

Laufen nach Maß!

Die dodenhof Gang- und Bewegungsanalyse



Im neuen
Sport- und
Technikhaus!

28869 Posthausen, Tel. 04297-30
www.dodenhof.de

Alles, was das Leben schöner macht.

dodenhof

LAUF TREFF

aktuell

SV EINTRACHT - Hepstedt/Breddorf e.V.



Vorbereitungsläufe



Nr. 3

Jahrgang 9

September 2010

LAUF-TREFF und WALKING-TREFF

Sportheim Hepstedt, Am Vierenberg

Mittwoch: 18:00 Uhr, WALKEN

Donnerstag: 18:30 Uhr, LAUFEN

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

Salon Kück



und auch die Haare bleiben in Form!!

Renate Kück

Ostersoder Str. 4 - 274712 Breddorf

Telefon (04285) 224

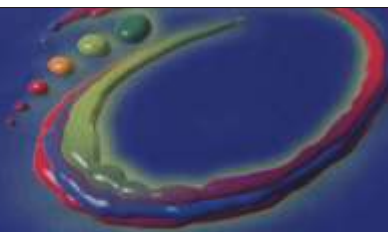
Öffnungszeiten:

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

Donnerstag 8:00 bis 12:00 Uhr

Freitag 8:00 bis 18:00 Uhr

Samstag 8:00 bis 13:00 Uhr



Oste-Druck

Bernhard-J. Borgardt GmbH & Co. KG

Gewerbering 33 · 27432 BREMERVÖRDE

Postfach 14 01 · 27424 BREMERVÖRDE

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

E-Mail: info@ostedruck.de



Mit der Idee fängt alles an

www.ostedruck.de

SPORT ZIEL

IHR LAUFLADEN IN BREMEN



Sport Ziel in Bremen – zweimal einmalig

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



... gut beraten läuft's

Laufschuhberatung • Laufbekleidung • Trainingsberatung • Walking • Triathlon

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

Liebe Lauf-Treff-Freunde

Jedes Jahr hat seine Besonderheiten im Lauftreff. Dieses Jahr sind besonders die Aktivitäten unserer Frauen beachtlich, die uns bald in den Schatten stellen, wenn sie so weiter machen. Wir freuen uns auf die Wettkämpfe, auf die sie sich vorbereiten und wünschen allen viel Spaß und Erfolg.

Auf der anderen Seite freut uns natürlich, dass Carsten wie vorhergesehen immer besser wird und im Kreisgebiet kaum noch zu schlagen ist. Aber auch für alle anderen gilt immer noch: Hauptsache wir bewegen uns. Lauft und bleibt fit!



Rainer Schröder

LAUF TREFF INDEX

Lan desliga 2010	3	Marathon in Davos	20
21. Bärentriathlon	5	Rund um Wanna	22
AOK-Vorbereitungslauf	8	1150 Jahre Wilstedt	23
Frauen on Tour	11	Übungstriathlon	25
Geburtstage	13	Sponsorenlauf	29
Laufen in Ecuador	14	Preisrätsel	31
Schwerin 2010	16	City-Weserlauf	34
Bastel- &		Termine	36
Hobbybasar	18		

LAUF TREFF IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Spartenleiter:

Rainer Schröder, Wiesengrund 4,
27412 Breddorf Telefon:
04285/501
email: rainer.schroeder@ewetel.net

Vertreter/Wettkampflang.:

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

Finanzen:

Stephanie Schriefer,
Augustendorf 32 D
27442 Gnarrenburg
04763-1690

Kultur / Statistik / Öffentlichkeit:

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

Redaktion:

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

Anzeigen:

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

Internet:

www.ummel.de/laufgruppe

Erscheinung:

viermal/Jahr

UNSERE **UNFALLVERSICHERUNG**

STEHT IHNEN

AUCH DANN NOCH ZUR SEITE,

WENN SICH DIE **GESETZLICHE**

SCHON LÄNGST VERABSCHIEDET HAT.



GVO

GEGENSEITIGKEIT
VERSICHERUNGEN

GENERALAGENT
BERNHARD 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. **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

Hermann und Rainer gewinnen Titel in Landesliga 2010 mit Startgemeinschaft VFL Wingst – OSC Bremerhaven



Leider hatte es mit einer eigenen Mannschaft des OSC für die diesjährige Aугath-Tour nicht geklappt, aber als die Anfrage des VFL Wingst kam, mit der Bitte um Unterstützung des eigentlich auch zu kleinen Kaders für die diesjährige Landesliga, zögerten Andreas Römhild, Rainer Schröder und Hermann Knülle vom OSC nicht lange und gaben Ihre Zusage. In dieser Saison waren drei Sprintdistanzen und eine olympische Distanz zu bewältigen. Schon bei der ersten Veranstaltung in Bokeloh stellte sich heraus, wie wertvoll sich die konsequente Jugendarbeit in der Wingst auszahlt. Mit 102 Punkten (Addition der Platzierungen der ersten fünf Athleten) setzte sich die Mannschaft gleich an die Spitze der Liga. Es sollte aber noch besser kommen. Beim zweiten Wettkampf in Hannover Limmer baute die Mannschaft mit 61 Punkten (2.ter Hannover 96 mit 126 Punkten!) ihren Vorsprung weiter aus, und diesmal kam auch die Unterstützung der OSC Athleten zum ersten Mal zum tragen, da Andreas mit in die Wertung kam. In Bissendorf dann ein ähnliches Bild. Tri Team Bremerhaven/Wingst deutlich vorne und der Punktabstand wurde immer größer.

Am 18.7. fand dann zum Abschluss der Triathlon in Braunschweig statt, bei dem dann eigentlich nur noch nichts passieren durfte. Auch bei den doch recht anspruchsvollen Strecken mit etlichen Anstiegen bei netten Temperaturen schlug sich das Team souverän. Bei der Siegerehrung bemerkte Liga Leiter Wolfgang Mangelsen nur noch: „Erster und Sieger der Tour: Die, die da immer stehen“. Für Andreas, Rainer und Hermann war auch Braunschweig ein erfolgreicher Wettkampf; alle drei waren mit ihren Platzierungen zufrieden, nur mit den Schwimmergebnissen über 1500 m ohne Neo hadern sie noch!



Platz	AK		Zeit	Schwimmen	Rad	Lauf
56	5.TM35	Andreas Römhild	2:24:23	34:34	1:09:54	39:34
74	11.TM45	Rainer Schröder	2:27:21	30:52	1:16:02	40:27
105	2.TM55	Hermann Knülle	2:30:59	32:36	1:14:11	44:12



Auf zum 21. Bärentriathlon nach Bad Zwischenahn
(veranstaltet vom 1. Triathlon-Club-Oldenburg e.V. „Die Bären“)



Am 22. August fuhren Rainer Schröder, Axel Röhrs und sein Sohn Nico in aller Frühe Richtung Zwischenahner Meer um am Triathlon teilzunehmen. Da es für Nico und Axel der erste Triathlon war, ist der Rest der Familie (Silke und Carlos) als Beistand mitgekommen. Düstere Wolken über dem Veranstaltungsort wurden mit den Gedanken „nass werden wir sowieso“ betrachtet. Nach dem Einchecken der Räder und Einrichten der Wechselzone folgte dann die Wettkampfbesprechung für die Kids.

Zügig gingen die Starts der jüngeren Altersklassen voran. Mit etwas Kribbeln im Bauch ging Nico an den Start, er war für Swim & Run gemeldet (200m Schwimmen und 1000m Laufen). Das Radfahren ist erst ab Jahrgang 1998 zulässig, denn bei den Kindern ist genau gestaffelt, welche Distanz sie in der jeweiligen Altersklasse zurücklegen dürfen. Das tolle Schwimmtraining von „Kalle“ Neuhaus hat sich gelohnt, denn Nico kam im vorderen Mittelfeld aus dem Wasser und das gegen eine starke Konkurrenz aus Oldenburg und Bremen. Beim Laufen konnte er seine Position in etwa beibehalten und kam mit 13:58min ins Ziel, der Sieger Pascal Lüning benötigte 11:46 min.

Nun waren Rainer und Axel dran, sie hatten sich für die Olympische Distanz gemeldet: 1500m Schwimmen; 40km Rad; 10,8km Laufen. Ein wenig unruhig ging auch Axel an den Start, schnell noch ein paar Tipps vom „alten Hasen“ Rainer eingeholt und die letzten Zweifel ausgeräumt. Über einhundert in Neopren gehüllte „Kämpfer“ tummelten sich an der Startlinie im Wasser. Nach dem Startschuss ging es auf die am weitesten entfernte Boje zu, es war ein Rechteckkurs zu schwimmen. Nach etwas über 28min. kamen Rainer und Axel etwa zeitgleich aus dem Wasser. Beim Radfahren zeigte sich die Routine von Rainer, er benötigte 01:09:54h für die 40 Kilometer (inklusive der beiden Wechsel).



Für Axel endete die Radtour nach 01:17:58h. Da beide Sportler noch genug Reserven hatten, ging es mit einem Grinsen auf den viermal zu umrundenen Kurs. Rainer benötigte 45:16min für die Strecke und belegte mit einer Gesamtzeit von 02:23:25h den 4. Platz in der Altersklasse M45. Für Axel endete der Lauf nach 47:23min woraus sich eine Gesamtzeit von 02:33:25h ergibt. Er kam auf den 7. Platz, ebenfalls in der AK 45.

21. Bärentriathlon nach Bad Zwischenahn



Bei 19 Startern in dieser Altersklasse können die beiden mit ihrem Ergebnis mehr als zufrieden sein. Den Gesamtsieg in der Olympischen Distanz holte sich Ulf Bartels vom WSV Wolfenbüttel mit einer Zeit von:02:02:42h Fazit: Die Triathlongemeinde könnte sich in Zukunft um weitere Anhänger erweitern. Der Wettergott meinte es gut mit den Tüchtigen, denn es schüttete erst am Abend wie aus Kübeln.





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

AOK-Vorbereitungslauf am 08.08.2010 im Bürgerpark Bremen



Am Sonntag den 8. August fand der zweite von drei Vorbereitungsläufen für den diesjährigen Bremen Marathon statt. Ungezwungen und in lockerer Atmosphäre bietet Sport-Ziel die Möglichkeit mit diesen Trainingsläufen abwechslungsreiche und interessante Laufstrecken in Bremen kennen zu lernen. Gelaufen wird jeweils eine 5 km Runde, die beliebig oft wiederholt werden kann. Treffpunkt an diesem Sonntag war der

Bremer Bürgerpark - ab 8 Uhr gings los und für die Verpflegung an der Strecke und das Wohl nach dem Lauf war wie immer gut gesorgt.



Auch viele von unseren Läufern haben sich an diesem Tag früh auf den Weg gemacht um ihre Trainingsrunden zu drehen.

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



AOK-Vorbereitungslauf am 29.08.2010 am Werdersee Bremen



Auch am Sonntag, den 29.08.2010 machten sich wieder viele unserer Läufer auf den Weg, um am Werdersee in Bremen am 3. AOK-Vorbereitungslauf teilzunehmen. Ab 8 Uhr ging es los und wieder konnte ein 5 km langer Rundkurs beliebig oft gelaufen werden. Für die Verpflegung an der Strecke und auch das Wohl nach dem Lauf war wie immer gut gesorgt.

Ina



Frauen on Tour mal orange T-Shirts sichern statt immer die rosa farbigen vom Womensrun

Am 18.06.2010 machten sich 2 Autos auf in Richtung Hamburg. Nur so zur Erinnerung, das war bevor es sommerlich warm wurde. Es wurde ein Rundkurs um die Binnenalster gelaufen, es war mega-windig aber durch die großen Bäume am Kurs haben wir das gar nicht so gemerkt. Eine Runde waren 7,5 km und jeder konnte selber entscheiden, ob er zwei Runden läuft oder halt nicht. Diverse Aussteller waren vor Ort, die DAK machte Fotos, die mit unserem Einverständnis auch im Internet für jedermann zu sehen sind. Eine Deutschland weite Serie dieser Nachtlauf, denn außer in Hamburg fand er noch in: Dresden, Augsburg, Chemnitz, Leipzig, Nürnberg, München, Köln, Hannover, Frankfurt, Berlin, Magdeburg und Freiburg statt. Startgeld sehr überschaubar, nettes orange Funktions T-Shirt, tolle Lokation - Wetter könnte nächstes Jahr besser sein.

Das Highlight des Abends war dann das gemeinsame Essen bei Burger King Sittensen (Subway hatte leider schon zu), - gehört mit in die Kategorie: Bauch voll, naja oder relativ.....ansonsten kein Wiederholungsbedarf. Für Sportler ist Fast Food ja eh nicht die Erfüllung.

Nachtlauf 2011, wenn es vom Termin her passt, gerne wieder.

Steffi



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*

02. Oktober Christiane Mohrmann
 08. Oktober Joshua Henning
 14. Oktober Tanja Weinberg
 20. Oktober Niko Schröder

18. November Stephanie Schriefer
 19. November Ulrike Schröder
 27. November Carsten Glinsmann
 30. November Susanne Brammer

01. Dezember Lena Küch
 12. Dezember Marinus de Jong
 27. Dezember Heidi Stelljes
 27. Dezember Andrea Glinsmann
 27. Dezember Meike Knoop
 30. Dezember Martina Warnken



Autohaus Warncke

Ihr Partner für attraktive Marken



Pkw
Nutzfahrzeuge



Audi
Service



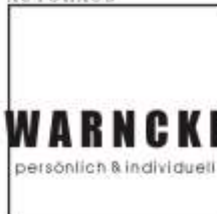
Service



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

Laufen in Ecuador



Meine Tochter hat Ihr Herz in Ecuador verloren, einem Land das zwischen Amazonas (Oriente) und Pazifischen Ozean (Costa) eines der höchsten Gebirge dieser Welt, den Anden (Sierra), beheimatet. Grund genug für Maja und mich einmal dorthin zu schauen, was da so los ist. Außerdem eine super Gelegenheit einmal Höhen-Lauftraining zu absolvieren. Immerhin liegt die Hauptstadt Quito 3000m hoch in einem Tal umgeben von zahlreichen, doppelt so hohen Vulkanen.

Wir sind nach Ankunft bei einer uns völlig unbekanntem Spontanbekanntschaft meiner Tochter privat untergekommen (Sie kannte Guillermo eine knappe Stunde – andere Länder andere Sitten). Guille hat aber mein Vertrauen sofort errungen, weil er sämtliche Werder-Spieler auswendig aufzählen konnte. Das hatte ich 8000km von Bremen entfernt von einem Südamerikaner nicht erwartet. Er klärte mich dann auch am nächsten Tag auf, dass das Joggen durch die Straßen dieser Stadt nicht ganz ungefährlich sei, sondern dass man das in diesem Land in einem bewachten Park mache. Dahin bin ich dann mit einem Taxi gefahren – Was auch besser so war denn

Quito hat 2 Millionen Einwohner und ist ca. 50km lang – Da hätte man sich prima verlaufen können.

Erste Überraschung: In diesem Park gab es dann unzählige Läufer, aber noch viel mehr Geher. Man muss dazu wissen das Ecuadors einziger Olympiasieger Jefferson Pérez heißt und der hat das 20km Gehen 1996 in den USA gewonnen. Aus Freude darüber ist er nach seinem Olympiasieg die fast 500km von Quito nach Cuenca in einem Stück durch die Anden gegangen und ist heute umjubelter Nationalheld. Man konnte sein Plakat an jeder Straßenecke bewundern. Zweite Überraschung: In 3000m Höhe kommt Gehen auch besser. Man hatte hier in den Anden immer ein so leichtes Fliegergefühl im Kopf und das wurde nach 10km Laufen auch nicht unbedingt besser.

Die dritte Überraschung wartete auf unserer nächsten Reisedestination dem Andenstädtchen Otavalo auf uns. In dieser Stadt produzieren sogenannte Indígenas (Indios) die wunderbarsten Kunsthandwerke (Taschen, Hüte, Schmuck, Ponchos und vieles mehr). Dieselben Indígenas (kaum einer von denen ist grösser als Marco Marin) haben mich am nächsten Tag mit einem riesen Spektakel aus dem Bett geworfen: Um 6:00 Uhr in der Früh schallte direkt in unser Hotelzimmer ultralauter Discomusik und man konnte auf ein Fußball-Stadion schauen, wo 100 Indígenas auf der Tartanbahn immer im Kreis laufen. Da konnte ich natürlich nicht fehlen und hab dann auch, gefolgt von Freya, ein paar Km in diesem Stadion gedreht (bis 7:30 Uhr, dann wurde es hier am Äquator auch in 3000m Höhe zu heiß). Die Discomusik war übrigens für eine Horde Indianerinnen, die nach diesen Rhythmen Aerobic veranstaltet haben.



Unsere Reise ging weiter ins Oriente (dem Amazonas-Dschungel im Osten Ecuadors – daher der Name). Um es vorweg zu nehmen: sowohl im Oriente als auch an der Küste war es viel zu heiß fürs Laufen (oder würde von euch jemand in der Sauna im Kreis laufen). Dafür konnte man dort abenteuerlichste Bootsfahrten unternehmen (Sowohl durch Stromschnellen des Rio Nappo, als auch durch die Mangrovenwälder der Küste und durch die Brandung des Pazifiks).

Erst wieder oben im Hochgebirge auf dem wunderschönen Pflaster der Stadt Cuenca war Laufen wieder möglich. Ich bin diesmal bewusst auf demselben Weg zum Park gelaufen, auf dem meine Tochter zuvor überfallen wurde (Man hat ihr das Handy abgepresst). Ich kann euch beruhigen: joggende Männer haben in diesem Land nichts zu befürchten. In dem Park von Cuenca waren wieder unzählige Frauen und Männer unterwegs und zum Service gab's an jeder Ecke Saft und Teestände. So mein Fazit: Ecuador ist nicht nur für Läufer ein Paradies – die Reise hat sich voll gelohnt.





Am 03. Juli fand der 26. Schweriner Fünf-Seen-Lauf statt. Wir hatten unser Domizil in der Pension "Villa Undine", 50 Meter vom Schweriner See, 50 Meter von der Laufstrecke, 5 Minuten mit dem Rad zum Start oder Innenstadt. Voll ausgebucht von Läufern. Ein idealer Ausgangspunkt für unsere Aktivitäten. Zum Beispiel von Jürgen Starke aus Berlin der inzwischen 26 Schweriner Fünf-Seen-Läufe absolviert hat. Es war eine Hitzeschlacht, die die Läufer und Helfer zu bestehen hatten. Beim Start um 10:00 Uhr zeigte das Thermometer schon 27 Grad Celsius an, im Ziel waren es 34,5 Grad. Das blieb nicht

ohne Folgen, auf den letzten Anstiegen kippten die Aktiven reihenweise aus den Laufschuhen. 45 Läufer und Läuferinnen mußten im Sanitätszelt behandelt werden, für drei davon führte der Weg in die Schweriner Klinik. Wie der Veranstalter informierte, hatten zudem wohl viele freiwillig auf die Hitzeschlacht verzichtet. Von den 4.400 gemeldeten Teilnehmern waren schlußendlich 3.246 aktenkundig im Ziel.

Diejenigen, die sich nach 10 oder 15 bzw. 30 Kilometern über den letzten Anstieg ins Ziel quälten, waren erschöpft, aber auch glücklich. Ich hatte für die 15 Kilometerstrecke gut vorbereitet, gut trainiert aber auch zusätzlich noch eine gefüllte Wasserflasche mit einer kleinen Messerspitze Salz versehen, am Mann. Auch ich mußte in den Lankower Bergen teilweise gehen und mit ansehen, wie teilweise 200 Metern vor dem Ziel, es einigen nicht mehr möglich war, nur zu gehen! So auch der Sieger von 2004-2008 in meiner Altersklasse, Winfried Rehle aus Schwerin, auch er hatte wahrscheinlich zuwenig getrunken. Umso erfreuter war ich, als ich am Aushang der Ergebnislisten von einer sehr guten Platzierung, dem ersten Platz in der Wertungsklasse M 5 in 1:18:25 Stunden erfuhr. Den 2. Platz erreichte Siegfried Klose aus Burg in 1:20:29, den 3. Platz Hartwig Volz aus Celle in 1:20:25 Stunden. Sonntagabend, 21:00, open air, im Rahmen der Schlossfestspiele, "Die Macht des Schicksals" von Giuseppe Verdi; die wohl melodienreichste Oper Verdis. Mit vielen prachtvollen und farbenreichen Chorszenen. Aber was wäre eine Oper ohne Mordszene. So auch hier: Durch einen versehentlichen Schuß, stirbt der Vater Leonoras, die sich daraufhin mit ihrem geliebten Alvaro auf die Flucht begeben muß.....!

Montag und Dienstag: Statt zu Fuß haben wir dann Schwerin und umzu, insbesondere die Seenlandschaft mit unseren Rädern erkundet. Dabei ist mir die Ortschaft Raben-Steinfeld und der Rad- und Wanderweg durch das Naturschutzgebiet von Görslow nach Raben-Steinfeld, direkt entlang an der Ostseite des Schweriner-Sees, in guter Erinnerung geblieben. Und 2011, da fällt der Startschuß zum Schweriner-Fünf-Seen-Lauf am 02.07. und die Schloßfestspiele zeigen "Der Freischütz". Wie schon wiederholt gesagt: Auf den Mix kommt es an!
Dieter





Beratung und Terminabsprache:
Telefon 04794 - 96 29 77
Tobias Sinn · Heudorfer Str. 14 b · 27726 Worpsswede

www.essenmitsinn.de

Aussteller für den Bastel- und Hobbybasar gesucht !

Hobbybasar findet am 21. November im Heimathaus in Breddorf statt.

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

Unter der Federführung des Lauffreiffs des SV Eintracht Hepstedt Breddorf wird die vorweihnachtliche Veranstaltung am Sonntag, 21. November, ab 13:30 Uhr im Breddorfer Heimathaus stattfinden. Aussteller, die Ihre selbst gebastelten Dekorationen wie Gestecke, Adventskränze, Fensterbilder, Tischdecken, Holzspielzeug, Puppen und vieles mehr ausstellen und verkaufen möchten, haben noch die Möglichkeit, sich für diesen Basar anzumelden. Wie in den letzten Jahren wird es auch dieses Jahr wieder eine reichhaltige Kaffeetafel mit selbst gebackenen Torten und Kuchen geben. Auch der Weihnachtsmann hat sich für einen frühen Auftritt angesagt und wird für alle kleinen Gäste ein Geschenk bereithalten. Wer einen Stand auf dem Bastel- und Hobbybasar in Breddorf belegen möchte, sollte sich bis Sonntag, 31. Oktober, unter Tel. 0173-2190884 oder 04283-8598

(Heidi Stelljes), oder direkt im „Kleinen Laden“ in Hepstedt Mo, Mi, Fr. 9:00 – 12:00 und 14:30 – 18:00 Uhr unter Angabe der Artikel, die ausgestellt werden sollen, anmelden.

Die Zahl der Aussteller ist auf 12 Stände begrenzt, daher ist eine schnelle Anmeldung wichtig. Eine Standgebühr wird nicht erhoben.



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



seit

1979

Planungsbüro - Bauunternehmen

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



Z.B. Niedrigenergiesparhaus 143,18 m² nach DIN, verteilt auf 4 Zimmer,
Küche, Bad, G.-WC und HWR

Besichtigung nach Vereinbarung

Werner-Georg Pape GmbH

27404 Rhade - Flötenkiel 23

Telefon: 04285 / 714 - Fax: 630

www.rhader-hausbau.de

Der größte Ultra-Berglauf der Welt lockte am 31. Juli 5.913 Läufer aus 50 verschiedenen Nationen nach Davos. Acht verschiedene Laufdisziplinen von 11,3 Kilometer bis zur ultimativen Herausforderung in hochalpinem Gelände, der Königsdisziplin über 78,5 Kilometer und einem Höhenunterschied von 2.260 Meter, machen den Swissalpine zum unvergesslichen Event für Läufer und Zuschauer.



Nach der Teilnahme am "Sibirien Ice Marathon" in Omsk 2009, war mein Ziel in 2010, Davos in den Schweizer Alpen, 1.560 Meter über dem Meeresspiegel, mit der Teilnahme von weiteren 1.004 Läufern am Halbmarathon.

Bei besten Bedingungen, schönem Wetter und idealsten Temperaturen war der Start um 14:05 Uhr auf der

spektakulären Sunnibergbrücke in Klosters, OT Büel. Bis zum Ziel, dem Sportzentrum in Davos war der Höhenunterschied von +680 m bis -190 m. Der größte Anstieg war gleich zu Beginn, als wir von der Brücke abbogen auf einen schmalen Schotterweg hinein in die Naturwelt der Schweizer Alpen mit 14%. Der maximale Höhenunterschied war nach 12,5 Kilometern in dem Örtchen Wolfgang, nach einem Anstieg von 6,25 %, zu überwinden.

Ich hatte mir die Erfahrungen meiner Lauffreunde und Triathleten Rainer und Hermann zu nutze gemacht und mich persönlich mit Wasser, plus einer Messerspitze Salz und 3 mal 70 g Kohlenhydrat-Energiegel als Zusatzverpflegung eingedeckt, wenn nach den Erfahrungen mein eigener Energietank bei derartigen Anstrengungen nach 75-90 Minuten aufgebraucht ist. Die Laufsrecke, mit Ausnahme von zwei Abschnitten von je ca. 1,5 Kilometer in Asphalt, war, wie in der Ausschreibung so präzise geschrieben "Naturstrasse"; da war zum Teil diszipliniertes Laufen in Reihe auf holprigen, baumwurzeldurchzogenen Pfaden, links zum Teil wunderschöne Blicke in die Täler, rechts der bewaldete Berg oder umgekehrt angesagt. "Abwechslungsreich und spannend" war die Strecke, um es kurz und auf den Punkt zu bringen.

Nicht unproblematisch, Straßenüberquerungen aus Stahlrohrgerüsten mit unterschiedlichen Stufenhöhen bei Kilometer 15,5, dort hatte ich schon nach knapp 6 Kilometern 43 Minuten verbraucht und 5 Kilometer vor dem Ziel. Insbesondere bei diese Hürde im Ort

Stilli, wenn die Geschmeidigkeit der Bewegungen nachläßt, war eine Verletzungsgefahr gegeben. Aber alle Anstrengungen und Strapazen sind bekanntlich im Ziel vergessen, wenn man seinen Namen über Lautsprecher hört und von dem eigenen Fan empfangen und beglückwünscht wird.

Ich habe die Strecke besiegt, allerdings dafür 2:35:37 Stunden gebraucht, das ist ein guter Mittelplatz von 13 Finishern in der Altersklasse 65 und noch ein besserer, mit Platz 461 im Gesamtfeld. Natürlich wäre ich gerne früher im Davoser Sportstadion aufgetaucht, aber die nicht gerade läuferfreundlichen Wetterbedingungen im Vorfeld und Verletzungen ließen die Umsetzung des Trainingsplanes von Konrad Lange auf der Grundlage der Leistungsdiagnostik nicht zu. Aber das Geländeprofil war eben auch anders, als das meiner Trainingsstrecke Wilstedt-Buchholz-Quelkhorn-Otterstedt Dipshorn- Wilstedt!

Gewonnen hat diesen Halbmarathon in den Schweizer Bergen, der Langlauf Olympiasieger von 2010 in Vancouver über 15 Kilometer, der Schweizer Dario Cologna, AK 20, in 1:20:48 Stunden. Mein unmittelbarer Konkurrent in AK M 65 war der Schweizer Hans Baumann. Er gewann unsere Altersklasse in 1:56:23 Stunden; Hut ab und bravo. Aber der hat auch die Alpen als Trainingsgelände vor der Tür, während ich wöchentlich den "Holzberg" zwischen Wilstedt und Buchholz, in Ausnahmefällen der "Weyerberg" in Worpsswede bezwinde.

Dieter



Am 21.08.2010 fand zum 41. Mal der Straßenlauf „Rund um Wanna“ im Rahmen des Sportvereinjubiläums statt. Aufgrund des Sportvereinjubiläums erwartete ich viele Starter und Zuschauer, immerhin gab es Bamibini Läufe und die Möglichkeit 10km und Halbmarathon zu laufen, dem war aber leider nicht so. Im Rahmen der Vorbereitung auf unsere Marathons ging Carsten also über die Halbmarathonstrecke und ich über die 10km Strecke an den Start. Beide Läufe wurden gleichzeitig gestartet. Die Strecke war eine Wendepunktstrecke. Es ging erst mal aus Wanna Richtung Ahlenfalkenberg zwischen den Felder hinaus. Leider hatte man auf dem ersten Stück Gegenwind und auf Grund der geringen Teilnehmerzahl (10km 62Läufer Halbmarathon 43 Läufer) kaum die Möglichkeit im Windschatten zu laufen. Dann ging es eine langgezogene nicht zu starke Steigung im Wald bis zum Wendepunkt hoch.

Hier liefen die Halbmarathonis weiter bis nach Ahlenfalkenberg wo ihr Wendepunkt lag. Zurück war ich inzwischen ganz alleine die Läufer vor und hinter mir ca. 20Sek weg. Weil ich wieder mal vergessen hatte meine Uhr rechtzeitig anzustellen hatte ich auch keine vernünftigen Zwischenzeiten und so war ich am Ende von meiner Bestzeit und meinem 1.Platz in der Altersklasse wirklich überrascht. Die wenigen Zuschauer (6



ohne Feuerwehrleute) waren aber sehr herzlich und haben ordentlich Stimmung gemacht. Der Hinweis auf der Ausschreibung das die Verkehrsregeln zu beachten sind stimmt, da es schon sein kann das die Autos zwischen den Läufern hindurchfahren, das sieht die Feuerwehr wohl nicht so eng beim Sperren. Besonders schön in Wanna ist, dass die drei Erstplatzierten in den jeweiligen Altersklassen einen Pokal erhalten. So gingen dann auch die meisten Starter mit einem echt schönen Pokal nach Hause!

Andrea

Halbmarathon

Platz	Name	Vorname	Jg.	Klasse	Kl. Platz	Verein/Wohnort	Zeit
1	Glinsmann	Carsten	1974	M 35	1	SV Hepstedt-Breddorf	1:18:51

10km Lauf

39	Glinsmann	Andrea	1976	W 30	1	SV Hepstedt-Breddorf	53:06
----	-----------	--------	------	------	---	----------------------	-------

1150 Jahre Wilstedt

Als Dieter Cossen radelnder -und laufenderweise auf einem Laufrad aus dem Jahre 1820 beim Festumzug zur Feier von 1150 Jahre Wilstedt "Am Brink" vorbei kam, bemerkte der Sprecher über Lautsprecher auf platt: "Op son Fortbewegungsmittel wie de Vorlese-Opa vom Böckereförderverein ut Tarms kannst du nur klor komen, wenn du so loppen kannst, wie Dieter Cossen von de Löppers ut Heps und Breddorp"



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

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

Radspportcorner@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

Für Anfang August hatte Kalle vorgeschlagen, dass seine Mittwochs-Schwimm-Gruppe doch einmal alle drei Triathlon-Disziplinen in einer Einheit mit Wechseln probieren sollte, und so trafen sich alle am Mittwoch, den 4.8. am Ummelbad.

Zuerst gingen die jugendlichen und die weiblichen Athleten ins Wasser, schwammen 100 m, mussten dann aufs Rad und versuchen, möglichst lange den Vorsprung vor den Männern zu halten, die nach ihnen ins Wasser gingen und 250 m schwimmen mussten. Vorher war jedem der ersten Gruppe ein erfahrener Triathlet der zweiten Gruppe zugeordnet worden, der dann nach dem Einholen einige Tipps und Erfahrungen weiter geben sollte. So strengten sich dann doch alle mächtig an und es wurde volles Tempo gefahren.

Am Ende der Radstrecke ging es dann darum, den Übergang ins Laufen zu üben, bei dem in den Ummel gelaufen wurde und den „Anfängern“ doch einiges abverlangt wurde. Vielen Dank an Kalle für die Organisation und Nicola für die tollen Photos! hermann



- Qualität
- Günstige Preise
- Kundenbetreuung

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

Hans-Peter Bammann Bedachungen GmbH
Am Osterbruch 5, Hepstedt, 042 83/15 89, Fax 85 33
www.bammannbedachungen.de



Hans-Peter Bammann
Dachdeckermeister

Übungstriathlon im Ummel- Spass und Ernst?





Zimmerei & Holzhandlung

Mario Börsdamm



- Planung
- Verkauf
- Einbau

Am Falkenlager 14 - 16
 27412 Westertimke
 Tel. 0 42 89/92 50 92
 Fax 0 42 89/92 60 75
www.zimmerei-boersdamm.de



KFZ-MEISTERBETRIEB
 Mühlenweg · 27412 Hepstedt
 Telefon 042 83/98 12 53 · Fax 7 28

**Autohaus
 Schloh**

Kfz-Reparaturen

Kundendienst

AU · TÜV

Pkw-An- u. -Verkauf

Wir helfen Ihnen mit Rat und Tat!

50 Runden und damit € 405,00 für die "Tarmstedter Tafel"

Ich war gerade ein paar Tage vom "swiss alpine marathon" zurück, als ich von Eltern erfahren habe, dass sie und ihre Kinder der Grundschule Tarmstedt einen Sponsorenlauf zu Gunsten der Tarmstedter Tafel veranstalten wollten. Der pädagogische Grund dieser Initiative war, die im Juni neu gegründete Einrichtung mit einem Sponsorenlauf zu unterstützen und insbesondere den Schülern zu verdeutlichen, dass Fairnis, Sozialbewusstsein und der Einsatz für andere Menschen auch außerhalb der Schule und Familie stattfindet, und dass auch sie aktiv dazu beitragen können.



Dazu mußten sich die Schüler einen Sponsor suchen, der ihnen mindestens € 0,50 pro gelaufene Runde/400 Meter spendet.

Ich habe mich bereit erklärt auch für diesen Zweck meine Laufschuhe zu schnüren. Meine Sponsoren waren 29 Wilstedter Geschäftsleute aus allen Branchen, die mir im Vorfeld € 405,00 anvertrauten.

Was man nicht im Portemonnaie hat, muss man in den Beinen haben, so funktioniert ein Sponsorenlauf, für den sich die Mädchen und Jungen, vereinzelt auch Eltern (nur Mütter), am Sonnabend den 11. September ins Zeug legten.

Über ein Megafon dirigierte der Schulleiter Rolf Struckmeyer die Aktiven und sorgte für einen reibungslosen Ablauf.

Die Kinder starteten klassenweise im halbstündigem Abstand und erhielten vom Pastor Kottmeier je Runde einen Strich auf den Arm; ich hatte einen kleinen Block und Kugelschreiber am Mann.

Die Elternratsvorsitzende Anke Suhling hatte mit den Eltern auf dem Schulgelände einen Flohmarkt und eine Tombola organisiert; dort herrschte buntes Treiben. In der Aula verköstigten die Eltern die Gäste mit Kaffee und Kuchen.

An der Registrierstelle traf ich den "Leistungsdiagnostiker" Konrad Lange, er notierte die Rundenzahlen und damit die Sponsorenbeiträge. Da habe ich erfahren, dass Schüler aus der ersten Klasse schon 10 Runden gelaufen sind !!!

Jedenfalls war Anke Suhling und auch ich von der Veranstaltung begeistert, denn das sonnige Wetter und eine große Teilnehmerzahl sorgten für gute Stimmung. Welcher Spendenbetrag erlaufen wurde steht erst am 20. September fest, dann ist Kassenschluß.

Dieter



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. Wo ist der Start beim diesjährigen Bremen-Marathon?
- Frage 2. Wer war der schnellste Läufer und wer die schnellste Läuferin beim Bremen-Marathon 2009?
- Frage 3. Wieviele Läufer des Lauffreiffs Hepstedt/Breddorf waren 2009 als Teilnehmer auf der Marathon Strecke?
- Frage 4. In welcher Straße war 2009 der Versorgungspunkt, der vom Lauffreff Hepstedt/Breddorf besetzt war?

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. November 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**



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

1. Nordenhamer LzO City-Weserlauf

Am 15. August 2010 fand zum ersten Mal der Nordenhamer LzO City-Weserlauf statt. Angeboten wurden ein Schülerlauf über 830m, ein Fitnesslauf für Walker und Nordic-Walker über 5km und 11km und für Läufer die Strecken 3km 5km und 10km. Insgesamt ist die Strecke anspruchsvoll, da eine Brücke mit einer ordentlichen Steigung insgesamt 4x zu überlaufen ist. Leider stimmen die Zielzeiten der Läufer nicht, irgendwie muss die Zeitnahme durcheinander gekommen sein. (meine Zielzeit ist Thorsten Naue gelaufen usw.) Trotzdem freue ich mich über den Gesamtsieg im 10km Lauf und den riesigen Wanderpokal der jetzt bis zum nächsten Jahr bei uns im Regal steht. Carsten

m

1.	767	Glinsmann, Carsten	1974	M35	SV Hepstedt	0:36:33
2.	772	Naue, Torsten	1965	M45	LG Bremen Nord	0:37:21
3.	756	Stoimaier, Christian	1972	M35	HN-Radcenter/LCA	0:37:29



Omi's



NEU

Unwiderstehlich lecker!



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

- hausgemachte Qualität
- ausgesuchte, naturbelassene Zutaten
- schonende Zubereitung

Die müssen Sie probieren!



**Fein
abgestimmt
und schonend
zubereitet**

Buss

Buss GmbH & Co KG • Fertiggerichte • D-28866 Ottersberg • informationen@buss.de



“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

TERMINE 2010/2011

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

03.10.10	Bremerhaven	13. Weser-Heringsstaffel
03.10.10	Zeven	4. Stadtwerke Halbmarathon
10.10.10	Osterholz	22. VSK Citylauf 5/10 km
10.10.10	Bremerhaven	12. OSC Marathon – Bremerhaven
17.10.10	Loxstedt	2.Volksbanklauf (Halbmarathon Challenge)
24.10.10	Selsingen	Winterlaufserie Kreis ROW
24.10.10	Oldenburg	25. Citylauf 5/10 km
24.10.10	Stuhr-Fahrenhorst	10. Geestlauf 5/10km HM
07.11.10	Gyhum	Winterlaufserie Kreis ROW
07.11.10	Scheessel	Ostecup Cross
13.11.10	Granstedt	Ostecup Cross
14.11.10	Bremen Osterholz	23. Bultensee Cross
20.11.10	Stuhr-Fahrenhorst	13. Hansa Crosslauf 3/8 km
21.11.10	Wilstedt	Winterlaufserie Kreis ROW
28.11.10	Bothel	Advents-Crosslauf
05.12.10	Taaken	Winterlaufserie Kreis ROW
05.12.10	Bremen-Blumenthal	20. Nikolaus-Crosslauf
12.12.10	Syke	68.Friedeholz Crosslauf
19.12.10	Syke	29. Country Lauf (Syke-Weyhe-Syke)
26.12.10	Bremen –Kuhirten	4. Bremer Schoko-Crosslauf
31.12.10	Nartum	Nartum Sylvesterlauf
09.01.11	Bremen	1.Lauf - 31. AOK Winterlaufserie
16.01.11	Tarmstedt	Winterlaufserie Kreis ROW
30.01.11	Ostereistedt	Winterlaufserie Kreis ROW
06.02.11	Bremen	2.Lauf - 31. AOK Winterlaufserie
13.02.11	Kalbe	Winterlaufserie Kreis ROW
27.02.11	Hepstedt	Winterlaufserie Kreis ROW
06.03.11	Bremen	3.Lauf - 31. AOK Winterlaufserie
13.03.11	Rockstedt	Winterlaufserie Kreis ROW