

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.



Winterlauf in Hepstedt



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

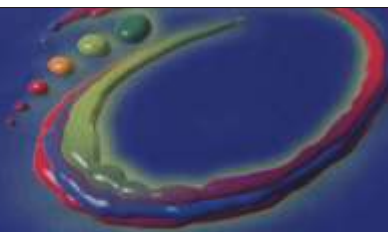
Öffnungszeiten:

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

Im Jahr 2010 haben uns unsere Mädels mit Ihrem Enthusiasmus sportlich fast in den Schatten gestellt. Ich hoffe, es bleibt auch in diesem Jahr bei dieser Aktivität. Aber auch die männlichen Mitglieder des Lauftreffs haben sich einiges vorgenommen.

Bei den Laufabenden im Winter fehlten unsere Damen übrigens fast komplett. Das soll jetzt alles anders werden. In dieser Hinsicht sollte es gesunde Konkurrenz und Miteinander geben.

Also: Lauft und bleibt fit!

Rainer Schröder



LAUF TREFF INDEX

Winterlaufserie in Bremen	3	Anfängerseminar	21
Person des Jahres 2010	9	Cross in Worpsswede	24
Oste Cup	12	Winterlaufserie ROW	26
Geburtstage	16	Bestenlisten	27
Radsport im Winter	17	Preisrätsel	30
Aufbaukurs 2010	19	Ummel-Lauf 2011	33
Weihnachtsfeier	20	Termine	36

LAUF TREFF IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Spartenleiter:

Rainer Schröder, Wiesengrund 4,
27412 Breddorf Telefon:
04285/501
email: lauftreff-ummel@freenet.de

Vertreter/Wettkampflang.:

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

Finanzen:

Stephanie Schriefer,
Augustendorf 32 D
27442 Gnarrenburg
04763-1690

Kultur / Statistik / Öffentlichkeit:

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

Redaktion:

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

Anzeigen:

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

Internet:

www.ummel.de/laufgruppe

Erscheinung:

viermal/Jahr

UNSERE **UNFALLVERSICHERUNG**

STEHT IHNEN

AUCH DANN NOCH ZUR SEITE,

WENN SICH DIE **GESETZLICHE**

SCHON LÄNGST VERABSCHIEDET HAT.



GVO

GEGENSEITIGKEIT
VERSICHERUNGEN

GENERALAGENT
BERNHARD 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

Die 31. Auflage der Bremer Winterlaufserie fand diesmal unter neuen Vorzeichen statt. Unsere Freunde von Sport-Ziel als Veranstalter haben die Verantwortung übernommen und etliche Neuerungen eingeführt: Eine leicht veränderte Streckenführung sollte die Streckenlängen auf exakte 10 km, 15km und 20 km bringen, wobei jeweils 5 km Zwischenzeiten genommen wurden.

Dann die Zeitnahme mittels Chipsystem und schließlich professionellere Betreuung der Läufer in Form von beheizten Zelten und Getränken beim langen Lauf. Aber wie in jedem Jahr ist der Winter schlecht zu kalkulieren. Beim ersten Lauf konnte wegen der Eisglätte eine Schleife nicht gelaufen werden und so wurden aus den 10 km nur 9,6 KM. Dennoch ein absolutes Highlight auf unserer Sicht: Carsten hatte sich für die kleine Serie (3 x 10 km) gemeldet und wurde nach dem Lauf als Erster in dieser Wertung geführt.



Und wie immer ging es zu wie bei den 10 kleinen Negerlein. – Die Teilnehmerzahl in der Serie wurde von Lauf zu Lauf geringer, auch bei den Mitgliedern vom Laufftreff lichteten sich die Reihen. Nachdem der erste Lauf unter frostigen Temperaturen und Wind zu leiden hatte, war beim 2.ten Lauf der Regen und Matsch behindernd, aber immerhin stimmte jetzt die Streckenführung.

Nur kam jetzt eine weitere Neuerung der Serie zum Tragen: Jeder der bei der großen Serie (10-15-20 km) gemeldet war wurde automatisch in der kleinen Serie

gewertet, wenn er zwar z.B. nur 10 km im zweiten Lauf absolvierte. (Hier wurde dann die 10 km Zwischenzeit in die Wertung genommen) Und so rutschte Carsten auf Platz zwei, da Torsten Naue von der LG Bremen Nord auf die kleine Serie umbuchte, da er wohl in der großen Serie keine Gewinnchance sah. Auf diese Weise wurde allerdings die 1.te Platz in der M45 der großen Serie kurzfristig durch Rainer übernommen, der bis dato auf Platz 2 gelegen hatte. (Alles etwas kompliziert, aber nachvollziehbar)





Doch schon vor dem dritten Lauf war auch dieser Platz wieder hinfällig, da ein Läufer, der wohl gar nicht in der Serie gemeldet war, sondern nur die einzelnen Läufe gebucht hatte, sich plötzlich um entschied. Egal beim dritten und letzten Lauf war Carsten eh erkrankt und damit die Chance zum Sieg verspielt. Aber alle anderen hatten einen schönen Lauf bei tollem Wetter und guten Zeiten. Den Abschluss bildete eine Siegerehrung bei strahlendem Sonnenschein, gratis Getränken der Krombacher Brauerei und Brezeln aus der Bäckerei.

Versöhnlich auch, dass mit Andrea, Michael, Rainer, Hermann und Dieter immerhin 5 Teilnehmer des Lauftreffs aufs Podium dieser doch hochkarätigen Veranstaltung durften. Und dafür gab es natürlich Urkunden, Blumenstrauß und sogar die eine oder andere Torte! (Leider wurden die Platzierungen von Michael und Dieter im Nachhinein wegen weiterer Nachrücker noch nach unten korrigiert!) Hier nun die Ergebnisse:





1. Lauf kleine Serie – 10km

Platz	Name	AK-Platz	AK	Brutto	Netto
1	Glinsmann, Carsten	1	M35	00:35:09	00:35:08
123	Poppe, Michael	4	M30	00:52:23	00:50:28
139	Cossen, Dieter	1	M65	00:52:38	00:51:30
151	Wisbar, Britta	7	W20	00:53:55	00:51:59
230	Glinsmann, Andrea	4	W35	00:58:15	00:56:07
238	Schnackenberg, Sandra	22	W40	00:58:33	00:56:26
240	Schröder, Ulrike	23	W40	00:58:33	00:56:26
261	Brunkhorst, Petra	18	W45	00:59:47	00:57:39
266	Stelljes, Heidi	27	W40	01:00:04	00:57:57
267	Kopenhagen, Anja	28	W40	01:00:20	00:58:12
274	Voß, Claudia	23	W45	01:00:57	00:58:50

1.Lauf grosse Serie – 10km

15	Schröder, Rainer	3	M45	00:37:03	00:37:01
88	Knülle, Hermann	3	M60	00:41:52	00:41:46
195	Erdtmann, Hans-Jürgen	53	M45	00:45:42	00:45:08
238	Busekros, Lüder	25	M50	00:46:38	00:46:10

2. Lauf kleine Serie – 10 km

2	Glinsmann, Carsten	1	M35	00:36:29	00:36:28
137	Poppe, Michael	6	M30	00:52:03	00:51:36
160	Cossen, Dieter	1	M65	00:53:28	00:53:18
228	Glinsmann, Andrea	6	W35	00:56:53	00:56:23
263	Schnackenberg, Sandra	16	W40	00:58:40	00:58:11
264	Schröder, Ulrike	17	W40	00:58:40	00:58:11
336	Brunkhorst, Petra	25	W45	01:02:42	01:02:09
337	Stelljes, Heidi	22	W40	01:02:41	01:02:09

2. Lauf grosse Serie – 15 km

12	Schröder, Rainer	2	M45	00:59:00	00:58:55
56	Knülle, Hermann	3	M60	01:05:17	01:05:11
166	Erdtmann, Hans-Jürgen	51	M45	01:13:04	01:12:41
286	Busekros, Lüder	34	M50	01:19:08	01:18:58

3. Lauf kleine Serie – 10 km

67	Schnackenberg, Uwe	14	M45	00:45:28	00:45:13
346	Glinsmann, Andrea	8	W35	01:00:22	00:59:31
348	Stelljes, Heidi	27	W40	01:00:32	00:59:42
117	Poppe, Michael	4	M30	00:49:18	00:48:50
190	Wisbar, Britta	7	W20	00:53:17	00:52:36
217	Cossen, Dieter	3	M65	00:53:39	00:53:23
248	Schnackenberg, Sandra	16	W40	00:55:30	00:54:40

3. Lauf grosse Serie – 20 km

12	Schröder, Rainer	3	M45	01:19:08	01:19:05
49	Knülle, Hermann	3	M60	01:27:00	01:26:54
54	Röhrs, Axel	16	M45	01:27:39	01:27:28
148	Erdtmann, Hans-Jürgen	41	M45	01:36:55	01:36:30
248	Busekros, Lüder	33	M50	01:44:31	01:44:15

Kleine Serie – gesamt (3x 10 km)

91	Poppe, Michael	4	M30	02:31:22	02:30:54
120	Cossen, Dieter	2	M65	02:38:27	02:38:11
178	Schnackenberg, Sandra	12	W40	02:50:07	02:49:17
197	Glinsmann, Andrea	3	W35	02:52:52	02:52:01
219 ^	Stelljes, Heidi	18	W40	03:00:38	02:59:48

Grosse Serie – gesamt (10km – 15km – 20km)

9	Schröder, Rainer	2	M45	02:55:04	02:55:01
49	Knülle, Hermann	3	M60	03:13:57	03:13:51
124	Erdtmann, Hans-Jürgen	40	M45	03:34:44	03:34:19
198	Busekros, Lüder	26	M50	03:49:39	03:49:23





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

Verkaufsberaterin



Claus
Tillmann

☎ 04793 - 940 43

Verkaufsberater

Dörte
Wrieden

☎ 04793 - 940 17

Verkaufsberaterin



Thorsten
Schröder

☎ 04793 - 940 27

Kundendienst



04793-9400

JETZT

kaufen

SPÄTER

zahlen

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

autohandel

Ende Februar fand die Jahreshauptversammlung des SV Hepstedt/Breddorf statt.

In dem Bericht der ZZ vom 01.03.2011 ist folgendes zu unserem Lauffreff zu lesen:

“.... Zur „Person des Jahres“ wurde Carsten Glinmann ernannt. Der Marathonläufer wurde Landesmeister und Norddeutscher Meister. Rainer Schröder berichtete, dass der Lauffreff an vielen Veranstaltungen teilgenommen habe.

Auch mit dem Ummellauf sei man wieder sehr zufrieden gewesen. Gewünscht hätte man sich allerdings, dass mehr Mitglieder aus anderen Sparten daran teilgenommen hätten. ...”

An dieser Stelle Herzlichen Glückwunsch an Carsten



Der kleine Laden *Herzlich Willkommen*
Geschenkartikel
Dekoration · Trendartikel
Blumen-Braut- & Trauerfloristik

Öffnungszeiten:
Mo., Mi., Fr. 09.00 – 12.00 Uhr
+ 14.30 – 18.00 Uhr
Sa. 09.00 – 12.00 Uhr

Bianca Pietzer & Heidi Stelljes
Tarmstedter Str. 2a · 27412 Hepstedt

A photograph of the exterior of the shop 'Der kleine Laden'. The shop has a traditional tiled roof and is decorated with colorful lanterns and plants. The entrance is visible, and the overall atmosphere is warm and inviting.

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





Der Weg ist das Ziel! Mit uns kommen Sie gut an!

Wer weiß, wo lang es geht, der weiß auch worauf es ankommt, um ein Ziel zu erreichen. Wir bieten zuverlässige Qualitätsräder für jede Strecke, für jeden Anspruch und für jedes Terrain.

Gute Fahrräder, gute Fahrt



Dipshorner Str. 1a, Wilstedt
Telefon 0 42 83 / 98 21 05
www.zweirad-bahrenburg.de

Guter Rat und gute Räder!

1. Lauf in Groß-Meckelsen am 23.1.2011

Beim ersten der vier Oste-Cup-Läufe in Groß-Meckelsen gab es für uns erste und zweite Plätze:

4200 m Lauf

2.	M60	Knülle, Hermann	1951	17:02
1.	M65	Cossen, Dieter	1943	21:25

8400 m Lauf

2.	M50	Busekros, Lüder	1959	37:44:00
1.	M60	Knülle, Hermann	1951	34:51:00
1.	M65	Cossen, Dieter	1943	44:29:00

Es bleibt anzumerken, daß die Strecke gar nicht winterlich komplett schneefrei war und die Organisatoren wieder mal alles gegeben haben: Wärmende Feuer - Umkleidezelt - Bratwurst vom Grill und selbstgebackene Kuchen und warme Getränke

2. Lauf Selsingen-Granstedt am 19.02.2011

Nicht nur im viel besungenen Westerwald, sondern auch am letzten Sonnabend, piff der Wind lausig, lausig kalt, im Start -und Zielbereich beim 2. Crosslauf um den Oste-Cup in Selsingen-Granstedt.

Insgesamt 81 Teilnehmer aus 18 Vereinen waren am Start und um gute Platzierungen für die Wertung bemüht. Hermann und Dieter standen schon um 13:00 Uhr an der Startlinie um 2 Runden mit insgesamt 3.600 Metern zu absolvieren.

Unterstützt wurden die beiden dann für den Lauf über die doppelte Distanz durch Ralf, Rainer und Lüder. Um 15:00 Uhr war der Start über 7.200 Meter, bei dem übrigens keine Frau dabei war. Der eiskalte Wind war geblieben, gefühlt warm, weil windgeschützt, war es nur auf der Laufstrecke im Wald.

Unsere Platzierungen:

3.600 Meter

Hermann Knülle	2. Platz AK M 60	15:32 Minuten
Dieter Cossen	1. Platz AK M 65	20:27 Minuten.

7.200 Meter

Ralf Löhden	2. Platz AK M 40	31:14 Minuten
Rainer Schröder	2. Platz AK M 45	27:47 Minuten
Lüder Busekros	3. Platz AK M 50	33:21 Minuten
Hermann Knülle	1. Platz AK M 60	30:29 Minuten
Dieter Cossen	1. Platz AK M 65	39:55 Minuten





Den 3.ten Lauf in Scheessel haben wir uns wegen Terminkollision mit dem dritten Lauf der Bremer Winterlaufserie geschenkt!

Der 4. Lauf in Zeven...

... war ein Sahnestück. Die LAV Zeven hat den "rund um den Bahberg" Cross-Lauf perfekt organisiert. Darüber hinaus spielte das Wetter mit: Erste pralle Frühlingssonne und kein Wind - so macht Laufen richtig Freude. Der Trimpfad am Bahberg verlangt durch

seine nette Folge von Steigungen dem Läufer alles ab. Es wird eine Acht durchlaufen:

- Nach dem Start erstmal 200m schön, gerade bergab, damit man erstmal richtig auf Tempo kommt.
- dann wird man durch eine 50m Steile gebremst, kann sich dann aber bei einem schicken Kilometer mit sanfter Steigung und Senke wieder erholen. Das Läuferfeld ist nun reichlich sortiert wieder am Start angekommen.
- Der zweite Teil der Acht beginnt mit einer wunderbaren Bergabstrecke,
- gefolgt von einem netten Bergaufstück in zwei Etappen kann man weitere überschüssige Energie loswerden.



- Dann nähert man sich dem Ziel auf einem Kilometer netter Waldstrecke immer schön bergab.
- Die Krönung sind die letzten 500m: Die gehen bis 100m vorm Ziel steil nach oben. Man hört seine Verfolger richtig keuchen.



- Wenn man dann oben angekommen ist und noch Kraft hat kann man mit Ihnen dann noch einen 100 m Sprint hinlegen um die 3-km-Acht zu vervollständigen.

Beim 9 km Cross hat man den Spaß natürlich gleich dreimal - allerdings nur wenn man sich die Strecke richtig eingeteilt hat!

Unser Ergebnis: Glückliche Gesichter, ausgepumpte Körper und anständige Zeiten.

Denn diese 3km bergauf-bergab-Runde mit 65 Jahren (als letzter Mohikaner) noch in 16:14 oder dreimal in 50:17min (Schnitt: 16:46min/Runde),

mit 50 Lenzen in 12:55min/42:40min (Schnitt: 14:13min /Runde) zu schaffen,

oder gar mit 60 Jahren in sensationellen 11:48min bzw. 37:28min (Schnitt: 12:29min /Runde) noch Platz 2 in der M35 zu knacken - das war das Ziel.

Fazit der Serie um den Oste-Cup:

M60/65 Kurzstrecke:

- 2. Platz Hermann Knülle
- 3. Platz Dieter Cossen

M50/55 Langstrecke

- 3. Platz Lüder Busekros

M60/65 Langstrecke

- 1. Platz Hermann Knülle
- 2. Platz Dieter Cossen



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 Geburstag

10. April	Karina Albers
13. April	Uwe Schnackenberg
24. April	Uwe Daute
12. Mai	Sandr Schnackenberg
20. Mai	Petra Lankenau
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 - info@autohaus-warncke.de

Während der gemeine Triathlet, sobald die Temperaturen sinken und die Tage kürzer werden, sein Rennrad in den Keller oder auf die Diele bringt, und höchstens in der beheizten Stube vor dem Fernseher oder bei lauter Musik auf Rolle oder Spinningrad einsam auf der Stelle tretend versucht, die Form über den Winter zu kriegen, holen Uwe und ich unsere Mountainbikes oder Querfeldein-Rennräder raus und bewegen uns fernab der Straße mit viel Spaß durch Wald und Wiese.



Vor ca. 2 Jahren haben wir das Geländefahren (neu) entdeckt. Wir erfuhren von einer geführten Tour durch die Harburger Berge. Dort wollte ich immer schon mal fahren und so meldete ich uns an. Und es war phantastisch. Was für ein herrliches Gelände direkt vor Hamburgs Toren. Das Fieber Geländefahren hatte uns gepackt. Es folgten weitere Touren und neue voll gefederte Bikes wurden gekauft. Traumhaft, über Stock und Stein zu radeln und dabei auf einen Schaukelstuhl zu sitzen. Mit der Zeit hat sich eine nette Gruppe Gleichgesinnter gebildet mit der wir uns jetzt regelmäßig in Harburg oder in der Lüneburger Heide zu lange Ausfahrten treffen. Ein Garmin GPS haben wir uns auch angeschafft und erkunden damit die heimischen Gefilde. Eine 80 km Tour rund um unser Zuhause fast ohne Teer....das geht! Wer es mal er-fahren möchte kann sich gerne melden!

Im Sommer werden von den vielen Radsportvereinen in ganz Deutschland RTF's angeboten (Rad-Tourenfahrten). Im Winter heißt das Gegenstück dazu CTF = Country-Tourenfahrten. Das Angebot ist noch nicht so groß, ist aber im Wachstum. Während RTF's schön ausgeschildert sind und die gewählte Tour im eigenem Tempo gefahren werden kann sind CTF's meistens geführte Touren. Verschiedene Streckenlängen stehen den Startern zur Auswahl, diese jeweils dann noch als langsame oder schnelle Fahrt wählbar. Pro Gruppe gibt es 2-3 Guides.



Unsere erste CTF fuhren wir vor 2 Jahren in Schleswig Holstein. Beachtliche 100 Teilnehmer wurden über die Gruppen verteilt. Es war eine sehr gesellige und entspannte Veranstaltung, ohne Zeitnahme und ohne Hektik. Im Winter 2009/2010 dann sind so ziemlich alle CTF's dem langen verschneiten Winter zum Opfer gefallen. So kamen wir im November 2010 erst wieder in den Genuss einer CTF. Diese war in Celle und ganz anders, denn diesmal war die Strecke ausgeschildert auf einer 33 km Runde die wahlweise ein- oder zweimal zu fahren war. Wir wussten dass das Gelände recht eben war und so fiel unsere Wahl auf unsere Crossbikes. Bei leichten Minusgraden und Sonnenschein sind wir geheizt wie auf einer schnellen RTF.



Das hat richtig Glücksgefühle ausgelöst. Unterwegs gab es 4x (!) Verpflegung mit heißen Tee, leckere Brote, Müsliriegel, eisig kalte Bananen (brr...) gereicht von richtig netten, gut gelaunten Helfern die immer einen lustigen Spruch auf den Lippen hatten. Die CTF in Celle hat wahnsinnig viel Freude gemacht und ist für den 27.11.2011 schon fest im Terminkalender verankert.

Ganz neu ist jetzt die Leidenschaft für Cyclocross entfacht. Ein Crossrad ist eine Mischung aus Rennrad und Mountainbike: ein Querfeldein-Rennrad. So ein Rad besitze ich schon länger, benutzte es aber bisher nur als Schlechtwetterrad. Das änderte sich als im November ein Cyclocross Anfängerkurs in Hamburg angeboten wurde. Kursleiter war kein geringerer als Jens Schwedler, 2maliger Weltmeister der Masters im Cyclocross. Uwe war sofort Feuer und Flamme und meldete uns an. Mit einer aus 25 Sportler bestehenden Gruppe durften wir einen wunderschönen Radsporttag erleben. Eine 60 km lange Ausfahrt wurde gemacht, zwischendurch immer wieder typische Cyclocrosseinlagen geübt wie z.B. auf eine Treppe zufahren, abspringen, das Rad schultern und die Treppe hochlaufen, oben aufspringen und weiterfahren. Oder kleinere Hindernisse (Baumstämme) überspringen, durch losen Sand fahren, Kurventechnik üben. Mit Cyclocross wird nicht nur die Ausdauer gefördert, sondern auch die Technik denn durch das Fahren im Dreck, Schlamm oder Sand wird die Koordination super trainiert.

Danach stand dann auch mein erstes Crossrennen in Syke an. Ein Crossrennen dauert zwischen 40 und 50 Minuten und es wird volle Pulle gefahren, wie ein Zeitfahren. Mit ca. 80 Mann ging es auf einer ca. 3km langen Rundstrecke, einen für mich technisch anspruchsvollen Kurs....das war schon heftig. Aber von Runde zu Runde lief es geschmierter, wurde ich mutiger in den Kurven, fuhr die lange Abfahrt ohne Angstbremsen und konnte überholen.....ich gewann bei meinem ersten Crossrennen gleich die Damenwertung in der Hobbyklasse. Ich konnte es selbst kaum glauben. Natürlich Blut geleck, ist klar. Das zweite Rennen folgte, hier nur Dritte aber 5 Euro Preisgeld! Wow! Das dritte und letzte Rennen war in Buchholz. Hier gab es leider eine etwas verwaschene Damenwertung in der Hobbyklasse. Ich hab's aber gewonnen ;-)



Also: wer mal so etwas mitmachen möchte, bei mir melden
Anneke

Am 10.06.2010 startete der Aufbaukurs – „Lauf dich fit in kleinen Schritten“. 7 Teilnehmer des Anfängerkurses hatten sich dafür angemeldet. Wir wollten unsere Laufleistung von 30 Minuten auf 10 Kilometer in einer Stunde steigern. Mit uns trainierten zwei Mitglieder des Lauffreize. Während wir Anfänger uns voll auf unsere Atmung konzentrieren mußten und nicht zu langen Gesprächen aufgelegt waren, sorgten Claudia und Sigrid mit ihrem langen Atem für Unterhaltung. Von jetzt an gab es nach Einlaufphase Bergläufe, 30 Sekunden Spiele, extensive Intervalle, Pyramidenläufe und Ins and Outs zu bewältigen. Für zu Hause gab es einen Trainingsplan, wo zwei weitere Läufe und Alternativ Training, wie z.B. Radfahren, Walken, Schwimmen genannt wurden. Abgerundet wurde das Thema durch reichlich Informationsmaterial von Johnny. So gab es diesen Sommer keine Langeweile. Am 23.09.2010 war es dann soweit. Bereits um 18:15 Uhr haben wir uns zu unserem 10 Kilometer-Abschlusslauf getroffen. Die Aufregung machte sich vor dem Lauf bemerkbar. Das Wetter war gut: kein Regen, angenehme Temperatur. Einige Vereinsmitglieder begleiteten uns, um die Zeiten zu nehmen. Wir haben alles gegeben und sind alle in einer guten Zeit angekommen. Auf diesem Wege möchten wir uns noch bei unseren Trainern: Stephanie Schriefer und Johann Otten bedanken, die uns zu dieser Leistung hingeführt haben. Ganz besonders geduldig war Johnny mit uns, der uns immer wieder neu motiviert hat.



Wir waren dabei: Dörte Blanken, Henri Blanken, Sabine Finke, Petra Lankenau, Silvia Nötzel, Krimhild Seifert, Meike Wanke konnte leider verletzungsbedingt nicht bis zum Schluß mitmachen.

Petra Lankenau.

- Qualität
- Günstige Preise
- Kundenbetreuung

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

Hans-Peter Bammann Bedachungen GmbH
 Am Osterbruch 5, Hepstedt, 04283/15 89, Fax 85 33
www.bammannbedachungen.de



Hans-Peter Bammann
 Dachdeckermeister

Die Weihnachtsfeier vom Lauftreff ist Tradition und findet wie jedes Jahr am vierten Advent statt. 38 Personen hatten sich diesmal angemeldet. Leo, der Hund von Hermann begrüßte wie jedes Jahr die ankommenden Gäste in der Hoffnung ein paar Streicheleinheiten zu ergattern. Nachdem alle Gäste eingetroffen waren, wurden sie durch unseren Spartenleiter Rainer Schröder begrüßt. Er hieß alle herzlich willkommen und dankte Hermann für die Bereitstellung der Räumlichkeiten und die herrlich hergerichteten Tische mit den Weihnachtsdekorationen.

Des weiteren berichtete Rainer, daß der DLV den Lauftreff erneut mit dem Siegel „Sehr guter Lauftreff“ ausgezeichnet hat, der damit das Siegel für 3 weitere Jahre führen darf. In diesem Zusammenhang wurden Stephanie Schriever und Johann Otten für die Arbeiten zum Erreichen des Zertifikates „Sehr guter Lauftreff“ gedankt. Beide erhielten vom Spartenleiter ein kleines Präsent. Leider hatte Rainer auch etwas Negatives zu berichten. So hatte der Landrat eine Einladung an den Hauptverein zur Ehrung von Carsten Glinsmann geschickt. Carsten sollte für die Titel Norddeutscher Meister und Niedersachsenmaeister im Marathon geehrt werden. Leider wurde diese Einladung durch den Hauptverein nicht weitergereicht und somit hat diese Ehrung ohne Carsten stattgefunden. Schade für Carsten, den Lauftreff und auch für den Hauptverein, der durch diese Ehrung sicher an Image dazugewonnen hätte.



Bei einem guten Essen mit einem Glas Rotwein begann der Nachmittag sehr stimmungsvoll. Es wurde viel über die abgelaufene Saison mit den vielen aktiven Höhepunkten gesprochen und alle waren sich einig, daß das Jahr 2010 ein für den Lauftreff Hepstedt Breddorf sehr erfolgreiches Jahr gewesen ist.



Unter dem Motto: "Lauf Dich fit – In kleinen Schritten zum Erfolg" bietet der Lauftreff des SV Hepstedt / Breddorf ab den 07.04.2011 um 18:30 Uhr ein Anfängerseminar für absolute Laufanfänger an.

In einem 8 Wochen dauernden Kurs werden Sie in der Theorie und Praxis an den Laufsport herangeführt.

Jede Kurseinheit ist in vier Phasen gegliedert:

- Informationphase
- Aktivitätsphase
- Entspannungsphase
- Reflexionsphase

Ziel des Kurses ist: - 30 min ohne Gehpause laufen -

Insbesondere dem untrainierten Anfänger, wird ein Ausdauertraining unter qualifizierter Anleitung geboten. Mitmachen kann jeder, der die gesundheitlichen Voraussetzungen mitbringt.

Die Kursgebühr beträgt € 75,--.

Eine Erstattung der Kursgebühr durch Ihre Krankenkasse ist möglich.
Treffpunkt ist das Sporthaus in Hepstedt.

Bei Interesse: Am 07.04.2010 um 18:30 Uhr am oben genannten Treffpunkt erscheinen oder bei Rückfragen sich an Rainer Schröder, 04285-501;

e-mail: rainer.schroeder11@ewetel.net wenden.

PE MO 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



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

www.essenmitsinn.de

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

Vorfrühlings - Cross in Worpswede über den Weyerberg

Von Frühling war bei der 37. Auflage am Sonntag den 27. Februar noch nichts zu spüren, aber die Natur hatte ja noch ein paar Tage Zeit, wenn sie sich nach dem Kalender richten sollte. Ich habe mich an das letzte Wochenende beim Crosslauf in Selsingen erinnert. Auch heute war es nass-kalt und mehr als ungemütlich, selbst in der windgeschützten, nicht beheizten Schützenhalle. Aber der Crosslauf ist ein Lauf bei Freunden und so wurde ich auch von Kurt Schmidt und seinem Organisationsteam empfangen. Ich hatte für die 3.490 Meter gemeldet, mit Start um 11:00 Uhr auf der höchsten Stelle des Weyerberges, vermutlich auch der kältesten, beim Wasserbehälter.

Wehmütig dachte ich an die Aktiven bei unserem Winterlauf in Hepstedt, die schon geduscht im warmen Vereinsheim sich das gemeinsame Frühstück schmecken ließen. Eine Nachmeldung für die Teilnahme über die 9.940 Meter, mit Start um 12:30 Uhr, hatte ich mir offen gelassen. Beim warm laufen merkte ich schon in den Beinen die aktive Teilnahme mit unseren selbst gefertigten Masken am Samba-Umzug am Vortage in Bremen. Es war ein tolles Erlebnis. Nach dem Startschuss von Bürgermeister Schwenke ging es auf den mir bestens bekannten Rundparcours. Zunächst an einem kleinen Waldstück entlang, mit einem 200 Meter langen Anstieg Richtung "Niedersachsenstein", zurück zum Startplatz und Richtung "Lindenallee" über einen Waldweg Richtung "Barkenhof", Roselius Denkmal, durch die "Marcusheide", vorbei an der "Käseglocke", Richtung Sportplatz, zum Ziel am Schützenhaus.

Wie auch schon bei der Veranstaltung 2008 streikte die Technik, vermutlich braucht auch ein Drucker ein Minimum an Wärme! Deshalb verzögerte sich die Siegerehrung, so dass ein großer Teil der "Anwärter" ohne Urkunden den Heimweg antraten. Ich verzichtete dann auch auf meinen angedachten Zweitstart und nahm trotz Kälte meinen Sieg in der Altersklasse M 65 in 19:15 Minuten, vor Erich Wichert, Bremen und Heinz-Klaus Gerken, Stader TC, freudig am Info-Brett wahr.

Dieter Cossen



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

Grosse Resonanz fand auch in diesem Winter die Laufserie der Lauftreffs des Kreises Rotenburg. 10 Vereine veranstalteten jeweils an einem Sonntag um 9:30 Uhr einen Lauf über verschiedene Strecken zwischen 5 km und 11 km ohne Zeitnahme in lockerer Atmosphäre mit anschließendem Kaffee und Kuchen etc. und der Lauftreff Hepstedt/Breddorf war auch jeweils stark vertreten. In Gyhum, Wilstedt, Tarmstedt stellten wir in unserem roten Outfit mit über 20 Läufer/innen fast ein Viertel der Teilnehmer. Und auch in diesem Winter ließen es sich einige unserer Läufer nicht nehmen, die Strecke zum jeweiligen Austragungsort als lange Trainingseinheit zu nutzen.



Es ist schon toll an einem Sonntagmorgen, wenn es noch ganz still ist, durch Wald und Feld zu laufen. Am 27. Februar war dann auch Hepstedt/Breddorf mit der Austragung eines Laufes dran. Wir haben uns bemüht, durch eine neue Streckenführung den Lauf etwas interessanter zu gestalten und das wurde auch gut angenommen. Anbei einige Impressionen.



BESTENLISTE NLV 2010

M35 10 km		
7. 35:14	Glinsmann, Carsten 74	Buchholz 20.06.
Halmarathonlauf		
2. 1:16:24	Glinsmann, Carsten 74	Cuxhaven 11.04.
Marathonlauf		
1. 2:41:24	Glinsmann, Carsten 74	Bremen 19.09.
M30 10 km Mannschaft		
7. 1:52:39	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf	Sottrum 07.05.
	Glinsmann, C. 74 -35:16; Schröder, R. 65 -37:27; Röhrs, A. 64 -39:56	
M30 Halbmarathon Mannschaft		
8. 4:40:10	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf	Cuxhaven 11.04.
	Glinsmann, C. 74 -1:16:24; Röhrs, A. 64 -1:31:47; Busekros, L. 59 -1:51:59	

Bestenliste Bezirk Lüneburg 2010

Männliche Jugend B 10km Strasse		
10. 43:32	Van Wijlick, Marius 1994	Sottrum 07.05.
M30 10 km Strasse Mannschaft.		
1. 1:52:39	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf	Sottrum 07.05
	Glinsmann, Carsten - 35:16; Schröder, Rainer - 37:27 Röhrs, Axel - 39:56	
M30 Halbmarathon Mannschaft		
3. 4:40:10	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf	Cuxhaven 11.04.
	Glinsmann, Carsten - 1:16:24; Röhrs, Axel - 1:31:47 Busekros, Lüder - 1:51:59	
M35 10 Km Strasse		
2. 35:14	Glinsmann, Carsten 1974 SV	Buchholz 20.06.
M35 Halbmarathon		
1. 1:16:24	Glinsmann, Carsten 1974	Cuxhaven 11.04.
M35 Marathon		
1. 2:41:24	Glinsmann, Carsten 1974	Bremen 19.09.
M40 10 km Strasse Mannschaft		
4. 2:11:12	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf	Sottrum 07.05.
	Dauter, Uwe - 42:48; Lindemann, Marten - 43:28 Busekros, Lüder - 44:56	
M45 10 km Strasse		
8. 37:27	Schröder, Rainer 1965	Sottrum 07.05.
Halbmarathon		
12. 1:31:47	Röhrs, Axel 1964	Cuxhaven 11.04.
M50 Marathon		
15. 3:46:19	Busekros, Lüder 1959	Bremen 19.09.
M65 10 km Strasse		
11. 53:15	Cossen, Dieter 1943	Osterholz 10.10.
W30 10 km Strasse		
3. 53:06	Glinsmann, Andrea 1976	Wanna 21.08.
W30 Halmarathon		
4. 1:59:51	Glinsmann, Andrea 1976	Bremen 19.09.
W30 Marathon		
2. 4:45:29	Glinsmann, Andrea 1976	München 31.10.
W35 Halbmarathon		
15. 2:13:50	Schriefer, Stephanie 1974	Bremen 19.09.
W35 Marathon		
10. 4:54:50	Schröder, Ulrike 1973	Berlin 26.09.
11. 5:10:56	Schriefer, Stephanie 1974	Hamburg 25.04.

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!

9. Ummel-Lauf

22. Mai 2011



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.. Aus wie vielen Läufen besteht die AOK-Winterlaufserie in Bremen?.
2. Wieviele Teilnehmer sind beim 1.ten Lauf ins Ziel gekommen?
3. Wieviele Mitglieder des Lauffreuffs haben die „kleine Serie“ komplett absolviert?

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. Ge-
hen mehrere richtige Lösungen ein, entscheidet das Los. Teilnahmeberechtigt ist jeder-
mann/frau außer den Mitgliedern des Spartenvorstands.

Die Lösungen bitte schriftlich oder per Mail an Rainer Schröder schicken.

Einsendeschluss ist der 15. Mai 2011.

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**

*Wir können den Tag
nicht verlängern,
aber wir können ihn
versüßen!!!*

Wir sind für Sie da:

*Montag – Freitag: 9.00 – 13.00 Uhr
14.30 – 18.00 Uhr
Samstag: 9.00 – 12.30 Uhr*

*Inh.: Brigitte Menglers,
Lange Str. 1, 27404 Zeven
Tel./Fax: 04281-9591330
Tel./Privat 04289-416
E-Mail: suesses-laedchen-zeven@t-online.de*



*Hochwertige Schokotrüffel oder witzige
Figuren aus Mäusespeck, Meersalz-,
Ingwer- oder Chili-Schokolade,
günstig bis exklusiv,
zum Verschenken oder selber Naschen -
gibt's im Lieblingsladen
aller Schleckermäuler.*

LANDSCHLACHTEREI
Alfred Meyer



Party-Service

Unsere Spezialitäten

- Knochenschinken
- Hausmacher-Wurstwaren
- Grillspezialitäten

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

9. Lauf – und Walking – Veranstaltung am Sonntag, 22. Mai 2011

Der Lauftreff des SV Eintracht Hepstedt Breddorf hat mit den Vorbereitungen des 9. Ummel – Laufes begonnen. Am Sonntag, 22. Mai, findet zum neunten Mal der Ummel – Lauf statt, dessen Organisation angefallen 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 neunte Auflage des Ummel – Laufs wird am Sonntag, 22. 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 aufgefüllt 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 8. Ummel – Lauf zu einem Erfolg wird. Die Anmeldung zum 8. Ummel – Lauf kann per Tel. 04748 / 821610, Fax. 04748 / 821620, Email: knuelle@bear-family.de, oder per Onlinemeldung: www.ummel.de bis zum

19. Mai 2011 erfolgen, Nachmeldungen sind bis zu einer Stunde vor dem Start möglich.

Buss



Besuchen Sie unseren Werksverkauf in
Ottersberg, Am Damm 26!

**Von Montag bis Freitag
8.30 Uhr bis 17.30 Uhr.**

OTTERSBERGER **Kostümverleih**

TEL 04205 | 396822

- **FASCHINGSKOSTÜME**
FÜR DAMEN, HERREN UND KINDER



- **JUNGGESELLENABSCHIED**
- **MOTTOPARTY**
- **ERNTEDANKFEST**
- **ABI-FETEN**
- **GEBURTSTAGSFEIERN**
- **RITTERESSEN**
- **HALLOWEEN**



HELGA BILDHAUER-UHLENDORF
MOBIL 0171 | 2855242



“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 2011

Hier sind einige Top- Terminen 2011 von Veranstaltungen in der Nähe (?)

09. April	26. Vegesacker Citylauf
10. April	5. Spk. - Marathon Cuxhaven
17. April	14. Oste-Ohe Lauf Elm
23. April	34. Osterlauf Wanna
08. Mai	Hannover TUI Marathon und Halbmarathon
13. Mai	17. Sottrumer Abendlauf
22. Mai.	Hamburg Marathon.

22. Mai 9. Ummel-Lauf in Hepstedt

26. Mai	5x5 km Staffellauf Sport - Ziel, Bremen ..
27. Mai	Wilstedt bei Nacht.
28. Mai	Wremer Deichlauf
03. Juni	7. Deinster Spargellauf
17. Juni	De Stuhr Loop Stuhr
18. Juni.	Um die Taakener Ähren
02. Juli	Nordseelauf 2011 Neuwerk-Cuxhaven
02. Juli	7. Botheler Eschfeldlauf