

# 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](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.



## Der Lauftreff im Matsch



Nr. 4

Jahrgang 10

Dezember 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

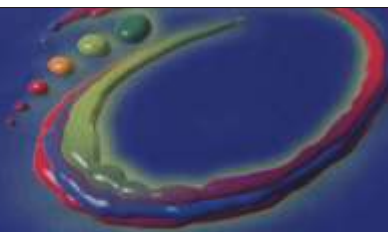
Öffnungszeiten:

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)



## **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**





## Liebe Lauf-Treff-Freunde

*Es war mal wieder ein sehr ereignisreicher Sommer. Auch dieses Jahr gibt es wieder Neuigkeiten im Lauftreff. Wir haben eine Triathlon Sparte gegründet. Auf diese Weise werden wir noch vielseitiger und können auch noch weitere Mitglieder gewinnen. Wir freuen uns darauf in 2012 mit einer motivierten Mannschaft in die Saison zu starten.*

*Aber auch die anderen Lauftreff Mitglieder können davon profitieren, indem sie viel leichter jemanden finden können, der mal eine Radausfahrt mitmacht, oder abends noch mal mit zum Schwimmen fährt. Damit verfolgen wir unser stetiges Ziel: - wir bleiben fit!*

*Also: Lauft und bleibt fit! Rainer Schröder*



## **LAUF TREFF INDEX**

Cross Meisterschafter	3	Buenos Aires Marathon	19
Marathon Bremen	6	Die Härteste Sau von Heidenau	26
Verpflegungsstand Bremen	12	Preisrätsel	30
Geburtstage	15	AOK Workshop Hannover	33
Aufbaukurs	16	Termine	36
Neue Triathlon Sparte	18		

## **LAUF TREFF IMPRESSUM**

<b>Herausgeber:</b> Leichtathletiksparte des SV Eintracht- Hepstedt/Breddorf e. V.	<b>Vertreter/Wettkampflang.:</b> Marinus de Jong, Mühlenstr. 12 27412 Hanstedt Telefon: 04285/487	<b>Redaktion:</b> Hermann Knülle (V.i.S.d.P.) Telefon: 04748/8216-10 email: knuelle@bear-family.de
<b>Spartenleiter:</b> Rainer Schröder, Wiesengrund 4, 27412 Breddorf Telefon: 04285/501 email: lauftreff-ummel@freenet.de	<b>Finanzen:</b> Stephanie Schriefer, Augustendorf 32 D 27442 Gnarrenburg 04763-1690	<b>Anzeigen:</b> Johann Otten, Höpenwiesen 8, 27412 Breddorf Telefon: 04285/12 03 email: otten@kockskrane.de
<b>Triathlon:</b> Carsten Glinsmann, Grode Wisch 7, 27404 Rhade Telefon: 04285/924121 carsten.glinsmann@ewetel.net	<b>Kultur / Statistik / Öffentlichkeit:</b> Johann Otten, Höpenwiesen 8, 27412 Breddorf Telefon: 04285/12 03 email: otten@kockskrane.de	<b>Internet:</b> <a href="http://www.ummel.de/laufgruppe">www.ummel.de/laufgruppe</a>  <b>Erscheinung:</b> 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

## Kreis-Crossmeisterschaften SV Hepstedt/Breddorf sammelt „Schuhe“

Gleich 6 Kreismeistertitel konnte der Lauftreff SV Hepstedt/Breddorf bei den diesjährigen Kreismeisterschaften in Hemsbünde-Bothel erringen. Mit acht Aktiven bewies der Verein, wie präsent er bei den Laufveranstaltungen im Kreis ist. Gelaufen wurde über 5000 und 10000 Meter, eine anspruchsvolle Strecke, die die Bezeichnung Cross wirklich verdient hat, Viele Anstiege mit Mulsand liessen die Beine schwer werden. Dennoch absolvierten Carsten Glinzmann und Hermann Knülle beide Läufe im Abstand von einer Stunde und konnten jeweils den Meistertitel erringen. Zusätzlich trugen sich Heiko Märkert und Lüder Busekros noch in die Siegerliste über 10000 Meter ein. Zweite Plätze errangen bei diesem Lauf Patricia Intemann, Hans-Jürgen Erdtmann und Karl-Heinz Neuhaus. Lauftreffchef Rainer Schröder hätte sicherlich auch ganz vorne gelegen, wenn ihn nicht ein Infekt gehindert hätte; so lief er aber solidarisch wenigstens den 5000 Meter Lauf mit, wo er trotz Erkrankung immer noch zweiter seiner Altersklasse wurde. Bei der Siegerehrung gab es dann für jeden Kreismeister einen Metallschuh als Pokal, er wird sicherlich einen Ehrenplatz erhalten!







# malerbetrieb Werner Meyer

- Wir sind Partner für:
- Maler- und Tapezierarbeiten
  - Tapeten
  - Teppichboden
  - Fassadenbeschichtungen
  - Wärmedämmung

27412 hepstedt · mühlenweg 1 · tel. 04283/429 · fax 84 93



Susanne  
Tietjen

☎ 04793 - 940 22

Verkaufsberaterin



Claus  
Tillmann

☎ 04793 - 940 43

Verkaufsberater

Dörte  
Wrieden

☎ 04793 - 940 17

Verkaufsberaterin



Thorsten  
Schröder

☎ 04793 - 940 27

Kundendienst



**04793-9400**

**JETZT**

kaufen

**SPÄTER**

zahlen

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

**autohandel**

UNGLAUBLICH...Schrecklich, schön.....ist mein Fazit vom 02.10.2011.

Beim Laufen am Donnerstag wurde ich mit vielen Tipps und guten Wünschen verabschiedet. Nervös und kopflos war ich am Freitag, Samstag und auch am Sonntag morgen noch. An der Startlinie noch kurz sammeln und konzentrieren, leichter gesagt als getan, aber die ersten 2 km waren so schnell geschafft. Dann wurde es an der Strecke etwas ruhiger, nur 1 Mitläufer mit etwas seltsamer Aufmachung mit angehängtem Busen und Penis machte immer wieder auf sich aufmerksam, fast jeder an der Strecke hatte einen Spruch für ihn. Als wir zum Werdersee liefen, es war schattig ein schöner Weg und nur noch wenige Läufer, da hab ich ihn gefragt, was es denn nun ist, eine Wette oder sein Junggesellenabschied?? Nein, nichts von alledem. Er hatte einen Auftrag, er ist Italiener und gegen Berlusconi; da er in Italien wenig oder fast gar nicht damit in die Öffentlichkeit gehen kann, versucht er auf diese Weise in Europa auf das Thema aufmerksam zu machen. Insgesamt hat er bisher 72 Marathons gelaufen. Viele nette Tipps und eine super Ablenkung, die Kilometer liefen prima nur die Sonne wurde langsam heftig.



Meine Strategie war, bis Kilometer 15 nicht km zählen oder Nachdenken - nur laufen! Von 15 -25 = laufen (habe ich sonst auch schon geschafft)! Dann kommt die Strecke vom HM, die kenn ich vom letzten Jahr, dann bis km 38 = Weserstadion, mein persönliches Ziel! Naja und wenn man soweit ist müssen die letzten 4km ja auch irgendwie zu schaffen sein, hab ich mir sagen lassen.

Leider kam es nicht so wie gewünscht. Ab km 19 habe ich „meinen“ Italiener laufen lassen, ich musste langsamer werden, die

Kraft oder vielmehr der Kopf war fast am Ende. Auf der Schwachhauser Heerstr. laufe ich an der stehenden Straßenbahn, mit geöffneter Tür, vorbei, die Sonne knallt und weit und breit keine Läufer mehr zu sehen. „BIN ICH BLÖD??“

HM - Zeit, na ja das war ja eigentlich noch nah am Zeitplan, dass ich aber schon so fertig bin, hätte ich nicht gedacht. Im Rhododendron Park kommt der 5 Std.- Pacemaker vorbei, 3 Läufer im Schlepptau und fordert mich auf, doch mit zu kommen - Mist, an dem wollte ich mindestens dran bleiben, aber es ging nichts mehr, nur noch Schnappatmung.

Was mach ich da eigentlich ??? Wie sag ich Steffi, die bei km 25 auf mich wartet, um mich bis ins Ziel zu begleiten, dass nichts mehr geht? Die Sonne knallt - sonst liebe ich die Sonne

- ich sehe Steffi wie sie grinsend und trippelnd an der Strecke steht. Toll, soviel Motivation - vielleicht steckt das an. Mein Mantra am Tiefpunkt sollte sein: „Dir werd ich es beweisen“. Ein Kollege hatte mir glatt ins Gesicht gesagt, „Marathon schaffst du sowieso nicht!“

Also Zähne zusammen beißen und weiter. Mit Steffi an meiner Seite ging es zum Torfkanal, dort hatte ich mich mit Kalli verabredet, er hat tatsächlich noch gewartet, wie versprochen mit Cola und Schokolade. Kurz mal Frust ablassen - ich will doch ins Weserstadion und ins Ziel sowieso - . nächster Treffpunkt = Schlachte, hoffentlich schaff ich das. Zeit ist jetzt egal, nur durchhalten! Niemals geh ich wieder zur Arbeit wenn ich sagen muss, „Abgebrochen!“. Immer wieder überlegen: Kopf aus, linker Fuß, rechter Fuß, Atmen. Gute Stimmung in Findorf, lauter angesäuselte Zuschauer in bester Laune, schöne Musik da macht laufen Spaß. So ging es auch in der Überseestadt weiter. Und dann nur noch Sonne satt, kein Wind, aber wieder ein paar Läufer vor uns, die wurden auch nicht mehr schneller. Kurz mit dem Ordner den Weg klar gemacht, etwas verzwick hier hinten. Und vor uns stehen plötzlich Ulrike und Riana mit dem Fahrrad. Ich freu mich, bin abgelenkt und langsam wird es besser, mein Kopf läuft wieder mit, ich dachte, den hätte ich in der Schwachhauser Heerstr. gelassen. An der Schlachte stehen Freunde von uns und Kalli, wieder gibt es Cola und Schokolade. Ulrike übernimmt die Verpflegung. Nächster Treffpunkt = Ziel! Vorbei ging es jetzt an vielen Passanten mit Fahrrädern und Kinderwagen, am Osterdeich lagen alle in der Sonne. Ulrike und Steffi haben dann wirklich alles gegeben, ob es was zu trinken war oder die Globulies gegen beginnende Krämpfe, Super.



Dann das Weserstadion, Steffi und ich ganz allein - ok, ein Platzwart und ein Aufpasser - ich konnte nicht widerstehen und hab mich auf die Bremer Bank gesetzt, nicht auf den Platz von Thomas Schaaf, der ist Unantastbar. Und irgendwie geht es mir jetzt gut, rauf zum Osterdeich, noch kurz 3 Männer überholt, schöne Musik: „Hey, das geht ab“. Ein Handy klingelt, kurze Infos aus dem Ziel, Hermann und Carsten sind 3. ihrer AK geworden, Super!

Auf dem Osterdeich kommt Andrea uns abholen, Danke! Ich hab die letzten 2 km genossen, die Freude ins Ziel zu kommen,

Riesig! Ulrike, Riana und Andrea biegen ab, Steffi kommt mit in die Obernstraße, wir sehen schon den Zielbogen, da ruft der Moderator meinen Namen, woher weiß der?? Meine Nummer kann der noch nicht lesen! Kalli und unsere Freunde schreien, was das Zeug hält. Wir sind auf Höhe der Sögestrasse, da sagt der Moderator: „Wir machen hier dann mal Schluss“. Der spinnt wohl!!! Plötzlich tauchen Carsten, Hermann, Rainer und Hans-Jürgen neben mir auf und begleiten mich über die Ziellinie - Unglaublich.

Danke den besten Fans!!!!

Sigi

Und hier die Ergebnisse:

Platz		Platz	AK	Zeit
913	Sigrid Ohrenberg	33	W45	05:26:18
183	Axel Röhrs	49	M45	03:36:10
298	Heiko Märkert	82	M45	03:47:59
762	Klaus DeVries	1	M70	04:36:45

AOK Halbmarathon:

34	Carsten Glinsmann	3	M35	01:18:24
126	Rainer Schröder	19	M45	01:28:13
220	Hermann Knülle	3	M60	01:33:05
293	H-Jürgen Erdtmann	51	M45	01:36:39
1846	Lüder Busekros	172	M50	02:10:10



# 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

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

***Guter Rat und gute Räder!***

Verpflegungsstand bei Kilometer 15.

Der Lauftreff Hepstedt Breddorf auch beim 7. SWB Marathon wieder mit einer Verpflegungsstelle an der Laufstrecke dabei. Wie auch im letzten Jahr wurde uns der Stand bei Kilometer 15 im Surfeld II anvertraut. Wir hatten insgesamt 3 Tische mit Wasser und Spezialgetränken, 1 Stand für Schwämme, 1 Tisch mit Obst (Bananen, Apfelsinen und Äpfel) mit Personal abzudecken. 12 Personen aus unserem Lauftreff waren bereit, diese Aufgabe zu übernehmen. Schon früh um 08:00 Uhr mußten wir an unserem Standort sein. Die Marktische lagen schon zum Aufbauen bereit.



Da wir genügend Zeit hatten, und die Getränke und das Obst noch nicht geliefert waren, haben wir erst einmal gefrühstückt. Nach dem Frühstück wurde der Aufbau der 4 Stände schnell erledigt, und so konnten wir mit dem Vorschenken der Becher und dem Zerkleinern der Äpfel, Apfelsinen und Bananen beginnen.

Der Startschuss für den Marathon wurde von 09:00 Uhr auf 09:45 Uhr verschoben und somit hatten wir den ersten Läufer zwischen 10:40 und 10:50 Uhr zu erwarten.

Kurze Zeit später, es war genau 10:43 Uhr, kam der erste Läufer schon an unseren Verpflegungsstand vorbei, er hatte zu diesem Zeitpunkt schon einen großen Vorsprung heraus gelaufen. 3 Minuten später kamen die Verfolger und im Vorbei-

laufen griffen sie sich einen Becher Wasser, den Sie sich hastig als Erfrischung über den Kopf gossen. Als die Spitzenläufer vorbei waren, ging es zügig weiter. Die folgenden Läufer waren ebenfalls recht schnell unterwegs, auch sie griffen nach der willkommenen Erfrischung. Gegen 10:00 Uhr wurde der Andrang an unserem Stand größer, und wir hatten alle Hände voll zu tun, damit immer ge-





nügend Becher mit Wasser vorhanden waren. Aber wir waren gut vorbereitet und so gab es keine Probleme mit der Versorgung der Läufer. Nicht jeder vertraute dem verlockendem Angebot der Getränke und Obstauswahl an unserem Verpflegungsstand. Einige setzten lieber auf ihre eigene Mixtur, die sie vor dem Start mit der Kilometerangabe bei der Rennleitung abgegeben hatten. Auch die Läufer aus unserem Lauftreff waren recht flott unterwegs, auch sie griffen an unserem Stand nach einer kühlen Erfrischung. Nach

ca. 30 bis 40 min hatten die meisten der ca. 1000 Läufer unseren Getränkestand passiert, und der Abbau des Getränkestandes, sowie das große Aufräumen konnte beginnen.

Der Organisator hatte alles im Griff und das Fahrzeug wurde mit den Restbeständen wieder beladen. Nach dem Abbau fuhren einige nach Hause und einige zum Domshof, um die Läufer aus unserem Lauftreff und auch alle anderen Läufer bei den letzten Metern noch kräftig anzufeuern.



Als Helfer waren diesmal dabei: Marinus, Marianne, Renate, Günter, Marlies, Petra B., Martina, Claudia, Stephanie, Nicole, Petra L. und Jonny.



**mit** **Heiko's Fahrschule**

**Führerschein**

**...sicher an's Ziel**

[www.heikos-fahrschule.de](http://www.heikos-fahrschule.de) [info@heikos-fahrschule.de](mailto:info@heikos-fahrschule.de)

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

[www.dietrich-baustoffe.com](http://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

15. Januar	Elke Witten
15. Januar	Nicola Bätje
18. Januar	Thomas Hornstein
03. Februar	Ralf Löhden
05. Februar	Anja Küch
06. Februar	Sara Henning
17. Februar	Ina Klein
22. Februar	Hermann Knülle
22. Februar	Robert Graller
23. Februar	Jörg Borinski
26. Februar	Marlies Otten
27. Februar	Karl-Heinz Neuhaus
04. März	Petra Brunckhorst
10. März	Heinz Witten
12. März	Ruth Wülpern
15. März	Kerstin Hornstein
16. März	Leonie Bätje
18. März	Hans-Jürgen Erdtmann



24. März	Dieter Cossen
25. März	Marita Brase
26. März	Claudia Voß
26. März	Marco Klaißer
27. März	Thomas Erdtmann
28. März	Hermann Stelljes
29. März	Birgit Lünzmann
31. März	Andrea Erdtmann

# Autohaus Warncke

Ihr Partner für attraktive Marken



Pkw  
Nutzfahrzeuge



Service



Car Service

Neuwagen  
Jahreswagen  
Dienstfahrzeuge  
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)

Drei Teilnehmer sind durchgekommen.  
Sieben sind gestartet, drei haben sich dem Test gestellt.

Aufbauend auf den ersten Laufkurs ging es für 7 Laufanfänger in einem zweiten Kurs weiter. Das Ziel in diesem Kurs sollte sein, einen Lauf über 10 km ohne Gehpause zu schaffen. In diesem Kurs wurde das Training kontinuierlich von Woche zu Woche gesteigert. Viele Trainingsformen, Basiswissen über die Ausdauer, Regenerationsformen, Arten des Dauerlaufs, Verhalten in der Gruppe, Rücksichtnahme in der Gruppe und viele nützliche Tipps wurden den Kursteilnehmern vermittelt bzw. in schriftlicher Form als eine Art Handbuch übergeben. Doch der Spaß am Laufen stand immer im Vordergrund.

Das Training und der Trainingsplan, der über die Woche eingehalten werden mußte, verlangte von den Teilnehmern einiges ab, so daß einige schon zum Beginn des Kurses an Ihre Belastungsgrenze stießen.

Für Carina und Alena waren die Belastung und das Training anscheinend zu aufwändig, sie blieben ohne Begründung nach der 3 Stunde einfach weg. Monika hatte nach dreiviertel des Kurses starke Schmerzen in der Hüfte bekommen. Auf ärztlichen Rat hat sie den Kurs abgebrochen. Gaby hat den Kurs voll durchgezogen, aus welchen Gründen sie in den letzten 3 Wochen nicht wieder gekommen ist weiß bis heute niemand. Schade Gaby - Du hättest es locker geschafft. Die letzten Drei haben sich durch das Training nicht abschrecken lassen. Das Training und der Wochenplan wurden fleißig eingehalten und so wurde eine Steigerung von Woche zu Woche erkennbar. Dass die Menschen verschieden sind, erkennt man daran, daß einigen die langen langsamen Läufe zusagen, andere wiederum lieben kurze Sprints, und dann gibt es welche, die Bergläufe bzw. die Steigerungen lieben. Da wir alles in unserem Trainingsplan hatten, ist jeder beim Training auf seine Kosten ge-



kommen. Die Stimmung beim Training war immer positiv und die Teilnehmer waren mit Begeisterung dabei. Dass die Leistungsfähigkeit aller Teilnehmer in den vergangenen Wochen enorm gesteigert werden konnte sollte der abschließende 10KM-Lauf belegen. Obwohl Martina durch Schmerzen im Fuß 3 Wochen vor dem Testlauf nicht trainieren konnte hat sie die Zähne zusammengebissen und sich den Testlauf gestellt. Am 22.09.2011 war es endlich soweit. Die übrig gebliebenen 3 Teilnehmer stellten sich der Herausforderung über die 10 Kilometer. Dass jeder sein bestes bei diesem Lauf gegeben hat, lassen die folgenden Zeiten erkennen

**Petra Lankenau** **01:02:20**

**Heike Gerken** **01:03:23**

**Martina Kehn** **01:09:10**

Wir vom Lauftreff Hepstedt Breddorf wünschen allen Teilnehmern, daß es nach dem Kurs für alle weitergeht, ihr von Verletzungen verschont bleibt und das Laufen zu einem festen Teil eures Lebens wird. Ihr habt das erste Ziel erreicht, aber beim Laufen gibt es noch viele Ziele die erreicht werden wollen.



- Qualität
- Günstige Preise
- Kundenbetreuung

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

**Hans-Peter Bammann Bedachungen GmbH**  
 Am Osterbruch 5, Hepstedt, 042 83115 89, Fax 85 33  
[www.bammannbedachungen.de](http://www.bammannbedachungen.de)



Hans-Peter Bammann  
 Dachdeckermeister

## Neue Triathlon Sparte im SV Hepstedt/Breddorf

Es ist geschafft! Endlich haben wir unsere eigene Triathlon-Sparte gegründet. Der Hintergrund: Für jeden offiziellen Triathlon muss man zur Teilnahme einen Startpass vorlegen, der voraussetzt, dass man Mitglied in einem Verein ist, der der Deutschen Triathlon Union DTU angehört. Ansonsten muss man eine Tageslizenz erwerben, die immerhin mindestens 15,- Euro kostet. Hermann und Rainer waren deshalb bisher beim OSC Bremerhaven. Mit der steigenden Anzahl von Sportlern in unserem Verein, die auch gerne Triathlon machen, kam deshalb der Gedanke auf, dass wir unsere eigene Sparte aufmachen könnten. Der Zuspruch war ermutigend und so erwarten wir ca. 15 Athleten, die alle für unseren Verein starten möchten.

Bei der ersten Versammlung wurde dann auch gleich Carsten Glinsmann zum Spartenleiter gewählt. Auf unserer Ummel.de Internetseite wird es eine eigene Rubrik Triathlon geben und ausserdem einen Trainings- und Wettkampfkalender, in den jeder seine geplanten Einheiten eintragen kann, um jemanden zu finden, der die nächste Radtour mitmacht, oder mit zum Schwimmen fährt etc.. (Zu mehreren macht das Training immer mehr Spass) Unser Ziel für 2012 wird sein eine engagierte Truppe für die Teilnahme an der Niedersachsenliga Augath-Tour zusammen zu bekommen und dort zu zeigen, dass unser „Dorfverein“ durchaus mithalten kann. Wir sind alle Robert sehr dankbar, der sich bereit erklärt hat, eine Schiedsrichter-Ausbildung mitzumachen, sodass wir von einer Strafzahlung verschont bleiben. In jedem Fall wollen wir sehr viel Spass haben !!!!

Falls noch jemand Interesse hat, bitte bei Carsten melden. [triathlon-ummel@freenet.de](mailto:triathlon-ummel@freenet.de)

**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



# Schöne Kaminöfen gibt's in ANKEs GUTE OFENSTUBE

**Dänische Kaminöfen**  
aus solidem Eisenguss

**Qualität mit 10 Jahren Garantie**

**Sauberste Verbrennung**

**Einbauservice**

Ausstellung in 27412 Kirchtimke · Fasanenweg 10

**Öffnungszeiten Sa. 10 - 14 Uhr**

und nach Terminvereinbarung

**04289 / 80 28**

**ankesguteofenstube.de**



## *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*



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)

"Bravo, bravo Señor Alemania" das waren die freundlichen Zurufe der Zuschauer, als ich die letzten Kilometer, quasi auf der Zielgeraden, des Buenos Aires Marathons, mit meiner kleinen Deutschlandfahne, mit dem Aufdruck "Germany" absolvierte.



Aber bis dahin, waren es nicht nur 42.195 Meter sondern ein "weiter Weg". Denn eigentlich wollte ich am 14. Südtiroler drei Zinnen Alpin-Lauf am 11. September in Sexten teilnehmen. Aber dann kam die Einladung von Franziska & Thorsten zu ihrer Hochzeit am 10. September; das war natürlich viel wichtiger und im Nachhinein, emotional mindestens so schön, wie der Zieleinlauf in BA.

Aber es stand ja immer noch der Besuch meines Bruders in Buenos Aires auf der Wunschliste und nach meinen ersten Recherchen vor 2-3 Jahren gab's da auch den Puma-Halbmarathon im Oktober; genau die richtige Kombination für den reiselustigen Pensionär mit plus 68 Jahren. Aber in Argentinien sind derartige Termine offenbar vergänglich, denn dieser Halbmarathon findet jetzt in Rosario, ca. 300 Kilometer von BA statt. Also ich konnte mir einfach eine Zuschauerrolle beim BA-Marathon nicht vorstellen und so ging's ran, einsam und alleine an die Vorbereitung. Dazu hatte ich ja noch die Trainingsempfehlung von Konrad Lange auf der Grundlage der von ihm durchgeführten Leistungsdiagnostik aus dem Vorjahr. Diese und ein 10 wöchiges Trainingsprogramm, mit einer Zielzeit von 3:45 Stunden von Manfred Steffny, sollte meine Trainingsanleitung für dieses persönliche Großereignis sein. Der akustisch nicht wahrnehmbare Startschuss dazu fiel in der 30. Woche. Mein Trainingsplatz war von diesem Zeitpunkt der Radweg Wilstedt-Vorwerk und die Wirtschafts- und Radwege von meinen Hausstrecken. Am Wochenende machte Ellen mit dem Rad den Wasserträger und Coach für die Strecken 22 Kilometer und mehr. Unterbrochen habe ich diesen Plan nur für die von SPORT ZIEL organisierten Trainingsläufe und "unseren" Triathlon am 28. August. Ellen kümmerte sich derweil um das 4 Wochenprogramm nach dem Marathon, wenn wir das "Hotel Bruder" verlassen würden.

Diese "Nebensächlichkeit" mit Flugzeug, PKW, Linienbus und Schiff vom Norden mit Iguazu-Wasserfälle, im Westen Atacama-Wüste in Chile, im Süden Perito Moreno (Gletscher), im Osten mit der Halbinsel Valdes (Pinguine +Wale) und Uruguay mit Colonia brachte dann ca. 9.000 Kilometer auf den Tacho.

Nach dem Deaster beim Sizilien-Marathon hatte ich die Marathonanmeldung einem Profi übergeben. Mit € 50,- hatte ich noch ein paar Euro gespart, als wenn ich alleine den Versuch unternommen hätte. Von Reallatino Tours ([www.reallatino.de](http://www.reallatino.de)) erhielt ich dann zuverlässig alles schwarz auf weiß mit Startnummerangabe 4907.

Dann der 8. Oktober, der Tag vor dem Laufereignis, Empfang der Startunterlagen, traditionell mit der Verkaufsmesse "Expomarathon", in dem "Centro de exposiciones" im Stadtteil

Recoleta verbunden. Mit Fred Becker, dem Inhaber von Reallatino Tours war ich um 10:00 Uhr an der Säule links neben dem Eingang verabredet. Mein Handy versagte seinen Dienst (sprach auch kein Spanisch, wie sein Besitzer, ha, ha) jedenfalls verfehlten wir uns. Eine riesige Halle, proppe voll, mindesten 30 Grad, mir lief der Schweiß in der dafür vorgesehenen anatomischen Rinne.....!

Ich tastete mich an den bestimmt 30 Meter langen Tresen heran; nette junge Damen zwischen 16-25 Jahren. Ich legte meine Bestätigung vor, erhielt meine angekündigte Startnummer, dazu ein T-Shirt, ....Klasse, bis dahin, no Problemo.

Dann ging's offenbar um die Zuordnung zu den Startblöcken, wie auch in Alemania üblich. Üblich ist bei uns auch noch, die an versierte Zielzeit abzufragen um damit die Läufer von den Wanderern beim Start zu trennen. Die junge Dame und ich kamen sprachlich nicht zu einander. Ihr Englisch hatte die gleiche Qualität, wie mein Spanisch. Ich schrieb auf die Rückseite einer Quittung 3:45 - 4:15 und erhielt dafür ein blaues Bändchen um mein rechtes Handgelenk, meine Eintrittskarte für den Startblock "blau".



## 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.



Also Zeitsprung: 09.10. der Tag des Marathons; gegen 07:15 Uhr; Start war um 7:30 Uhr vorgesehen. Ein Gewusel vor dem Start, wie ich es bei 45 Marathons noch nicht erlebt hatte. Ich sah in der Ferne einen blauen Luftballon und drängelte mich in diese Richtung. Die Zeit verging, bis eine Gruppe von ca. 30 Läufern auf uns wartenden Läufer zu kam!



Was war passiert: Die junge Dame am Tag vorher hatte nach der Laufzeit pro/km gefragt! Mit meiner Angabe wäre das eine Zielzeit von ca. 2:38

Stunden gewesen; der Sieger vom diesjährigen Bremer Marathon hat 2:35 Stunden gebraucht! Ich habe mich dann zurück gedrängt.

Bei den Umkleidecontainer hatte ich kurz Kontakt mit einer deutschen Gruppe von Reallatino Tours aus Ulm, Hamburg und Leipzig mit dem Chef Fred Becker.

Dann füllte sich der Startbereich deutlich. Über 7.000 Läufer, gemeldet hatten 7.279, deren unterschiedliche Nationalitäten oft vom Laufshirt abzulesen waren, versammelten sich im Startbereich. Neben Argentinern, waren viele Läufer aus Brasilien, Peru, Chile, Uruguay, Costa Rica und den USA dabei. Das Medieninteresse war groß. Mehr als 10 Fernsehsender aus Argentinien und anderen Ländern hatten ihre Kamerteams beim größten Marathon Lateinamerikas dabei. Zudem wurde der Lauf auch live im Fernsehen übertragen.

Dann ertönte die argentinische Nationalhymne und kurz darauf der Countdown zum Start: "Diez, nuevo, ocho, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, uno" und dann erfolgte der Startschuss, der uns in den nächsten Minuten in einen Freudentaumel versetzte.

Der Streckenverlauf führte zunächst durch das grüne Palermo, bei Kilometer drei stand, wie verabredet, auf der rechten Seite Ellen mit schußbereiter Kamera, dann auf die breite Avenida Libertadores, wo wir drei der vierzehn Spuren benutzen durften. Durch den noblen Stadtteil Recoleta gelangten wir bei km 9 zur Plaza San Martin. Dann stürmten wir am Obelisco vorbei und weiter zur Plaza de Mayo und dem Regierungspalast "Casa Rosada". Über San Telmo erreichten wir den bunten Stadtteil La Boca, dessen Fußballverein Boca Juniors (Diego Maradona) dort allgegenwärtig ist. Nach km 21 wurde es ruhiger, denn es folgten ein paar km durch Hafengelände. Bei km 27 erreichten wir Puerto Madero mit seinen noblen Hotels und Restaurants. Zwischen km 30 und 35 verwandelte sich bei einigen Läufern die Euphorie in Überlebungskampf. Gut, dass ich mich ausreichend mit Energy Gel versorgt und unterwegs zu mir genommen hatte. Das hatte mich auch schon in Davos beim "Swiss Alpine Marathon" über die Runden gerettet.

Dann Erleichterung als bei km 35, nach einer Unterführung das Planetarium auftauchte.

Das Ziel war schon ganz nah! Im Zick-Zack ging es dann durch die Parks von Palermo, bis bei km 40 die Zielgerade erreicht wurde. Ich fummelte meine kleine Deutschlandfahne mit dem Aufdruck "Germany" aus meiner Bauchtasche und dann immer wieder mein persönlicher Applaus: "Bravo Señor Alemania"! Je näher ich dann dem Ziel kam, desto lauter wurde es, desto mehr Menschen feierten, "natürlich insbesondere mich"/uns an. Vielleicht 300 Meter vorm Ziel entdeckte ich dann auf der linken Seite Ellen; da musste ich ihr einfach zu rufen. "...es ist geschafft" und kurz anhalten zur Abholung des Siegerku...!



Was gibt's sonst noch zu vermelden:

Sieger wurde Simon Kariuki Njorokl (Kenia) in 2:10:22 Stunden. Stellt Euch vor, ich wäre im "Startblock blau" geblieben, peinlich, peinlich. Schnellste Frau war Andrea Graciano (Argentinien) in 2:46:37 Stunden. Meine Altersklasse M 65-69 Jahre, gewann von 33 Konkurrenten, Gabriel Gracia (Argentinien) in 3:22:57 Stunden. Ich kam mit 3:49:26 Stunden ins Ziel, das war der 4. Platz und ich war total glücklich und zufrieden. Insgesamt gab es 5.919 Finisher. Aus Europa waren am stärksten die Spanier und Deutschen vertreten.

Von "uns" Deutschen war die Altersspanne von 32 - 68 Jahre und ich war der Erste im Ziel. Eben...in Hepstedt läufft's"

Dieter

**AUTO FIT**

**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!*

Carsten Glinsmann ist „Die Härteste Sau Von Heidenau“

Einen Saisonabschluß der besonderen Art hat sich der Hepstedt-Breddorfer Lauffreier ausgesucht. Acht Läufer gingen beim Crosslauf "Die härteste Sau von Heidenau" an den Start. Der Name sagt es schon, es ging hierbei nicht um einen normalen Crosslauf. Der innere Schweinehund musste überwunden werden, denn der zu überwindende Hindernislauf entlang der Kiesgrube in Heidenau war schlammig, kalt und kraftraubend.



Auch die Wetterbedingungen passten sich an, Regen- und Hagelschauer wechselten sich mit der Sonne ab. So sollte es auch sein, denn einfach kann ja jeder.

Auf dem 2 km Rundkurs erwartete die Crossläufer neben viel Schlamm, ein Reifenhaufen, Auf- und Abstiege im weichen Sand, ein durchzurobbendes Schlammloch und Wasserwege die bis zum Knie ins kühle Nass gingen. Passende Musik ("Baby balla balla"), ein gutgelaunter Moderator und ein Publikum, das den Lauf begeistert begleitete sorgten dafür, dass die Rundenlauferei im Fluge vorbei ging.

Im Ziel waren alle Läufer nach 2 Stunden, den Titel "Härteste Sau von Heidenau" hatte am Ende Carsten Glinsmann, der die meisten Runden geschafft hatte! Zweite bei den weiblichen „Sauen“ wurde Anneke Dauter, aber auch die anderen Lauffreier landeten im vorderen Feld. Ein Bericht vom Event kann am Sonntag um 18:45 bei „DAS!“ im NDR-Fernsehen gesehen werden!





# 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)



## 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)



## Preisrätsel

Diesmal wird es nicht so knifflig, dafür ist Kreativität gefragt:

Frage : Welchen Namen sollte die neue Triathlon - Mannschaft tragen, die den SV Hepstedt/Breddorf in der Niedersachsen Liga vertritt?

(Wir bitten um Vorschläge, alle kommen in die Verlosung!)

Zu gewinnen gibt es einen Gutschein über ein Essen für zwei Personen im Wert von 30.- EURO einzulösen im Restaurant Olympia in Tarmstadt zu gewinnen. Gehen mehrere richtige Lösungen ein, entscheidet das Los. Teilnahmeberechtigt ist jedermann/frau außer den Mitgliedern des Spartenvorstands.

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

Einsendeschluss ist der 1. Februar 2012.

# 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



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

*Wir sind für Sie da:*

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

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

Mehr als 120 Teilnehmer nahmen am diesjährigen AOK Workshop in der Akademie des Sports in Hannover teil. Auch wir haben uns gut gelaunt auf den Weg gemacht. Angemeldet waren Hermann Jonny, Rainer, Ulrike, Hans- Jürgen, Heidi und Steffi. Dank Steffi konnten wir mit einem „Sammelgefährt“ am Samstag, 19.10 früh morgens starten.

In Hannover angekommen, verteilten wir uns nach der Begrüßung auf die einzelnen Workshops. Bei der bereits siebten Auflage bot die AOK eine bunte Mischung aus Theorie und Praxis. Einige gingen zum „Fitness Studio Körper“, andere zum „Marathon- Mit dem richtigen Training zum Erfolg“ (Fazit hier: „ Wer schnell laufen will, muss schnell laufen trainieren!“) oder zum „Tiger im Tank- Richtiges Trinken im Sport“. Jeder konnte sich im Vorfeld für zwei Kurse eintragen. So konnte vorhandenes Wissen aufgefrischt und Neues erlernt werden.

Insgesamt eine gut organisierte Veranstaltung mit einer leckeren Verpflegung. Mitgebracht haben wir auch „Etwas“. Im Kurs „Tiger im Tank“, mischten wir eigene Energiedrinks. Ich wünsche viel Spaß beim Rezept austesten. Vielleicht mal von dem Einen etwas mehr oder weniger ausprobieren, um sein eigenen Zaubertrank zusammen zu stellen.

Heidi

### **Saftschorle**

je nach Geschmack: 500 ml Wasser/Tee + 500 ml Apfelsaft  
(oder 670 ml Wasser/Tee + 330 ml Apfelsaft)

+

1,5 g Kochsalz (ca 1/4-1/2 TL/l oder Auflösung von  
30g in 300ml Wasser --> 15g Wasser = 1,5 g Kochsalz)

### **Tee**

1 l Pfefferminztee  
30 g Zucker (je nach Belastung und Körpergewicht)  
50 g Maltodextrin  
1,5 g Kochsalz (Lösung siehe Saftschorle)

### **Brühe**

1 l Wasser  
50 g Maltodextrin  
Brühe 1/4 der angegebenen Menge an Trockenprodukt für die Zubereitung

# 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 2012

Hier sind einige Top- Termine 2012 von Veranstaltungen in der Nähe (?)

08.01.12	1. Lauf Bremer Winterlaufserie
<b>15.01.12</b>	<b>Tarmstedt Winterlaufserie ROW</b>
22.01.12	1. Lauf Oste-Cup Meckelsen
<b>29.01.12</b>	<b>Selsingen Winterlaufserie ROW</b>
05.02.12	2. Lauf Bremer Winterlaufserie
11.02.12	23. Crosslauf in Bokel
<b>12.02.12</b>	<b>Kalbe Winterlaufserie ROW</b>
18.02.12	2. Lauf Oste-Cup “Im Sick” in Selsingen
<b>26.02.12</b>	<b>Hepstedt Winterlaufserie ROW</b>
26.02.12	3. Lauf Oste-Cup Scheessel
26.02.12	Crosslauf Worpswede
04.03.12	3. Lauf Bremer Winterlaufserie
<b>11.03.12</b>	<b>Rockstedt Winterlaufserie ROW</b>
11.03.12	4. Lauf Oste-Cup Zeven
11.03.12	42. Strassenlauf in Oldenburg
24.03.12	Strassenlauf in Himmelpforten