

# 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.



## 8. Ummel-Lauf

Sonntag 16.Mai 2010, ab 09:30 Uhr



# 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

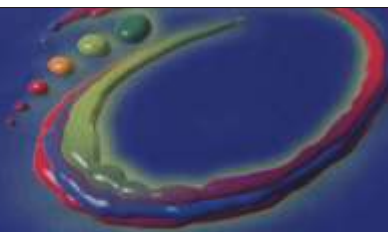
Öffnungszeiten:

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

*Es liegt nun eine lange Leidenszeit für uns Läufer hinter uns. Fast 10 Wochen mit Eis und Schnee haben uns das Laufen schwer gemacht. Zahlreiche Absagen von Veranstaltungen taten Ihr übriges.*

*Grund genug für etliche von uns, die Regenerationsphase etwas auszudehnen. Jetzt aber werden die Tage wieder länger, der Wald lockt und es sollte wieder los gehen. Passend dazu der neue Anfängerkurs –*

*Die Saison kann beginnen. Also: Lauft und bleibt fit!  
Rainer Schröder*



## **LAUF TREFF INDEX**

30. Bre mer Winterlaufserie	3	Leistungsdiagnostik	16
Crosslauf Zeven	8	Bastel- und Hobbybasar	19
Schwimmen lernen	10	Kurs für Laufanfänger	22
AOK Workshop	11	Preisrätsel	24
Geburtstage	13	Bestenlisten	26
8. Ummel Lauf	14	Termine	32

## **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](mailto:otten@kockskrane.de)

### **Redaktion:**

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

### **Anzeigen:**

Johann Otten, Höpenwiesen 8,  
27412 Breddorf  
Telefon: 04285/12 03  
email: [otten@kockskrane.de](mailto: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** GEW. H. **SPORT & LEDERWAREN**

27412 Tarmstedt

Wilstedter Str./Bahnhofstr.

Tel. 0 42 83 - 98 06 12 · Fax 0 42 83 - 98 06 13

**Reparatur-  
Service**

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 8.30 - 12.30

14.30 - 18.30

Sa. 8.30 - 13.00

14 Teilnehmer vom Laufftreff Hepstedt/Breddorf im Bürgerpark

Am letzten Sonntag waren die Bedingungen für alle Teilnehmer, ob "Kleine Serie" mit 3 mal 9.900 Metern oder "Große Serie" mit 9.900, 15.000 und 20.100 Metern, gleich. Alle mußten zunächst 2 Runden durch den schneebedeckten Bürgerpark, mit Start und Ziel am Marcus -Brunnen , drehen.

Für die "Kleine Serie" erreichten 251 Teilnehmer das Ziel. Sieger wurde Christian Pundt (M 40), LG Bremen-Nord, in 34:06,9 Minuten; bei den Frauen siegte Patima Pundt (W 40) LG Bremen-Nord in 44:39,7 Minuten.

Vom Laufftreff Hepstedt/Breddorf wurden folgende Zeiten/Placierungen für die "Kl. Serie" erreicht:

Dieter Cossen	(AK M60)	3. Platz	52:20,0 Min	Platz 86 Gesamt.
Britta Wisbar	(Hauptkl.)	4. Platz	56:12,9 Min	Platz 129 Gesamt.
Nicola Bätje	(AK W30)	7. Platz	56:44,5 Min	Platz 140 Gesamt.
Sandra Schnackenberg	(AK W 30)	12. Platz	1:00:41,2 Std.	Platz 188 Gesamt.
Andrea Glinsmann	(AK W 30)	13. Platz	1:01:10,8 Std.	Platz 192 Gesamt.
Heidi Stelljes	(AK W 30)	19. Platz	1:05:48,0 Std.	Platz 220 Gesamt.



Bei der "Großen Serie" kamen 517 Teilnehmer ins Ziel, hier führt Andreas Oberschilp (M 40), LG Bremen-Nord, mit 32:21,7 Min. die Serie an; bei den Frauen liegt Sonja Rikken, Marathon Club Munte ( W 35) mit 38:53,39 Minuten vorn. Vom Laufftreff Hepstedt/Bred-dorf wurden für die "Gr. Serie" folgende Zeiten/Placierungen erreicht:

Carsten Glinsmann (AK M 35)	1. Platz	36:06,5 Min	8. Platz Gesamt.
Rainer Schröder (AK M 45)	3. Platz	37:48,1 Min	16. Platz Gesamt.
Axel Röhrs (AK M 45)	15. Platz	42:24,5 Min	69. Platz Gesamt.
Marten Lindemann (AK M 45)	37. Platz	45:14,0 Min	125. Platz Gesamt.
Uwe Dauter (AK M 45)	43. Platz	45:48,9 Min	142. Platz Gesamt
Hans-Jürgen Erdmann (AK M 45)	76. Platz	50:18,1 Min	278. Platz Gesamt
Christiane Mohrmann (AK W 50)	14. Platz	56:39,6 Min	422. Platz Gesamt
Robert Graller (AK M 50)	56. Platz	1:00:14,2 Std.	473. Platz Gesamt

Dieter



Tolle Ergebnisse bei der Bremer Winterlaufserie!

Der Winter hat der 30. Bremer Winterlaufserie im Bürgerpark noch einmal seinen Stempel aufgedrückt. Nach der Absage des zweiten Laufes Anfang Februar waren die Bedingungen im dritten und abschließenden Rennen nach erneuten Schneefällen erneut nicht läuferfreundlich. Vor allem die Läufer der großen Serie über diesmal 20,1 km hatten spätestens ab der dritten Runde mit immer schwierigeren, weil rutschiger werdenden Verhältnisse zu kämpfen. Desto höher sind die guten Zeiten zu bewerten, die die Hepstedt/Breddorfer diesmal erreichten. Und vor allem die Podiumsplätze in der Serie zeigen wie gut unsere Läufer im Moment in Form sind.



**Ergebnisse kleine Serie ( 9,9 km / 9,9 km)**

63.	Cossen, Dieter	0:52:20,0	0:51:55,1	1:44:15,2	M60	3.
90.	Bätje, Nicola	0:56:44,5	0:53:37,4	1:50:21,9	W30	5.
92.	Wisbar, Britta	0:56:12,9	0:54:39,8	1:50:52,8	F 3.	
138.	Schnackenberg, S.	1:00:41,2	0:59:10,4	1:59:51,6	W30	8.
148.	Glinsmann, Andrea	1:01:10,8	1:00:50,5	2:02:01,4	W30	10.
157.	Stelljes, Heidi	1:05:48,0	1:00:11,3	2:05:59,3	W30	11.

**Ergebnisse große Serie ( 9,9 km / 15,1 km)**

5.	Glinsmann, Carsten	36:06,5	1:15:10,0	1:51:16,6	M35	1.
12.	Schröder, Rainer	37:48,1	1:22:21,6	2:00:09,8	M45	2.
57.	Röhrs, Axel	42:24,5	1:33:54,0	2:16:18,5	M45	17.

**Nur 1. Lauf (9,9 km) der großen Serie sind gelaufen:**

125.	Lindeman, Marten	45:14,0			M45	37.
143.	Dauter, Uwe	45:48,9			M45	43.
278.	Erdtmann, H-J.	50:18,1			M45	76.
422.	Mohrmann, Chr.	56:39,6			W50	14.
473.	Graller, Robert	1:00:14,2			M50	56.

**Nur 2. Lauf (15,1 km) der großen Serie sind gelaufen:**

35.	Löhden, Ralf	1:27:08,0			M40	13.
130.	Wankel, Daniel	1:41:19,8			M30	8.





# 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.

**auto** handel

### Carsten dominiert Crosslauf in Zeven

Rainer und Hermann wollten es sich nicht nehmen lassen, Carsten beim Zieleinlauf des kürzeren Crosslaufs in Zeven über 2550 m zu erleben, aber der machte den beiden, die extra von Breddorf die 12 km hergelaufen waren, einen Strich durch die Rechnung. Er schonte sich nämlich für die Langstrecke von 7650 m und das mit großem Erfolg. In 27:15 min. , mit mehr als einer Minute Vorsprung vor Dauerrivalen Thomas Silies von der LAV Zeven, stellte er klar, wer im Moment im Kreis das Maß der Dinge ist. Aber die beiden Zuschauer durften dafür Lüder erleben, der wie immer anfangs zuviel Gas gegeben hatte und deshalb zum Schluss richtig beißen musste. Immerhin wurde er 3. in seiner AK in einer Zeit von 10:28. Diese Platzierung erreichte er auch über die 7550 m in 36:28.

Da die gewohnte Streckenführung zum Teil noch vereist war, mussten die Ausrichter für die Läufe alternative Wege wählen, die allerdings bei manchen Aktiven durch die anspruchsvollen Berganstiege nicht gerade auf Gegenliebe stießen. "Das ist eine echte Herausforderung", meinte schon vor dem Start seines Rennens ein langjähriger Teilnehmer am traditionellen Lauf im Großen Holz, der zugleich auch Bestandteil der Wertung für den Oste-Cup 2010 ist. Damit meinte der Athlet die langen Anstiegstrecken, die besondere Ansprüche an die Teilnehmer stellten.

Andere Aktive zeigten sich hingegen sehr zufrieden mit der neuen Streckenführung, hatten sie doch im Vorfeld - auch aufgrund der Wettervorhersagen - schon mit einem Ausfall der Veranstaltung gerechnet. Doch im Gegensatz zu den beiden bereits ausgefallenen Oste-Cup-Läufen in Selsingen und am Helvesieker Berg in Scheeßel, die am 7. und 13. November nachgeholt werden, fand der Zevenener Lauf statt, denn nachdem engagierte Mitglieder der LAV Zeven schon am Sonnabend Nachmittag mühevoll Eis gehackt, auf den Wegen liegende Bäume und Äste entfernt sowie gefährliche Hindernisse markiert hatten, erwartete die Aktiven doch eine insgesamt recht gute Crosslaufstrecke. Insgesamt nahmen jedoch weniger Aktive als noch im vergangenen Jahr teil. Allerdings bildete da der Lauf in Zeven zugleich auch den Abschluss der Oste-Cup-Wertung und war außerdem Austragungsort der Kreismeisterschaften. Insgesamt war der Lauf "rund um den Bahberg" in diesem Jahr erneut eine gelungene Veranstaltung, auch wenn er nicht auf den gewohnten Wegen stattfand.

## 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



## 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



Dass es beim Laufftreff nicht mehr nur um das reine Laufen geht zeigte die große Teilnehmerzahl der Laufftreffer beim Rhader Triathlon 2009. Neben dem Laufen stellt das Radfahren in der Regel keine all zu grosses Problem dar. Nur mit dem Schwimmen hapert es oft. Da lag es nahe, den vereinsinternen Schwimmlehrer Kalle Neuhaus zu bitten in der Wintersaison einen Kraul-Schwimmkurs anzubieten. Das Interesse war groß und so wurde in der vergangenen Saison 2008/2009 von November bis Mai jeden Mittwoch eine Stunde unter Leitung von Kalle im Aquafit in Zeven geschwommen.



Während bei den Fortgeschrittenen nur leichte technische Korrekturen und Tipps vonnöten waren, hatte Kalle bei den Anfängern ein bisschen mehr zu tun. Die Technik ist nämlich so einfach nicht zu erlernen: Bearbeit, Armarbeit und die seitliche Atmung motorisch hinzubekommen erfordert Übung und Geduld. Bei manchen ging es schneller, bei anderen dauerte es etwas länger, aber alle haben das Kraulen gelernt. Es hat viel Freude gemacht, die kleinen Fortschritte bei sich zu erleben beziehungsweise bei den Anderen zu sehen.

Auch in dieser Wintersaison wird wieder geschwommen. Die Bahn ist jetzt für 2 Stunden gemietet und die größer gewordene Gruppe in Anfänger und Fortgeschrittene aufgeteilt.

Kalle leitet mit viel Fachverstand, Begeisterung und Motivationstalent den Schwimmunterricht. Die Trainingseinheiten gestaltet er immer abwechslungsreich, damit es nicht langweilig wird. Mal wird an der Technik gefeilt, mal Intervalltraining gemacht, ein bisschen Tempo geübt oder es werden auch einfach nur Bahnen gezogen.

Die Schwimmstunden machen sehr viel Freude. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Kalle für sein Engagement!



5 Lauftreffler nehmen am AOK-Workshop beim NLV in Hannover teil. Rekordbeteiligung beim 5. AOK-Workshop in Hannover. Weit über 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren beim diesjährigen Workshop der AOK gemeinsam mit dem Niedersächsischen Leichtathletik-Verband (NLV) aktiv. Insgesamt wurden 9 Workshops mit unterschiedlichen Praxis- und Theoriemodulen angeboten. Erstmals stellte sich NLV-Präsidentin Rita Girschikofsky auch als Referentin zur Verfügung. Genauso wie die anderen Experten auch wurde in den dreistündigen Workshops eingehend und umfassend informiert und diskutiert. Im Rahmen der Eröffnung wurde Edo Christophers von der AOK Niedersachsen für sein kontinuierliches und großes Engagement mit der Silbernen Ehrennadel des NLV ausgezeichnet.

„Skiken-das Ausdauertraining mit Spaßfaktor auf Rollen“, „Eine sportmedizinische Reise durch den Körper“ und „Voller Energie beim Sport: Hier bi(s)t Du richtig“ waren die am meisten gefragten Angebote im Rahmen des diesjährigen AOK-Workshops. Auch die Mitglieder vom Lauftreff Hepstedt/Breddorf waren beim 5. AOK-Workshop mit 5 Teilnehmern bei den unterschiedlichen Workshops dabei. Ausgewählt wurden von den Workshops folgende:



Stephanie Schriefer

„Grünes Fitness-Studio - Nordic Walking“ und „Voller Energie beim Sport“.

Ulrike Schröder und Hermann Knülle

„Skiken-das Ausdauertraining mit Spaßfaktor auf Rollen“ und „Voller Energie beim Sport“.

Rainer Schröder und Johann Otten

„Sportfeste meisterlich organisiert“ und „Ausdauertraining wissenschaftlich betrachtet.“

Alle Workshops waren interessant, lehrreich und haben zur Weiterbildung der Teilnehmer beigetragen

**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*

- 10. April *Karina Albers*
- 24. April *Uwe Dauter*
- 12. Mai *Sandr Schnackenberg*
- 22. Mai *Stephan Pinnow*
- 27. Mai *Michaela Cordes*
- 03. Juni *Patricia Intemann*
- 10. Juni *Heike Gerken*
- 12. Juni *Sigrid Ohrenberg*
- 14. Juni *Renate Kück*



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

Eintracht Läufer erwarten wieder viele Teilnehmer zum 8. Ummel-Lauf  
8. Lauf – und Walking – Veranstaltung am Sonntag, 16. Mai 2010

Der Lauftreff des SV Eintracht Hepstedt Breddorf hat mit den Vorbereitungen des 8. Ummel – Laufes begonnen. Am Sonntag, 16. Mai, findet zum achten Mal der Ummel – Lauf statt, dessen Organisation angelaufen ist. Neben zahlreichen Läufern werden auch Walker erwartet; außerdem findet ein Jugend- und Bambini – Lauf statt. Auch in diesem Jahr wird der Lauftreff Hepstedt Breddorf sich bemühen, daß der Ummel – Lauf zu einem großen Laufereignis wird. Der Startschuß für die achte Auflage des Ummel – Laufs wird am Sonntag, 16. Mai, auf dem Sportplatz in Hepstedt fallen. Die Strecke führt auf befestigten Wegen durch den nahen Staatsforst (Ummel) und bietet damit Natur pur. Es werden Strecken von 5 und 10 km für die Läuferinnen und Läufer angeboten. Für die Kleinsten wird zusätzlich ein Bambini – Lauf über 2 Runden auf dem Sportplatz



( 400 m ) und für Schüler ein Lauf über 2,6 km gestartet. Walker und Nordic – Walker die ebenfalls zwischen 5 und 10 km auswählen können, werden ebenfalls von der Strecke durch den Ummel begeistert sein. Die Walker und Nordic – Walker werden um 9:30 Uhr auf die Strecke geschickt. Der Bambini – Lauf wird um 9:40 Uhr und der Schüler – Lauf um 9:50 Uhr gestartet. Um 10:20 Uhr erfolgt der Startschuß für den Hauptlauf aller Klassen über 5 km und um 10:30 Uhr der Startschuß für den Hauptlauf aller Klassen über 10 km. Für die 10 km Strecke ist ein Getränkestand bei Kilometer fünf eingerichtet, damit der Flüssigkeitsverlust wieder aufge tankt werden kann. Eine kleine Überraschung wird es für die größte vorangemeldete Gruppe geben. Dabei ist egal, ob die Gruppe aus Läufern, Walkern oder als gemischte Gruppe angemeldet wurde. Als vor angemeldete Gruppen gelten die Gruppen, die das Startgeld für die Veranstaltung bei der Anmeldung bezahlt haben. Gruppen, die am Veranstaltungstag das Startgeld bezahlen, gelten nicht als vor angemeldete Gruppe. Nach Abgabe der Start- Nr. erhalten die Sportler kostenlos einen Kaffee und ein Stück Kuchen. Darüber hinaus wird es eine Verlosung unter den abgegebenen Startnummern geben.

Bei Kaffee und Kuchen, Grillwurst und kalten Getränken können anschließend in gemütlicher Atmosphäre und zu soliden Preisen die Energiespeicher wieder aufgeladen werden.



Der Lauftreff des SV Eintracht Hepstedt / Breddorf hofft auf zahlreiche Teilnehmer und Zuschauer, damit der 7. Ummel – Lauf zu einem Erfolg wird. Die Anmeldung zum 7. Ummel – Lauf kann per Tel. 04748 / 821610, Fax. 04748 / 821620, Email: [knuelle@bear-family.de](mailto:knuelle@bear-family.de), oder per Onlinemeldung: [www.ummel.de](http://www.ummel.de) bis zum 12. Mai 2010 erfolgen. Nachmeldungen sind bis zu einer Stunde vor dem Start möglich..

# 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

Leistungsdiagnostik auf der Kurzstrecke  
 Zur Jahreswende hatte ich mich schon zu meinem persönlichen Laufhighlight 2010 angemeldet. Der "Swiss Alpine Marathon" in Davos am 31. Juli 2010 sollte es sein. Über eine gezielte Vorbereitung hatte ich zu dem Zeitpunkt noch nicht nachgedacht. Dann kam die Ausgabe von "Laufftreff aktuell 4/2009" mit einer ausführlichen Inhaltsangabe über Sinn und Zweck einer Leistungsdiagnostik. Da war von "abspecken" die Rede;....aber von dieser Zielsetzung bei 1,85 Größe und im Schnitt 73 Kilogramm fühlte ich mich nicht angesprochen. Aber da stand auch etwas geschrieben über gesund und effizient trainieren. Genau das war mein Ding.



Wie gehe ich ran an ein Halbmarathontraining, dass mich optimal auf eine Strecke mit 14 % Steigungen vorbereitet? Im Laufftreff sagten unsere Triathleten schon hin und wieder, dass ich im Training zu schnell laufe. Also hörte ich mir die Vorträge von Konrad Lange, Diplom Sportwissenschaftler, der an der Sporthochschule in Köln tätig gewesen war und jetzt für mich um die Ecke wohnt, in Kirchtimke, an. Bei den interessanten Ausführungen in Tarmstedt und bei uns im Vereinsheim in Hepstedt mit Grafiken, Tabellen und Analysen ging es um ein vernünftiges Grundlagentraining, Energiestoffwechsel, Fett - und Kohlenhydratverbrennung bei stetiger Einbeziehung einer angepassten Herzfrequenz. Aber auch um Training im aerob-anaeroben Bereich, ja bis zum sehr intensiven Training bis nahe an die maximale Herzfrequenz heran und wenn auch immer zuletzt ,um die Regeneration. Abgerundet wurde der für mich positive Eindruck von der nützlichen Umsetzung einer Diagnose in die Praxis, der Hinweis von Petra, die an einem positiven Beispiel aus eigener Erfahrung berichtete. Zu einem moderaten Preis meldete ich mich für eine Leistungsdiagnose bei Konrad Lange an.

Wie gehe ich ran an ein Halbmarathontraining, dass mich optimal auf eine Strecke mit 14 % Steigungen vorbereitet? Im Laufftreff sagten unsere Triathleten schon hin und wieder, dass ich im Training zu schnell laufe. Also hörte ich mir die Vorträge von Konrad Lange, Diplom Sportwissenschaftler, der an der Sporthochschule in Köln tätig gewesen war und jetzt für mich um die Ecke wohnt, in Kirchtimke, an. Bei den interessanten Ausführungen in Tarmstedt und bei uns im Vereinsheim in Hepstedt mit Grafiken, Tabellen und Analysen ging es um ein vernünftiges Grundlagentraining, Energiestoffwechsel, Fett - und Kohlenhydratverbrennung bei stetiger Einbeziehung einer angepassten Herzfrequenz. Aber auch um Training im aerob-anaeroben Bereich, ja bis zum sehr intensiven Training bis nahe an die maximale Herzfrequenz heran und wenn auch immer zuletzt ,um die Regeneration. Abgerundet wurde der für mich positive Eindruck von der nützlichen Umsetzung einer Diagnose in die Praxis, der Hinweis von Petra, die an einem positiven Beispiel aus eigener Erfahrung berichtete. Zu einem moderaten Preis meldete ich mich für eine Leistungsdiagnose bei Konrad Lange an.

Der Anruf kam nach wenigen Tagen: Die Leistungsdiagnose sollte am 11. März, ab 11:00 Uhr im "Catana" in Zeven erfolgen. Rainer hatte schon auf der Kurzstrecke von 2 Meter Länge, mit 18 km/h ein Zeichen gesetzt; als ich an`s Laufband kam, war Carsten gerade fertig mit sich und dem Test. Er hatte das Laufband mit 19 km/h richtig eingehetzt. Dann kam ich an die Reihe. Es begann mit einer Bestandsaufnahme: Dieter Cossen, 1,85 m Größe, 73 kg, Jahrgang 1943, 3 Trainingstage/Woche; Leistungsziel: HM in Davos, Medikamenteneinnahme..... und....und....den Haftungsausschluß. Dann wurde ich über eine Gesichtsmaske mit einem Laptop verkabelt und nach einer Warmlaufphase sollte es dann an`s Eingemachte gehen. Konrad erklärte mir die Funktionsweise des Laufbandes etc. und dass er das Laufband alle 2 Minuten um 1 km/h schneller aktivieren würde. Das lief alles problemlos, Konrad strahlte ein Höchstmaß an Sicherheit aus, hatte mich und auch die Technik voll im Griff und das Laufband mich auch, denn bei 13 km/h war buchstäblich die

Luft bei mir raus. Schulterklopfen von Konrad, der mir das Diagnoseergebnis natürlich noch nicht mitgeben konnte, aber mir sagte, dass ich nach einem Tabellenwert im Bezug von Alter/Größe/Gewicht/Leistung mit 70% über dem Otto-Normal-Verbraucher liege, .....auch nicht schlecht.

Am Sonnabend, den 13. März war die Ergebnismappe im Briefkasten; am Montag, den 15. März rief Konrad mich an, ich war gerade dabei, den Trainingsplan in einen Kalender zu übertragen, so konnte ich noch einige spezielle Fragen stellen; am Dienstag, den 16. März habe ich meine erste Trainingseinheit auf der Grundlage der Leistungsdiagnostik mit 90 Minuten laufen/HF max. 139 absolviert; 18. März wie gehabt, 21. März wie gehabt, aber über 2 Stunden auf die Laufpiste von Wilstedt und umzu, und das alles erstmal 5 Wochen. Danach wird die Schraube allerdings angezogen. Ich freue mich jetzt etwas handfestes als Trainingsgrundlage in der Hand zu haben und bin guter Dinge: ".....Davos ich komme"! Dieter



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)

*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**

Weihnachtsmann umlagert - „Erst ein Gedicht“ - dann gab es Süßigkeiten



Auf der Diele verriet der Duft von Punsch, daß das Weihnachtsfest kurz bevor steht.

Obwohl das Wetter in diesem Jahr gar nicht das Gefühl aufgenommen lies, dass Weihnachten vor der Tür steht, waren die Organisatoren mit den Besucherzahlen dennoch zufrieden.

Es ist halt Tradition, daß der Bastel- und Hobbybasar im Breddorfer Heimathaus kurz vor der Adventszeit

stattfindet. Und auch der Weihnachtsmann der für die kleinen Gäste etwas in seinen großen Sack dabei hat gehört dazu.

Der Ideenreichtum der Aussteller war auch in diesem Jahr unerschöpflich und das Angebot von Adventskränzen, weihnachtlichen Gestecken, Holzarbeiten, Fensterbildern, Handarbeiten und vielen anderen dekorativen Dingen war groß. Ein Drexler demonstrierte anschaulich, was man aus Holz alles „zaubern“ kann. Immer wieder musste Willy Feind aus Bockel erklären, wie seine „kleinen Kunstwerke“ aus Holz entstehen. Aber er mußte nicht nur erklären, seine gedrexelten Sachen fanden viele bewundernde Blicke.

Unumstrittener Star des Hobby Basars war der Weihnachtsmann, der von den Kindern dicht umlagert wurde. Mit großen Augen starrten sie den Mann mit dem roten Mantel und dem weißen Rauschbart an. Einige ängstlich, andere ein wenig dreister, sagten die Kinder ein Gedicht auf und der Weihnachtsmann holte eine kleine Überraschung aus seinem großen Sack. Für uns als Veranstalter war es ein schöner Nachmittag, und obwohl das Wetter nicht mitspielen wollte, war die Einstimmung auf das bevorstehende Weihnachtsfest doch gegeben.





## ***“Doris Schlemmerhütte”*** **Essen, da wo es schmeckt!**

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

**27412 Breddorf · Hauptstr. 10 · Tel. 04285 - 924776**

# 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!*

Kurs für absolute Laufanfänger beginnt am 08.04.2010

Unter der Überschrift „Lauf Dich fit - in kleinen Schritten zum Erfolg“ wird der Lauftreff Hepstedt Breddorf wie auch in den vergangenen Jahren wieder einen Kurs für absolute Laufanfänger anbieten. Der Kurs soll Personen ansprechen, die schon länger nicht, oder noch nie Ausdauersport betrieben haben. Das Ziel von diesem Kurs wird sein, daß ein Dauerlauf von 30 min ohne Gehpause bewältigt werden kann. Der Kurs, der 8 Wochen dauern wird, wird den Teilnehmer in Praxis und Theorie an den Laufsport heranzuführen. Geleitet werden die Einheiten von Übungsleitern mit entsprechenden Lizenzen.

Jede Kurseinheit ist in vier Phasen gegliedert: Information-, Aktivitäts-, Entspannungs-, und Reflexionsphase. Zu Beginn steht die Information, deren Inhalte neben Informationsvermittlung zum Kursablauf auch die trainingswissenschaftlichen Grundlagen darstellen. Den Teilnehmern soll hiermit eine Wissenskompetenz vermittelt werden, die es ihm ermöglicht, nach Beendigung des Kurses eigenverantwortlich das Training unter gesundheitsspezifischen Gesichtspunkten zu planen und durchzuführen.

Die zweite Phase stellt die Aktivitätsphase dar, in der jeder Teilnehmer neben Spielformen zur Förderung der sozialen Integration, Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, und auch das Laufen unter Beachtung der individuellen korrekten Technik erlernt und durchführt. Ebenfalls fällt die kontinuierliche Steigerung der körperlichen Fitneß im Bereich der Kraftfähigkeit und der Herz- Kreislauf- Fähigkeit durch eine stetige ansteigende Trainingsbelastung in den Rahmen der aufeinander folgenden Kurseinheiten.

Der Übergang von der Aktivitätsphase zur Entspannungsphase ist fließend. In den ersten Kurseinheiten besteht das Abwärmen aus Walken und einer ausgiebigen Dehnung. Mit zunehmendem Trainingserfolg wird das „Auswalken“ eingestellt und durch Reduzierung des Lauftempo ersetzt. Die Durchführung der funktionalen Dehnübungen steht aber im Vordergrund. Die abschließende vierte Phase, die Reflexionsphase dient der Abfrage des Teilnehmerbefindens am Ende jeder Kurseinheit.

Alle Teilnehmer, ob in der Anfängerguppe oder in der Wettkampfguppe trainieren eine Stunde, so daß die Gruppen gleichzeitig beginnen und gleichzeitig zurückkehren. Erst dadurch werden auch die Anfänger und weniger trainierte Läufer zu gleichwertigen Laufpartnern für Fortgeschrittene.

Kursbeginn ist der 08.04.2010 um 18:30 Uhr am Sporthaus in Hepstedt.

Kursgebühr beträgt € 75,-. Eine Erstattung der Kursgebühr durch die Krankenkassen ist möglich.

---

## ***Lauftreff SVE Hepstedt/Breddorf***

### ***Kinderlauftreff jeden Donnerstag !***

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

1. Der Anfängerkurs beginnt am 08.04.2010. In wie viel Phasen ist er aufgeteilt?  
Was sind das für Phasen?
2. Wer vom Lauffreff Hepstedt Breddorf war beim 5. AOK Workshop 2009?
3. Wer belegte beim AOK Workshop den Kurs „Skiken“?

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. Mai 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)**

**BESTENLISTEN – gesamt ohne Berücksichtigung der Altersklassen**

Anmerkung: Alle Listen haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es gibt Leistungen, die im Bezirk aufgenommen sind, aber nicht im Kreis etc. Auch können die Statistiker nur Leistungen aufnehmen, die ihnen auch gemeldet werden. Zudem ist die Handhabung der Altersklassen im Mannschaftsbereich auf den verschiedenen Ebenen unterschiedlich. Im Kreis werden Mannschaften im 5-Jahres-Abschnitt, jeweils beim Jüngsten Mitglied einer Mannschaft berücksichtigt. Beim Bezirk gelten 10-Jahres-Abschnitte, beim NLV müssen alle Mitglieder einer Mannschaft zur Wertung in einer AK auch in einer 10er AK gemeldet sein – das gilt wiederum nicht für die Gesamtwertung ohne Berücksichtigung der AK. Alles sehr kompliziert.

Dazu kommt noch, dass die Statistiker Leistungen von Wettbewerben mit exakten Zwischenzeiten wie beim Marathon auch für die 10 km und Halbmarathon werten können, daher z.B. unsere Ergebnisse über 10km/Halbmarathon in Hannover!

**10.000 M Lauf (Bahn)**

12.	43:35,0	Hornstein, Thomas 63	Sottrum 23.04.
-----	---------	----------------------	----------------

**10 KM Lauf**

1.	34:55	Glinsmann, Carsten 74	Oldenburg 18.10.
10.	40:30	Löhden, Ralf 70	Sottrum 08.05.
12.	40:36	Schröder, Rainer 65	Hannover 03.05.
13.	41:11	Röhrs, Axel 64	Sottrum 08.05.
26.	43:19	Knülle, Hermann 51	Hannover 03.05.
47.	46:32	van Wijlick, Marius 86	Bothel 04.07.
51.	46:59	Cossen, Dieter 43	Norderney 18.07.
57.	47:35	Erdtmann, Hans-Jürgen 64	Bothel 04.07.
79.	51:06	Busekros, Lüder 59	Hannover 03.05.

**10 km Lauf Mannschaft**

3.	2:04:00	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf	Sottrum 08.05.
(Hornstein, T. 63 -42:19; Röhrs, A. 64 -41:11; Löhden, R. 70 -40:30)			

(15. Bezirk Lüneburg)

**Halbmarathonlauf**

1.	1:15:07	Glinsmann, Carsten 74	Zeven 04.10.
4.	1:24:55	Schröder, Rainer 65	Zeven 04.10.
9.	1:28:54	Knülle, Hermann 51	Cuxhaven 05.04.
13.	1:34:32	Schnackenberg, Andreas 70	Hannover 03.05.
21.	1:38:42	Hornstein, Thomas 63	Himmelpforten 14.03.
23.	1:39:41	Erdtmann, Hans-Jürgen 64	Zeven 04.10.
28.	1:42:22	Busekros, Lüder 59	Cuxhaven 05.04.
35.	1:47:34	Cossen, Dieter 43	Schmiedefeld 16.05.
48.	1:58:11	Bohling, Hans-Hermann 54	Hannover 03.05.

(3. Bezirk Lüneburg)

**Halbmarathon Mannschaft**

1.	4:22:10	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf	Hannover 03.05.
(Knülle, H. -1:32:11; Schröder, R. -1:26:03; Glinsmann, C. -1:23:56)			
4.	5:29:16	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf	Zeven 04.10.
(Schnackenberg, U. -1:55:38; Busekros, L. -1:53:57; Erdtmann, H. -1:39:41)			
6.	5:38:03	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf	Hannover 03.05.
(Hornstein, T. -2:05:20; Bohling, H. -1:58:11; Schnackenberg, A. -1:34:32)			

(4. Bezirk Lüneburg)(7. Niedersachsen)

**Marathonlauf**

1.	2:51:49	Glinsmann, Carsten 74	Hannover 03.05.	(4. Bezirk Lüneburg)
3.	3:01:03	Schröder, Rainer 65	Hannover 03.05.	(15. Bezirk Lüneburg)
7.	3:15:21	Knülle, Hermann 51	Hannover 03.05.	
22.	3:49:33	Busekros, Lüder 59	Hannover 03.05.	

**Marathonlauf Mannschaft**

1.	9:08:13	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf	Hannover 03.05.	
		(Knülle, H. -3:15:21; Schröder, R. - 3:01:03; Glinsmann, C.-2:51:49)		(1. Bezirk Lüneburg) (3. Niedersachsen)

**10.000 m Lauf (Bahn)**

3.	51:28,7	Hornstein, Kerstin 65	Sottrum 23.04.	(14. Bezirk Lüneburg)
----	---------	-----------------------	----------------	-----------------------

**10 KM**

6.	47:50	Dauter, Anneke 63	Sottrum 08.05.
12.	51:03	Hornstein, Kerstin 65	Sottrum 08.05.
18.	56:07	Warncken, Martina 69	Hannover 03.05.
19.	57:01	Schnackenberg, Sandra 69	Hannover 03.05.

**Halbmarathonlauf**

16.	2:05:21	Hornstein, Kerstin 65	Hannover 03.05.
17.	2:08:24	Kopenhagen, Anja 71	Hannover 03.05.
22.	2:08:58	Schriefer, Stefanie 74	Hannover 03.05.
25.	2:16:09	Glinsmann, Andrea 76	Hannover 03.05.

**Halbmarathon Mannschaft**

3.	6:22:43	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf	Hannover 03.05.	(11. Bezirk Lüneburg)
		(Schriefer, S. -2:08:58; Kopenhagen, A. -2:08:24; Hornstein, K. -2:05:21)		

- 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



# 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

# 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)

Bestenlisten Kreis ROW/Bezirk Lüneburg/NLV nach Altersklassen**10 km Lauf männliche Jugend B**

1. 43:11 van Wijlick, Marius 96 Zeven 04.10.

**10 km Lauf W30**

XX 59:42 Glinsmann, Andrea 76 Buxtehude 06.09. (10. Bezirk Lüneburg)

**Halbmarathonlauf Senioreninnen W30**

1. 2:16:09 Glinsmann, Andrea 76 Hannover 03.05. (3. Bezirk Lüneburg)

**10 km Lauf M35**

1. 34:55 Glinsmann, Carsten 74 Oldenburg 18.10.

XX. 36:27 Glinsmann, Carsten 74 Bothel 04.07. (6. Bezirk Lüneburg)

4. 40:30 Löhden, Ralf 70 Sottrum 08.05.

**10 km Lauf Mannschaft M35**

2. 2:04:00 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf Sottrum 08.05.  
(Hornstein, T. -42:19; Röhrs, A. -41:11; Löhden, R. -40:30) (7. Bezirk Lüneburg) M30!

**Halbmarathonlauf M35**

1. 1:15:07 Glinsmann, Carsten 74 Zeven 04.10. (1. Bezirk Lüneburg) (4. Niedersachsen)

4. 1:34:32 Schnackenberg, Andreas 70 Hannover 03.05.

**Halbmarathon Mannschaft M35**

1. 4:22:10 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf Hannover 03.05.  
(Knülle, H. -1:32:11; Schröder, R. -1:26:03; Glinsmann, C. -1:23:56) (2. Bezirk Lüneburg) M30!

2. 5:38:03 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf Hannover 03.05.  
(Hornstein, T. -2:05:20; Bohling, H. -1:58:11; Schnackenberg, A. -1:34:32) (14. Bezirk Lüneburg) M30!

**Marathonlauf M35**

1. 2:51:49 Glinsmann, Carsten 74 Hannover 03.05. (1. Bezirk Lüneburg) (4. NDS)

**Marathonlauf Mannschaft M35**

1. 9:08:13 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf Hannover 03.05.  
(Knülle, H. -3:15:21; Schröder, R. -3:01:03; Glinsmann, C. -2:51:49) (1. Bezirk Lüneburg) M30!

**10 km Lauf W35**

4. 57:01 Schnackenberg, Sandra 69 Hannover 03.05.

**10 km Lauf M40**

9. 46:32 Schröder, Rainer 65 Bothel 04.07.

XX. 40:36 Schröder, Rainer 65 Hannover 03.05. (13. Bezirk Lüneburg)

XX. 2:13:25 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf Sottrum 08.05.

(Röhrs, A. -41:11; Hornstein, T. -42:19; Cossen, D. -49:55) (10. Bezirk Lüneburg) M40!

**Halbmarathonlauf M40**

1. 1:24:55 Schröder, Rainer 65 Zeven 04.10. (7. Bezirk Lüneburg)

**Halbmarathon Mannschaft M40**

1. 4:47:11 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf Hannover 03.05.  
(Busekros, L. -1:48:57; Knülle, H. -1:32:11; Schröder, R. -1:26:03) (5. Bezirk Lüneburg) M40!

**Marathonlauf M40**

1. 3:01:03 Schröder, Rainer 65 Hannover 03.05. (3. Bezirk Lüneburg)

**Marathonlauf Mannschaft M40**

1. 10:05:57 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf Hannover 03.05.  
(Busekros, L. -3:49:33; Knülle, H. -3:15:21; Schröder, R. -3:01:03) (2. Bezirk Lüneburg) M40!

## 10.000 m Lauf W40

1. 51:28,7 Hornstein, Kerstin 65 Sottrum 23.04. (3. Bezirk Lüneburg)

## 10 km Lauf W40

3. 51:03 Hornstein, Kerstin 65 Sottrum 08.05. (12. Bezirk Lüneburg)

5. 56:07 Warncken, Martina 69 Hannover 03.05.

## Halbmarathonlauf W40

3. 2:07:54 Hornstein, Kerstin 65 Cuxhaven 05.04.

## 10.000 m Lauf M45

3. 43:35,0 Hornstein, Thomas 63 Sottrum 23.04. (15. Bezirk Lüneburg)

## 10 km Lauf M45

4. 41:11 Röhrs, Axel 64 Sottrum 08.05.

5. 42:19 Hornstein, Thomas 63 Sottrum 08.05.

12. 47:35 Erdtmann, Hans-Jürgen 64 Bothel 04.07.

## 10 km Lauf Mannschaft M45

1. 2:13:25 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf Sottrum 08.05.

(Cossen, D. -49:55; Hornstein, T. -42:19; Röhrs, A. -41:11)

(10. Bezirk Lüneburg) M40!

## Halbmarathonlauf M45

5. 1:38:42 Hornstein, Thomas 63 Himmelpforten 14.03.

6. 1:39:41 Erdtmann, Hans-Jürgen 64 Zeven 04.10.

10. 1:55:38 Schnackenberg, Uwe 64 Zeven 04.10.

## Halbmarathon Mannschaft M45

2. 5:29:16 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf Zeven 04.10.

(Schnackenberg, U. -1:55:38; Busekros, L. -1:53:57; Erdtmann, H. -1:39:41)

## 10 km Lauf W45

2. 47:50 Dauter, Anneke 63 Sottrum 08.05. (10. Bezirk Lüneburg)

## 10 km Lauf M50

12. 51:06 Busekros, Lüder 59 Hannover 03.05.

## Halbmarathonlauf M50

4. 1:42:22 Busekros, Lüder 59 Cuxhaven 05.04.

## Halbmarathon Mannschaft M50

2. 5:19:19 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf Hannover 03.05. (2. Bezirk Lüneburg)

(Bohling, H. -1:58:11; Busekros, L. -1:48:57; Knülle, H. -1:32:11)

## Marathonlauf M50

1. 3:49:33 Busekros, Lüder 59 Hannover 03.05. (14. Bezirk Lüneburg)

## 10 km Lauf M55

2. 43:19 Knülle, Hermann 51 Hannover 03.05. (11. Bezirk Lüneburg)

## Halbmarathonlauf M55

1. 1:28:54 Knülle, Hermann 51 Cuxhaven 05.04. (4. Bezirk Lüneburg)

5. 1:58:11 Bohling, Hans-Hermann 54 Hannover 03.05. (7. Niedersachsen)

## Marathonlauf M55

1. 3:15:21 Knülle, Hermann 51 Hannover 03.05. (4. Bezirk Lüneburg) (6.NDS)

## 10 km Lauf M65

4. 46:59 Cossen, Dieter 43 Norderney 18.07.

XX. 49:55 Cossen, Dieter 43 Sottrum 08.05. (5. Bezirk Lüneburg)

## Halbmarathonlauf M65

3. 1:47:34 Cossen, Dieter 43 Schmiedefeld 16.05.

**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 2010

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

20. März	Himmelporten Straßen u. Volkslauf
28. März	Oldendorf – Winterlaufserie ROW
03. April	33. Osterlauf Wanna
11. April	Spk. - Marathon Cuxhaven
17. April	25. Vegesacker Citylauf
25. April	13. Oste-Ohe Lauf Elm
25. April.	Hamburg Marathon.
02. Mai	Hannover TUI Marathon und Halbmarathon
07. Mai	Sottrumer Abendlauf
13. Mai	5x5 km Staffellauf Sport – Ziel, Bremen ..
<b>16. Mai</b>	<b>8. Ummel-Lauf in Hepstedt</b>
28. Mai	Wilstedt bei Nacht.
29. Mai	Wremer Deichlauf
11. Juni	Nordseelauf 2009 Neuwerk-Cuxhaven
19. Juni.	Um die Taakener Ähren
18. Juni	De Stuhr Loop Stuhr
03. Juli	6. Botheler Eschfeldlauf
18. Juli	6. City Marathon Bremerhavem