

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.



Mit-Mach-Triathlon in Breddorf



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

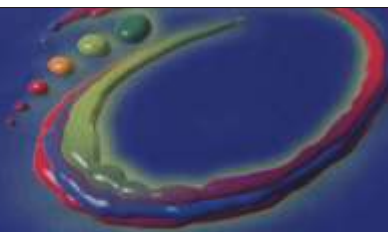
Öffnungszeiten:

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 Lauftreffs 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

Es war mal wieder ein sehr ereignisreicher Sommer. Im Triathlonbereich hatten wir immer mit schlechten Witterungsverhältnissen zu kämpfen, beim Laufen stört das Wetter nicht wirklich, und Hitzeschlachten gab es nur wenige.

Ich bin stolz darauf, wie vielfältig die Aktivitäten des Lauftreffs waren. Und - es sind nicht nur wenige Wettkampforientierte unter uns, sondern alle sind irgendwie aktiv - und so soll es bleiben.

Also: Lauft und bleibt fit!

Rainer Schröder



LAUF TREFF INDEX

Ironman Regensburg	3	Schwerin 5 Seen Lauf	20
Mit-Mach-Triathlon	8	Mit 68 erster Triathlon	22
Herbstlauf Steden-Holste	12	MTB Fahrtechnik Seminar	23
Fintel Triathlon	13	201 Km Radmarathon	26
Geburtstage	16	Ironman Wiesbaden	29
Berlin Marathon	17	We train - We coach	33
Benefizlauf Ottersberg	18	Preisrätsel	34
Otterndorf Marathon	19	Wien Halbmarathon	37
Otterndorf Triathlon	20	Termine	40

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

Ironman Regensburg

Nach zwei krankheits bedingten Absagen 2009 und 2010 beim Ironman (Zürich und Regensburg) wollte ich es dieses Jahr durchziehen. Bereits im Dezember angemeldet verlief die Vorbereitung nicht wie geplant. Der Marathon in Hannover war mehr hingewürgt als wirklich aufbauend, es fehlte mir an Motivation für die langen Läufe, Tempoeinheiten, und auch die langen Radtouren beschränkten sich auf die Mitteldistanz in Kulmbach - 90 km, eine Tour mit Kalle zum Triathlon in Bad Bodenteich von ca. 100 km und dann die RTF in Seevetal mit Anneke von 200 km. Das Wetter war aber auch einfach zu mies.

Dennoch war ich mir sicher, den Ironman irgendwie hinzubekommen. Ambitionen auf den Sieg und damit die Quali für Hawaii hatte ich von vorn herein nicht, da ich in der Starterliste den Serienweltmeister



und Inhaber aller Altersklassenrekorde der letzten Jahre Reinhold Humbold entdeckt hatte. Motivierend war allerdings Rainers Aussage, dass ich wohl nicht alleine in Regensburg sein würde, ich durfte mich also auf die Unterstützung von Carsten, Hans-Jürgen, Kalle, Martina und Rainer freuen. Schon am Mittwoch, dem 3.8. machte ich mich mit Kalle und Martina auf den Weg und waren angenehm überrascht von der netten Pension, die in ruhiger Lage nahe der Donau, nicht weit vom Schwimmstart alles bot, was wir brauchten.

Den Donnerstag nutzten wir dann schon mal, um die Radstrecke zu erkunden. Die Anstiege in den Bayrischen Wald waren schon heftig, aber machbar, die Abfahrt dafür rasant. Wie wichtig es war, die Strecke genau zu kennen, sollte sich später noch zeigen. Freitag mittag kamen dann Carsten, Hans-Jürgen und Rainer, die sich trotz der frühen Abreise nicht nehmen liessen, ebenfalls die Radrunde abzufahren. Für mich waren der Freitag und Samstag dann nur noch Erholung, ein wenig schwimmen, ein kleiner lockerer Lauf und das alles bei strahlender Sonne.





Die Nacht vor dem Wettkampf war kurz, aber ich habe trotzdem gut geschlafen. Um 5 Uhr Frühstück – es schmeckte sehr gut. Dann zum Start, noch mal das Rad gecheckt und ab in den Startbereich. Komischweise war ich fast gar nicht nervös, selbst als die Nationalhymne gespielt wurde, blieb ich relativ cool und mein Puls blieb im Normalbereich. Das sollte sich schnell ändern. Über 2100 Starter gingen auf einer Breite von nur ca. 100 Metern ins Wasser und damit begann eine Waschmaschine mit Hauen und Stechen, es war der pure Kampf ums Überleben.

An ein geordnetes Schwimmen mit Rhythmus war nicht zu denken. Nach ca. 300 Metern zog mir ein Mitstreiter mit der Hand beim Eintauchen Badekappe samt Brille vom Kopf, zweimal bekam ich einen Tritt ins Gesicht und die Brille verrutschte, der Gipfel war jedoch, dass ich von jemandem bewusst am Unterschenkel gepackt und zurück gezogen wurde. Ich dachte immer nur: Durchhalten – das Schwimmen ist irgendwann zu Ende. Das war's dann auch, ich schaue auf die Uhr 1:15 unglaublich, trotz allem voll im Soll. Inzwischen hatte sich das Wetter ins Negative geändert, es war kühl geworden und pünktlich setzte der Regen ein.

Also dicke Radhose und Trikot übergezogen und auch die Zeit für die Strümpfe habe ich mir gegönnt. Auf der Radstrecke dann ebenfalls große Dichte, ich musste immer wieder darauf achten, den Pulks zu entgehen, denn eine Unmenge von Racemarshalls verteilen



fleißig

Zeitstrafen für Windschattenfahren, selbst an den Steigungen, wo das ziemlich unsinnig ist. Komischerweise konnte ich an den Anstiegen sehr viele Mitstreiter überholen und dann kam die Abfahrt: 90% der Athleten bremsen vor den Kurven, weil sie offensichtlich nicht wussten, wie die Strecke verlief. Ich konnte mich auf meinen Aufleger legen und trotz der nassen Fahrbahn mit vollem Speed an den anderen vorbeifahren.



Es ist wohl nur den Endorphinen beim Wettkampf zu verdanken, dass man in so einem Augenblick bei Regen und ca. 95 Km/h keine Angst verspürt. Kurz vor Ende der ersten Radrunde dann die Anfeuerung „meiner“ Truppe – sehr motivierend. Ab in die zweite Runde – das gleiche Spiel, jedoch merkte ich, dass das 16Grad kühle Wetter und der Regen die Muskulatur sehr beanspruchte.

Der Wechsel zum Lauf verlief reibungslos, dauerte allerdings sehr lange, da ich die Kompressionsstrümpfe über meine

nassen Beine ziehen musste. Es war allerdings sehr angenehm, keine eiskalten, nassen Füße mehr zu haben und auch der Rest taute beim Laufen schnell auf.

Anfangs lief noch alles ganz gut, aber nach gut 10 km begannen die strapazierten Muskeln an zu krampfen und erste Gehpausen mussten eingelegt werden. Es wurde immer schlimmer, jede kleine Steigung wurde zur Qual, Kopf- und Kreislaufmäßig fehlte mir gar nichts, nur die Beine wollten nicht mehr. Ich freute mich immer, bei jeder Runde meine Unterstützer wieder zu treffen, das hat mir geholfen. Irgendwie habe ich mich dann bis zu ca. Kilometer 32 durchgebissen, als Carsten plötzlich angelaufen kam: „ Ich weiß nicht, ob ich es Dir wirklich sagen soll, aber Du bist momentan auf dem 5. Platz Deiner AK und zwei Deiner Konkurrenten sind nicht weit vor Dir – tu was!“ Na das hatte mir ja gerade noch gefehlt.



Natürlich war ich wieder motiviert und wollte mehr durchlaufen, aber es ging einfach nicht. Ich habe dann an jeder Verpflegungsstation angehalten und mir reines Salz geben lassen, in der Hoff-

nung, dass die Verkrampfungen der Muskulatur besser würden. Aber bis zu KM 39 ging immer noch nicht viel. Dann die letzte Station. Ich habe mir gedacht: jetzt setzt Du alles auf eine Karte und versuchst noch einmal alles zu geben, entweder geht es gut, oder Du platzst, aber 3 km kriegst Du auch dann irgendwie hin. Ich begann mir meine Mitläufer genau anzusehen, aber es ist fast unmöglich herauszufinden, wer nun wirklich in meine AK gehört.



Nach kurzer Zeit war ein Engländer vor mir, er kam in Frage – der war dann abgehakt und ich kam wieder in Trab. Schon in Hörweite des Ziels dann noch ein kleiner Mensch mit Badehose und Bart, könnte auch einer sein. Vorbeigespurtet und dann schon Einlauf auf den blauen Zielteppich. Als der Sprecher dann noch verkündete: „und nun begrüßen wir den 3.ten Sieger der M60 - Hermann Knülle“ war ich doch überwältigt. Total happy kam ich über die Ziellinie und war hoch zufrieden.

Nach kurzer Regeneration konnte ich dann auch meine Unterstützer begrüßen, die auch mit dem Ausgang des Rennens versöhnt waren. Es stellte sich übrigens heraus, dass Andrea und Ulrike zuhause am Rechner als Backoffice agiert hatten, und mich und meine Konkurrenz genau verfolgten, und diese Infos per Telefon an Carsten und Rainer weitergaben. Kalle organisierte vor Ort die Beobachtung der Startnummern und es hat geklappt.

Vielen Dank hier noch mal für die großartige Unterstützung ohne die es nicht möglich gewesen wäre!

hermann



IRONMAN REGENSBURG

Name	Hermann Knülle
Startnummer	1957
Startzeit	08:22:18
Zeit	08:49:48
Wettbewerb	M60
Zeit	08:56:01
Zeit	02:02:28
Overall Time	11:23:46
Place Category	3
Place Overall	1957

Wir gratulieren zu Deiner hervorragenden Leistung!

Congratulations on your excellent performance!

www.ironman-regensburg.de





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

Kribbelig ist einem ja immer, auch wenn es nur ein „Spaß- Mit- Mach-Triathlon“

ist. Also los, man war ja angemeldet. Bei mir war es der zweite Triathlon, daher wusste ich schon wie es läuft. Also: inneren Schweinehund auf dem Sofa gelassen, und Rennrad in den Kofferraum. In Steden stellten dann die Badeanzugträger fest, dass ein Neopren Anzug vielleicht doch ein wenig wärmer wäre, aber so will man viel schneller wieder aus dem Wasser (19 Grad) raus. Nächste Distanz- Radfahren- Abtrocknen war auch ziemlich überflüssig, weil man durch den anschließenden Regenschauer eh wieder klatschnass wurde. Nach 20,5 nassen Kilometern dann noch auf die Laufstrecke. Davor hatte ich am meisten Respekt, die Beine wollten einfach nicht mehr rund laufen. Doch nach dem ersten etwas wackeligen Kilometer fand ich in meinen Laufrhythmus und kam gut zurecht. Klar man fragt sich währenddessen schon "warum tue ich das überhaupt?" doch durchs Ziel gekommen ist man schon mächtig stolz auf sich.



Vielen Dank an dieser Stelle nochmal an alle, die vorbereitet, organisiert und geholfen haben. Für unseren Lauftreff war es ein prima Aushängeschild.

- Und ich bin nächstes Mal wieder dabei!

Heidi





Der kleine Laden

Geschenkartikel

Dekoration · Trendartikel

Blumen-Braut- & Trauerfloristik

Bianca Pietzer 0160 284 78 46

Heidi Stelljes 0173 219 08 84

Tarmstedter Str. 2a · 27412 Hepstedt

*Herzlich
Willkommen*

Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Fr.

09.00 – 12.00 Uhr

+ 14.30 – 18.00 Uhr

Sa. 09.00 – 12.00 Uhr



Bau- u. Möbeltischlerei

seit 1912

Uwe Schnackenberg

Am Schmiedehof 5

27412 Breddorf



Meisterbetrieb

**Ihr Fachbetrieb für Treppen, Türen,
Fenster, Rollläden, Haustüren,
Beschläge ...**

**Wir beraten sie gerne *Tel.: 04285/1881*
*wFax:***

**abfluss
verstopft?**



rohrbruch?



**heizung
kalt?**



**strom
weg?**



Wir sind für Sie da! 24 Stunden - 365 Tage



BAHRENBURG HAUSTECHNIK GMBH

28870 Ottersberg • Große Str. 26 • 04205-3171-0





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!

Am Samstag, dem 24.09.2011, waren wir mit vier Läufern am Start des 10 km Hauptlaufes in Steden. Zuvor wurden bereits verschiedene Läufe gestartet, wie z. B. ein Halbmarathon und ein 300 m Rückwärtslauf.

Bei schönem Wetter sollte es für Rainer, Hans-Jürgen und Klaus der letzte Testlauf für den Bremen-Marathon am darauf folgenden Wochenende sein. Nach dem Start der 109 Läuferinnen und Läufer auf dem Sportplatz war eine 5 km Strecke zweimal zu absolvieren.

Folgende Platzierungen und Zeiten wurden bei den Männern erreicht:

Platz 5 - Rainer Schröder	38:50 Min.	Platz 2 in M 40
Platz 11 - Hans-Jürgen Erdtmann	43:45 Min.	Platz 5 in M 40
Platz 52 - Uwe Schnackenberg	53:15 Min.	Platz 27 in M 40
Platz 57 - Klaus de Vries	54:31 Min.	Platz 2 in M 70

Es war eine schöne Veranstaltung. Nächstes Jahr sind wir wieder dabei.

hje



Am 14. September 2011 wurde in Fintel der 26. Finteler Volkstriathlon veranstaltet. Der Charakter als familiäre Veranstaltung ohne DTU Regularien macht Fintel liebenswert und einzigartig. In Fintel trifft man auch noch das ein oder andere ältere Stahloss, denn für viele gilt hier noch das "Ankommen" als höchstes Ziel.



Nachdem die vorhergehende Woche doch eher kühl war zeigte sich das Wetter am Fintelsonntag überaus gnädig, die Sonne heizte schon fast zu stark.

Für den großen Triathlon (700m Schwimmen, 32 km Radfahren, 10km laufen) hatten sich Anneke, Carsten und Heiko entschieden. In der Männerwertung konnte sich Carsten in einem spannenden Zweikampf durchsetzen. Als zweiter aus dem Schwimmbecken gestiegen, hatte er schon auf der Radstrecke die Führung übernommen und wurde auch beim Laufen nicht mehr bedrängt. Mit 1:44:38 hatte er fast 3 Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten. In der Damenwertung holte sich Anneke den ersten Platz. Ebenfalls als zweite

aus dem Wasser übernahm auch sie beim Radfahren die Führung und fuhr sich ein bequemes Zeitpolster heraus so dass beim Laufen nichts mehr schief gehen konnte. Mit ihrer Endzeit von 1:59,14 hatte sie 14 Minuten Vorsprung auf die Zweitplatzierte. Heiko erreichte, trotz Umweg auf der Laufstrecke, mit seiner



Endzeit von 1:52:49 einen tollen fünften Platz.

Andrea, Uwe und Marten hatten sich den kleinen Triathlon (400m Schwimmen, 21 km Radfahren, 5 km laufen) vorgenommen. Marten (1:06:12) wurde dritter in der Gesamtwertung und durfte als Zweitplatzierte in seiner Altersklasse aufs Treppchen. Wie wichtig eine gute Radzeit sein kann zeigte Uwe. Er kam als einer der letzten aus dem Wasser und erreichte, dank seiner Radzeit, mit einer Zeit von 1:10:18 den 7. Platz (von 50) in der Gesamtwertung und damit



auch den ersten Platz in seiner Altersklasse. Andrea hatte leider ein bisschen Pech, die Ausschilderung der Laufstrecke war wirklich nicht so ideal, und ist etwas mehr als 5 km gelaufen. Sie wurde mit einer Zeit von 1:21:33 sechste in ihrer Altersklasse.

Zu erwähnen ist noch dass in Fintel für die Kleinsten Swim & Run Wettbewerbe stattfinden. Junior Timo Glinsmann hat in seinem Wettkampf, zu seiner eigenen Verwunderung und zur Freude seiner Eltern, den 2. Platz erreicht sowie den 1. Platz in der Jungenwertung.

Im nächsten Jahr werden viele von uns beim zeitgleich stattfindenden Kölner Triathlon an den Start gehen. Für 2013 werden wir wieder die Homepage des Finteler Triathlons im Auge behalten um uns rechtzeitig einen der begehrten Startplätze zu sichern. In einem angenehmeren Veranstaltungs-Rahmen kann man Sport kaum durchführen!



mit **Heiko's Fahrschule**

Führerschein

...sicher an's Ziel

www.heikos-fahrschule.de info@heikos-fahrschule.de

Wilstedt & Zeven · Tel.: 04285 - 16 93 · Mobil: 0172 - 540 62 93

www.dietrich-baustoffe.com



Wir liefern:

Alles für den Roh- und Innenausbau, Dach und Fassade, Bauelemente, Dämmstoffe, Holz für Haus und Garten, Pflastersteine u.v.m.

28790 Aschwarden
Am Flutgraben 14
Tel. 04296/7499-0
Fax 04296/7499-30

27729 Hambergen
Ohlenstedter Str. 1
Tel. 04793/9307-0
Fax 04793/9307-22

27412 Tarmstedt
Wilstedter Str. 21
Tel. 04283/9308-0
Fax 04283/9308-25

Wir gratulieren zum Geburtstag

02. Oktober Christiane Mohrmann
 08. Oktober Joshua Henning
 08. Oktober Sabine Finke
 14. Oktober Tanja Weinberg
 20. Oktober Niko Schröder
 18. November Stephanie Schriefer
 19. November Ulrike Schröder
 27. November Carsten Glinsmann
 30. November Susanne Brammer
 01. Dezember Lena Küick
 09. Dezember Heiko Märkert
 12. Dezember Marinus de Jong
 27. Dezember Heidi Stelljes
 27. Dezember Andrea Glinsmann
 27. Dezember Meike Knoop
 30. Dezember Martina Warnken



Autohaus Warncke

Ihr Partner für attraktive Marken



Pkw
Nutzfahrzeuge



Audi
Service

ŠKODA



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



Berlin Marathon Ein kurzer Rückblick.

Nach 2 Jahren, in denen ich es nicht rechtzeitig geschafft habe, mich anzumelden, sollte es nun 2011 soweit sein. Ein glücklicher Zufall wollte es, dass wir wieder in Sottrum einen Startplatz für Berlin gewinnen sollten. Glücklicher Gewinner - Kalle Neuhaus, super, nicht alleine auf große

Reise gehen, perfekt. Leider trat dann bei Kalle in der Vorbereitung eine Verletzung auf, wer könnte diesen Platz füllen? Kurz überlegt: Trainingsplan um 1 Woche gekürzt, somit war Andrea dann mit im "Berlin-Boot". Gemeinsam kamen wir dann gut durch die Vorbereitung, ein 6:30 Schnitt schien für uns beide machbar.

Dann kam das Marathon Wochenende und schon bei der Abholung der Startunterlagen wurde klar, Mega-Stadt, Mega-Event und mega viele Menschen auf einem Fleck. Noch deutlicher sollte dies am Sonntag werden: während Andrea ihre Klamotten als "Karl Neuhaus" abgeben musste, befand sich meine Beutelabgabe im 1. Frauen Zelt = mindestens 1 km von Position Andrea entfernt. Somit sollte die Katastrophe auch nicht lange auf sich warten lassen, wir fanden uns nicht wieder. Die Massen schoben in Richtung Startblock H d.h. ziemlich weit hinten, umdrehen, jemanden finden ohne permanent ein Handy am Ohr.....unmöglich!!!



Okay dachte ich, du bist jetzt da, musst das halt alleine durchstehen. Und dann zwischen km 3 und 4 auf einmal die Erlösung:es läuft Hepstedt/Breddorf: „Schriefer warte jetzt auf mich!!!“ rief jemand hinter mir. Wieder vereint, schlugen wir uns gemeinsam von Verpflegungsstation zu Verpflegungsstation. Während für die Zuschauer 21 Grand total klasse sind, sind sie zum laufen grenzwertig. Teilweise hatte man das Gefühl, wahrscheinlich auch aufgrund der Menschenmassen, in

seiner eigenen Sauna unterwegs zu sein. Bis km 37 war alles o.K., dann schoss es Andrea in ihr berühmtes Knie, und sie ist den Rest alleine gegangen. Ein guter Entschluss, denn bereits Montag abend sprang sie schon wieder durch das Glinsmann-Haus und kochte 2 Mahlzeiten gleichzeitig :-))

An dieser Stelle behaupte ich wieder: Marathon ist nicht schlimm, jeder muss nur seinen eigenen Weg finden. Berlin kann ich 100% empfehlen, diese Stimmung



(Menschen), da laufen die Kilometer von alleine. Das Anmeldeportal ist ab 20.10.2011 12.00 Uhr geöffnet, die ersten 10.000 laufen für 60,00 Euro. Schöne Fotos hat Kalle gemacht bzw. sind unter www.MarathonFoto.com (Startnr. F7150) zu finden.

Steffi

Benefizlauf auf dem Parzival-Hof in Ottersberg- Quelkhorn

Wir hatten auf unserer Web-Seite auch noch auf dieses besondere Laufereignis am 16. September 2011 hingewiesen um zur Teilnahme zu motivieren. Ich hatte den Eindruck, dass wir von den knapp 90 Startern, mit 11 Teilnehmern die größte vereinsgebundene Gruppe gestellt haben. Vermißt habe ich größere Vereinsgruppen aus dem Flecken Ottersberg und den Schulen, die sich mit in den Dienst dieser guten Sache stellen. Alle Teilnehmer warteten auf den Startschuß durch den Ottersberger Bürgermeister Horst Hofmann; als dieser dann überraschend fiel, waren die Laufrichtungen der unterschiedlichen vier Disziplinen nicht allen eindeutig klar und so waren auch die Zieleinläufe! Es gab weder eine Zeitmessung und auch keine Urkunden. Die Stiftung Leben und Arbeiten hatte zu diesem Benefizlauf eingeladen.

An die 90 Teilnehmer waren dabei, viele Bewohner kamen aus den benachbarten Lebensorten und dem Quelkhorner Parzival-Hof, Johannishag in Ostersode und dem Niels Stensen Haus in Worpausen. Aus folgenden Disziplinen konnte gewählt werden: Wandern, Nordic Walking sowie Laufen über 2, 6,5 und 10 Kilometern. Dafür mußten die Teilnehmer ein Startgeld in Höhe von € 5,00 entrichten, das wiederum der Sanierung der Quelkhorner Mühlenflügel zugute kommt. Die Mühle ist das Wahrzeichen der Ortschaft und auch Besuchermagnet, berichtete der Heimleiter des Parzival-Hofes Stefan Bachmann,

auf dessen Gelände die Mühle auch steht. Für die Sanierung ist eine Summe von € 100.000,00 veranschlagt. Am Rande der gut präparierten Laufstrecken wurden den Aktiven bei und nach den Läufen Getränke gereicht, ferner Bockwurst und Brot angeboten. Den Abschluß bildete eine Tombola, in der Produkte aus den Werkstätten und von Eltern gestiftete Kaffeemaschinen verlost wurden. Angela hatte dabei besonderes Glück, denn Familie Börsdamm wird jetzt durch eine neue Kaffeemaschine verwöhnt. Dieter



12. Otterndorfer Küstenmarathon

Zur Vorbereitung auf den Marathon und Halbmarathon in Bremen sind Heiko und Carsten am 18. September zum Küstenmarathon nach Otterndorf gefahren.

Hier gingen sie mit einige Kenianische Eliteläufern über 10km und Halbmarathon an den Start. Die Strecke führt durch die Stadt, über den Deich an die Elbe und zurück. Sie ist eher anspruchsvoll. Daher freuten sich Heiko und Carsten um so mehr über Ihre guten Ergebnisse.

Heiko konnte den Halbmarathon mit einer sehr guten Zeit von 1:33:51 und dem 6. Platz der AK45 beenden. Carsten lief als „erster weißer“ Läufer mit einer Zeit von 35:47 Min und dem 1. Platz M35 durchs Ziel.

Wie gewohnt war der Lauf sehr gut organisiert. Der Lauf findet am Weltkindertag statt, deshalb bietet der Veranstalter ein besonderes Kinderprogramm an.





Die diesjährige Triathlonsaison war schon ziemlich verregnet. Da machte auch der 25.

Otterndorfer Triathlon am 11. August 2011,

bei dem Rainer, Axel, Robert und Andrea starteten, keine Ausnahme. Kurz nach dem Rad Check-In fing es an zu regnen und hörte auch nicht mehr auf. Das Gute daran war, das man schon vor dem Schwimmen nass und kalt war, so konnten einen die niedrigen Temperaturen des Otterndorfer Sees auch nicht mehr so schocken. Nach den 300m Schwimmen ging es auf eine ca. 20km lange Radrunde. Bei gutem Wetter ist die Runde bestimmt sehr nett, aber leider waren auf der doch unebenen Strecke viele, auch große Pfützen, dadurch war Aquaplaning auf dem Rad angesagt. Es gab auch einige Stürze. In der Wechselzone warteten dann noch nasseregnete Schuhe auf einen, mit denen man auf die wirklich schöne Laufstrecke gehen durfte. Sie führt entlang der beiden Seen über den Deich an der Elbe entlang und wieder über den Deich zurück.

Das einzige organisatorische Manko ist meiner Meinung nach der in Gruppen stattfindende Start. Hier fehlt eine Kontrolle wer wirklich wann ins Wasser geht. Leider haben sich einige Teilnehmer so bis zu 10 Minuten Vorsprung verschafft.

Hier unsere bei der Wasserschlacht erreichten Ergebnisse:

Platz	Name	Jg.	Ak.	Platz	Verein	Zeit
15	Schröder, Rainer	1965	M45	3	SV Hepstedt/Breddorf	01:05:10
38	Röhrs, Axel	1964	M45	7	SV Hepstedt-Breddorf	01:07:54
163	Glinsmann, Andrea	1976	W35	5	SV Hepstedt/Breddorf	01:20:10
257	Graller, Robert	1956	M55	17	SV Hepstedt/Breddorf	01:36:30

Bilder kann man auf der Otterndorf Homepage sehen.

Andrea

27. Schweriner-Fünf- Seen-Lauf

Für tausende Sportler aus allen Teilen der Bundesrepublik, gehört der Schweriner-Fünf-Seen-Lauf zu den schönsten sportlichen Großveranstaltungen in Deutschland; daran hat auch das schlechte Wetter nichts geändert. Auch Bestandteil des Kultursommers der Töpfermarkt auf dem Marktplatz, ebenso wie die Schloßfestspiele.

In diesem Jahr mit der Oper "Der Freischütz" von Carl Maria von Weber; open air, in der im barocken Schloßgarten gelegenen Freilichtbühne. Der Freischütz führt tief hinein in einen phantastischen Märchenwald, mit schaurigen Gestalten in der Wolfsschlucht, in dem eine abgründige Jägersgesellschaft ihr seltsames Wesen treibt. Mit dabei, Peter Sodann, bekannt als Tatort Kommissar Bruno Ehrlicher und als Kandidat für "Die Linke" bei der Bundespräsidentenwahl am 30. Juni 2010, als diabolischer Drahtzieher in der Rolle des Samiel. Seit 1988 bin ich mit Unterbrechungen beim Schweriner Fünf-Seen-Lauf am Start. So auch in diesem Jahr über 15 Kilometer. Auf die Hitzeschlacht von 2010 bei 34,5 Grad, folgte ein Regenrennen bei nur 12,5 Grad. Insgesamt erreichten, triefend nass, 3.142 LäuferInnen über die Distanzen von 10, 15, und 30 Kilometer das Ziel in den Lankower Bergen. Bei meinem Lauf waren es insgesamt 1.030 Starter, davon in meiner Altersklasse M 5, 54 Teilnehmer. In dieser Altersklasse siegte der Schweriner Winfried Rehle, auch wie ich Jahrgang 1943, in einer außergewöhnlich guten Zeit von 1:05:22 Stunden; das sind 4:21 Min/km.; ich kam mit 1:15:07 Stunden ins Ziel; fertig mit "Jack und Büchse"; meine absolute Leistungsgrenze! Dazu hat insbesondere der Berg einen Kilometer vor dem Ziel beigetragen. Das war gleichzeitig Platz 196 bei den Männern und Platz 213 im Gesamtfeld. Den 3. Platz auf dem Treppchen erreichte Peter-Jürgen Bödecker aus Weyhe in 1:16:13 Stunden. Gesamtsieger wurde Dennis Mehlfeld, Lübeck, in 54:17 Minuten. Schnellste Frau war Veronika Dubinina, Schwerin, in 1:01:40 Stunden. Übrigens, die 19-jährige Fachgymnasiastin boxt erfolgreich beim BC Traktor Schwerin und startet als Triathletin für Trisport Schwerin in der 2. Bundesliga! Eben, auf den Mix kommt es an. Dieter



- Qualität
- Günstige Preise
- Kundenbetreuung

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

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



Hans-Peter Bammann
 Dachdeckermeister

Das Sommersportfest unseres Vereins war für den 28.08.2011 vorgesehen. Weil die Teilnehmerzahl in den letzten Jahren zurückgegangen war, hatte sich der Vorstand unseres Lauffreiffs dafür ausgesprochen, einen Schnupper-Triathlon für jedermann anzubieten, um dadurch auch das Interesse an dieser Sportveranstaltung, sowohl für die allgemeine Öffentlichkeit, der Zuschauer, aber insbesondere für eine aktive Teilnahme zu erhöhen.

Aber ich mit 68 Jahren; 300 Meter schwimmen, 20,5 Kilometer Rad fahren und zum Schluß ein 5.000 Meterlauf und meine persönlichen Voraussetzungen? Gut zum Schwimmen brauchte ich nur meine Badehose, aber ich hatte zuletzt am 18.06.1964 die 300 Meter beim Deutschen Sportabzeichen in 8:50 Minuten geschwommen! 20,5 Kilometer Rad fahren? Mein Rad ist zwar in Schuß, aber im landläufigen Sprachgebrauch vom Typ "Melkerad". Am 20.06.1995 für DM 770,- mit einer 5-Gangschaltung und Tacho erworben. Vor 13 Monaten mit einer neuen Bereifung, mit breiteren und stärkerem Profil, angepaßt für die Wilstedter Sand- und Schotterwege, aufgemotzt! Dann der 5.000-Meterlauf. Da war ich richtig euphorisch, das sollte keine Schwierigkeit sein. Gesagt, getan! Ich meldete mich bei Ulrike an, Hermann und Rainer erklärten den ca. 40 Teilnehmern den gedachten Ablauf und die Strecken; Marinus verfrachtete die Räder und ab ging's zum Stedener See. Es herrschten an diesem Tage keine karibischen Temperaturen, alles andere war vor Ort vorhanden.



Hermann gab das Startsignal und ab ging's; Ziel, das gegenüberliegende Ufer. Ohne Einsatz der DLRG erreichte ich das Ziel; raus aus dem Wasser, im Laufschrift zum Rad, Badehose aus, Laufhose, -hemd und -,schuhe an, den von Ralf geliehenen Schutzhelm auf, mit Schwung auf's Rad, mit Ziel, der 20,5 Kilometer entfernte Sportplatz in Breddorf. Hermann sagte später, ich hätte schon einen recht ambitionierten Eindruck auf der Tour gemacht und so habe ich mich auch gefühlt. Denn ab Sportplatz Breddorf, kam ja die dritte Einheit, meine Paradedisziplin ran, das Laufen. Dort angekommen, runter vom Rad, helfende Hände öffneten den Verschuß des Sicherheitshelms, kurze Irritation beim Einstieg in die Laufstrecke und schon verließ ich das Sportplatzgelände. Ich merkte schnell, irgendwie lief ich nicht "rund". Eigentlich sollte das der krönende Abschluß für mich werden, ich wollte, wenn auch als ältester Teilnehmer, die Konkurrenz noch zum Schluß so richtig aufmischen. Weit gefehlt, das Laufen gestaltete sich für mich als schwerste Einheit.

Die Beine waren steif, die Muskulatur alles andere als geschmeidig, irgendwie Sand im Getriebe. Zu unterschiedlich offenbar die Bewegungsabläufe der zu absolvierenden Disziplinen. Als Ulrike zum Schluß alle Aktiven zum Abschlußfoto und Siegerehrung zusammen getrommelt hatte, wurde auch ich mit einer Medaille und Urkunde als ältester Teilnehmer ausgezeichnet; übrigens hat dieses einmalige Erlebnis für mich genau 1:32:40 Stunden dauert und mein herzliches "Danke schön", den applaudierenden Zuschauern auf der Zielgeraden. Zweimal Applaus vom erfolgreichen Teilnehmer Dieter C.: 1. Rainer und Co für die Idee und Durchführung des Triathlons, 2. Den Damen für die Herrichtung des Tortenbuffet. Dieter

Konrad Lange lud ein zum Fahrtechnik Seminar mit den "Mädels" Sonja (32) und Tina (23) von Power Flower. Sie sind Teil eines der wenigen Frauen-Profi-Teams, die es in den MTB-Disziplinen 4-Cross und Downhill gibt und bieten, neben Beruf und Wettkampfeinsätze, Fahrtechnik-Seminare an. Obwohl ich schon gefühlte 100 Jahre auf dem Rad sitze und meine es schon recht gut zu können habe ich mich in den Kurs reinquatschen lassen. Und was soll ich sagen.....100 Jahre geradeausfahren heisst noch lange nicht dass man sein Rad beherrscht!

Aber von vorne: Am 27.08 trafen sich morgens um 10:30 Uhr 15 Biker beim Mountainbikeparcours in Zeven-Aspe und wurden erstmal mit Schutzkleidung ausgestattet. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde aller Teilnehmer legten Sonja und Tina in ihren Blumentrikots gleich los mit den Basics. „Beim Mountainbiken geht es häufig um die richtige Schwerpunktverlagerung“ sagt Sonja. "Bergauf soll der Fahrer sich nach vorne beugen und das Gewicht nach vorne verlagern, bei einer steilen Bergab-Fahrt heißt es „Po nach hinten“. Für Sicherheit beim Geländefahren ist technisches Können sehr wichtig – etwa, wenn eine scharfe Kurve naht, ein plötzliches Hindernis wie ein Baumstamm im Weg liegt oder der Weg unerwartet steil bergab geht.

Was zu tun ist, lernten wir in dem knapp vier Stunden langen Seminar anfangs bei Trocken-Übungen auf einem Waldweg: Schwerpunktverlagerung, Balancieren, Bremsverhalten, Kurvenfahren und Anlieger-Fahrtechnik. Später auf der BMX-Bahn und danach auf ausgesuchten Strecken im Wald konnte das Erlernte dann gleich umgesetzt werden. Die 4 Stunden Fahrtechniktraining gingen rum wie nix und hat ein ganz neues Fahrgefühl vermittelt! Fazit: Absolut empfehlenswert, nicht nur für Fahranfänger. Es wurde in dem Kurs keiner überfordert und auch niemanden zu Aktionen gedrängt die er sich nicht zugetraut hat. Ein nächster Kurs soll wieder stattfinden im Frühjahr. Da macht mal ruhig mit sagt. Anneke



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

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



Hermann und Anneke fahren 201 km Radmarathon Hermann will gerne mal wieder eine Radveranstaltung mitfahren. „Gerne Hermann, aber ich fahre den Marathon!“ Hmm..... IronHermanns max. liegt bei 180 km, und das auch nur unter Wettkampfbedingungen. Freiwillig 200 km Radfahren? Einfach so?....."jaaaa Hermann, mach mal". So begeben wir uns fröhlich am 10.07.2011 frühmorgens um halb sieben auf dem Weg nach Meckelfeld bei Seevetal.

Vor dem Start lernt Hermann ein paar Radfreunde von mir kennen denen ich ganz stolz meinen Trainer vorstelle. Hat doch was... Pünktlich um 8:00 Uhr werden wir mit unserer Startgruppe auf die Strecke geschickt. Der erste Teil führt zur Elbe hin. Wir fahren in flottem Tempo im Windschatten bis zur ersten Verpflegung bei km 30 mit. Kurze Pause, was trinken, was essen und weiter geht es, nun mit einer etwas kleineren Gruppe, rein in die Lüneburger Heide. Die Hügel nehmen zu, aber das ist gewollt denn schließlich hat uns der Veranstalter gelockt mit dem Slogan „*1. Alpe d`Seevetal eXtrem Radmarathon*“. Mehr Höhenmeter geht nicht!“ *(im Norden)* *Die Gruppe harmoniert wunderbar, jeder macht mal Führungsarbeit, es macht richtig viel Freude. Die 2. Verpflegung gibt es nach 65 km im Heidedorf Undeloh. Ein großes Verpflegungsangebot (Äpfel, Bananen, Melone, Apfelsine, Studentenfutter, Müsliriegel, Waffeln, Rosinenbrot, Joghurt, Getränke) macht uns das Weiterfahren schwer. Alles so lecker.

Doch wir sind zum Radfahren da und 201 km wollen erstmal bewältigt werden. Also, rauf aufs Rad und rein in den immer anspruchsvolleren Wellen und Steigungen der Heide. Mit den angegebenen 1.531 Höhenmetern hat man alle fahrbaren Hügel der Lüneburger Heide zusammen gesucht. Toll. Nach der 3. Verpflegung in Dehnsen (für die Marathonis gibt es hier Kaffee, Cola und belegte Brote) haben wir mit 105 km Halbzeit erreicht, jedoch erst 600 Höhenmeter.

Da wartet noch einiges auf uns. Frisch gestärkt geht es weiter jedoch bei km 125 erwischt es Hermann: Ihm geht die Luft aus. Leider wird der Schlauchtausch etwas kompliziert und wir lassen schweren Herzens unsere schöne harmonische Gruppe ziehen. Zu Zweit machen wir uns nach der Pannepause auf den letzten 75 km. Dehnsen wird noch mal angefahren und wir können nun, da wir ja keine Gruppe mehr haben, in aller Ruhe lecker Kaffee trinken, auf die Toilette gehen, Brille putzen. Hermann kann mit einer Standpumpe noch ordentlich Luft aufpumpen. Rollt doch leichter. Es ist schon etwas zäher zu Zweit, aber nicht weniger schön. Unsere Schwächen können wir nicht mehr verstecken und so muntern wir uns gegenseitig auf. Noch 65 km zu fahren: „Hermann, wie machst Du dass denn beim IronMan?“



Da musst du nach 180 km Radfahren noch einen Marathon laufen?“. Kurze Antwort von Hermann: „Das ist Wettkampf, das ist ganz was Anderes!“ Noch 50 km zu fahren: „Weißt Du Hermann, ein Freund von mir sagt immer: 100 km gehen immer, egal wie kaputt du bist“. Hermann knurrt und fragt wann die nächste Verpflegung kommt. Gleich Hermann, gleich. Ein Krampf sorgt noch mal kurz für Ablenkung.

Dann ist sie da, die 5te und letzte Verpflegung. Kurz ausgeruht, über die Vor- und Nachteile von Cola im Wettkampf geredet, und dann mit Schwung auf die letzten 30 km gestürzt.



Hermann grinst, sagt: „30 km gehen immer“ und gibt mir Windschatten.....na siehste ;-). Am Ende zeigt mein Tacho: 201,54 km, Schnitt 32,00 km/h, reine Fahrzeit 6:30 Std. Am nächsten Tag jubelt Hermann: „Keine Schmerzen, kein Muskelkater, war doch easy!“ Sag' ich doch... Super Veranstaltung. Nächstes Jahr wieder Hermann?

FOTOATELIER-TARMSTEDT

POSTSTRASSE 17 27412 TARMSTEDT

Tel.: 04283 - 98 18 44 FAX: 04283 - 98 18 46



Portraitaufnahmen, Hochzeitsfotos, Passbilder, Industriefotografien
 Bewerbungsfotos, Bilderrahmen, Passepartoutanfertigung,
 Sofortausdruck Ihrer Digitalbilder und noch vieles mehr rund ums Bild

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

Wiesbaden 13.08.2011. Das Kurhaus, Mittelpunkt des 70.3 IronMans, ist schnell gefunden. DTU-Tageslizenz gelöst und Startunterlagen abgeholt. Es gibt für alle Teilnehmer ein Bändchen "Athlet 2011 Wiesbaden". Ich habe jetzt weiß auf grün, dass ich eine Athletin bin. Toll. Jetzt aber schnell Rad, Helm und Taschen mit Startnummernaufkleber versehen. Taschen gepackt: Blau für die Sachen am Rad, Rot für die Laufsachen. Dann den Shuttlebus gesucht, für den Radtransport zum See. Oh, Shuttle gibt es nicht. Selbst fahren oder öffentliche Transportmittel. Zurück zum Hotel gehetzt, Rad wieder ins Auto gelegt, Navi gefüttert und zum See gefahren (gute halbe Stunde). Hier 1,5 km Fußmarsch zum See.



Die Radabgabe: 1. Checkliste, 2. Rote Tasche abgeben, 3. Rad- und Helmkontrolle, 4. Foto mit Rad für die spätere Radrückgabe, 5. Begleitservice zum Radabstellplatz. Hier steht eine blaue Wanne mit einer Plastikhülle mit IronMan-Aufdruck, wir sind ja nicht auf irgendeiner Veranstaltung. Rad mit Regenschutz abdecken und am Radständer aufhängen. Die blaue Tüte mit den Radsachen kommt unter der Wanne. Rückmarsch zum Auto und schnell wieder nach Wiesbaden, um 15:00 Uhr fängt die Wettkampfbesprechung an. Um 14:59 bin ich im Kurhaussaal. Erstmal ausschauen und zuhören. Über eine Stunde dauert die Besprechung. Danach habe ich "frei". Alles ist erledigt, ich fühle mich auch so.

Früh ins Bettchen. Ich träume, dass ich mich am Schwimmziel statt am Schwimmstart aufstelle. Panik.....und schon ist die Nacht zu Ende. 2:34 Uhr. Noch 'n bisschen gedusselt bis 4:30 Uhr, um 4:45 gehe ich mit der weißen Tasche raus in die noch dunkle Nacht. Sobald ich einen Gleichgesinnten an seiner weißen Tasche erkenne, hänge ich mich in dessen Windschatten. Gemeinsam finden wir die Burgstraße. Der Bus steht schon bereit. Kurz vor 6:00 Uhr erreichen wir das Raddepot, das noch im Morgennebel liegt. Es herrscht schon gut Betrieb. Ich gehe zu meinem Baby am hinteren Ende des Geländes. Viele Frauen sind schon da. Wir Frauen starten alle in einem Block, F18 bis F70. Das finde ich mal gut! Rad,

Schuhe, Helm, Brille, Trinkflasche und Startnummer: Alles bereit für einen flotten Wechsel. Ich schaue, was die anderen Frauen so machen. Sie ziehen ihre Neo's an. Dann mache ich das auch mal....



Beim Strand am Baggersee herrscht schon eine angenehme Stimmung. Musik spielt leise im Hintergrund, ein Moderator versorgt mit Informationen. Die Profi's starten als erste Gruppe und schwimmen sich schon warm. Für die geht es heute um die Europameisterschaft. Das Wasser

hat angenehme 19,5°, es ist Windstill, die Wasseroberfläche glatt, die Sonne kommt durch. Es ist schön..... Ich setze meine Badekappe auf: Pinkfarbe mit IronMan Aufschrift. Wer sich das ausgedacht hat, der hat Humor. 7:10 ist die Startzeit unserer Gruppe. 10 Sekunden vorher wird die Musik ausgemacht und rückwärts gezählt. Dann springen wir alle ins Wasser, ca. 300 Frauen.

Ich warte auf die Waschmaschine doch sie kommt nicht. Keine Füße die mich treten, keine Fäuste in meinen Nacken. Nein, wir Frauen prügeln uns nicht durchs Wasser, wir schwimmen. Klasse. Ich kann mich prima orientieren und sogar geradeaus schwimmen. Nach 37 Minuten sind die 1,9 km geschafft. Das Zielfoto zeigt mich gnadenlos mit rosa Badekappe....

Der Wechsel aufs Rad läuft ganz gut. Schnell Fahrt aufnehmen, jedoch lieber nicht gleich zu doll powern, da 1.500 Höhenmeter noch zu bewältigen sind. Die Straße ist komplett gesperrt. Die Anstiege haben es in sich, die Abfahrten machen auf der gesperrten Straße richtig Spass. An der Strecke stehen immer wieder Zuschauer die zujubeln und Party machen. Beim langen, kräftezehrenden, nicht aufhören wollenden Aufstieg zur „Platte“ bin ich schon ein wenig genervt und frage mich warum die Strecke so zeitfahr-un-



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.



freundlich gewählt ist. Dann reiße ich mich zusammen: „Mädchen, Du willst hier den IronMan schaffen, also fang' nicht an zu jaulen.“ So fahre ich ohne zu meckern weiter. Für die 90 km brauche ich 3:23. Radfahren im Taunus ist doch was Anderes als in der Norddeutschen Tiefebene.

Wieder in Wiesbaden wird mir bei der Linie der Wechselzone mein Rad abgenommen. Ein Sportsfreund hat vorgewarnt: „Wenn dir einer dein Rad wegnehmen will.....gib es ihm einfach!“ Trotzdem bin ich kurz irritiert. Rad weg, und wohin jetzt? Ach ja, da sind die roten Taschen und dahinter das Umkleidezelt. Radsachen aus, Laufsachen an, eine junge Frau sorgt dafür, dass all' meine Sachen wieder in der roten Tasche kommen, ich kann sofort auf die Laufstrecke. Diese führt 4 x durch den Park. Wahnsinnig viele Leute stehen an der Strecke und machen zum Teil wahnsinnig viel Krach. Meine Beine sind dick und schwer, ich komme nur langsam voran, aber das kenne ich schon.



Nach der ersten Runde endlich mal Uwe erblickt und in die Kamera grinnt. Dann mein Bändchen für die erste Runde eingesammelt und auf die zweite Runde gegangen. Die Sonne kommt durch, mir wird komisch. Bei der Versorgungsstelle (km 7) ein Püuschen eingelegt. Habe mir gedacht, das Entwässern 'ne gute Idee wär. Aber eine in der Sonne stehende Plastiktoilette....keine gute Idee! Nach Luft schnappend zum Wasserdepot gehastet, Salz und noch 'n Schlückchen Isodrink zu mir genommen. Die Helfer schauen mir tief in die Augen. „Nein nein, alles

gut“.....ich laufe weiter. Nicht, dass die noch auf dumme Ideen kommen. Ich komme wieder in meinem Tritt und sammle nach und nach meine Bändchen ein. Auf der vorletzten Runde überholt mich Holger wieder. Jetzt bekommt er aber kein Hallo mehr von mir.... Nach über 2 Stunden sammle ich mein letztes Rundenbändchen ein und darf in den Zielkanal. Noch einmal Gas geben, mit Schwung über den blauen Teppich durch die Zuschauergasse um dann endlich strahlend durch den IronMan Zielbogen zu springen. Toll wars!

70.3 IronMANneke (Endzeit: 6:15:55)

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!

Training ist nur der Anfang.

Als Partner des SV Hepstedt Breddorf hat Polar am 18.08.2011 mit spannende Aktionen den Läuferinnen und Läufer vermittelt, wie fühlt sich Training an, wenn man auf sein Herz hört.

Die Polar – Experten und Sport Ziel als Fachgeschäft waren mit einem Event – Team vor Ort und gaben hilfreiche Tipps für alle Ausdauersportler im Outdoor Bereich. Folge Deinem Herzen und lerne den Energy Pointer kennen. Für den Test hatte Polar mehrere Produkte unter anderem die

FT7 // FT40 // FT60 // RS800cxMulti // S3 Laufsensoren

und die neue RCX5 dem Lauffest Hepstedt Breddorf zur Verfügung gestellt.

Eine häufige Frage des Trainings ist: Steigere ich die Fitness oder den Fettstoffwechsel? Der FT40 White beantwortet diese Frage eindeutig.

Ein kleines Herz in der Graphik zeigt an, ob man gerade die Fitness verbessert oder den Fettstoffwechsel ankurbelt. Ein kurzer Testlauf mit dem FT40 vermittelt den Eindruck, wie einfach es ist die Trainingsziele zu erreichen. Dies war nur ein kleines Beispiel.

Für weitere Informationen und Tipps rund um das Herzfrequenz – orientierte Training und alle Polar Funktionen standen die Polar Experten während des Events selbstverständlich jedem Rede und Antwort.



Preisrätsel

- 1.. Wie lang waren die Strecken beim Schnuppertriathlon in Breddorf?
2. Wieviele Teilnehmer gab es bei der längeren Distanz?
3. Wieviele Teilnehmer gab es bei der kürzeren Distanz?

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. Dezember 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 Mengelers,
Lange Str. 1, 27404 Zeven
Tel./Fax: 04281-9591530
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

Ende Januar 2011 beschlossen Anja und ich, uns, nach der Fragestellung: Warum nicht mal in Wien den Halbmarathon zu laufen?, ganz spontan zum 28. Vienna City Marathon am 17. April 2011 anzumelden!

Ich war zwar noch leicht gehandikapt von einer Verstauchungsverletzung Anfang Dezember letzten Jahres; habe mich dann aber mit normalem Training auf den Lauf vorbereitet. Mitten in der Woche vor dem Lauf knickte ich dann bei einer Straßenüberquerung mit dem anderen Fuß voll um! Jetzt kann ich den Halbmarathon absagen, dachte ich mir. Anjas Vorbereitungen für den Lauf verliefen auch nicht zu ihrer Zufriedenheit.



Wir sind am 15. 04 mit dem Flieger von Hamburg nach Wien geflogen. Unser Quartier hatten wir in der neuen, sehr modernen Jugendherberge der Stadt gebucht. Am Samstag haben wir dann bei sonnigem Frühlingswetter unsere Startunterlagen von der Läufermesse in den Hallen der Expo Wien abgeholt. Ich habe mich dort auf Grund meiner Beschwerden, von einem Therapeuten „topen“ lassen, was für diesen Tag auch ganz gut war. Meine ersten Kompressionsstrümpfe habe ich auf der Messe auch noch erstanden. Die ganze Stadt Wien wimmelte schon von erkennbaren Läufern.

Nachmittags waren wir dann auf der Nudelparty im Rathaus der Stadt. Davor waren wir noch mit einem weißen Südafrikaner ins Gespräch gekommen. Im großen Festsaal des Rathauses, unter Stuck, Vertäfelungen und vielen Kronleuchtern, bei klassischer Livemusik, genossen wir zusammen mit vielen Läufern an runden Tischen die Nudeln und vor allem den Kaiserschmarrn. Am späten Nachmittag saßen wir noch im Cafe Hawelka mit einem amerikanischen Läuferpaar aus New York zusammen.

Nach einer guten Nacht, einem guten, frühen Frühstück, nur mit Läufern aus vielen Ländern in der Jugendherberge, wieder bei schönem Frühlingswetter, ging es dann für uns zum Start zur UNO-City. Insgesamt 32.542 Teilnehmer hatten sich zu den verschiedenen Lauf-Distanzen angemeldet. Nach der Kleiderabgabe in einer endlosen LKW-Kette reichten wir uns dann in unserem Startblock mit dem Slogan: „Weg mit dem Speck!“ ein. Startzeit 9:00 Uhr. Die zwei Blockreihen starteten versetzt. (Unsere Brutto - Netto Differenz betrug 10 min.) Los ging es über die Reichsbrücke, die Donau querend, in Richtung Zentrum. Anja und ich sind dann, mit guten Wünschen füreinander, jeder sein eigenes Tempo gelaufen. Über den Praterstern entlang der Hauptallee durch den Prater. Hier auf der schönen Parkstrecke traf ich doch tatsächlich den Südafrikaner wieder! Am Donaukanal ging es zurück zum Zentrum zur Schwedenbrücke und Schwedenplatz. An vielen Orten gab es Musikbegleitung mit schöner Wiener Klassik. (Walzer) Über den Ring, Regierungsgebäude, Hochschule und Museen links liegen lassend, zur Staatsoper. Begleitet von vielen Zuschauern, von Einheimischen immer wieder mit: „hopp, hopp“ angefeuert, lief man mit über 30.000 Läufern nie allein. Von hier aus über die Linke Wienzeile hoch zum Schloss Schönbrunn. Auf dieser Steigungstrecke merkte ich doch meine gehandikapten Füße. Dank der Kompressionsstrümpfe war es aber zu ertragen. Dann zurück durch die Mariahilfer Straße (Westbahnhof) zum Ring. Alle 5 km gab es Getränke. ein Stück Banane gab es erst am Kilometerpunkt 20. Die tat sehr gut für den letzten Spurt und Kilometer. Umrahmt und im Spalier von hunderten Zuschauern über den Burgring durch das Heldentor/Burgtor ging es endlich ins Ziel auf den Heldenplatz vor der Hofburg. Geschafft.

Anja, auch glücklich und geschafft, konnte ich 8 min. später in Empfang nehmen. Unser erster internationaler Halbmarathon! Meine Nettozeit betrug 2:07:03, Anja hatte eine Nettozeit von 2:15:15. Erholt haben wir uns mit vielen „Finishern“ im Burginnenhof bei Getränken und guter Verpflegung. nur der Abstieg über die Treppen der U-Bahn-Stationen war sehr anstrengend für mich. „Hopp, hopp!“ Hans-Hermann

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 20:00 Uhr geöffnet
Montag von 10:00 bis 14:00 Uhr

27412 Breddorf · Hauptstr. 10 · Tel. 0 42 85 - 92 47 76

TERMINE 2011/2012

Hier sind einige Top- Terminen 2011/2012 von Veranstaltungen in der Nähe (?)

16.10.11

23.10.11

23.10.11

06.11.11

13.11.11

ROW.11

04.12.11

04.12.11

11.12.11

18.12.11

26.12.11

31.12.11

08.01.12

15.01.12

22.01.12

29.01.12

05.02.12

12.02.12

18.02.12

26.02.12

26.02.12

04.03.12

11.03.12

11.03.12

Gyhum

Ostereistedt

Stuhr-Fahrenhorst

Wilstedt

Bremen Osterholz

Bothel

Taaken

Bremen-Blumenthal

Syke

Syke

Bremen -Kuhirten

Nartum

Bremen

Tarmstedt

Groß-Meckelsen

Selsingen

Bremen

Kalbe

Granstedt

Hepstedt

Scheessel

Bremen

Rockstedt

Zeven

Winterlaufserie Kreis ROW

Winterlaufserie Kreis ROW

11. Geestlauf 5/10km HM

Winterlaufserie Kreis ROW

24. Bultensee Cross

Advents-Crosslauf - Kreismeisterschaften

Winterlaufserie Kreis ROW

21. Nikolaus-Crosslauf

72.Friedeholz Crosslauf

31. Country Lauf (Syke-Weyhe-Syke)

5. Bremer Schoko-Crosslauf

Nartum Sylvesterlauf

1.Lauf - **32. AOK Winterlaufserie**

Winterlaufserie Kreis ROW

Ostecup Cross

Winterlaufserie Kreis ROW

2.Lauf - **32. AOK Winterlaufserie**

Winterlaufserie Kreis ROW

Ostecup Cross

Winterlaufserie Kreis ROW

Ostecup Cross

3.Lauf - **32. AOK Winterlaufserie**

Winterlaufserie Kreis ROW

Ostecup Cross