

# 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)

# LAUF TREFF

aktuell

SV EINTRACHT - Hepstedt/Breddorf e.V.



## Wilstedt bei Nacht



Nr. 2

Jahrgang 10

July 2011

# 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

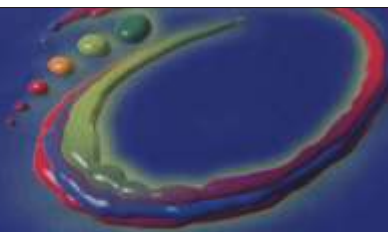
Öffnungszeiten:

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](mailto:info@ostedruck.de)



Mit der Idee fängt alles an

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

# Buss



Besuchen Sie unseren Werksverkauf in  
Ottersberg, Am Damm 26!

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



## Liebe Lauf-Treff-Freunde

*Jetzt ist wieder Hochkonjunktur für uns alle, was Bewegung betrifft. Jeder kann jetzt zum Schwimmen gehen, mit dem Rad die Umgebung erkunden oder einfach die Laufschuhe schnüren und durch den Ummel joggen.*

*Das macht nicht nur Spass, sondern man fühlt sich einfach besser danach. Am besten verabredet Ihr Euch zu gemeinsamen Unternehmungen, damit wird der Spassfaktor noch erhöht.*

*Also: Lauft und bleibt fit!  
Rainer Schröder*



## **LAUF TREFF INDEX**

Ummellauf 2011	3	Dualhlon in Scheeßel	22
Bambini- und Kinderlauf	7	Rennsteig-Crosslauf	24
DM Mitteldistanz	10	Pusdorfer Volkslauf	25
Himmelpforten	12	Leistungsdiagnostik	27
Geburtstage	14	Preisrätsel	28
Heilshorn	15	Hannover Marathon	29
Veogesacker Citylauf	19	Zertifizierung	33
Sottrum	18	Gesundheitssiegel	35
Staffellauf Bremen	19	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 KUHLEMEIER**

Schmalenbecker Str. 2 c  
28879 Grasberg

Tel.: 04208/9199003

Fax: 04208/91817

Mobil: 0171/8382117

Mail: bernhard.kuhlmeier  
@g-v-o.info

*Sie sichere Seite ...*

## Gute Schuhe

ganz  
in Ihrer  
Nähe.

# Otten

**SCHUH** GEH **SPORT & LEDERWAREN**

27412 Tarmstedt

Wilstedter Str./Bahnhofstr.

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

**Reparatur-  
Service**

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 8.30 - 12.30

14.30 - 18.30

Sa. 8.30 - 13.00

Auch im neunten Jahr bleibt der Wettergott der treueste Fan.

Ein reibungsloser Ablauf und warme Temperaturen sorgen bei allen Teilnehmern für gute Stimmung. Strecke kommt sehr gut an.

Im Vorfeld haben wir uns ein wenig Sorgen gemacht zumal der Hamburg Marathon am gleichen Tag stattfand. Aber die Sorge war unberechtigt. Viele sonst bekannte Läufer aus der näheren Umgebung wie Gnarrenburg, Nartum, Tarmstedt, Sottrum und Rockstedt waren zwar nicht gekommen vermutlich waren sie am Start beim Hamburg Marathon, dafür waren aber viele neue Teilnehmer gemeldet, so dass die Teilnehmerzahl sich kaum verändert hatte. Rund 230 Teilnehmer hatten sich auf den Weg nach Hepstedt gemacht um beim neunten Ummellauf an den Start zu gehen. Enttäuscht ist der Lauftreff einmal mehr von



den Mitgliedern aus dem eigenen Verein. Obwohl auf der Generalversammlung im Februar die Aufforderung an alle Sparten gegangen ist, sich am Ummellauf zu beteiligen, war die Teilnehmerzahl weniger als gering. Auch bei den Läufen im Jugendbereich und bei den Bambinis war die Beteiligung in den Vorjahren besser. Bedanken möchte sich aber der Lauftreff bei allen Läuferinnen und Läufern, die teilweise sehr weite Wege auf sich genommen haben und das erste Mal in Hepstedt waren, um am neunten Ummellauf dabei sein zu können. „Genießt unseren schönen Um-

mel“, mit diesen Worten schickte Hans Jürgen Erdtmann die Teilnehmer auf die Strecke. Während die Walker diese Zeit gehabt haben dürften, hatten die Läufer für die Schönheit des Ummels sicher keinen Blick, ihnen ging es darum, möglichst schnell das Ziel zu erreichen. Über die 5 und 10 – Kilometer – Strecke lieferten sich die Erstplatzierten ein spannendes Rennen. Über den ersten Platz auf der 10 Km Strecke freute sich Christoph Freudenfeld vom TSV Worpswede. Nach 35:21 Minuten blieb für den Sieger die Uhr stehen. Den zweiten Platz belegte





Gerrit Lubitz vom ATS Buntentor in 36:12 Minuten. Über Platz drei freute sich Carsten Ahlfeld vom LAV Zeven in 37:18 Minuten. Gabriele Laudan vom TSV Worswede erreichte als Erste nach 48:44 Minuten in der Damen – Wertung über die 10 Kilometer die Ziellinie.

Zweite wurde Stephanie Hellwig in 49:15 Minuten von der ATS Buntentor. Der dritte Platz ging an Andrea Schmitz von der KG Rot Weiß Iversheim in einer Zeit von 51:46 Minuten. In der männlichen Jugend B über die 10 Kilometer

ging der Sieg wie auch im Vorjahr an Marius von Wijlick aus dem eigenen Lauftreff, er benötigte 41:30 Minuten vor dem Zweitplatzierten Yannick Vrampe der die Strecke in 54:12 Minuten zurücklegte. Den 5 Kilometer – Lauf entschied nun schon zum dritten Mal hintereinander Holger Brunkhorst in 18:41 Minuten vom TSR Ahrenswohld für sich. Frank Kupper vom Lusener SC 1980 wurde in einer Zeit von 18:52 Minuten zweiter. Als Dritter schaffte Dennis Schmidt vom TV Scheeßel in 19:24 Minuten noch den Sprung auf das Treppchen. In der Damen – Wertung über die 5 Kilometer ging der Sieg wie in den letzten vier Jahren an Isolde Mörk in 22:08 Minuten vom TSV St. Jürgen. Yvette Biefeld - Brünjes vom TSV Gnarrenburg, letztes Jahr noch Dritte, wurde in der Zeit von 23:32 Minuten Zweite.

Elke Tiedemann vom TSV Mulsum erreichte mit einer Zeit von 24:51 Minuten die Ziellinie und musste sich am Ende mit den dritten Platz zufrieden geben. Bei den Schülern A über die 5 Kilometer siegte Joshua Henning vom Lauftreff Hepstedt Breddorf in 26:37 vor Jona Intemann vom MTV Wilstedt, der um einige Zehntel geschlagen wurde. In der Klasse B hatte Janis Mörk vom TSV St. Jürgen in einer Zeit von 20:41 Minuten die Nase



vorn, Gregory Houston und Marten Viohl – Maas wurden auf die Plätze verwiesen.

Die weibliche Schüler B entschied Lynn Stockhecker in einer Zeit von 24:20 Minuten für sich. Viel Lob gab es von den Teilnehmern. „Eine schöne Strecke“ und „Die Organisation ist hervorragend“. Zum Schluß möchte sich Rainer Schröder als Lauffreß – Leiter bei seinem Team für die optimalen Laufbedingungen und den reibungslosen Ablauf der Veranstaltung bedanken. Sein Dank galt aber auch der DRK – Bereitschaft Tarmstedt sowie der örtliche Feuerwehr Hepstedt, die für die Verkehrsregelung verantwortlich waren. Weitere Ergebnisse sind unter [www.ummel.de](http://www.ummel.de) zu bekommen.





# 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.

**auto** handel

Wie auch bei den Erwachsenen waren die Kinder mit Begeisterung dabei.

Bei den Bambini waren die Startnummern auf dem Shirt schon etwas ganz besonderes. Die Medaillen und das Eis nach dem Lauf spornten so manchen Jungläufer zu außergewöhnlichen Leistungen an.

Die Eltern mussten am Start schon ein wenig Hilfestellung geben und erklären, in welche Richtung es nun geht und wie oft die Runde zu laufen ist. Auch Hans Jürgen Erdtmann befragte die Kleinsten, ob denn im Vorfeld auch ausreichend trainiert worden wäre. Außerdem gab er den kleinen Läufern viele wichtige Tips mit auf dem Weg „Lauft nicht so schnell los, lieber zum Schluß noch mal richtig Gas geben“ war nicht sein einziger Hinweis an den vielen kleinen Läufern. Viele Bambini waren noch so klein, dass der Opa oder die Mama noch Begleitschutz geben mußte. Während die Bambini zwei Runden auf dem Sportplatz zurücklegen mußten, war die Strecke für Kinder und Schüler auf 2,6 Kilometer ausgelegt. Die Anfeuerungsrufe der Eltern trugen dazu bei, dass alle Beteiligten am Ende wohlbehalten ins Ziel kamen. In der Männlichen Jugend ging Timon Karl aus Breddorf als erster über die Ziellinie. In einer sehr guten Zeit von 10:40 Minuten sicherte er sich den ersten Platz. Gefolgt von Jannik Windelband der für die 2,6 Kilometer nur 8 Sekunden länger benötigte. Bei den Weiblichen Schülern siegte Sarah Lindemann von der TSV St. Jürgen in 11:53 Minuten vor Emelie Schnackenberg vom SV Hepstedt/Breddorf, die nach 12:43 Minuten die Ziellinie erreichte. Alle Strapazen waren vergessen, als zur Belohnung für alle Beteiligten die Urkunden und Medaillen übergeben wurden. Hinzu kam, dass jeder Teilnehmer mit einem Eis belohnt wurde. Am Ende waren auf dem Hepstedter Sportplatz viele kleine Sieger zu sehen.



## Der kleine Laden

Geschenkartikel

Dekoration · Trendartikel

Blumen-Braut- & Trauerfloristik

*Herzlich  
Willkommen*



**Bianca Pietzer & Heidi Stelljes**

Tarmstedter Str. 2a · 27412 Hepstedt

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:***

## HEILPRAXIS Bewegtes Leben

**Kerstin Mertens**

*Heilpraktikerin und Heilerin  
Sportpädagogin und  
Entspannungstherapeutin*



- energetisches und geistiges Heilen
- Osteopathie
- Wirbelsäulentherapie
- Medical Taping

27412 Hepstedt, Mühlenweg 18

Tel. 0179-1228679

[www.bewegtes-leben.net](http://www.bewegtes-leben.net)



## ***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](http://www.zweirad-bahrenburg.de)

***Guter Rat und gute Räder!***

Kulmbach 12.6.2011

Kulmbach ist zwar 600 Kilometer entfernt, da aber die Deutsche Meisterschaft in der Olympischen Distanz in Düsseldorf schon ausgebucht war, bevor ich überhaupt mitbekam, wann sie stattfand, habe ich mich schon im März entschieden die Mitteldistanz zu absolvieren, und gleichzeitig als Vorbereitung auf den Ironman in Regensburg zu nutzen.

Schon am Freitag sind wir angereist und das war auch eine gute Entscheidung. Schon nachmittags um 3 Uhr konnte ich mich aufs Rad setzen, um die Radstrecke zu erkunden. Das gestaltete sich allerdings als fast unmöglich, da fast alle Orte, die auf der Streckenkarte angegeben waren völlig verwinkelt waren und der nächste Ort laut Schild nie der war, der auf der Karte angegeben war. Zudem ging es auf der gefahrenen Strecke stets bergauf / bergab, so dass ich für das Rennen schlimmste Befürchtungen bekam und nach 2 Stunden ziemlich frustriert und platt in die Pension zurückkam.



Am Samstag morgen ein neuer Versuch. Mit dem Rad zum See in dem geschwommen werden sollte und dort traf ich dann eine Gruppe, die auch versuchen wollte, den Kurs zu finden. Ich schloss mich an und siehe da, die effektive Rennstrecke gestaltete sich doch als einigermaßen angenehm, bis auf eine längere Steigung an der unten mit einem 18% - Schild gedroht wurde. (Können aber höchstens 12% gewesen sein!) Ich fühlte mich also schon erheblich besser. Um 17 Uhr dann in die Stadt Kulmbach zur Mönchshof Brauerei.



Hier war der organisatorische Mittelpunkt und auch der Wechsel Rad/Laufen und das Ziel. Startnummernausgabe, Pastaparty, Wettkampfbesprechung zog sich alles etwas hin. Zurück zur Pension, früh ins Bett und am Sonntag morgen um 7 Uhr Frühstück und zum See. Radeinchecken bis 15 Minuten vor Start, alles war recht entspannt. Ich hatte erhebliche Befürchtungen, dass bei meinem Start (ca. 400 Männer auf nur 20 m Breite) es zu heftigen Keilereien im Wasser geben könnte, deshalb begab ich mich ganz an den Rand und schwamm bei erster Gelegenheit rechts raus aus dem Getümmel. Es waren 3

Runden mit jeweils einem Landgang zur Zeitkontrolle à angeblich 650 m (dazu später) zu schwimmen und das gelang mir auch einigermaßen entspannt. Wechsel ohne Probleme. Auf der Radstrecken dann nach 12 km der heftige Berg.

Interessanterweise konnte ich als Flachländer doch einige Plätze gut machen und kam gut ins Rollen. Es wurde sehr anständig gefahren, so dass die Sheriffs, die das Windschattenverbot kontrollierten kaum zu tun hatten. Nach zweieinhalb Runden mit 3x der Steigung ging es dann nach Kulmbach rein zum Wechsel. Der Übergang zum Lauf ging ohne Probleme, doch nach 2 Kilometern drohte sich ein Krampf im linken Oberschenkel an, der mich kurzfristig zum Gehen zwang. Zähne zusammenbeißen und mit reichlich Iso und Wasser wieder versuchen auf Normalzustand zu kommen war die Devise. Irgendwie muss ich doch durchgekommen sein, zu Ende gingen die letzten Kilometer dann wieder etwas besser. Zwischendurch dann immer wieder der Versuch meine Position im Feld meiner AK einzuschätzen. Durch die Gestaltung als Wendepunktstrecke mit 2x 10 km war das allerdings fast unmöglich, ich schätzte die Leute ab (sind die schon in der 1. oder schon in der 2. Runde?) und hatte mich dabei schon mit ca. Platz 5 abgefunden.



Gegen Ende dann noch ein Zusammenreißen und ins Ziel, wo mich Martina empfing, die sich unauffällig in den Zielbereich geschummelt hatte. Nette Zielverpflegung brachte mich wieder auf Trab und als Martina nach Sichtung der ersten Ergebnisliste grinsend zurückkam mit der Nachricht, dass ich den 3.ten Platz in meiner AK geholt hätte, war der Tag gerettet. Etwas verwundert war ich allerdings über meine Schwimmzeit von 47 Minuten, so schlecht hatte ich mich nicht gefühlt. So mussten wir dann noch die Siegerehrung im Biergarten der Brauerei abwarten. Dabei trafen wir noch einen Kumpel der Oldenburger Bären, der dann bestätigte, dass die Schwimmstrecke mindestens 400m zu lang war und auch auf dem Rad 3 km mehr gefahren wurden, was ein Vergleich der Ergebnislisten dann auch bestätigte.

Offizielles Ergebnis:  
2km Schwimmen / 85 km Rad / 20 km Lauf

3. Platz Hermann Knülle Sen5 Herren  
5:06:33 (00:47:14 / 02:41:07 / 01:38:12  
(Radzeit mit beiden Wechseln)

**Mönchshof - Triathlon**

2 km 85 km 20 km

**12.6.2011**  
**Internat. DM Mitteldistanz**

**Hermann Knülle**  
OSC Bremerhaven

belegte in der Altersklasse **SEN5 Herren**  
**den 3 Platz**

**05:06:33 Gesamtzeit**

<b>00:47:14</b> Schwimmzeit:	<b>02:41:07</b> Radzeit:	<b>01:38:12</b> Laufzeit:
---------------------------------	-----------------------------	------------------------------

## Straßen - und Volkslauf in Himmelpforten am 26. März 2011

Für Carsten und mich sollte der Lauf zur Marathonvorbereitung dien, und so fuhren wir zum immer wieder beliebten Lauf nach Himmelpforten. Natürlich trafen wir wieder viele Bekannte, so unsere Lauffreunde aus Gnarrenburg und Carsten konnte auch schon im Vorfeld einige starke Konkurrenten ausmachen. Ich ging zuerst an den Start des Halbmarathons. Bei tollen äußeren Bedingungen ging es los und schon nach einigen hundert Metern zog sich das Feld auseinander, wobei ich ca. 50 m vor mir Dauerrivalen Bernd Schulz von der LAV Zeven ausmachen konnte.



Kurz vor dem 5 km Wendepunkt konnte ich zu ihm aufschließen, blieb kurz hinter mir, und als ich merkte, dass sein Atemrhythmus ziemlich am Anschlag war, zog ich vorbei. Zurück ging es Richtung Ziel und Carsten kam mir entgegen, der inzwischen zum 10 km-Lauf gestartet war. Er lag an 2.ter Stelle, jedoch dicht gefolgt von zwei jüngeren Läufern, die sich in seinem Windschatten zurückhielten. Wieder zum Wendepunkt merkte ich, dass diesmal Heino Fienen, ebenfalls aus Zeven erheblich aufgeschlossen hatte. Ich musste also noch mal beschleunigen, um ihn auf Abstand zu halten. Kurz vor dem Ziel wartete dann Carsten auf mich, der inzwischen seinen Lauf absolviert hatte und begleitete mich ins Ziel. Er war dann im Endspurt noch von seinen zwei Konkurrenten abgefangen worden und landete trotz seiner guten Zeit nur auf dem unglücklichen 4. Platz.

### Unsere Ergebnisse:

10 Km:

4. Gesamt / 1. AK M35 Carsten Glinmann  
35:31

### Halbmarathon:

13. Gesamt / 1. AK M60 Hermann Knülle  
1:31:04

hermann



**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

05. Juli	Anette Resech
05. Juli	Marte Lindemann
11. Juli	Reiner Resech
12. Juli	Günter Kück
17. Juli	Britta Wisbar
18. Juli	Anneke Dauter
21. Juli	Angela Börsdamm
27. Juli	Rainer Schröder
31. Juli	Axel Röhrs
07. August	Marius von Wijlick
09. August	Frank Bätje
11. August	Martina Kehn
11. August	Ingrid von Wijlick
15. August	Hans-H. Bohling
18. August	Michael Poppe
21. August	Lüder Busekros
22. August	Hans-Peter Henning
23. August	Johann Otten



09. September Anja Kopenhagen  
14. September Herbert Ohms  
14. September Janine Glinsmann

# Autohaus Warncke

Ihr Partner für attraktive Marken



Pkw  
Nutzfahrzeuge



**Audi**  
Service



Service



Car Service

Neuwagen  
Jahreswagen  
Dienstfahrzeuge  
EU-Fahrzeuge  
Nutzfahrzeuge  
Gebrauchte

AUTOHAUS



Tel.: 04283 / 891-0

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

Autohaus Warncke GmbH - Bremer Landstraße 4 - 27412 Tarmstedt

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

40. Himmelfahrtslauf in Heilshorn und erstens kommt es anders.....!

Eigentlich wollte ich mit unserer B-Mannschaft an der 5 x 5,5 Kilometer-Staffel durchs Faulenquartier in Bremen laufen; aber die war laut Rainer überbesetzt.

Eigentlich wollte ich dann beim Halbmarathon in Heilshorn an den Start gehen; aber ein umgekippter Silowagen versperrte den Weg, ich kam zu spät.

Eigentlich "stehen" auch bei Volksläufen 3 Stunden, nach dem der letzte LäuferIn das Ziel passiert hat, die Ergebnislisten; aber nicht bei dieser Veranstaltung. Aber das ist hier wohl ständige Praxis, wie mich ein Läufer aus Schwanewede am Kuchenbufett aufklärte.

Sonst war alles im Lot: Die Sonne und die Sieger strahlten, ich habe viele Lauffreunde aus OHZ, HB, Schwanewede, Oldenburg und mit Matthias Lindner ein erfahrener Laufveranstalter und Fotograf aus Worpswede im Stadion getroffen. Pünktlich zum ersten Start hatte Petrus für einen azurblauen Himmel über den kleinen Osterholz-Scharmbecker Ortsteil gesorgt. Der Veranstalter war offensichtlich mit 200 Besuchern aller Altersschichten auf der Heilshorner Sportanlage, davon 53 StarterIn beim 10 Kilometerlauf, zufrieden. Dann noch vor dem letzten Lauf, unserem Start über 10 Kilometer, quasi auf der Startlinie, lobende Worte für den Lokalmatador Hubert Brünjes vom VSK Osterholz für seine 39. Teilnahme. "Wohl einmal unentschuldigt gefehlt", lästerte die Konkurrenz! Die Sonne stand schon fast im Zenit, ging's auf die Piste. Zunächst durch ein kleines Wohngebiet, durch Wiesen, verschlungene höhenunterschiedliche, nichtbefestigte Waldwege, von Kilometer 6 - 8 in praller Sonne auf dem Radweg parallel zu der Landstraße, durch den angrenzenden Wald und mit einer 3/4 Stadionrunde ins Ziel. Unmittelbar davor eine Kindergruppe die mich mit "Dieter, Dieter" freudig applaudierend empfing; das hatte mein Lauffreund Matthias aus Worpswede organisiert. Eine nette Geste.



Meine selbst gestoppte Zeit 52:36 Minuten; der erste Aushang der Ergebnisliste 51:38 Minuten!!!!



Dann wurde es irgendwie unruhig vor dem Aushang und alles wurde wieder einkassiert! Gegen 14:00 sind wir dann zum Tortenbufett gewechselt und gegen 15:00 Uhr abgereist. Weil wir Aktiven uns ja mehr oder weniger alle kennen kamen wir zu folgendem Ergebnis: AK M 60 , 1. Platz Paul Schiss-

ler; AK M 65, 1. Platz Hubert Brünjes; 2. Platz Dieter Cossen.

Zeitsprung 06.06.2011; auf Anfrage: Es gibt keine Altersklassenwertung, nur eine Zuordnung in 10 Jahresabständen und "wir" hatten 2 Läufer nicht auf dem "Zettel"; nämlich Manfred Nau und Günther Hagedorn.

Schnellster Mann, Jan Petermann, Marathon Club Bremen 37:02 Minuten; schnellste Frau, Sonja Eden FF Platjenwerbe, 48:15 Minuten. AK M 60: Paul Schissler (1951) 44:55 Min; Manfred Nau 45:34 Minuten, Hubert Brünjes 47:27 Minuten, Günther Hagedorn 48:13 Minuten, Dieter Cossen (1943) 52:35 Minuten,.....!

Dieter

PS:

Das Gruppenbild mit den vermeintlichen Siegern v.l. Paul Schissler, Dieter Cossen, Hubert Brünjes



## 26. Vegesacker Citylauf

Im Volksglauben ist der Apostel Petrus zuständig für unser Wettergeschehen; er ist quasi der Wettergott. Wer auch immer für das Wetter am Tag des 26. Vegesacker Citylaufes am 9. April zuständig oder verantwortlich zeichnete, er oder sie müssen Freunde des Laufsports sein. Es war ein wunderschöner sonniger Sonnabendnachmittag, den Torsten Naue als Mitverantwortlicher für uns Aktive veranstaltet hatte. Alle waren zufrieden, die vielen Zuschauer im Start -und Zielbereich auf dem "Kleinen Marktplatz", jetzt "Botschafter-Duckwitz-Platz" oder auch insbesondere an der Weser- Promenade und auch die Akiven der Läufe über 2.500, 5.000 und 10.000 Meter. Schon in der Ausschreibung wird darauf hingewiesen,



dass die Laufstrecke durch die Fußgängerzone und entlang der Weser-Promenade schon etwas anspruchsvoll ist. Damit war wohl nicht nur das besondere Flair sondern auch die Anstiege vom Weserufer in die Innenstadt gemeint, die im Hauptlauf viermal zu durchlaufen waren.

Wie bekannt ist Vegesack meine alte Heimat. Hier bin ich vor 68 Jahren im Krankenhaus Hartmann-Stift, die Strecke ging genau dort vorbei; geboren, zur Schule gegangen und habe meine Ausbildung absolviert.

Neben alten Bekannten habe ich auch einen Ex-Vegesacker getroffen, der jetzt im westfälischen Brackwede wohnt, mit dem ich 1995 zum Marathon in Barcelona war. Er, Karl Krahn, ein Leichtgewicht, gewann wenig später den 10.000 Meterlauf in der AK M 70. Ich hatte in der AK M 65 in 51:25 Minuten, die Nase vor

Günter Hagedorn, Bremen, in 51:55 Minuten und Hermann Hoppe, Bremen in 56:58 Minuten vorn. Dafür bekam ich eine Siegerurkunde und als Kuchenfan von Starkebäcker eine Torte. Die 10.000 Meter, hier kamen 145 Teilnehmer in die Wertung, gewann Torsten Naue, M 45, in 35:12 Minuten. Siegerin bei den Frauen wurde die gebürtige Äthiopierin Fakja Hofmann in 37:02 Minuten, die die Strecke als sehr schwer einstufte und als Vorbereitung für den Hamburger Marathon nutzte.



Das Bild v. li. Die Sieger in den AK M 60-70. Dieter Cossen, M 65, Karl Krahn M70, Paul Schissler M 60.

- **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

Freitag der 13., kein schlechtes Ohmen

An besagtem Freitag machten sich Rainer (Fahrer, Coach, Fotograf), Ulrike, Andrea, Dieter, Kalle und Steffi auf den Weg nach Sottrum. Im letzten Jahr hatte Ulrike dort ja ihren Berlin Startplatz gewonnen, dies galt es zu verteidigen.

Schön übrigens dass mir (Steffi) im Vorwege keiner gesagt hatte, dass ich 4x die gleiche Runden zu laufen habe. Schon ein bisschen stumpf, aber der Vorteil liegt ganz klar auf der Hand:

- a) man kann sich den Wettkampf selber gut einteilen und
- b) es stehen auf der gesamten Strecke Zuschauer.

Start für den 10km Lauf war dann um 20.15 Uhr, an dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, ab da ist sonst spätestens bei mir Sofa-Zeit!!!! Sottrum ist gut organisiert, alles sehr übersichtlich (Start/Ziel/Unterlagen/Siegerehrung) und ein nettes Event.

Übrigens haben wir es tatsächlich geschafft, den Berlin Startplatz mit nach Hause zu nehmen. Diesmal wird Kalle Neuhaus uns in Berlin vertreten, was ich persönlich ja total gut finde weil.....bin ja auch da!!!!

Hier die Ergebnisse im Überblick:

10km

Dieter Cossen	00:52:15	M60	Platz 11
Stephanie Schriefer	00:54:05	W30	Platz 9
Andrea Glinsmann	00:54:56	W30	Platz 11
Ulrike Schröder	01:00:00	W40	Platz 16

5km

Kalle Neuhaus	00:24:39	M60	Platz 2
---------------	----------	-----	---------

Kleiner Hinweis in eigener Sache und schönen Gruß an Konrad Lange, 54 geht also und tut nichtmal weh :-))))



Wie in jedem Jahr feierten wir den Vatertag wieder auf besondere Art und Weise. Schon früh am Morgen trafen wir uns, um mit den Rennrädern Richtung Bremen zu fahren. Axel, Carsten, Hans-Jürgen, Heiko, Rainer, Ralf und Hermann mussten sich allerdings etwas ins Zeug legen, um pünktlich zum Start an der Schlachte zu sein. Zudem war die Ortsdurchfahrt durch Lilienthal gesperrt, so dass wir den Umweg über die Ortsumgehung nehmen mussten. Vor Ort trafen wir unseren Freund Andreas Schnur vom Triathlonclub 1. TCO aus Oldenburg. Bei deren erster Staffel, die zu den Favoriten gehörte, war ein Läufer ausgefallen, so dass der Sieg evtl. in Gefahr geriet. Er fragte nach, ob wir nicht mit einem Läufer aushelfen könnten und nach kurzer Überlegung beschlossen wir, Carsten in diese Staffel zu schicken, da wir eh keine Chance auf einen Podiumsplatz hatten. Rainer war nach einer Infektion noch nicht ganz auf dem Damm, verzichtete deshalb auf den Lauf, und so gaben wir restlichen 5 alles, um einen soliden Platz zu erreichen.

Unser Kalkül ging auf. Wir erreichten den 8. Staffelpplatz von insgesamt 120 Staffeln und hätten bei realistischer Betrachtung höchstens den 6. Platz erreichen können selbst wenn Carsten für uns gelaufen wäre. Und Carsten machte einen sehr guten Eindruck. Die Oldenburger Staffel, nach dem ersten Läufer noch auf Platz 5 liegend, wurde von Carsten auf den 2. Platz befördert und konnte zum Ende souverän gewinnen. Und der Lohn der Mühe – Carsten erhielt für den Sieg einen gratis Startplatz für den diesjährigen Bremen Marathon. So konnten wir dann alle zufrieden den Heimweg per Rad antreten und uns durch die Massen von alkoholisierten Vatertagsopfern kämpfen, die die Fahrradstrecke bevölkerten.



**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



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

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

Zum 5. Mal fand am 09.04. der Duathlon in Scheeßel statt. Wie in den vergangenen Jahren konnte die Veranstaltung bei schönstem Frühlingwetter stattfinden. Für den SV Hepstedt/Breddorf gingen Britta, Andrea, Michael, Anneke, Heiko und Rainer an den Start. Für Andrea und Heiko war es Ihre erste Teilnahme.

Andrea war ziemlich eingeschüchtert beim Anblick der vielen durchtrainierten Sportler sowie deren Equipment. Sie fühlte sich völlig fehl am Platz und hätte sich am liebsten verkrochen. Gut, dass wir sie daran hindern konnten!

Nachdem erst mal die Räder in der Wechselzone ihren Platz gefunden hatten, alle Vorbereitungen erledigt und die richtige Kleiderwahl getroffen war, ging es zur Wettkampfbesprechung. Die Laufstrecke war die gleiche wie in den vorherigen Jahren. Die Radstrecke war neu und erstmalig komplett gesperrt.

Mit der ersten Startgruppe ging es auf die ersten fünf Laufkilometer. Die Strecke verläuft im ersten Teil durch den anliegenden Wald am Geesthang, dann durch eine Wohnsiedlung hin zur Gegengerade die mit ihren knapp 2



Kilometern doch sehr endlos vorkommt. Die Kilometer waren markiert, so dass immer klar war, wie viel noch gelaufen werden musste bis zur Wechselzone. Nach der Wechselzone ging es mit dem Rad vom Gelände durch den Ort zur Wümme hinab bis zur abgesperrten Landesstrasse in Richtung Westeresch. Hier lief es bei sehr gutem Asphalt sehr gut, leider erst mal mit ordentlich Wind von vorne. Den gab es logischerweise nach der Wendemarke dann aber genüsslich von hinten. Rasant ging es zurück nach Scheeßel zum Kreiselpunkt wonach es dann noch einmal gegen den Wind nach Westeresch – Wendepunkt – Scheeßel und wieder zurück zur Wechselzone.



Noch einmal wurde in die Laufschuhe gesprungen, alle Kräfte mobilisiert und die zweite Laufrunde unter die Sohlen genommen. Im Zieleinlauf gab es spannende Zweikämpfe zu sehen. Anneke sicherte sich mit allerletzter Kraft den 3. Platz in der Damen Gesamtwertung mit 7 Sekunden Vorsprung. Zwischen Andrea und Britta kam es zum vereinsinternen Zweikampf den Britta mit 5 Sekunden Vorsprung für sich entscheiden konnte.

Am Ende waren alle glücklich und zufrieden, auch Andrea mit einem tollen 3. Platz in ihrer Altersklasse! \*Ergebnisse:\*

Rainer : 1:16:08 Anneke : 1:24:20 Heiko : 1:29:13 Britta : 1:40:46 Andrea : 1:40:51 (3. AK!) Michael : dnf

*Bei Kalle bekommst du alles*

*schnell  
gut  
günstig*

## **RADSPORTCORNER**

Verkauf von Fahrrädern und Zubehör  
Ein Preisvergleich lohnt sich!!

MÜHLENKAMP 6

27383 SCHEEßEL

Tel. 04263-8370

Radsportcorner@t-online.de

Vereinbaren Sie mit uns einen Termin

## **Maurer-, Beton-, Putz- und Fliesenarbeiten Renovierungen**

*- Alles aus einer Hand -*

**Bauunternehmen**

# **Stelljes & Stelljes** GbR

**Meisterbetrieb**



**27412 Hepstedt**  
**Hinter den Höfen II**

**Telefon: 04283/1607**

**Fax: 04283/1607**

Der Rennsteiglauf ist der größte Crosslauf Europas und gewiss einer der schönsten. Er führt über den Kammweg des Thüringer Waldes. Gute Verpflegung, liebevolle Betreuung, Herzlichkeit und eine nahezu perfekte Organisation, sind die Markenzeichen dieses Laufes und es werden keine Start- und Siegerprämien gezahlt.

14.335 Teilnehmer aus 35 Nationen und allen 5 Erdteilen, davon 2.054 Teilnehmer beim Supermarathon über 72,7 Kilometer von Eisenach; 2.900 beim Marathon über 43,5 Kilometer ab Neuhaus am Rennweg und 5.909 über den Halbmarathon von 21,1 Kilometer ab Oberhof. Der Halbmarathon hat den anspruchsvollen Reiz, dass nach 7 Kilometern die höchste Steigung des Rennsteigs

der Große Beerberg mit 982,9 Metern zu überwinden ist. Gemeinsames Ziel für alle Disziplinen ist Schmiedefeld.

Erstmalig 1988, also vor der Wende, war ich dabei, seinerzeit war der Start des Supermarathon an der "Hohen Sonne" bei Eisenach; lang, lang ist's her. Seid dem gehört diese sympathische Veranstaltung zu meinem jährlichen Programm, es sei denn, der Muskelfaserriss am 23.03.2010 unterbrach diese Planungen. Weshalb ich dem 1. Startblock in Oberhof zu geteilt wurde, keine Ahnung. Jedenfalls war ich seit 4:00 Uhr auf den Beinen. Von unserem Quartier in Stützerbach mit dem PKW zu den Zubringerbussen nach Schmiedefeld, um dann pünktlich um 07:30 Uhr im besagten Startblock dabei zu sein. Nach 3 Kilometern auf der Bundesstraße geht's dann links ab auf den historischen Wanderweg, buchstäblich über Stock und Stein. Bergauf und bergab auf schmalen Schotterwegen, über den Großen Beerberg und vorbei am Gasthaus Schmücke. Ab Kilometer 16 noch mal richtig über eine lange Strecke bergauf, mit steilen Kurven, scheinbar endlos...!



Nach 1:48:13 Stunden bin ich am Ziel, vor mir 892 Laufkonkurrenten. Davon 5 aus der Altersklasse M 65. Also ich bin von 5.881 Finishern im Halbmarathon 893. geworden. Die Frage, die sich weiter stellt, wieviel Finisher stellen die Altersklassen 65 M & W?



Es waren genau 20 Frauen. Siegerin wurde Annette Schmidt, W 65, USV Jena in 1:51.11 Stunden! Bei den Männern sind sage und schreibe in der AK M 65, 148 durchs Ziel in Schmiedefeld gekommen, eine absolute Ausnahme. Sieger wurde Bernd Butgereit ESV LOK Potsdam in 1:37:51 Stunden. Die absolut Schnellsten waren Sven Weyer SG Spergau in 1:09:35 Stunden und Helene Jacob SV Rotterode in 1:27:21 Stunden.

10 Stunden später: 3.000 Personen im Festzelt in Schmiedefeld bei Lifemusik und Köstritzer Bier und ich mitten drin.....!  
Dieter

Also, "Pusdorf", was ist das und wo liegt der Ort, der am "Tag der Arbeit" seinen 6. Volkslauf durchführt. Die Insider sagen nie Woltmershausen, sondern nur Pusdorf. Pusdorf ist also ein Stadtteil von Bremen. Woher der Name kommt, darüber streiten sich die Gelehrten. Die Insider glauben nicht, dass der Stadtteil nach dem Wind benannt wurde, der dort so pustet. Namensgeber war wohl eher der Bauer Poos, der dort mal vor Jahr und Tag einen riesigen Hof hatte. Gemerkt haben wir Läufer nur die erste Variante der Namensgebung, den frischen Wind von der Weserseite.

Insgesamt waren 369 Walker und Läufer der Einladung gefolgt und alle waren am Schluß begeistert. Los ging es mit dem Kinder -und Schülerlauf. Danach umrundeten zahlreiche Nordic Walker, den Start -und Zielbereich, die Hanseatenkampfbahn. Gegen Mittag wurde dann der Startschuß für zwei weitere Läufe gegeben, die sich an alle Altersklassen richteten. Fetziges Musik in den Pausen und ein qualifizierter fachkundiger Sprecher am Mikrofon, wie man ihn selten auf Volksläufen findet. Mein Lauf, mit 121 Startern über 10.000 Meter, wurde um 12:15 auf die Strecke geschickt. Zwei Stadionrunden und dann ging's ins Grüne, durch das Naherholungs -und Parzellegebiet, Richtung Landmann-Tower, aber da zwischen war noch die Weser, von der pustete der Wind. Entlang der Weser, auf den Weserdeich und auf der Rabelinghauser Straße zurück zur Hanseatenkampfbahn und das Ganze viermal.

Der Schnellste auf der Strecke über 10 Kilometer war Ingo Müller (M 30) vom Marathon Club Bremen in 35:07,2 Minuten. Andrea Siebert-Reitenbach (W 40) von der BSG Sparkasse Bremen war mit 46:45,4 Minuten die schnellste Frau. Ich war der Einzige an diesem Tage, der unsere Vereinsfarben vom Lauftreff des SV Hepstedt/Breddorf vertreten hat. Konnte ich noch beim Vegesacker City Lauf Günther Hagedorn von den Seaportcityrunners, hinter mich lassen und eine "Siegertorte" in Empfang nehmen, so hatte er an diesem Tag mit 49:53,7 Minuten, deutlich mir gegenüber die Nase vorn. Meine 54:18,6 Minuten reichten nicht für einen Sieg in der Altersklasse M 65, sondern für den 2. Platz. Und dann kam der Erfrischungsstand, mit Getränkeauswahl, Bananen, Weintrauben, Melonen und..und...und. Eine wunderschöne beispielhafte und sonnige Volkslaufveranstaltung.

Dieter Cossen



# Zimmerei & Holzhandlung

## Mario Börsdamm



- Planung
- Verkauf
- Einbau

Am Falkenlager 14 - 16  
 27412 Westertimke  
 Tel. 0 42 89/92 50 92  
 Fax 0 42 89/92 60 75  
[www.zimmerei-boersdamm.de](http://www.zimmerei-boersdamm.de)



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

**Autohaus  
 Schloh**

**Kfz-Reparaturen**

**Kundendienst**

**AU · TÜV**

**Pkw-An- u. -Verkauf**

*Wir helfen Ihnen mit Rat und Tat!*

Nachdem ich nun 7 Jahre so mehr oder weniger erfolgreich laufe, dachte ich mir Anfang des Jahres "warum, Schriefer, warst du eigentlich noch nicht bei Konrad??".

Erstmal mit den anderen sprechen, Erfahrungswerte sammeln, ein bisschen noch schieben. Am 09.04.2011 war es dann soweit, komisches Gefühl, wenn man getestet wird. Mein Gedanke war von Anfang an: leugnen hat keinen Sinn, der hat schon so viele Leute laufen sehen, und es wird ja eh alles mittels Laptop aufgezeichnet. Der erste Schreck legt sich sehr schnell, wenn man den ersten Satz mit Konrad gesprochen hat, er ist halt ein netter. Maske auf, weil ja auch die Sauerstoffaufnahme/abgabe mit in die Auswertung einfließt. Schriefer hat übrigens eine zu kleine Nase, ich musste dann die Kindermaske nehmen. An dieser Stelle darf auch kurz gelächelt werden.

Die Leistung wird dann auf dem Laufband, alle 2 Minuten 2 km/h schneller, gewertet. Hört sich schlimmer an, als es ist, denn wir können ja alle laufen!! Bei 12 km/h und 161 Herzfrequenz hab ich dann abgebrochen. Fühlte mich platt, Konrad schaute an dieser Stelle leicht irritiert. Bin halt ein Weichei. Maske runter, erstmal wieder "richtig" Luft holen. Spruch von Konrad: „ey du hast doch noch Luft, da währe noch mehr gegangen.“ - Mag schon sein, aber man will sich ja auch nicht blamieren und total am Boden liegen. Nach 2 Tagen dann die Auswertung per mail und es blieb bei Konrads Ansage: da ist noch viel Luft nach oben. Grundlagenausdauer sehr gut, fehlen echt nur die Tempospiegelchen.

Mein Gesamtzeitaufwand lag zu dem Zeitpunkt noch bei 3-5 Stunden Sport die Woche, das reicht für mein Septemberziel (Berlin) nicht, mittlerweile komme ich schon auf 7 Stunden. Und was soll ich sagen, seit dem Tag hat das Tempo im Hause Schriefer Einzug gehalten. Auch wenn ich mir immer noch jemanden wünsche (zeitweise) der mich mit Fahrrad und entsprechenden Kommentaren unterstützt/ärgert. Es läuft besser!! Damit bin ich meinem 1. Ziel 2011 auf jeden Fall näher gekommen, welches da heißt: Sottrumer Abendlauf 10km deutlich unter 60 Minuten, nämlich 59 (Scherz). Über weitere Ziele und die Ergebnisse wird in den folgenden Ausgaben berichtet. An dieser Stelle schon mal ein dickes "Danke schön" an Konrad, ich werde weiter berichten. ein neuer Leistungsdiagnostik-Fan – Stephanie-

## 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. An welchem Tag im Jahr findet regelmäßig der 5,5 km Staffellauf in Bremen statt?
2. Wieviele Mitglieder des Lauftreffs starteten beim Hannover-Marathon?
3. Wieviele verschiedene Läufe wurden beim Ummellauf 2011 angeboten?

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. Gehten 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. September 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

Eigentlich hatten wir uns ja einiges vorgenommen in der Saisonplanung, was den Marathon am 8. Mai in Hannover betraf. Ausgehend von Carstens guter Form und unserer guten Vorbereitung während der Wintermonate wollten wir ein gutes Mannschaftsergebnis bei der Landesmeisterschaft erringen. Aber wie so oft - ab April lief nicht mehr viel an Vorbereitung. Berufliche und private Verpflichtungen verhinderten ein ordentliches Training. Ich persönlich war dann froh, als Ralf sich dann noch als vierter Starter mit anmelden konnte und im Falle meines Ausscheidens eine Mannschaftswertung sichern könnte. Je näher der Lauf rückte wurden die Ziele immer weiter nach hinten gesteckt - meins hieß nur noch durchkommen und beißen trainieren - für den Ironman im August. In jedem Fall fuhr ich in guter Stimmung in Begleitung von Hans-Jürgen, der Halbmarathon laufen wollte und unter Betreuung von Ulrike und Andrea nach Hannover. Die Organisation vor Ort ließ diesmal nichts zu wünschen übrig. Startnummern abholen, Kleiderabgabe und Startvorbereitungen - ohne Probleme.



Carsten reihte sich natürlich direkt hinter der Gruppe von dunkelhäutigen Toppläufern in den Startblock, Rainer und ich in gehörigem Abstand dahinter. Beim Start alles unaufgeregt, die ersten Kilometer schön locker - 10 km unter 45 Minuten , alles OK, Halbmarathon in 1:38 war noch gerade so in Ordnung, bei Kilometer 25 die ersten Verkrampfungen in der Muskulatur. Gute Verpflegung unterwegs durch Ulrike und meinen in Hannover lebenden Neffen, der auch per Fahrrad mehrere Punkte abfahren konnte.

Ab 28 km dann schon Schmerzen und unrunder Lauf. Bei 30 km dann die Nachricht von meinem Neffen: „Rainer ist auch nur ganz kurz vor Dir“ also noch mal zusammengerissen und bei KM 32 lief ich auf Rainer auf, dem es auch nicht besser ging als mir. Wir beiden beschlossen daraufhin, die bisher immer ausgefallenen gemeinsamen Läufe heute nachzuholen und den Rest gemeinsam zu bestreiten.

Mir hat das sehr geholfen einen Mitleidenden zu haben, und so kämpften wir uns von Verpflegungsstation zu Verpflegungsstation, eine Situation, die wir von den langen Triathlo-

nevents nur zu gut kennen. Auf den letzten Kilometern hatten wir es dann noch mit den Heerscharen an Halbmarathonis zu tun, die 2 Stunden nach uns gestartet waren, aber immerhin schafften wir es, den letzten Kilometer noch einmal etwas schneller zu laufen und waren froh im Ziel zu sein. Nach einiger Erholung und einigen Bechern Erdinger sah die Welt dann wieder anders aus. Unsere Zielzeit hatte mich nicht sonderlich interessiert, fand ich eh nicht so be rauschend. Aber als Carsten mich dann abends anrief und mir mitteilte, dass meine 3:24 zum 2.ten Platz meiner AK gereicht haben, war ich doch überrascht. Und unser Mannschaftsergebnis - immerhin den 6. Platz in Niedersachsen, auch damit müssen wir uns nicht verstecken. Schade, dass Ralf infolge muskulärer Probleme bei Km 28 aufgeben musste.



Unsere Ergebnisse gesamt:

Pos	PL-AK.	Name	AK	10km	21,1km	Endzeit
41	7	Glinnsmann, Carsten	M35	37:44	1:20:49	2:51:11
223	2	Knülle, Hermann	M60	44:53	1:35:56	3:24:26
222	55	Schröder, Rainer	M45	43:10	1:32:55	3:24:26
		Löhden, Ralf	M40	50:32	1:45:27	

Halbmarathon:

475	90	Erdmann, Hans-Jürgen	M45		1:39:14	
-----	----	----------------------	-----	--	---------	--

Wertung Landesmeisterschaft Niedersachsen:

Mannschaften Platz:	6	SV Hepstedt/Breddorf	9:40:03
---------------------	---	----------------------	---------

PL	Name	Jahrgang	AK	Pl-AK	netto	brutto
7	Glinnsmann, Carsten	74	M35	3	2:51:11	2:51:13
42	Knülle, Hermann	51	M60	2	3:24:26	3:24:44
43	Schröder, Rainer	65	M45	9	3:24:26	3:24:44



## **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)**

*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 Mengelers,  
Lange Str. 1, 27404 Zeven  
Tel./Fax: 04281-9591330  
Tel./Privat 04289-416  
E-Mail: [suesses-laedchen-zeven@t-online.de](mailto: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

Laufftreff Hepstedt/Breddorf erhält auch 2011 die Note „sehr gut“

Das Lauf- und Walkinginteresse in Deutschland ist ungebrochen. Parallel zu dieser erfreulichen Entwicklung hatte sich der Laufftreff Hepstedt/Breddorf erstmals 2004 einer Zertifizierung durch den DLV – Bundesausschuß „Allgemeine Leichtathletik“ gestellt. In einem „Zehn – Punkte – Programm“ welches vom DLV und NLV überprüft wird, wurde festgestellt, dass der Laufftreff Hepstedt/Breddorf den Anforderungen des „Zehn – Punkte – Programms“ entspricht und die Qualitätsauszeichnung „sehr gut“ erfüllt.

Auch 2011 hat sich der Laufftreff erneut einer Zertifizierung gestellt. Die Überprüfung durch den Deutschen Leichtathletik – Verband hat ergeben, daß der Laufftreff erneut das Zertifikat „SEHR GUTER LAUFFTREFF“ erhält und für drei weitere Jahre führen darf.

Neben einer Bescheinigung gab es einen Aufkleber, der auf das Laufftreff Schild geklebt bzw. auf unserem Heft „Laufftreff Aktuell“ veröffentlicht werden darf. Im März 1996 gegründet, besteht der Laufftreff aus rund 60 Erwachsenen und bis zu 10 Jugendlichen, die sich jeden Donnerstag um 17:30 Uhr bzw. 18:30 Uhr beim Hepstedter Sporthaus treffen. Daneben ist eine Nordic – Walking – Gruppe entstanden, die sich aus rund 10 Teilnehmern zusammensetzt und sich mittwochs um 18:00 Uhr ebenfalls am Sporthaus in Hepstedt zum Training einfindet.

Neben der Auszeichnung soll aber für die Eintracht – Läufer und Walker eines wichtig bleiben: Die Freude an der Bewegung. Dazu Spartenleiter Rainer Schröder: Wir treffen uns bei jedem Wetter und laufen in unterschiedlichen Leistungsgruppen, so dass niemand überfordert wird. Neuanfänger können das Laufen in den Anfängerkursen erlernen, die alljährlich im Frühjahr durch geschulte Übungsleiter abgehalten werden.



DLV Eintracht Hepstedt/Breddorf  
Rainer Schröder  
Wiesengrund 4  
27412 Breddorf

**Zertifikat des Deutschen Leichtathletik-Verbandes**

Sehr geehrter Herr Schröder,

der Deutsche Leichtathletik-Verband hat dem DLV-Lauf-TREFF „DLV Eintracht Hepstedt/Breddorf“ das Zertifikat „SEHR GUT“ verliehen.

Hierzu möchten wir Ihnen, als Leiter des DLV-Lauf-TREFFS, sehr herzlich gratulieren.

Wir überreichen Ihnen das „DLV-Zertifikat“ in Form eines Aufklebers, mit dem Sie auf Ihrem DLV-Lauf-TREFF-Schild Ihre besondere Qualität hervorheben können.

Das DLV-Lauf-TREFF-Zertifikat „SEHR GUT“ kann in eigenen Veröffentlichungen verwendet werden.

Das „DLV-Zertifikat“ ist gültig bis zum 31.12.2013.

Wir freuen uns auf weiterhin sehr gute Zusammenkünfte.

Mit freundlichen Grüßen

*Matthias Fleck*  
Dr. Matthias Fleck  
Vorsitzend

*Rita Geschwartzke*  
Rita Geschwartzke  
Präsidentin  
Leichtathletik-Verband Niedersachsen

Anlagen

16. Dezember 2010  
Tel.: +49 (0) 51 71 71 00  
Fax: +49 (0) 51 71 00 25  
Lehrer: Ulrike von Blumenthal, Jg.

Wolfgang von Cramon  
DLV-Lauf-Treff (DLV)

Haus der Leichtathletik  
Alte Markt 20/21  
10557 Berlin  
Telefon: +49 (0) 30 24 71 00  
Telefax: +49 (0) 30 24 71 00

DLV-Logo  
DLV-Logo (DLV)

DLV-Logo  
DLV-Logo (DLV)

DLV-Logo  
DLV-Logo (DLV)

DLV-Logo  
DLV-Logo (DLV)

DLV-Logo  
DLV-Logo (DLV)

DLV-Logo  
DLV-Logo (DLV)

DLV-Logo  
DLV-Logo (DLV)

DLV-Logo  
DLV-Logo (DLV)

DLV-Logo  
DLV-Logo (DLV)

DLV-Logo  
DLV-Logo (DLV)

DLV-Logo  
DLV-Logo (DLV)

DLV-Logo  
DLV-Logo (DLV)

DLV-Logo  
DLV-Logo (DLV)

DLV-Logo  
DLV-Logo (DLV)

DLV-Logo  
DLV-Logo (DLV)

DLV-Logo  
DLV-Logo (DLV)

DLV-Logo  
DLV-Logo (DLV)

DLV-Logo  
DLV-Logo (DLV)

DLV-Logo  
DLV-Logo (DLV)



# 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

## Hepstedt / Breddorf erhält zum dritten Mal „Gesundheitssiegel“ 35

Laufftreff wird erneut vom NTB mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnet.

Qualität setzt sich durch und wird immer mehr gefordert. Das haben die Verantwortlichen vom Laufftreff SV Hepstedt Breddorf erkannt. Mit Stephanie Schriefer hat der Laufftreff eine qualifizierte Trainerin, die gesundheitsfördernde Bewegungsangebote anbieten darf. Der Laufftreff SV Hepstedt Breddorf hat jetzt mit einer Urkunde bestätigt bekommen, dass er Mitgliedern und Interessierten qualifizierte Sportangebote unterbreiten darf. Gerda Buck, Beauftragte für den Gesundheitssport im Turnkreis Rotenburg, überreichte dem Laufftreff SV Hepstedt Breddorf das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit DTB“ und „Sport pro Gesundheit DSB“. Das Gütesiegel wird für gesundheitsfördernde Bewegungsangebote, in diesem Fall „Lauf Dich fit - in kleinen Schritten zum Erfolg“ vergeben. Sinn und Zweck ist es die Qualität von Gesundheitssportangeboten in den Vereinen langfristig zu sichern. Gerda Buck betonte weiter, dass die beiden Gütesiegel eine große Auszeichnung sind. „Viele Krankenkassen erkennen das Siegel als qualifizierte Maßnahme zur Primärprävention an. Mitglieder haben die Möglichkeit, sich einen Teil der Kosten rückerstatten zu lassen wenn man an gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten teilnimmt. Bei einigen Krankenkassen ist das Angebot darüber hinaus in das Bonusprogramm aufgenommen worden“, erklärte Gerda Buck. Durch den erfolgreichen Abschluß der Ausbildung zur Übungsleiterin in der Prävention erfüllt Stephanie Schriefer die vom Deutschen Turnerbund in Übereinstimmung mit dem Deutschen Sportbund festgelegten Qualitätskriterien für gesundheitsorientierte Vereinsangebote. Die Gesundheitsbeauftragte ließ bei der Überreichung der Urkunde nicht unerwähnt, dass der SV Hepstedt Breddorf nunmehr seit 2007 zu den „Pluspunkt - Vereinen im Turnkreis Rotenburg gehört. Der Laufftreff wird in naher Zukunft die Mitglieder und weitere Interessierte mit verschiedenen Kursen auffordern an gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten teilzunehmen.



Sinn und Zweck des Prädikats.

Pluspunkt Gesundheit. DTB-Vereine.....

Können ihre Qualität und Kompetenz auch nach außen signalisieren.

Haben ein besseres Image in der Öffentlichkeit.

Haben Vorteile bei Verhandlungen und Gespräche mit Partnern und Sponsoren.

Angebote aus dem Präventionsbereich können von der Bundesärztekammer und den Krankenkassen empfohlen werden.

Stehen mit ihren ausgezeichneten Gesundheitsport-Angeboten im Internet.

Bekommen exklusives Lehrmaterial für ihre Übungsleiter.

Können ihre finanziellen Situationen verbessern.

Können neue, interessantere Zielgruppen für den Verein erschließen.

Haben einen Nachweis für kompetente und gut ausgebildete Übungsleiter.

Haben einen Nachweis für qualitativ hochwertige Angebote und Kompetenz.

Können Werbung betreiben mit der Möglichkeit der teilweisen Erstattung der Kursgebühren bei bestimmten präventiven Kursen für Teilnehmer durch die Krankenkassen.



# **“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 (?)

01.07.11	Stuhr	De Stuhr Loop
02.07.11	Bothel	7. Eschfeldlauf
16.07.11	Klein Meckelsen	7. Wiesenlauf
24.07.11	Stuhr	18. Silbersee Triathlon
31.07.11	Bremen	AOK – Vorbereitungslauf (Sport-Ziel)
07.08.11	Wellen	Rund um Wellen
13.08.11	Wanna	42. Strassenlauf "Rund um Wanna"
27.08.11	Bokel	30. Strassenlauf
14.08.11	Oldenburg	5x 10km Strassenstaffel
14.08.11	Otterndorf	25. Otterndorfer Triathlon
21.08.11	Bremen	AOK – Vorbereitungslauf (Sport-Ziel)
21.08.11	Bederkesa	Rund um den Beerster See
26.08.11	Verden	13. Aller- Stadtlauf
27.08.11	Schneverdingen	24. VL zum Heideblütenfest
28.08.11	Bremen	Rykä Frauenlauf
28.08.11	Bremerhaven	7. City Marathon
28.08.11	Stade	13. Altstadtlauf
28.08.11	Achim – Baden	Badener Volkslauf
03.09.11	Wingst	20. Volkslauf 'Rund um die Wingst'
04.09.11	Bremen-Grohn	14. Halbmarathon / 10 Km in Lesmona
11.09.11	Bremen	AOK – Vorbereitungslauf (Sport-Ziel)
18.09.11	Otterndorf	12. KSK Halb/Marathon
24.09.11	Hambergen	10. Herbstlauf
25.09.11	Bremen	Lauf zur Venus, Solidaritätslauf
02.10.11	Bremen	7. SWB Halb/Marathon