwischen sind wir unsere 10 km gelaufen. Für mich kann ich sagen, daß mir dieser Kurs sehr viel gebracht hat, ich habe meine körperliche Fitneß deutlich verbessert. Danke an Jonny und der ganzen Gruppe, es hat viel Spaß gemacht.  
Elke Witten



### Jetzt bin ich schon Stolz darauf!

Im April fing der Laufkurs an. Die anfänglichen zwei Minuten laufen mit abwechselnden gehen fielen mir schon schwer. Doch nach acht Wochen intensiven Training hatte ich es geschafft. Ich konnte 5 km laufen. Toll! Am Ende diesem Kurs, bot Jonny uns an, bis zum Herbst die Laufstrecke auf 10 km zu steigern. Einige aus dem Kurs machten weiter, ich auch. Bei den 10 km war ich zwar skeptisch und es war nicht unbedingt die Strecke, aber das regelmäßige Training und die Tips wollte ich mitnehmen. Auch, um das Laufen nicht so schnell wieder einschlafen zu lassen. Es war schon manchmal wahnsinnig anstrengend und ich war auch drauf und dran aufzuhören, zumal ich meistens mit zum Schlußlicht gehörte. Das wollte Jonny gar nicht hören und er hat uns versichert, daß wir es alle schaffen werden. Also habe ich weitergemacht. Und? Am 24.09. bin ich die 10 km auf Zeit gelaufen. Wenn ich bedenke, vor einem halben Jahr vielen mir die zwei Minuten noch schwer. Jetzt bin ich stolz darauf, daß ich es geschafft habe.  
Heike Trlitza.



### Das Erlernte festigen!

Da meine Laufleistungen nicht besser wurden, habe ich mich dem Kurs „von 30 min. auf 10 km“ angeschlossen. Es war eine gute Entscheidung! Denn es war eine tolle Truppe, mit der ich viel Spaß hatte aber auch super unterstützt wurde wenn es mal nicht so gut lief. Jonny hat wieder mit viel Geduld und wertvollen Tips alle Teilnehmer ans Trainingsziel geführt. Hoch motiviert liegt es nun an mir, das Erlernte zu festigen und vielleicht sogar zu verbessern.  
Claudia Voß



## Genau mein Ding!

Das Laufen hat mir schon immer Spaß gemacht. Gemächlich sind wir zu dritt (Elke, Claudia u. ich) am Donnerstag durch den Ummel gejoggt. Da haben wir den Wunsch verspürt uns hierbei auch zu steigern. Von 10 auf 20 Kilometer mit Hermann, daß war zu viel für uns. So kam es uns recht, daß Jonny nach dem Anfängerkurs den Teilnehmern ein Aufbautraining für die 10 km – Strecke anbot. Genau unser Ding! – In einer Gruppe, mit Plänen, in kleinen Schritten gesteigert, gefordert aber nicht überfordert, sehr abwechslungsreich. Mal mehr mal weniger beachtet, aber stets ums Team bemüht, so wurden wir geführt. Bei den Abschlußlauf habe ich eine für mich sehr gute Zeit gelaufen, daß war die Belohnung für all die Mühen beim vorangegangenen Training.

Annette Resech



## Von 0 auf 10 km in 5 1/2 Monaten

„Versuchen kann ich es ja mal...“ dachte ich mir, als Mitte April 2009 der Kurs „Laufen leicht gemacht“ (Ziel 30 Minuten durchgängig laufen in 8 Wochen) vom Lauf-Treff Hepstedt/Breddorf angeboten wurde.

In den ersten Trainingseinheiten zeigte sich, dass bei mir als absolute Laufanfängerin mit 1 bis 2 Minuten durchgängiges Laufen die Grenzen schon fast erreicht waren. Umso erstaunter war ich, dass ich bei „Wilstedt bei Nacht“ bereits locker die 5 Kilometer mitlaufen konnte, d.h. das Kursziel war schon vor dem letzten Kursabend erreicht! Jetzt wollte ich, und nicht nur ich, es wissen und wir starteten den Folgekurs mit dem Ziel 10 Kilometer. Als Warnung vorweg bekamen wir mit auf den Weg: Es wird aber kein Spaziergang! - und den ersten Trainingsplan für 4 Wochen. Ein Spaziergang war es wirklich nicht, aber die Mühe und auch das manchmal anstrengende und zeitaufwendige Training haben sich gelohnt: Ende September haben wir, was ich im April nicht für möglich gehalten hätte, die 10 Kilometer geschafft! Besonders möchte ich mich bei der Kursleiterin des ersten Kurses und dem Kursleiter des Folgekurses bedanken, weil mir durch die Teilnahme an diesen Kursen deutlich geworden ist, dass Laufen neben der positiven Wirkung auf die Gesundheit auch Spaß macht und ich viele nette Menschen kennen gelernt habe.

Janine Glinmann



## Unglaublich! Auch ich hab`s geschafft.

10 Kilometer am Stück zu laufen. Dabei war ich, soweit ich denken kann, immer ziemlich unspornlich. Zig mal hatte ich versucht mir selbst das Laufen beizubringen, doch es klappte einfach nicht. Ich wußte nicht genau wie, und so alleine fehlte mir auch irgendwie der Ehrgeiz. Dann hörte ich, das es beim Laufftreff Hepstedt/Breddorf einen Anfängerkurs für Laufeinsteiger gab, indem man lernen konnte eine halbe Stunde am Stück zu laufen. Und tatsächlich, es hat funktioniert. Und als dieser Kurs zu Ende war dachte ich: "Das kann jetzt

aber nicht alles sein, da muss doch noch was kommen". Und ich war froh als Jonny Otten sich dann bereit erklärte einen Folgekurs zu leiten indem man lernte 10 Kilometer am Stück zu laufen. Ich muss zugeben ich war oft an meine Grenzen gekommen und da ich ja wie erwähnt nicht die Ehrgeizigste bin, auch kurz vor dem Aufgeben. Aber meine Mitläufer und vor allem Jonny haben mich immer wieder ermutigt weiter zu machen.



Es hat sich gelohnt und ich werde weiterhin dabei bleiben

Vielen Dank Euch allen.  
Sandra Schröder

Unglaublich aber wahr!!!

Als ich im Frühjahr den Laufkurs von 0 auf 30 min. mitmachte, hatte ich keine Ahnung was mich am ersten Tag erwartete. Dann 2 Minuten am Stück laufen war fast unmöglich. Doch wie bereits in der Schule, wer fleißig seine Hausaufgaben macht, wird belohnt bzw. kommt nächstes mal gut mit und so machte es von mal zu mal mehr Spaß. Aus Anfangs 2 Minuten wurden schnell eine halbe Stunde. Hier ein großes Lob an Steffi und Jonny, mit soviel Herz wie ihr das macht, kann man(n) bzw. Frau ja nur viel Spaß haben. Da war für mich gar nicht mehr die Frage, ob ich weitermachen wollte, denn der Abschlußlauf bei Wilstedt bei Nacht war einfach sensationell und dieses Feeling, wollte ich auf jeden fall wiederholen. So habe ich mich an den anschließenden Kurs angemeldet und erreiche jetzt stolze 10 km in einer Stunde.



Und..... es ist noch lange nicht Schluß!!!  
Nicala Bättje



**“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

**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  
 15. Januar Nicola Bätje  
 18. Januar Thomas Hornstein  
 03. Februar Ralf Löhden  
 05. Februar Anja Küch  
 06. Februar Sara Henning  
 17. Februar Ina Klein  
 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

23. März Sandra Schröder  
 24. März Dieter Cassen  
 25. März Marita Brase  
 26. März Claudia Voß  
 26. März Marco Kläiber  
 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



Service für alle Marken  
 Top geschultes Personal  
 Karosserie-Kompetenz  
 Reifen mit Garantie  
 Zubehör-Service  
 24-Stunden-Notdienst

Tel.: 04283 / 891-0

Autohaus Warncke GmbH - Bremer Landstraße 4 - 27412 Tarmstedt

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

Am 6. September sind Andrea und Anja in Buxtehude beim 5. Abendlauf über 10 km gestartet. Dieser Lauf sollte unser letzter Test vor dem Halbmarathon sein und wir wollten auch unsere Bestzeiten verbessern. Zur Vorbereitung trafen wir uns regelmäßig zu Tempo- und Intervallläufen auf der Bahn. Auch die Kilometerzeiten hatten wir uns schon ausgerechnet. Wir waren also top vorbereitet. Schade war dann nur, dass die Kilometerangaben für die 10km Strecke nicht richtig ausgezeichnet waren.

Das hat unsere perfekte Planung durcheinander gebracht und auf der Strecke immer wieder zu seltsamen Rechenergebnissen geführt, die dann mit der tatsächlichen Zeit im Ziel nicht übereinstimmten. Ansonsten bleibt der Abendlauf für uns in sehr guter Erinnerung mit einer anspruchsvollen, aber sehr schönen und abwechslungsreichen Strecke, bei schönem Wetter, vielen Zuschauern, verschiedenen Trommelgruppen und insgesamt einer tollen Stimmung. Nun und die Zeiten sind ja auch Ok (Andrea 59,42, Anja 56:20).  
Anja



## Neues Angebot: Bahn- und Tempotraining

Seit einigen Wochen findet samstags um 14:30 Uhr in Gnarrenburg auf dem Sportplatz am Brilliter Weg ein zusätzliches Training statt. Das Training soll der Erhöhung der Laufgeschwindigkeit dienen. Es umfasst nach Aufwärmen Laufschule, Sprints, Intervalltraining auch Bergläufe (in Brillit).

Das Training wird bisher schon gut angenommen und es ist erstaunlich, wie schnell die Zeit dabei vergeht. Meist wird zwischen 75 und 90 Minuten trainiert. Wir würden uns freuen, wenn sich noch mehr Mitglieder des Lauftreffs beteiligen würden!

Hermann

Frauen-Power beim 7. Meilen-Lauf in Platjenwerbe Sieg in AK M 65 geht zum SV Hepstedt/Breddorf Über 20 Jahre waren nur Männer am Organisationsruder des 7 Meilen - Laufes in Platjenwerbe. Weil die personelle Unterstützung immer weniger wurde, wurden die Brocken hingeschmissen; der beliebte Volkslauf drohte von der Volkslaufbühne zu verschwinden! Nicht so in der dörflichen Vereinsarbeit in Platjenwerbe:



Das Ruder übernahm Anke Beckmann; mit noch 4 Frauen gab es eine neue Crew für den "7 Meilen-Lauf". Am Sonnabend den 12. September

gab es dann für Walker und Läufer die Mini-Meile als Dorfrunde von 1.200 Metern, 3,3 und 7 Meilen, 1 Meile = 1.609,34 Meter, zur Auswahl. Über 200 Teilnehmer nahmen das Angebot an. Ich als gebürtiger Nordbremer, bin immer ganz gespannt, wen ich von der alten Garde dort wohl treffe; ich wurde nicht enttäuscht. Gerd Hoppe, M 60, noch im Dienst und immer noch auf der Jagd für den Fiskus nach Steuerhinterziehern. Wir waren zusammen bei Marathonläufen auf Zypern, in Rom, Barcelona und Venedig. Gerd erreichte den 2. Platz in 53:30 Minuten. Hans Presch, M 70 und wie ich Pensionär.

Er war bei der Berufsfeuerwehr und mit mir zusammen im Boxverein der SAV; er im Leichtgewicht, bis 60 kg und ich im Mittelgewicht, bis 75 kg. Ich hatte ständig Gewichtsschwierigkeiten; ein ewiger Krampf. Jetzt bringe ich locker 73 kg auf die Waage! Hans gewann in seiner AK in 55:59 Minuten. Als ich den Lauf durchs Dorf, dann durch Auetal, mit einer langen Steigung ins Landschaftsschutzgebiet "Bremer Schweiz" und als es dann 2.000 Meter vor dem Ziel, noch einmal über 600 Meter stramm bergauf ging, war ich schon froh das Ziel in 55:55 Minuten erreicht zu haben. Das war der Sieg in AK M 65 für mich. Sieger wurde Jens Suckow in 42:26 Minuten; bei den Frauen siegte Martina Pundt in 47:53, beide von der LG Bremen-Nord. Dieter Cossen

## Körner - Currywurst - Kenia

Kabarett mit Olympiasieger Dieter Baumann

Als Mitglied des einzigen intellektuellen und Kultur interessierten Lauftreffs des SV Hepstedt/Breddorf stellte sich Dieter Cossen auf der Bühne des ausverkauften Heimathauses in Visselhövede vor. Zuvor wurde er vom Vorsitzenden des Kulturvereins "EigenArt" Ralf Struck, auch zur Überraschung seiner 11 mit angereisten Lauffreunde, auf die Bühne gebeten, um seinen 18 zeiligen Reim vom Joggerglück zum besten zu geben. Natürlich nutzte er die Gelegenheit um dabei auf "Wilstedt bei Nacht" und den "Ummel-Lauf" hinzuweisen, waren doch viele Aktive, unter ihnen auch der läuferisch starke Landrat Hermann Luttmann mit Ehefrau, der nieders. Sozialministerin Mechthild Ross-Luttmann im Saal. Mit Applaus wurde der Wilstedter für seine unprogrammatische Zugabe verabschiedet.

"Nur wenige Läufer schafften bisher die 5.000 Meter unter 13 Minuten, einer von ihnen ist Dieter Baumann", mit diesen Worten wurde der Olympiasieger von 1992 über 5.000 Me-

ter begrüßt. Bevor jedoch die Lauflegende auf die Bühne kam, hörte man die Bandaufnahme vom Olympiasieg 1992.

Dieter Baumann war allerdings in einer ganz anderen Funktion in die Heidestadt gekommen. Der 44 jährige Schwabe präsentierte sein Bühnenprogramm Körner, Currywurst, Kenia , über Laufen, Leben Laster und Luscht als Kabarettist.

Wir waren nicht ohne Skepsis angereist, wir wussten nicht was uns erwartet, aber Baumann erwies sich als begnadetes Erzähl- und Darstellungstalent, hatte im Eiltempo das Publikum auf seiner Seite und plauderte locker von seinen weltweiten Erlebnissen als Sportler. Oft wird er schräg von der Seite angesprochen, wenn er mal den Aufzug nimmt: " Dabei wurden die Rolltreppen und der Fahrstuhl nur für uns Läufer erfunden, um mal auszuruhen", stellte Baumann fest und berichtete im gleichen Atemzug von Begebenheiten im Trainingslager in Nihau, Kenia, der einzigen BP-Tankstelle dort, die an ein Boxenstopp erinnerte, seinen Laufwurzeln im TSV Blaubeuren, wo sein Vater als Trainer aktiv war und seiner Begegnung mit dem marokkanischen Wunderläufer und Asketen Said Aouita. Der Olympiasieger verriet mit seinem charmanten schwäbischen Dialekt, von der Luscht des Biergenusses. "Ich habe die Biere der Welt getescht, damit hat sich meine Karriere auf jeden Fall gelohnt" und stellte dabei fest, dass Bier als Nahrungsmittel zählt.

Baumann ging auch zynisch auf die Gesundheitsstudien ein:".....in der wir Bundesbürger endlich mal als Spitzenreiter vorne liegen, weil mehr als 50 Prozent zu dick sind." Zwischendurch forderte er das Publikum immer wieder zu sportlichen Aktivitäten auf, um den Puls in die Höhe zu treiben. Marathonläuferin Tina Wilkens, Bestzeit 3:06 Stunden, die im Publikum saß, bekam sogar einen Olympiatrainingsplan überreicht. Eingebettet in eine Strippeinlage berichtete er von notwendigen Ausrüstungsgegenständen, die ihn von Fachberatern auf einer Marathonmesse, vom Nasenpflaster, Kopfmassagegeräten, Stützstrümpfen bis zu Vitamin-Gels, die geteilt, unter die Oberlippe geklemmt werden sollten, als unbedingt notwendig angeboten wurden!!!!



Dieter & Dieter

Zum Abschluss nahm der anerkennende Applaus kein Ende; ein locker, leichter und fröhlicher Abend, der richtige Auftakt zum Wochenende, eine gelungene Veranstaltung.



Am 19. September haben wir einen Familienausflug nach Garrel gemacht. Hier fand zum 4. Mal der Garreler Freimarktslauf statt. Man muss sagen, dass dort eine tolle Stimmung herrscht. In der Innenstadt sind auf beiden Seiten der Strecke Buden und Fahrgeschäfte aufgestellt. Die Kommentatoren geben sich richtig Mühe und motivieren grade die kleinen Läufer, die dort über die 400 m Bambinistrecke und die Schülerstrecke von 2,5 km starten. Hier gingen Timo und Jette an den Start und waren sehr stolz, als sie ihre Medaillen in Empfang nahmen. Timo kam nach einer Zeit von 14:47 ins Ziel und war richtig froh, die 2,5 km von Anfang bis Ende gelaufen zu sein. Er hatte sogar noch Kraft für einen kleinen Endspurt.



Der BV Garrel bot noch Startmöglichkeiten über 5km und über 10km an. Carsten startete in der 10 km Konkurrenz, die mit Georg Dietrich und Jens Nerkamp schon ziemlich gut besetzt war. Außerdem war Stefan Schwengels mit am Start vor dem Carsten letztes Jahr in Zeven knapp Dritter wurde. Die Strecke verlief in einem Rundkurs 3x durch die Stadt. Ziel war in der Stadtmitte. Wie zu erwarten, setzten Georg Dietrich und Jens Nerkamp sich schnell ab. In der zweiten Runde hatte Carsten schon einen kleinen Vorsprung auf Stefan Schwengels. Es war aber ein sehr dichtes Feld, wodurch sich die Überrundungen schwierig gestalteten. Auf der Zielgeraden freute sich Carsten schon über den dritten Platz und das Preisgeld und nahm Tempo raus. Dabei bemerkte er aber Stefan Schwengels nicht, der immer in einem kleinem Abstand zu Carsten geblieben war. Dieser nutzte die Gelegenheit und startete einen wahnsinnigen Endspurt. Trotz wilder Gestik von mir bekam Carsten das zu spät mit und wurde 2 Sekunden hinter Stefan Schwengels Vierter.

Andrea



# 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

Wie in den letzten beiden Jahren hab ich mich mit meinen Kollegen wieder auf den Weg gemacht. Da ich es ja nicht lassen kann, hab ich mich wieder als einzige Frau zum Halbmarathon angemeldet. Obwohl dies mein 5. Halbmarathon war, ist es jedes mal anders und man lernt immer was dazu. Start war Sonntag um 8:45, so stand es in den Unterlagen.

Als wir um 7:30 aus der U-Bahn gestiegen sind hieß es erstmal laufen, bis wir bei der Kleiderbeutelabgabe waren, dort natürlich ewig lange Schlängen, weiter bis zum Startbereich, vorher noch zur Toiletten wieder lange Schlängen. 10 Minuten vor dem „offiziellen „ Start war ich dann im richtigen Bereich. Einen Moderator gab es auch vorne irgendwo, wir haben nicht viel gehört von seinen schlechten Witzen „Penner der Straße“ und „Muffis der Kilometer“. Das Wetter war eher bescheiden, es hat etwas geregnet, aber so lernt man den wirklichen Nutzen eines Müllbeutels erst zu schätzen.



8:45 der Startschuss! Ich pell mich aus meinem Plastikstück, wenn ich über die Startlinie komme will ich da keinen Stress haben. Alle Marathonläufer werden schon grinsen, jetzt weiß ich auch wie es geht. Start war für mich noch lange nicht, Stück für Stück haben wir uns vorangetastet, eine Gruppe nach der anderen wurde losgeschickt. Gott sei Dank hatte einer sein altes Sweatshirt abgelegt, das hat mir noch 15 Minuten gute Dienste geleistet, ich hab es auch wieder hingelegt nur ein paar Meter weiter vorne. 9:10 ich hab die Startlinie überquert. Jetzt hatte ich 7 Kilometer ohne Stress einfach super gelaufen und die Zeit, ich war total im Plan. Eine Frau mit voll beladenem Trinkgurt hatte ich immer im Auge, sie hat regelmäßig getrunken und zu Uhr geguckt, ein gutes Tempo drauf, da wollte ich dran bleiben. Irgend wann guck ich auf die Uhr, leider viel zu spät aber durch die ganzen Menschenmassen waren die KM - Schilder schlecht zu sehen.. Panik, ich hab mindestens 3 Kilometer lang gerechnet was da für eine Zeit raus kommt.

// Kommentar meines Kollegen: zwischendurch Kaffee trinken geht auch nicht // hahaha.

Auf den Schreck hab ich am Verpflegungsstand erstmal Halt gemacht. Da stubst mich die „Getränkergurt-Frau“ an, „Komm weiter, wir haben es soweit zusammen geschafft, den Rest kriegen wir auch noch hin“. Da erfahr ich dann, dass sie seit Km 10 solche Magenkrämpfe hat, wahrscheinlich zu viel getrunken und nur noch gedacht hat, da musst du dran bleiben, Toll. Wir haben dann bis Kilometer 19 auf gleicher Höhe durchgehalten, dann musste ich noch mal Traubenzucker nachlegen, bin etwas langsamer geworden. Ich gehe drei Schritte pack meinen Utensilien wieder ein, da kommt ein junges Mädchen an meine Seite und sagt: „Wenn du jetzt gehst, muss ich das auch und ich will weiter laufen, seit einer Ewigkeit lauf ich schon hinter dir her und konzentriere mich auf deinen Schritt, ich kann nicht mehr.“ Aha. Was ist das hier eigentlich, wer verfolgt nun wen?? Es ist ihr 1. Marathon und sie will nur ankommen. Nun fing mein Traubenzucker an zu wirken, und ich hatte noch Lust und Kraft wieder Gas zu geben, wir haben uns dann im Ziel verabredet.

Halbmarathon mit den Kollegen heißt für mich eine Zeit von 2:30 mit dem Lauftreff bin ich bei 2:18, hat das was zu bedeuten? Beide Begleiterinnen hab ich hinterher wieder getroffen, man freut sich umarmt sich und trinkt gemeinsam ein Kölsch, dafür hat es sich doch schon gelohnt zu laufen.

Eigentlich ist es egal wie es läuft, Hauptsache schneller beim nächsten Mal ?????

Sigrid Ohrenberg

*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**

Der zertifizierte Lauftreff des SV Eintracht Hepstedt/Breddorf bot zwei „Auffrischkurse“ für Walker und Nordicwalker an. Viele haben den Kurs gemacht, aber im Laufe der Zeit schleichen sich Nachlässigkeiten bei der Technik ein. Das war für den Eintracht-Lauftreff der Grund, zwei Kurse anzubieten, die noch einmal auf den richtigen Umgang mit dem Sportgerät „Stöcker“ hinweisen. Jeweils am Sonnabend, 10. und 17. Oktober, wurden unter der Leitung von DTB-Übungsleiterin Stephanie Schriefer die beiden Kurse angeboten, die identisch sind. Es wurde die Technik wiederholt, Kräftigungsübungen mit den Stöckern und Dehnungen durchgeführt und natürlich wurde eine Runde durch den Ummel gewalkt.



## Wo Kraniche trompeten, Hirsche röhren und Jogger laufen - 7. Nationalparklauf im "Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft"

Das ist die bezaubernde Landschaft zwischen Ostsee und Bodden; genau der Landstrich, wo am 10. Oktober die Laufwettkämpfe über 10,5 Kilometer, Halbmarathon, Bambinilauf von 1.000 Meter am Strand und Nordic Walking über 10,5 Kilometer stattfanden. Vorab hatten wir 2 Wochen das Flair von Wieck mit seinen Reet gedeckten Häusern, den sonnendurchfluteten Wiesen, die rauschenden Schilfflächen am Bodden und das kulturelle Angebot der "Arche" genossen. Mit den Rädern, ich zum Teil per pedes, haben wir auf den Rad- und Wanderwegen den Darßer Urwald bis zum Nord- und Weststrand der Ostsee durchstreift. Mit Fernrohren in den Abendstunden vom Deich und Schiff, das Einfliegen der Kraniche mit einer Flügelspannweite von 2,20 Meter und einer Größe von 1,20 Metern, die ihr Kommen durch trompetenartige Signale ankündigten, von den Nahrungsplätzen zu den Schlafplätzen, sowie die Brunft des Rotwildes, mit ihrem gespenstischen Röhren vom Hochsitz, genossen.



Am letzten Urlaubstag, die gepackten Koffer im und die montierten Fahrräder am Auto befestigt, ging es dann zum 6 Kilometer entfernten Prerow, zur Sportveranstaltung. Mit scharfen Wind von See her, starteten zuerst die Halbmarathonis. Wir, die nur 10.500 Meter in Angriff nehmen wollten, bildeten eine Gasse und mit musikalischen Schwung der Kapelle und unserem Applaus besonders motiviert, gingen sie auf die Strecke. Am Start habe ich



dann noch mit einem "jungen Mann" aus St. Gallen geplaudert und ihm von meinem einzigen Lauferlebnis in der Schweiz in den 80 er Jahren, dem „Murten-Lauf“ über 16,5 Kilometer, von Fribourg nach Murten berichtet. Besonders in Erinnerung deshalb, weil der letzte Kilometer ins Ziel stramm bergauf ging. Aber zu den besonderen Tücken von letzten Kilometern noch später. In der AK M 40 wurde er später mit 41:17 Minuten Vierter; sein Sohn bei den Schülern in 44:44 Minuten Erster.

Der Apfel fällt bekanntlich....., genau! Dann ging auch für uns die Post ab; zunächst auf einen Deich zwischen Bodden & Ostsee, dann durch den Darßer Urwald, auf weichen aber immer wieder mal ansteigenden Waldwegen, wieder auf den Deich und dann bei Kilometer 9, links ab, runter vom Deich an den Strand und das war der absolute Hammer, durch den losen Sand, mit Ziel "Prerower Seebrücke". Fast den gesamten Lauf hatte ich einen AK-Konkurrenten mit hässlichem Hawaii-Shirt vor mir im Visier, ich wollte eigentlich vor ihm die Ziellinie überqueren. Jetzt war es einfach zu spät, der Geist war willig, doch das Fleisch war schwach, ich bekam einfach die Knie nicht mehr hoch. Soweit mal wieder ein Erlebnis über einen letzten Kilometer, das Bild verdeutlicht alles.



So reichte es nur zum 4. Platz in 52:03 Minuten; 29 Sekunden schneller und ich hätte einen riesigen Strohballen erklimmen müssen, als Treppchenersatz. Für alle Finisher gab es eine vorzügliche "Prerower Fischsuppe" includet. Sieger wurde Wolfgang Mosel, Laufgruppe Boitzenburg, M 45, in 35:55 Minuten; von den Frauen war Carmen Siewert, Greifswalder SV, W 35, in 37:53 Minuten als Erste wieder an der "Prerower Seebrücke". Was mir auffiel, die guten Ergebnissen der s.g. Älteren. Sieger in meiner AK M 65, Jürgen Raupach, SV Post-Telekom Schwerin in 44:28 Minuten; Sieger in AK M 70 Dietrich Mattke aus Stralsund in 46:57 Minuten. Fazit: Eine erlebnis

-und abwechslungsreiche, gut organisierte Laufveranstaltung; mit der Empfehlung an alle Fitnessenthusiasten: Macht Urlaub Ende September, Anfang Oktober auf dem Darß und nehmt teil an dieser schönen und familiären Sportveranstaltung. Dieter Cossen

„Nach Otersen schwimmen oder 20 Kilometer weiter über die Brücke.“

Familiärer, toll organisierter Crosslauf am Rande des Landkreises Verden. Das war die Antwort eines Anwohners aus Westen, als ich nach dem Weg nach Otersen fragte; nun ist



Otersen nun auch nicht gerade bekannt als Metropole. Ich hatte mich in Verden für die falsche Allerseite entschieden und mußte dann, weil ich nicht schwimmen wollte, über Rethem fahren, da war erst die nächste Brücke. Es war der 2. Crosslauf den der Lauffreud des TSV Grün-Weiß Otersen, mit Start und Ziel im Waldgebiet "Kirchenbruch", durchführte und das mit Erfolg. Mit 134 Teilnehmern, so der Veranstalter, wurde die Anzahl des Vorjahres überschritten. Es waren auch einige Läufer aus der hiesigen Umgebung am Start. Florian Franz, TUS Tarmstedt gewann die AK M 30 über 10

Kilometer in 42:24 Minuten. Teilnehmer aus Bothel und Bremen zeigten sich auch überrascht von dem allgemeinen positiven Flair dieser Veranstaltung, unterstützt durch einen sonnigen Sonntag. Überrascht und erschrocken war ich, als 2 ausgewachsene Damm-Hirsche mit einer Geweihspanne von ca. 1,20 Meter meinen Weg beim Einlaufen kreuzten. Keine Seltenheit, wie mir ein Streckenposten erklärte.

Das Streckenangebot: 5 km Walking/Nordic Walking; 2,5; 5 und 10 Kilometer Crosslauf. Ich war mit meinem Start um 11.40 Uhr dran; 2 Runden durch den Kirchenbruch auf sandigen, zum Teil leicht ansteigenden Wald- und Wiesenwegen, auch durch eine Moorlandschaft. Kurz vor dem Start hatte ich noch "diplomatische Beziehungen" zu einem Läufer aufgenommen, wo ich dachte, der könnte zur engeren Konkurrenz gehören und ich lag nicht ganz falsch, weil die AK M 60 und 65 in einen Wertungstopf geschmissen wurden. Jan Ociepa, Jahrgang 1945, gebürtiger Pole kam aus Walsrode, vom Lauffreud Kirchboitzen, ein netter Kerl, der mich dann auch später zu "seinem" 4. Boitzer Herbstlauf am 25. Oktober in Kirchboitzen eingeladen hat. Ehrensache ihm dann auch unseren Ummel-Lauf in 2010 ans Herz zu legen. Auf der Zielgeraden haben wir uns noch einen Spurt um Platz 1 hinlegen müssen. Ich hatte gedacht, Jan hat mich um nasenspitzen Länge besiegt.

Die "Wettkampfrichter" hatten meine Nase offenbar vorn gesehen, das mich später noch ein "Siegerbier" gekostet hat und die Zeitnahme.....na ja! Für mich in 49:16 Minuten und Jan in 49:33 Minuten kann nicht ganz hinkommen, so lang sind unsere Nasen doch nicht oder? Bis zur Siegerehrung gab es es dann im sonnigen Innenhof der nahe gelegenen Vereinsgaststätte ein Salatbuffet der Lauffreud-Damen vom Feinsten für den Teller "randvoll" einschließlich Butter- und Mohnkuchen für nur € 3,50. Der Vereinswirt hat sich auch nicht lumpen lassen und große Suppenterrinen mit Niedersachsensuppe für nur € 6,- angeboten. Ein schöner Tag, mit kürzerem Rückweg nach Wilstedt. 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](http://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!*

PAARLAUF – Sie läuft – Er muss mit

Am 25. Oktober sind Carsten und ich beim 2. Stadtwerke Lübeck Marathon beim Halbmarathon gestartet. Zusätzlich wird in Lübeck die Möglichkeit geboten einen Marathon zu laufen, aber da muss man meiner Meinung nach schon hart gesotten sein. Die Strecke hat ein anspruchsvolles Streckenprofil wie man unschwer an der Skizze erkennt. Und es ist anstrengender als es aussieht. Der Veranstalter schreibt sehr nett auf seiner Homepage „Ein Highlight der Strecke ist das 2malige durchlaufen des Herrentunnel für Halbmarathon und Marathon (ca. 9km nach Start und 8km vor Ziel !). Achtung: hier gab es 2008 keine Ausfälle - super gemacht. Der Herrentunnel hat eine Länge von ca. 800m und senkt sich am Fuß bis auf 31m unter dem Meeresspiegel (Steigung 6%). Dank modernster Technik (Lüftung, Licht) herrschen hier für die Läufer gute Bedingungen.“ Man merkt der Veranstaltung aber an, dass sie noch in den Kinderschuhen steckt. Beim Abholen bekommt man die Startnummer und die Sicherheitsnadeln in die Hand gedrückt und muss eine Tüte suchen um nichts zu verlieren. Es sind aber alle sehr nett und hilfsbereit. Die Verpflegung an der Strecke und im Ziel (hier fehlt leider das verdiente Erdinger) ist sehr gut.

Die Strecke führt anfangs durch die schöne Stadt Lübeck und geht eigentlich die ganze Zeit auf und ab. Bis auf den Herrentunnel ist sie aber gut zu laufen. Dieser Tunnel und vor allem die Steigung haben es aber in sich. Man läuft von einer Brücke in den Tunnel und danach wieder auf eine Brücke rauf. Bis zum Wendepunkt verläuft die Strecke neben einer ziemlich stark befahrenen Straße. Nachdem man das zweite Mal aus dem Tunnel kommt ist man schon ziemlich geschafft und hat keine Lust mehr auf Anstiege. Mir taten die Marathonläufer leid, die den Tunnel das zweite Mal bei km 31 durchlaufen mussten. Tempo nachzulegen war bei mir auf jeden Fall nicht mehr drin. Natürlich geht es weiter auf und ab. Kurz vorm Ziel darf man dann noch in der Fußgängerzone Kopfsteinpflaster hoch laufen. Bei meinem Zieleinlauf brannte richtig Applaus von den Zuschauern auf, aber nicht wegen mir, sondern wegen dem Sieger des Marathons der mit 2:31 finishte. Außerdem liefen Firmenstaffeln auf der Strecke, was zusätzlich für Stimmung sorgte. Mit meiner Zeit von 2:16:00 war ich bei der Strecke zufrieden. Und bei Carsten, der mich die ganze Zeit begleitet, versorgt und motiviert hat, schien auch ein bisschen die Luft raus zu sein --) Wer mal eine nicht alltägliche Strecke laufen will ist in den „Lübecker Bergen“ gut aufgehoben.

Andrea

---

## ***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. Wie viele Läufe umfasst die Winterlaufserie des ROW Kreises in der Saison 2009/10?
- Frage 2. In welchen Disziplinen führt Carsten die Bestenliste in der M35 für 2009 des Kreisleichtathletikverbandes ROW an?
- Frage 3. Wie groß ist die Zahl  $\pi$  und wozu braucht man sie?

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

Einsendeschluss ist der 15. Februar 2010.

# 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](http://www.leistungsdiagnostik.de)**

## Halbmarathon Landesmeisterschaften von Bremen und Niedersachsen

In diesem Jahr wurden beim Großen Preis von Zeven auch die niedersächsischen und bremischen Landesmeisterschaften über die Halbmarathondistanz ausgetragen. Aus diesem Grund schickten Vereine wie a.u. TSV Kirchdorf, SV Germania Helmstedt, VfL Lönigen, Laufclub Blueliner, LG Bremen Nord und der SV Eintracht Hepstedt Breddorf ihre TOP Läufer nach Zeven. Für unseren Verein gingen Rainer, Carsten und Lüder an den Start. Den Zuschauern wurde, wie bei diesem Starterfeld zu erwarten, ein Spitzenlauf geboten. Es ist einfach beeindruckend wie locker und elegant jemand aussehen kann, der einen Halbmarathon in 1:05:32 läuft. Das war übrigens die 3. schnellste gelaufenen deutsche Zeit in diesem Jahr. Für eine Überraschung in diesem starken Läuferfeld sorgte Carsten der mit einer Hammerzeit von 1:15:07, nicht nur persönliche Bestzeit und neuen Kreisrekord in der M35 lief, sondern auch den dritten Platz in der M35 erreichte. Rainer lief mit 1:24:55 auf den 11. Platz in der M40 und Lüder mit 1:53:57 auf den 9. Platz in der M50.

Die Halbmarathon Challenge endet wieder in Zeven Wie im letzten Jahr auch endete die Halbmarathon Challenge in Zeven. Zu ihr gehören die 3 Läufe in Cuxhaven, Bremerhaven und eben Zeven. Innerhalb der Challenge wird wie bekannt die Zeit mit einem Altersschlüssel gewichtet und in Punkten bewertet.

Vor dem Lauf in Zeven lag wie gewohnt Horst Wittmershaus in Führung hatte aber mit Bernd Zackariat vom Stader Schwimmverein einen starken Verfolger. Carsten stand vor dem Lauf in Zeven auf Platz 5, Lüder auf Platz 24 und Thomas auf Platz 28.

Wie erwartet gewann Horst Wittmershaus die Decathlon Halbmarathon Challenge vor Bernd Zackariat. Carsten musste sich knapp beim Rennen um den 3. Platz Jörg Brunkhorst geschlagen geben. Lüder konnte seinen 24. Platz verteidigen. Thomas rutschte weil er in Zeven nicht starten konnte auf den 34. Platz ab.

Endstand der Decathlon Halbmarathon Challenge. In diesem Jahr wurden beim Großen Preis von Zeven auch die niedersächsischen und bremischen Landesmeisterschaften über die Halbmarathondistanz ausgetragen. Aus diesem Grund schickten Vereine wie a.u. TSV Kirchdorf, SV Germania Helmstedt, VfL Lönigen, Laufclub Blueliner, LG Bremen Nord und der SV Eintracht Hepstedt Breddorf ihre TOP Läufer nach Zeven. Für unseren Verein gingen Rainer, Carsten und Lüder an den Start. Den Zuschauern wurde, wie bei diesem Starterfeld zu erwarten, ein Spitzenlauf geboten. Es ist einfach beeindruckend wie locker und elegant jemand aussehen kann, der einen Halbmarathon in 1:05:32 läuft. Das war übrigens die 3. schnellste gelaufenen deutsche Zeit in diesem Jahr. Für eine Überraschung in diesem starken Läuferfeld sorgte Carsten der mit einer Hammerzeit von 1:15:07, nicht nur persönliche Bestzeit und neuen Kreisrekord in der M35 lief, sondern auch den dritten Platz in der M35 erreichte. Rainer lief mit 1:24:55 auf den 11. Platz in der M40 und Lüder mit 1:53:57 auf den 9. Platz in der M50.

Cux	Bhv	Zev	Vor- und Nachname	Jhg.	AK	Stadt/Team	Zeit	Punkt	Zeit	Punkt	Zeit	Punkt	insg.
1	1	1	Horst Wittmershaus	1968	M40	SC Weyhe	1:15:25	110	1:13:49	114	1:13:42	114	338
2	2	2	Bernd Zackariat	1959	M50	Stader SV	1:21:55	108	1:19:48	112	1:18:44	114	334
5	4	3	Jörg Brunkhorst	1969	M40	Nordenham	1:24:32	92	1:19:45	102	1:21:10	98	292
4	5	4	Carsten Glinsmann	1974	M35	SV Hep./Bred.	1:18:46	94	1:18:15	94	1:15:07	100	288
15	24	24	Lüder Busekros	1959	M50	SV Hep./Bred.	1:42:22	66	1:53:08	44	1:53:57	44	154
32	28	34	Thomas Hornstein	1963	M45	SV Hep./Bred.	1:49:59	42	1:42:53	56	-	-	98

## Stadtwerke Halbmarathon Zeven am 4.10.2009

SV Eintracht Hepstedt / Breddorf Läufer in bestechender Form

Trotz des widrigen und wechselhaften Wetters absolvieren alle Läufer die 10km und den Halbmarathon erfolgreich. So kamen Nicola Bätje bei Ihrem ersten 10km Wettkampf mit einer Klasse Zeit von 57:03 und Marius van Wijlick mit dem ersten Platz in der MJB 43:11 ins Ziel.

Beim Halbmarathon startete aufgrund der Landesmeisterschaften von Bremen und Niedersachsen die Niedersächsische und Bremische Laufelite. Vom Lauffreff gingen Stefanie Schriefer, Hans-Peter Henning, Uwe Schnackenberg, Lüder Busekros, Hans-Jürgen Erdtmann, Rainer Schröder und Carsten Glinsmann an de Start.

Hans-Peter und Uwe liefen ihren ersten Halbmarathon in 1:55 bzw. 2:01 - Herzlichen Glückwunsch!

Carsten hat sich selbst übertroffen, indem er sich mit persönlicher Bestzeit und neuem MK35 Kreisrekord von 1:15:07 den 3. Platz bei den Landesmeisterschaften in der MK35 sicherte.

Allen Läufern Herzlichen Glückwunsch zu ihren TOP Leistungen!





### Zeitfahren zur Eröffnung der Zevener Westumgebung am 27.09.09

Am 26./27.09.2009 wurde in Zeven die neue Westumgebung mit zahlreichen Veranstaltungen feierlich eröffnet. In diesem Rahmen hat der Zevener Fahrradverein auf der für den Verkehr noch nicht freigegebenen Strecke ein Zeitfahren durchgeführt.

Das Zeitfahren fand gestern, am 27.09.09 in der Zeit von 11 - 13 Uhr bei strahlendem Sonnenschein statt. Die Streckenlänge betrug ca. 4,2 km (Wendepunkte auf der Hälfte der Strecke) - und auch einige von uns waren wieder erfolgreich dabei.

Ina



Von der guten Stimmung und Organisation noch immer begeistert, bin ich in diesem Jahr wieder zum Stader Altstadtlauf gefahren. Es wurden wie im letzten Jahr ein Schülerlauf über 3,2 km, ein Hauptlauf über 9 km und eine Langstrecke über 17,8 km angeboten. Leider war das Wetter in diesem Jahr um einiges schlechter, es war windig und hat geregnet, was das Laufen auf dem Kopfsteinpflaster in der Stader Altstadt nicht angenehm machte. Das Rennen an sich lief ganz gut. Ich konnte zwar das schnelle Anfangstempo vom Sieger Jens Thor Straten nicht mitgehen, hatte aber in Peter Smolinski vom Hamburger SV, wie bereits in Wilstedt, einen guten „Laufpartner“. In der letzten Runde zog ich das Tempo an und konnte mir auch einen guten Vorsprung erlaufen. Bin dann aber in meinem Übermut nicht in die Zielgasse eingebogen, sondern auf eine extra Runde gegangen. Nach Zurufen der Streckenposten und von Peter Smolinski, der mich sogar noch vor ihm durchs Ziel laufen ließ, habe ich meinen Fehler bemerkt und bin schnell umgedreht. So konnte ich mit einer ganz ordentlichen Zeit von 32:05 und viel Glück meinen zweiten Platz vom letzten Jahr verteidigen.

Carsten



## 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



# Omi's



**NEU**

## Unwiderstehlich lecker!



**D**as 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](mailto:informationen@buss.de)



# Schrubbi & Co.

REINIGUNGS SERVICE

☎ 04205 / 31 92 43

## LANDSCHLACHTEREI *Alfred Meyer*



### Party-Service

#### Unsere Spezialitäten

- Knochenschinken
- Hausmacher-Wurstwaren
- Grillspezialitäten

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

## Verpflegungsstand bei Kilometer 15 beim 5. SWB Marathon in Bremen.

Der Lauftreff Hepstedt Breddorf hatte dem Organisator Angeboten auch beim 5. SWB Marathon wieder eine Verpflegungsstelle an der Laufstrecke zu übernehmen. Wie auch im letzten Jahr wurde uns der Stand bei Kilometer 15 in der Stader Straße anvertraut. Wir hatten insgesamt 2 Tische mit Wasser, 1 Tisch für Schwämme, 1 Tisch mit Obst und einen Tisch mit Spezialgetränke mit Personal abzudecken. 11 Personen aus unserem Lauftreff waren bereit diese Aufgabe zu übernehmen. Schon früh um 08:00 Uhr mußten wir an unserem Standort sein. Die 5 Markttische lagen schon zum Aufbau bereit. Da wir genügend Zeit hatten und die Getränke und das Obst auch schon geliefert war, haben wir erst einmal gefrühstückt. Nach dem Frühstück wurde der Aufbau der 5 Stände schnell erledigt und so konnten wir mit dem Vorschecken der Becher und dem Zerkleinern der Äpfel, Apfelsinen und Bananen beginnen. Bei der Entladung des Transporters wurde festgestellt, daß die Schwämme für Tisch 3 nicht vorhanden waren.

Der freie Tisch wurde als zusätzlicher Wassertisch genutzt. Kurze Zeit später, es war genau 10:12 Uhr, kamen die ersten Läufer schon an unseren Verpflegungsstand vorbei. Im Vorbeilaufen griffen sie sich einen Becher Wasser, den Sie sich hastig als Erfrischung über den Kopf gossen. Als die Spitzenläufer vorbei waren, ging es zügig weiter. Die folgenden Läufer waren ebenfalls recht schnell unterwegs auch sie griffen nach der willkommenen



Erfrischung. Gegen 10:30 Uhr wurde der Andrang an unserem Stand größer und wir hatten alle Hände voll zu tun, damit immer genügend Becher mit Wasser vorhanden waren. Aber wir waren gut vorbereitet und so gab es keine Probleme mit der Versorgung der Läufer. Nicht jeder vertraute dem verlockendem Angebot der Getränke und Obstauswahl an unserem Verpflegungsstand. Einige setzten lieber auf ihre eigenen Mixtour, die sie vor dem Start gemeinsam mit der Kilometerangabe bei der Rennleitung abgegeben hatten. Nach ca. 30 bis 40 min hatten die meisten der ca. 1500 Läufer unseren Getränkestand passiert und der Abbau des Getränkestandes, sowie das große Aufräumen konnte beginnen. Der Organisator hatte alles im Griff (bis auf die vergessenen Schwämme für unseren Stand) und das Fahrzeuge wurde mit den Restbeständen wieder beladen. Nach dem Abbau fuhren einige nach Zeven und einige zum AWD Dom um die Läufer bei den letzten Metern noch kräftig anzufeuern

Als Helfer waren diesmal dabei: Marinus, Marianne, Marlies, Petra, Claudia, Annette, Ulrike, Christiane, Ralf und Jonny.

- Qualität
- Günstige Preise
- Kundenbetreuung

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

*Hans-Peter Bammann Bedachungen GmbH*  
Am Osterbruch 5, Hepstedt, 042 83/15 89, Fax 85 33  
[www.bammannbedachungen.de](http://www.bammannbedachungen.de)



Hans-Peter Bammann  
Dachdeckermeister



seit

1979

**Planungsbüro - Bauunternehmen**

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



Z.B. Niedrigenergiesparhaus 143,18 m<sup>2</sup> nach DIN, verteilt auf 4 Zimmer,  
Küche, Bad, G.-WC und HWR

**Besichtigung nach Vereinbarung**

**Werner-Georg Pape GmbH**  
27404 Rhade - Flötenkiel 23  
Telefon: 04285 / 714 - Fax: 630  
[www.rhader-hausbau.de](http://www.rhader-hausbau.de)

## 24. Oldenburger City-Lauf 2009

Am Sonntag dem 18. Oktober 2009 fand der Oldenburger City Lauf statt. Die Strecke führt in einem Rundkurs mehrmals durch die Stadt. Leider gab es viele Baustellen an der Strecke, wodurch man sich manchmal durchs „Nadelöhr“ zwingen musste. Trotzdem lief das Rennen sehr gut für mich. Eine Schrecksekunde hatte ich, als neben mir Stefan Schwengels auftauchte. Den Lauf in Garrel im Hinterkopf habe ich das Tempo angezogen und konnte ihn hinter mir lassen. Über meine Zeit von 34:54 und den damit verbundenen Kreisrekord in der M35 habe ich mich riesig gefreut. Dass ich mit dieser Zeit 18ter geworden bin, liegt an dem hohen Niveau des Starterfelds (die ersten 9 liefen unter 33 Minuten). Bei den Herren siegte Stephan Immega mit 31:17. Bei den Frauen gewann die Dauersiegerin Birte Schütz (geb. Bultmann) mit 35:45.

Carsten

## Gesund und effizient trainieren - Konrad Lange -

Leistungsdiagnostik? Das ist doch nur was für Profis. Oder etwa nicht? Im Hochleistungssport werden die Athleten regelmäßig und im wahrsten Sinne des Wortes auf Herz und Nieren getestet. Neben medizinischen Tests spielen auch leistungsdiagnostische Untersuchungen mittlerweile eine große Rolle. Kaum ein Profifußballer startet mehr ohne einen Leistungstest in die Saisonvorbereitung und auch während der Spielzeiten werden die Sportler stetig überwacht. Alle Läufer, Radrennfahrer und Triathleten aus dem Spitzenbereich nutzen selbstverständlich die Möglichkeiten der modernen Sportwissenschaft, um ihr Training individuell anzupassen.



Früher oder später erreichen die technischen Neuerungen aus dem Spitzensport aber auch den Freizeit- und Breitensport. Waren zu Beginn lediglich die Profis mit spezieller Laufbekleidung oder Schuhtechnik unterwegs, kann sich nun jeder Hobby-Athlet mit High-Tech-Fasern ausstatten.

Gleiches gilt natürlich auch für die neusten trainingswissenschaftlichen Erkenntnisse. Leistungsdiagnostische Untersuchungen sind mittlerweile auch im Breitensport eine sinnvolle Methode, um das individuelle Training effizient zu gestalten. Wo früher nur nach Gefühl oder mit Hilfe ungenauer, allgemeingültiger Faustformeln trainiert wurde, setzen viele

Hobby-Athleten mittlerweile auf das Wissen aus dem Profisport. Ein nahezu rein deutsches Phänomen ist dabei zum Beispiel die Laktatdiagnostik. Hier wird dem Sportler während eines Stufentests bis zur Ausbelastung immer wieder eine geringe Menge Blut entnommen. Diese Blutproben werden anschließend auf ihren Gehalt an Milchsäure hin untersucht. Zusammen mit den Belastungsstufen und den Blutwerten wird der Trainingszustand des Sportlers dargestellt. Diese Testmethode erfordert aufgrund ihrer Komplexität ein umfangreiches Fachwissen und ist als Ausbelastungstest nicht für alle Menschen geeignet. Auch das Blutabnehmen wird zuweilen als unangenehm empfunden.

Eine sinnvolle Alternative bietet da die Spiroergometrie (Atemgasanalyse). Hier wird die Atemluft des Sportlers auf ihren Anteil an Sauerstoff und Kohlendioxid hin untersucht. Auch bei dieser Testmethode muss sich der Athlet einem Stufen- oder Rampentest unterziehen. Der Vorteil ist jedoch, dass eine Ausbelastung nicht notwendig ist, um die, zur individuellen Trainingsgestaltung notwendigen Daten, zu ermitteln. Das macht diese Art der Leistungsdiagnostik auch für Sparteinsteiger interessant. Da mit einer Spiroergometrie exakte Daten über den Energiestoffwechsel gemessen werden, lassen sich weitere spannende Rückschlüsse ziehen. Neben dem Gesamtenergieverbrauch wird auch der relative und absolute Anteil von Fetten und Kohlenhydraten an der Energiebereitstellung ermittelt. Damit lassen sich die Trainingsbereiche perfekt auf die Ziele des Athleten abstimmen.

Denn jemand, der einfach nur ein wenig abspecken will, muss anders trainieren als der Sportler, der einen Marathon unter drei Stunden absolviert. Beides ist mit einer Spiroergometrie möglich.

War dieses Testverfahren früher meist dem Hochleistungssport vorbehalten, erhält die Spiroergometrie mittlerweile immer größere Bedeutung im Freizeitsport. Mit der Basis für ein individuelles Ausdauertraining lassen sich „leere“ Trainingseinheiten vermeiden, die in Zeiten knapper Freizeit besonders weh tun. Zudem wird das Training gesünder, da die Sportler ihre optimalen Belastungsbereiche kennen und nicht auf gut Glück trainieren müssen. Sport nach dem Motto „Viel hilft viel“ gehört damit der Vergangenheit an.

Unter dem Titel „Mythos Fettverbrennung – richtig trainieren - gesund bleiben - Leistung steigern“ wird am 20. Januar um 20:00 Uhr ein Vortragsabend im DRK Haus Tarmstedt, Bahnhofstraße. 8a, stattfinden.

Weitere Informationen zum Thema Leistungsdiagnostik und einen Ansprechpartner in Ihrer Nähe finden Sie unter

[www.leistungsdiagnostik.de](http://www.leistungsdiagnostik.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 2009/2010

Hier sind einige Top- Terminen 2009/2010 von Veranstaltungen in der Nähe (?)

29.11.09	Advents-Crosslauf Bothel
<b>06.12.09</b>	<b>Taaken Winterlaufserie ROW</b>
06.12.09	25. Nikolaus-Crosslauf, Bremen-Blumenthal
13.12.09	68. Friedeholz Crosslauf, Syke
26.12.09	3. Bremer Schoko-Crosslauf (Kuhhirten)
<b>31.12.09</b>	<b>Nartum- Sylvesterlauf</b>
03.01.10	Tarmstedt Winterlaufserie ROW
10.01.10	1. Lauf Bremer Winterlaufserie
17.01.10	1. Lauf Oste-Cup Meckelsen
07.02.10	2. Lauf Bremer Winterlaufserie
<b>07.02.10</b>	<b>Kalbe Winterlaufserie ROW</b>
<b>14.02.10</b>	<b>Hepstedt Winterlaufserie ROW</b>
20.02.10	2. Lauf Oste-Cup Granstedt
20.02.10	25. OSC-Vorsilvesterlauf Bremerhaven
28.02.10	Crosslauf Worpswede
28.02.10	3. Lauf Oste-Cup Scheessel
07.03.10	3. Lauf Bremer Winterlaufserie
14.03.10	4. Lauf Oste-Cup Zeven
<b>21.03.10</b>	<b>Rockstedt Winterlaufserie ROW</b>
<b>28.03.10</b>	<b>Oldendorf Winterlaufserie ROW</b>