

Das Ziel für die ganze Familie



64.

Tarmstedter Ausstellung

vielfältig · modern · familiär

6. bis 9. Juli

täglich von 9 – 18 Uhr

Landwirtschaft

Landtechnik

Haus & Garten

Tierschau

Freizeit & Touristik

Erneuerbare Energien

... mit spannendem  
Showprogramm im  
Tierschaubereich!



Ca. 650 Aussteller, 17 ha Ausstellungsgelände, 13 Zelthallen

[www.tarmstedter-ausstellung.de](http://www.tarmstedter-ausstellung.de)

Ausstellungs-GmbH, Hauptstraße 15, 27412 Tarmstedt, Tel. 04283-329, Fax 04283-82 07

# LAUF TREFF

aktuell

SV EINTRACHT - Hepstedt/Breddorf e.V.



Augath Tour 2012 - Ab Seite 32



Nr. 2

Jahrgang

Juli 2012

# 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

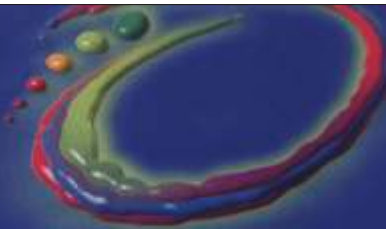
Öffnungszeiten:

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)

# 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)



## Liebe Lauf-Treff-Freunde

*Ich möchte mich noch einmal ganz herzlich bei allen bedanken, die sich in so einer tollen Art und Weise am Ummellauf beteiligt haben. Wir können stolz darauf sein, dass es in unserem Verein einfach funktioniert, und das ist keine Selbstverständlichkeit.*

*Wenn uns dieses Klima erhalten bleibt, habe ich keine Angst, dass wir auch noch einen 20. Ummellauf zustande bekommen werden. Aber wir sollten auch unsere eigenen sportlichen Ambitionen nicht vernachlässigen und deshalb nicht vergessen:*

*Lauft und bleibt fit!  
Rainer Schröder*



## LAUF TREFF INDEX

Winter-Schwimm-Saison	3	Nass aber Lustig	18
Alpe d'Hu Zes 2012	5	Ummellauf 2012	22
Hamburg meine Perle	8	Ummellauf Ergebnisse	26
Übungstriathlon	10	Augath Tour 2012	32
Staffellauf in Bremen	12	Preisrätsel	35
Wilstedt bei Nacht	13	Augath Tour 2012	37
Geburtstage	15	Termine	40
Bad Bodenteich	16		

## 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

### Triathlon:

Carsten Glinsmann,  
Grode Wisch 7,  
27404 Rhade  
Telefon: 04285/924121  
carsten.glinsmann@ewetel.net

### Vertreter/Wettkampflang.:

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

### Finanzen:

Stephanie Schriefer,  
Augustendorf 32 D  
27442 Gnarrenburg  
04763-1690

### Kultur / Statistik / Öffentlichkeit:

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

### Redaktion:

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

### Anzeigen:

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

### Internet:

[www.ummel.de/laufgruppe](http://www.ummel.de/laufgruppe)

### Erscheinung:

viermal/Jahr

## Bau- u. Möbeltischlerei

*Uwe Schnackenberg*

Am Schmiedehof 5

27412 Breddorf

seit 1912



Meisterbetrieb

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

Wir beraten sie gerne

*Tel.: 04285/1881*

*wFax: 04285/925725*

## Gute Schuhe

ganz  
in Ihrer  
Nähe.

# Otten

**SCHUH** G  
M  
B  
H **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

Von November bis Ende März bietet der Laufftreff immer Mittwoch abends ein Schwimmtraining an. Das wird mittlerweile von rund 30 großen und "kleinen" Schwimmern genutzt. Dank Kalle Neuhaus kann hier jeder eine gute Schwimmtechnik erlernen bzw. immer weiter verbessern. Als Saisonabschluss hat er sich diesmal etwas ganz besonderes überlegt: Alle Schwimmer und deren Familien waren am 1. Mai eingeladen an einer Fußgänger-Ralley teilzunehmen. Vom Hepstedter Sporthaus aus ging es in den Ummel, wo einmal nicht Kondition sondern Geschicklichkeit, Denkvermögen und Orientierungsvermögen im Ummel!! gefragt waren. Anschließend gab es Gegrilltes und ein gemütliches Beisammensitzen. Vielen Dank nochmal, Kalle, es war ein toller Saisonabschluss!

Ulrike





# 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

# 5 Alpe d'HuZes 2012, NL-Charityveranstaltung am Alpe d'Huez

Ein zweisprachiger Bericht über eine einzigartige Veranstaltung

An einem sonnigen Wochenendtag ende Mai rausche ich auf meinem Crosser in den Garten meiner Eltern. Überraschung, sie haben Besuch aus der Heimat, darunter meine allererste Lehrerin, "Juf" Bagerman van de kleuterschool (kindergarten). Große Freude, holländisch herzliche Begrüßung und Gebabbel und auch sofort: "Jij gaat de Alpe d'HuZes meedoen?" (Du machst bei Alpe d'HuZes mit?)

Alpe d'HuZes ist in den Niederlanden eine sehr angesehene Veranstaltung. Genau so bekannt wie z. B. die Elfstedentocht, Vierdaagse Nijmegen oder Amstel Gold Race. Nur ist Alpe d'HuZes anders, eine Charityveranstaltung zugunsten der niederländischen Krebsbekämpfung die am Alpe d'Huez (der Holländerberg) stattfindet. "Zes" steht für das Entstehungsjahr 2006 (6=Zes) sowie das Ziel, an einem Tag 6x hochzufahren. Leiden als Solidaritätsbekundung. Leiden um das eigene Leid herauszutreten. Leiden für die Gute Sache.



Ich bin Niederländerin und habe einen niederländischen Arbeitgeber. An dieser Veranstaltung möchten wir mit einem Firmenteam teilnehmen.

Unser Chef hat zugesagt, den Mindestbeitrag (kleinste 5stellige Zahl) zu sponsern. Chef zählt sich zu den Glücklichen, die geheilt aus einer Krebserkrankung hervorgegangen sind.

Bei Alpe d'HuZes sind die Startplätze so begehrt, dass wir uns kurz nach Freischaltung der Anmeldung auf Platz 154 der Warteliste wiederfinden. Unglaublich. Die Veranstalter sind überwältigt. Es wird überlegt und verhandelt, am Ende springt ein zweiter Alpe d'HuZes-Tag dabei heraus. Nun sind wir drin, dürfen an dem extra Tag mit 3.000 Mitstreiter auf den für uns gesperrten Berg. Leider wird uns nicht ganz soviel Zeit gewährt wie am Haupttag mit 5.000 Starter. Wir dürfen nur von 10:00 bis 16:00 Uhr auf die Strecke, statt von 6:00 - 18:00 Uhr. Den Anstieg 6x zu schaffen, ist somit unerreichbar. Wenn ich es schaffe bis 16:00 nochmal unten zu sein, dann vielleicht 4x. Aber das ist auch nicht so wichtig.



Montagfrüh 04.06.2012. Auf nach Frankreich. Um 9:00 Uhr holt mein Kollege mich ab. Ca. 1.250 km sind erstmal mit dem Auto zu bewältigen. In der Schweiz tauchen die ersten beschneiten Bergkuppen auf, ich bin begeistert. Bei Grenoble verlassen wir die Autobahn und geht es hinein in die Französischen Alpen. Leider ist es nun schon dunkel, ich sehe nur die schmale Straße, die wild um die Berge schlingert. Kollege freut sich, dass das monotone Autobahngefahre ein Ende hat und genießt die Kurverei. Ich bin froh, als wir unser Ferienhäuschen auf 1.365 Meter Höhe am Col d'Ornon erreichen. Die niederländischen Kollegen sind schon alle da, das Feuer im Kamin lodert, der Rotwein steht auf den Tisch.....

Der Dienstag wird zur Erholung genutzt, nur mal 'n bisschen auf den Col d'Ornon hin und herradeln, nicht schon am Vortag alle

## 6 Alpe d'HuZes 2012, NL-Charityveranstaltung am Alpe d'Huez

Körnchen verpulvern. Landschaft genießen, Fotos machen, seelisch vorbereiten.

Mittwoch, der 6. Juni. Unser großer Tag fängt gut an: Ein fetter Regenschauer macht unsere Abfahrt vom Haus zum Startort gleich zur großen Herausforderung. Wir müssen uns jetzt schon das Motto dieser Veranstaltung vor Augen halten: Aufgeben ist keine Option! Wer an Krebs erkrankt ist, kann seine Behandlung auch nicht stoppen, nur weil die Schuhe vollgelaufen und die Laune dadurch nicht die Beste ist.

Durchnässt und kalt erreichen wir das Dörfchen Bourg d'Oisans auf 760 Meter am Fuße der Alpe d'Huez, und... es hört auf zu regnen! Auf einer kleinen Nebenstraße stellen wir uns auf. Es herrscht eine entspannte Atmosphäre, keine Wettkampfaufregung, kein Muskelgezucke. Ich wringe einige Liter Wasser aus meine Socken. Eine La-Ola-Welle kommt regelmäßig, mal von vorne, mal von hinten vorbei: oooooohOOOOOOH!!!hooooo. Ein Geburtstagskind neben uns bekommt ein Ständchen, der Kreis der Miteinstimmenden breitet sich nach beide Seiten aus und am Ende ertönt ein lautes "Hiep-hiep? Hoeraaaa!" mit Applaus durch die ganze Straße. Positive Stimmung.

10:15 Uhr dann: Es geht los. Die Menge kommt langsam in Bewegung und fährt durch den mit Zuschauer gesäumten Ortskern. Wir bekommen "stillen" Applaus, im ruhigen Takt mit der hohlen Hand geklatscht... ergriffen fahren wir in den Berg hinein. Für uns selbst, für andere, für die Stiftung.

Nach ca. 1,5 km beginnt der 13,8 km lange Anstieg. Die ersten 4 km sind im Schnitt etwa 10 % steil und ich habe mir im Vorfeld, wegen der Länge, Gedanken gemacht. In den Kurven hier ein ganz anderes Bild als im Ort. Wir werden angefeuert, bejubelt, besungen. Mein Name (Namensschild) wird gerufen, mit holländischer Zunge. Wie schön. Die ersten 4 km trägt mich die Atmosphäre den Berg hoch.

Danach wird es etwas weniger steil und ich fange mal an zu gucken. Die Menschen, die hier fahren, sind sehr unterschiedlich. Jung und alt, trainiert bzw. nur auf diesen Tag hintrainiert, schlank und übergewichtig. Sie fahren Rennrad, Mountainbike, Trekkingrad, sogar mit Kindanhänger. Aber alle gemeinsam für die gleiche Sache. Manche haben Bilder von ihren Lieben, für die sie fahren, auf dem Rücken oder vorne am Rad. Neben dem Hauptsponsorenbeitrag sollte jeder Teilnehmer dieser Veranstaltung versuchen soviel Sponsorengeld wie möglich auf seinen Namen zu sammeln. Ich werde u. a. gesponsert von einer Tante. Ihr Mann, ehemaliger Marathonläufer, ist jetzt schon jahrelang an Leukämie erkrankt. Jah-re-lang. Unterwegs sehe ich ein Banner: "John, jij hoeft alleen maar te trappen.....voor Carla".....John braucht nur zu treten. Ich brauche nur zu treten.....ein leichtes brennen in den Augen....treten....

Die letzten 6 Kehren vor dem Zielpunkt werden genossen, sowohl von der Stimmung, als auch wegen der Landschaft. Bei der Zielankunft auf 1.850 Meter herrscht ausgelassene Stimmung. Laute Musik. Verkleidete Moderatorinnen. Unmengen von Menschen sind hier. Wo kommen die alle her? Ich halte kurz an zum Verschnaufen, trinke, beiße vom Riegel ab und ziehe mein Windjäckchen an. Vor der Abfahrt habe ich ein wenig Bedenken. Während ich beim Aufstieg die 21 Kehren nicht mitgezählt habe, tue ich das bei der Abfahrt sehr wohl. Ich bremsen viel und....pFFFFFFttt, wieder mal platt. Schade. Durch die Schlauchwechselfpause ist das 4x Bergbezwingvorhaben gescheitert, dafür reicht die Zeit dann nicht mehr. Heile unten angekommen gibt es am Wendepunkt weiche braune niederländische Brötchen und Isodrink. Jäckchen ausgezogen, kurz durchgeatmet und "hup!", wieder rauf auf die Alpe!

Ich bin jetzt entspannter, denn ich weiss ja nun was kommt. Die Zeit für 3x Alpe d'Huez reicht locker. Vor mir kurbelt ein Team mit dem Namen "Longartsen tegen kanker", so steht es auf dem Trikot, Lun-

genärzte gegen Krebs... Beim Rad-service halte ich an, um einen neuen Schlauch für die nächste Ab-fahrt zu kaufen. Luft und ein gesel-liges Schwätzchen gibt es umsonst dazu. Ich bekomme die Erklärung für meine Platten in der letzten Zeit: Angstbremser, Felge heiß, Spei-chen heiß, plastic Felgenband schmilzt und peng. So ist das. Lö-sung: Felgenband aus Leinen. Oder nicht bremsen....



Beim zweiten Mal oben angekom-men, halte ich mich gar nicht lange auf, sondern stürze mich gleich in die Abfahrt. Diesmal dann halt ohne zu bremsen.....nee, Späßchen, aber schon weniger bremsen. Die Straße ist trocken, es geht gut und kickt. Dann fährt vor mir eine größere Gruppe, ein Begleitmo-torrad daneben. In der nächsten Kehre wird ein Fahrer aus der Gruppe zum Anhalten aufgefordert und Streckenposten zur Beobachtung übergeben. Der Mann bricht erschöpft weinend über seinen Lenker zusammen. Er tut mir leid. Ein paar Kurven weiter steht ein drahtiger älterer Herr, das Gesicht schmerzverzerrt, mit Krämpfe an der Felswand gelehnt. Er wird vom Krankenwagen abgeholt. Aufhö-ren, wenn nichts mehr geht, ist nicht gleich Aufgeben.

Der dritte Anstieg. Ich merke die Anstrengung, fahre unflüssiger. Halte zwischendurch mal an, um die Fernsichten in mir aufzunehmen und zu fotografieren. Spiele mit den Zuschauern indem ich sie knip-se. "Kijk eens! Ze pakt ons terug!" oder "Als je daar nog tijd voor hebt dan kom je nog wel een keertje langs!". Eine lustige Wechselwirkung. Auch nehme mir jetzt die Zeit die Kehren genauer anzusehen. Die sind durchnummeriert und Tour-Etappensieger gewidmet. Die unterste (erste) Kehre hat die Nr. 21, nach oben hin wird runtergezählt, damit man weiß, wie viele noch kommen. Im Zielort Alpe 'd Huez gibt es neuerdings auch Kehre 0, Bas Mulder gewidmet, 24-jährig an Lymphdrüsenkrebs gestor-ben. Trotz Erkrankung ist er in den Jahren 2007 bis 2010 bei Alpe d'HuZes mitgefahren. Kein Tour-held, ein Alpe d'HuZesheld.

Nach den letzten Anstieg oben angekommen finde ich im Gewusel erstaunlich schnell meine Kolle-gen. Wir umarmen und gratulieren, freuen uns über unsere Leistung und darüber, dabei gewesen zu sein. Wir sehen viele Leute in weinender Umarmungen stehen und nehmen es bewusst in uns auf. Emotionen dürfen raus. Das ist Alpe d'HuZes: Ohnmacht in Kraft umwandeln. Gedenken an Men-schen, die zu früh wegen Krankheit sterben mussten. Inspiration für Menschen die einen Kampf füh-ren, das eigene Leben trotz alledem positiv weiterleben. "Vier je leven", feier dein Leben. Es ist ein Geschenk.

Als Team haben wir einen Betrag eingefahren auf den wir stolz sind. Die Stiftung wird Ihr diesjähriges Spendenziel von 30 Millionen Euro schaffen, 28,5 Millionen sind schon erreicht. Großartige Alpe d'HuZes. Meine Hochachtung. <<http://www.opgevenisgeenoptie.nl/>>

Dank an Familie und Freunde die mich gesponsert haben. Es hat mir viel bedeutet. Heel veel sterkte naar Zwolle, Borculo, Walsrode....  
Anneke



Mit dem Ziel, die vier größten Marathonläufe Deutschlands gelaufen zu sein, ging es für mich am 29. April nach Hamburg. Perfekt durch einen persönlichen Trainingsplan auf diesen Wettkampf vorbereitet, fuhr ich mit Trainer und großem „Betreuerstab“ los. Der Schritt zur Profiathletin kommt immer näher !

Gut gelaunt und voller Erwartung ging ich bei bestem Läuferwetter an den Start. Der Innensenator schickte uns mit der Aufforderung: „HAMBURG heiss deine GÄSTE willkommen!“ auf die Strecke. Und das taten die Hamburger! Die Stimmung, die ich das erste Mal als Läuferin genießen durfte, war fantastisch. Wir wurden von den Zuschauern über die 42,195km angefeuert - aufgebaut - getragen.

Ich persönlich konnte mich zusätzlich über die Unterstützung von Ulrike, Anja, Rainer, Ralf, Hans-Jürgen, Hans-Hermann und Carsten freuen. Da rückte dann auch mein blödes Knie in den Hintergrund. Nach 4:50 durfte ich dann endlich die Medaille mit dem Hamburger Michel in Empfang nehmen.

Für mich ist Hamburg der bisher schönste Marathon - eben MEINE PERLE!

## 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



# FOTOATELIER-TARMSTEDT

POSTSTRASSE 17 27412 TARMSTEDT

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



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

- Qualität
- Günstige Preise
- Kundenbetreuung

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

*Hans-Peter Bammann Bedachungen GmbH*  
 Am Osterbruch 5, Hepstedt, 042 83/15 89, Fax 85 33  
[www.bammannbedachungen.de](http://www.bammannbedachungen.de)



Hans-Peter Bammann  
 Dachdeckermeister

Am Pfingstmontag nutzten einige Triathleten das tolle Wetter, um gemeinsam (mal ohne Wettkampf-Zeitdruck) alle 3 Disziplinen am Stück zu trainieren.

Gestartet sind wir um 9 Uhr im Ummelbad. Dank Tanja durften wir schon etwas vor der Öffnungszeit alle Bahnen nutzen. Dann haben wir uns bei einem gemeinsamen Frühstück in Breddorf gestärkt. Anschließend ging es auf's Rad: die Fahrer/innen der "Mädchenrunde" (O-Ton Andrea!) hatten rund 40 Kilometer auf ihrem Tacho und die Männer sind 120 km durch 3 Landkreise gefahren. Danach sind wir noch zwischen 5 und 20 Kilometer gelaufen.

Für mich war es der erste Triathlon - es hat Spaß auf mehr gebracht! Ich kann nur empfehlen, es mal auszuprobieren!

Ulrike





## ***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!***

Es ist inzwischen schon Tradition, dass der Lauftreff am Vatertag am Staffellauf in Bremen teilnimmt. Auch ein Teil der Tradition ist es, dass einige von uns mit dem Rad nach Bremen fahren um schon mal ein wenig warm zu werden. So war es auch in diesem Jahr. Mit gleich 2 gemeldeten Mannschaften waren wir gut vertreten. Mannschaft 1 (Ummelrenner) startete mit Marius (2x), Rainer, Heiko und Carsten, Mannschaft 2 Ummelläufer bestand aus Axel Röhrs (2x), Jan, Axel Mehrstens und Erdti.

Hermann fuhr zwar die Fahrradstrecke mit, konnte aber wegen seiner Knieverletzung nicht starten. Beim Startschuss dann gleich große Aufregung. Marius, noch nicht ganz so erfahren wie die anderen, hatte den Start irgendwie verpasst und durfte dann erst mal einige Meter hinterherlaufen. Das tat dem ganzen aber überhaupt keinen Abbruch, es wurde alles wieder aufgeholt. Gegen die übermächtigen Mannschaften der TCO Bären aus Oldenburg, und dem Team vom ATS Buntentor war zwar kein Kraut gewachsen, aber mit dem dritten Platz konnten wir durchaus zufrieden sein, aber auch unsere 2.te Mannschaft schlug sich hervorragend.

Mit geschlossener Mannschaftsleistung gelang der 12. Platz von insgesamt 125 Staffeln! Bei der Siegerehrung bekamen die Ummelrenner dann noch 5 freie Startplätze für einen Crosslauf überreicht. Es war wieder nett in Bremen, es hätte etwas wärmer sein dürfen. Auf der Rückfahrt dann der übliche Stress mit den inzwischen schon angeseuerten Jungvätern auf dem Deich, aber alles zusammen eine runde Sache.

hermann



Dass der Lauf in Wilstedt ein besonderer ist, kann wohl jeder Läufer bestätigen. Das liegt nicht nur an der tollen Atmosphäre in der dieser Lauf stattfindet.

Viele Läufer sind hier zum ersten Mal 5km oder 10km gelaufen.

Auch diesmal gingen die Läufer/-innen aus Stephanie`s Laufanfängergruppe zu ihrem ersten 5km Wettkampf an den Start. Stolze und zufriedene Gesichter lassen vermuten, dass dies nicht das letzte Mal gewesen ist.

Wie jedes Jahr liefen auch viele Läufer und Läuferinnen die 10km Strecke. Dass sich unsere Läufer hier in der Konkurrenz nicht verstecken müssen, zeigten Marius van Wijlick und Carsten Glinsmann. Marius lief mit unter 36 Minuten persönliche Bestzeit. Carsten konnte sich mit einer neuen Bestzeit von 34:05 den zweiten Platz insgesamt und damit auch bei den unter 40jährigen sichern.

Das obligatorische Feuerwerk beendete wie gewohnt den Abend, der vielen Läufern in Erinnerung bleiben wird.



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

**Führerschein**

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

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

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

www.dietrich-baustoffe.com



**Wir liefern:**

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

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

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

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

# Wir gratulieren zum Geburtstag

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



23. August	Johann Otten
29. August	Eckhard Haufler
09. September	Anja Koppenhagen
14. September	Herbert Ohms
14. September	Janine Glinsmann

# Autohaus Warncke

## Ihr Partner für attraktive Marken



Pkw  
Nutzfahrzeuge



ŠKODA



Car Service

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

Bad Bodenteich ist immer eine Reise wert, dachten sich Rainer Schröder, Carsten Glinsmann, Axel Röhrs, Ralf Löhden und Heiko Märkert. Allesamt erfahrene Bad Bodenteich Teilnehmer. Wollten Rainer und Carsten die Mitteldistanz 2/90/21 als Vorbereitung für Ihre Langdistanz am 02.09.12 in Köln nutzen, so wollte Heiko die Bad Bodenteich Distanz 1,5/60/10 als Vorbereitung für seine erste Halbdistanz in Köln absolvieren. Ralf und Axel wollten einfach nur Spaß haben. Ralf auf der Mitteldistanz, Axel auf der Bad Bodenteich Distanz. Der Wettkampf sollte am Sonntag stattfinden. Die fünf reisten am Samstag pünktlich zu Pasta Party an. Vorher fuhren sie noch einen kleinen Umweg über Peine, um Erti im Krankenhaus zu besuchen. Dieser hat sich sehr über den Besuch gefreut und am Krankenbett gab es ein gemeinsames Bier (alkoholfrei natürlich).

Wie letztes Jahr kamen wir im Bahnhofshotel unter. Noch eine kurze Laufstreckenbegehung um den See, in dem wir am Sonntag schwimmen sollten.

Dann gab es noch ein bisschen EM Fußball und dann ab in die Federn, denn um 6:00 Uhr klingelte der Wecker. Morgens um 6:30 Uhr ein üppiges Frühstück und dann ab zur Wechselzone und Wettkampfbesprechung. Bei der Wettkampfbesprechung erfuhren wir, dass wir in bester Gesellschaft waren. Andreas Raelert (u.a. Halter der Weltbestzeit auf der Triathlon Langdistanz) hatte sich kurzfristig für die Mitteldistanz in Bad Bodenteich angemeldet, um sich für den Iron Man in Frankfurt vorzubereiten. Nach dem Wettkampf gab es dann natürlich noch Autogramme von Andreas Raelert, der eine super nette, entspannte Ausstrahlung hat.

Carsten, Rainer und Ralf stiegen um 9:00 Uhr ins Wasser und um 9:10 Uhr ging die Reise los. Axel und Heiko mussten noch eine Stunde warten, in der sie den Profi beim Schwimmen und in der Wechselzone genau beobachten konnten. Dann konnten auch sie an den Start gehen/ schwimmen. Noch spielte das Wetter mit – 16°, fast windstill und ab und an schaute die Sonne hervor. Die Temperaturen kletterten während des vormittags noch ein wenig, und auf der zweiten Radrunde fing es leicht an zu regnen. Aber es hielt sich noch in Grenzen und beim Laufen stört ein wenig Regen auch nicht.

Alle fünf Triathleten brachten ihren Wettkampf mit super Ergebnissen zu Ende.

Hier die Einzelergebnisse:

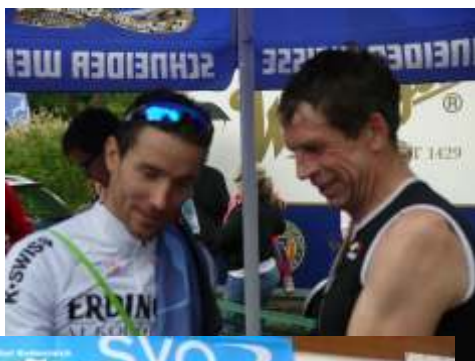
Mitteldistanz 2/ 90/ 21km

162 Teilnehmer (männlich)

Name:	ges. Platzierung	Altersklassenplatzierung	ges. Zeit
Carsten Glinsmann:	13.	6. AK35	4:33:47
Rainer Schröder:	27.	5. AK45	4:46:22
Ralf Löden	119.	23. AK40	5:30:58

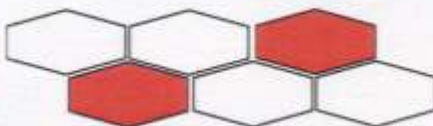
Bad Bodenteich Distanz 1,5/60/10,4 92 Teilnehmer (männlich)

Name:	ges. Platzierung	Altersklassenplatzierung	ges. Zeit
Heiko Märkert:	9.	3. AK50	2:59:15
Axel Röhrs:	16.	3. AK45	3:03:05



**PE  
MO**

*Garten - Hof -  
und Landschaftsdesign  
Peter Mohrmann*



*An den Beckheuen 22  
27412 Breddorf*

*Telefon 04285 - 92 55 20*

*Fax.: 04285 - 92 55 21*

*Abt. Technik Mobil: 0170 865 7674*

*Wir gestalten Ihren Hof, Garten etc.  
fachgerecht und kompetent*



**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)

„Nass aber lustig“, Stimmen einiger Rhader Viertklässler zum Ummellauf

Timo: Beim Ummellauf hat es leider geregnet, aber das macht mir nichts aus. Ich bin ja schließlich nicht aus Zuckerk!



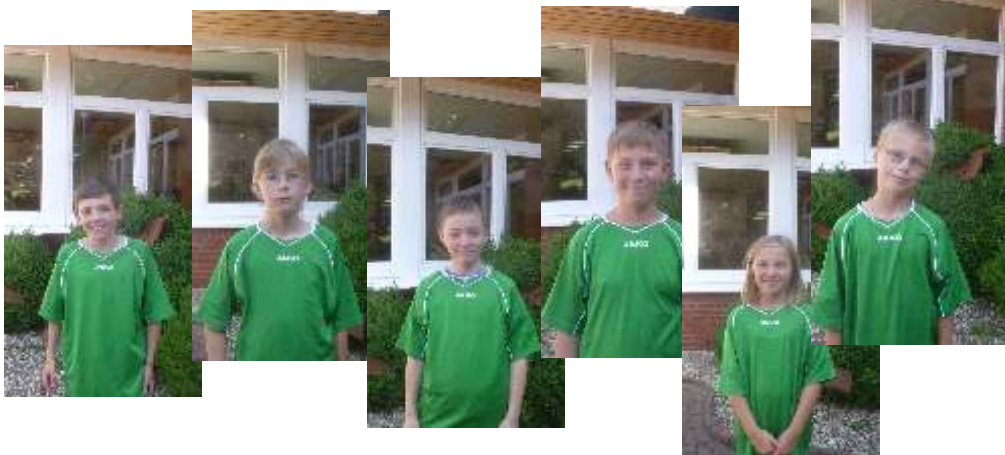
Brads Renntaktik: Ich bin das erste mal ein 5km Rennen gelaufen. Frau Koppenhagen hat noch zu mir gesagt, dass ich es langsam angehen lassen soll. Zum Glück hab ich nicht auf sie gehört. Ich habe mich an die Spitze dran gehängt und habe das Tempo bis zum Schluss durchgehalten. Ich kam mit 21:47 min ins Ziel gerannt. Ich habe mich riesig gefreut über meine Zeit.

Mick: Ich war mit meinem Vater beim Ummellauf. Beim Lauf war ich mit Luisa und Alicia unterwegs. Das hat sehr viel Spaß gemacht. Ich komme gerne wieder!

Eloy: Das Laufen hat Spaß gemacht. Ich kam auf den 2. Platz. Für uns alle gab es eine Ummellauf tasse. Jetzt trinke ich aus ihr meinen Tee.

Leon: Wir haben am Schluss eine Torte aus lauter Süßigkeiten bekommen, weil wir die größte Gruppe beim Ummellauf waren. Wir waren 50 Leute. Die Torte haben wir in der Schule gegessen. Eine Kalorienbombe, aber superlecker!

Tami: Wir haben in der Schule für den Ummellauf in unserer Lauf-AG trainiert. Dafür sind wir mehrmals durch Rhade gelaufen, haben Lauf ABC und Laufkraft-Übungen gemacht. Beim Lauf haben wir alle gut mitgehalten. Die Waldstrecke hat mir sehr gefallen. Dort konnte man nämlich viel sehen und den Vogelstimmen lauschen.



## 22 Ummellauf 2012 - Bambini- und Kinderlauf gut besucht

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

Bei den Bambinis war die jüngste Teilnehmerin gerade mal 2 Jahre alt. Freda Gert aus Elsdorf wollte es ihrer Schwester Edda gleichtun und unbedingt beim Bambini Lauf dabei sein. Die Medaillen und das Eis nach dem Lauf spornten natürlich zusätzlich an. Opa musste beim Start ein wenig Hilfe geben und nach der halben Strecke Hand in Hand mit der kleinen Freda weiterlaufen. Obwohl Freda und Opa letzte wurden, war die kleine Freda sehr stolz, die Ziellinie erreicht zu haben. Medaille und Urkunde waren die Belohnung für die große Anstrengung.

Auch die übrigen Bambinis benötigten beim Start schon ein wenig Hilfestellung in welche Richtung es nun geht und wie oft die Runde zu Laufen ist. Thomas Erdtmann befragte die Kleinsten ob denn im Vorfeld auch ausreichend trainiert worden war. Außerdem gab er den kleinen Läufern wichtige Tipps mit auf dem Weg „Lauft nicht so schnell los, lieber zum Schluß noch mal richtig Gas geben“ war nicht sein einziger Hinweis an die vielen kleinen Läufer. Während die Bambinis zwei Runden auf dem Sportplatz zurücklegen mußten, war die Strecke für Kinder auf 2,6 Kilometer ausgelegt. Die Anfeuerungsrufe der Eltern trug dazu bei, daß alle Beteiligten am Ende wohlbehalten ins Ziel kamen. In der Männlichen Jugend Schüler ging Jannik Windelband vom TV Lilienthal als erster über die Ziellinie.

In einer sehr guten Zeit von 10:33 Minuten sicherte er sich den ersten Platz. Gefolgt von Brian de Koning, der für die Grundschule Rhade am Start war. Brian benötigte für die 2,6 Kilometer 11:50 Minuten. Bei den Weiblichen Schülern siegte Janina Lindemann von der TV Lilienthal in 11:21 Minuten vor der Vorjahressiegerin Sarah Lindemann ebenfalls TV Lilienthal die in 11:32 Minuten die Ziellinie erreichte. Alle Strapazen waren vergessen, als zur Belohnung an alle Beteiligten die Urkunden und Medaillen übergeben wurden. Hinzu kam, dass jeder Teilnehmer mit einem Eis belohnt wurden. Am Ende waren auf dem Hepstedter Sportplatz viele kleine Sieger zu sehen.





# 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.



Großzügige Spenden - Zevener Volksbank, Gemeinde Hepstedt und Gemeinde Breddorf unterstützen den SV Hepstedt Breddorf finanziell beim 10. Ummellauf.

Über eine Spende von der Zevener Volksbank, der Gemeinde Hepstedt und der Gemeinde Breddorf freute sich der Lauffreund des SV Eintracht Hepstedt/Breddorf. Stefan Heibel, Filialleiter in Tarmstedt, überbrachte vor dem Start des 10. Ummel-Laufes den symbolischen Scheck in Höhe von 500 Euro. Der Filialleiter betonte bei der Übergabe, dass die Volksbank diese Spende gerne gegeben habe. Er mutmaßte, dass der Lauffreund aufgrund seines „runden Geburtstages“ bei der Organisation des Ummel-Laufes höhere Kosten habe. Diese Mutmaßung bestätigten Spartenleiter Rainer Schröder (links) und Pressewart Johann Otten (rechts). „Die Spende“, ist für den Erwerb der Becher verwendet worden, den jeder Teilnehmer des heutigen Ummel-Laufes als Erinnerung erhält“, sagt Rainer Schröder und

zeigt dabei den Becher. Er bedankte sich herzlich für die großzügige Spende. Ebenfalls bedankte sich Rainer Schröder bei den Bürgermeistern aus Hepstedt Werner Meyer und Breddorf Günter Ringen die einen Umschlag mit barem dabei hatten.



# Zimmerei & Holzhandlung

## Mario Börsdamm



- Planung
- Verkauf
- Einbau

Am Falkenlager 14 - 16

27412 Westertimke

Tel. 0 42 89/92 50 92

Fax 0 42 89/92 60 75

[www.zimmerei-boersdamm.de](http://www.zimmerei-boersdamm.de)



### KFZ-MEISTERBETRIEB

Mühlenweg · 27412 Hepstedt

Telefon 0 42 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!*

Wettergott spielte erst bei der Siegerehrung mit.

Trotz Regen hat der Laufftreff für einen reibungslosen Ablauf gesorgt. Gute Stimmung bei allen Teilnehmern. Strecke kommt sehr gut an.

Regnerisches Wetter und kühle Temperaturen waren die äußeren Bedingungen des zehnten Ummel-Laufs. Das schreckte die rund 300 Teilnehmer allerdings nur wenig.

Viele sonst bekannte Läufer aus der näheren Umgebung wie Gnarrenburg, Nartum, Tarmstedt, Sottrum und Rockstedt waren aus welchen Gründen auch immer, nicht beim Jubiläum des 10. Ummellaufs erschienen. Dafür waren aber viele neue Teilnehmer gemeldet, so daß die Teilnehmerzahl noch einmal gesteigert werden konnte. Rund 300 Teilnehmer hatten sich auf den Weg nach Hepstedt gemacht, um beim zehnten Ummellauf an den Start zu gehen. Enttäuscht ist der Laufftreff einmal mehr von den Mitgliedern aus den anderen Sparten des SV Hepstedt/Breddorf, was auch schon im letzten Jahr von den Organisatoren bemängelt wurde.



Obwohl der Laufftreff als einzige Sparte beim Kindersportfest anwesend war und einen Spaßtriathlon organisiert hatte. Umso erfreulicher ist es, daß Anja Koppenhagen aus Rhade es geschafft hat, eine Gruppe von 47 Kindern aus der Grundschule Rhade zu motivieren. Sie waren auch gleichzeitig die größte Gruppe und wurden mit einer großen Specktorte (für die teilnehmenden Kinder) und einer großen Flasche Sekt (nur für die Betreuer) belohnt. Zum „runden Geburtstag“ gratulierten auch Hepstedts Bürgermeister Werner Meyer und sein Breddorfer Amtskollege Günter Ringen. Beide sahen den Ummellauf als eine gute Werbung für ihre Ortschaften. Sie dankten die Organisatoren und den ehrenamtlichen Helfern für ihren Einsatz, denn ohne diesen gäbe es keine Laufveranstaltung. Auch der Samtgemeindebürgermeister Frank Holle überbrachte Grußworte aus der Samtgemeinde. Er war skeptisch gewesen, als zum ersten Mal der Ummellauf gestartet wurde, aber inzwischen ist diese Veranstaltung zu einer festen Größe in der Samtgemeinde geworden und auf jedem Veranstaltungskalender zu finden.

„Kommt alle gesund wieder“, mit diesen Worten schickte Thomas Erdtmann die Teilnehmer auf die Strecke. Während die Walker die Natur im Ummel genießen konnten, hatten die Läufer für die Schönheit des Ummels sicher keinen Blick, ihnen ging es darum, möglichst schnell das Ziel zu erreichen. Über die 5- und 10- Kilometerstrecke lieferten sich die Erstplatzierten ein spannendes Rennen. Auf der 10 Kilometer Strecke gab es eine große Überraschung. Der erst 15 jährige Marius v. Wijlick vom SV Hepstedt / Breddorf belegte den ersten Platz. Nach 36:10 Minuten blieb für den Lokalmatador die Uhr stehen. Den zweiten Platz belegte Marcus Cords der nach 36:51 Minuten das Ziel erreichte. Über Platz drei freute sich Knut Erdtmann vom TuS Hohenstorf / Elbe in 39:21 Minuten.

Janina Heyn von der Sport Lounge Munte erreichte als Erste nach 42:46 Minuten in der Damen – Wertung über die 10 Kilometer die Ziellinie. Zweite wurde Anita Ehrhardt in 43:08 Minuten, die Viktoria Basner von der Grundschule Rhade auf den dritten Platz verwies. Mit einer Zeit von 44:16 Minuten gewann die Drittplatzierte zugleich die weibliche Jugendklasse. Die männliche A-Jugendklasse gewann Jost Viebrock von den Osteläufern in einer Zeit von 48:27 Minuten



Den 5 km Lauf entschied Marvin Krüger OT Bremen in 17:57 Minuten für sich. Niklas Steffens Triathlon Scheeßel wurde in 18:34 Minuten Zweiter. Als Dritter schaffte Söhnke Prigge ebenfalls Triathlon Scheeßel mit 18:41 Minuten den Sprung aufs Treppchen. In der Damen-Klasse ging der Sieg an die Tarmstedterin Sophie Warnken die für Werder Bremen am Start war. In 21:41 verwies Sie Isolde Mörk vom TV Lilienthal, die für die Strecke 22:47 benötigte, auf den zweiten Platz.



Viel Lob gab es von den Teilnehmern. „Eine schöne Strecke“ und „Die Organisation ist hervorragend“. Auch Hermann Knülle, der gemeinsam mit seinem Team für die Zeitnahme und das Ausdrucken der Urkunden verantwortlich war, zeigte sich zufrieden. Zum Schluss möchte sich Rainer Schröder als Lauftreff – Leiter bei seinem Team für die optimalen Laufbedingungen und den reibungslosen Ablauf der Veranstaltung bedanken. Sein Dank galt aber auch der DRK – Bereitschaft Tarmstedt sowie der örtliche Feuerwehr Hepstedt, die für die Verkehrsregelung verantwortlich waren. Weitere Ergebnisse sind unter [www.ummel.de](http://www.ummel.de) zu bekommen.



### Sieger beim Ummellauf Platz 1 - 3 über 10.000 m, 5.000 m u. 2.500 m Walking 10.000 m u. 5.000m

#### 10.000 m Lauf männlich

	Name	Verein	Zeit
1.	van Wijlick, Marius	SV Hepstedt Breddorf	00:36:10
2.	Cords, Marcus	ohne	00:36:51
3.	Erdtmann, Knut	TuS Hohnstorf/Elbe	00:39:21

#### 10.000 m Lauf weiblich

	Name	Verein	Zeit
1.	Heyn, Janina	Sport Lounge Munte	00:42:46
2.	Ehrhardt, Anita	ohne	00:43:08
3.	Basner, Viktoria	Grundschule Rhade	00:44:16

#### 10.000 m Lauf Jugend A

	Name	Verein	Zeit
1	Jost, Viebrock	Osteläufer	00:48:27

#### 10.000 m Lauf Jugend B

	Name	Verein	Zeit
1	van Wijlick, Marius	SV Hepstedt Breddorf	00:36:10
2	Meyer, Malte	SV Hepstedt Breddorf	00:52:25
3	Meyer, Sören	SV Hepstedt Breddorf	00:53:11

#### 10.000 m Lauf Jugend B W.

	Name	Verein	Zeit
1	Basner, Viktoria	Grundschule Rhade	00:44:16

#### 5.000 m Lauf männlich

	Name	Verein	Zeit
1.	Krüger, Marvin	OT Bremen	00:17:57
2.	Steffens, Niklas	Triathlon Scheeßel	00:18:34
3.	Prigge Sönke	Triathlon Scheeßel	00:18:41

#### 5.000 m Lauf weiblich

	Name	Verein	Zeit
1.	Warnken, Sophie	SV Werder Bremen	00:21:38
2.	Mörk, Isolde	TV Lilienthal	00:22:47
3.	Pape, Thyra	LAV Zeven	00:22:56

#### 5.000 m Lauf M - Jugend A

	Name	Verein	Zeit
1.	Steffens, Niklas	Triathlon Scheeßel	00:18:34
2.	Prigge Sönke	Triathlon Scheeßel	00:18:41
3.	Seifert, Frieder	TuS Tarmstedt	00:21:21

#### 5.000 m Lauf W - Jugend A

	Name	Verein	Zeit
1.	Stockhecker, Lynn	Oberschule Rockwinkel	00:28:09
2	Kreher, Jeannine	Fahrschule-Kernicke.eu	00:36:21

#### 5.000 m Lauf M - Jugend B

	Name	Verein	Zeit
1.	Pape, Tejus	MTSV Selsingen	00:21:21
2.	Brunkhorst, Mattis	SV Hepstedt Breddorf	00:22:20
3.	Pape, Tejus	MTSV Selsingen	00:22:21

#### 5.000 m Lauf W - Jugend B

	Name	Verein	Zeit
1	Warnken, Sophie	SV Werder Bremen	00:21:38
2	Pape, Thyra	LAV Zeven	00:22:56
3.	Kruse, Anna-Lena	Grundschule Rhade	00:28:04

#### 2,500 m Lauf männlich

	Name	Verein	Zeit
1.	Windelband, Jannik	TV Lilienthal	00:10:33
2.	de-Koning, Brian	Grundschule Rhade	00:11:50
3.	Glinsmann, Timo	Grundschule Rhade	00:12:17

**2,500 m Lauf weiblich**

	Name	Verein	Zeit
1.	Lindemann, Janina	TV Lilienthal	00:11:21
2.	Lindemann, Sarah	TV Lilienthal	00:11:32
3.	Pleteit, Mara Lea	ohne	00:12:15

**Walking 10.000 m männlich**

	Name	Verein	Zeit
1.	Gerken, Heinz-Klaus	Stader TC	01:13:12
2.	Hauschild, Werner Püschel, Rolf	SV Hepstedt Breddorf ohne	01:15:12 01:16:34

**Walking 10.000 m weiblich**

	Name	Verein	Zeit
1.	Nikienko, Anna	TuS Hohnstorf/Elbe	01:24:01
2.	Stockhecker, Meret	ohne	01:28:26
3.	Hetzke, Petra	ohne	01:28:27

**Walking 5.000 m männlich**

	Name	Verein	Zeit
1.	Otten, Hermann	Osteläufer	00:39:11
2.	Ritting, Jürgen	Osteläufer	00:41:26

**Walking 5.000 m weiblich**

	Name	Verein	Zeit
1.	Ritting, Marion Langer, Werner	Osteläufer TSV Karlshöfen	00:43:37 00:49:08

**Walking 5.000 m weiblich**

	Name	Verein	Zeit
1.	Gerhards, Claudia	ATSV Bremen	00:37:00
2.	Kwapinski, Heike	ohne	00:38:47
3.	Wohlmann, Irene	ohne	00:39:32





*Süße Leckereien  
zum Verschenken oder selber Naschen.*



*Inf.: Brigitte Menglers,  
Lange Str. 1, 27404 Zeven  
Tel./Fax: 04281 - 9 59 15 30  
Privat: 04289 - 4 16*

*Geschäftszeiten:  
Mo. - Fr. 9.00 - 13.00 Uhr  
14.30 - 18.00 Uhr  
Samstag: 9.00 - 12.30 Uhr*

*E-Mail: [suesses-laedchen-zeven@t-online.de](mailto:suesses-laedchen-zeven@t-online.de)*

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

*Hochwertige Schokotrüffel  
oder witzige Figuren aus „Mäusespeck“,  
Meersalz-, Ingwer- oder Chili-Schokolade,  
günstig bis exklusiv, gibt es im Lieblingsladen  
aller Genießer und Leckermäuler*



*Living  
Puppets*

## 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)



## **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**

Unsere neue Triathlon Mannschaft (TRI TEAM UMMEL) hat sich für ihre erste Saison 2012 bei der Augath Tour angemeldet, um sich mit anderen Triathleten und Triathletinnen zu messen und Spaß zu haben.

Zur Augath Tour:

Die Augath Tour ist eine Landesliga bei der sich 40 Mannschaften aus ganz Niedersachsen gemeldet haben. 4 Triathlon-Veranstaltungen gilt es zu bewältigen. Drei Sprint Distanzen und eine olympische Distanz. Jede Mannschaft kann mit soviel Mitgliedern teilnehmen, wie sie möchte, allerdings kommen nur die fünf schnellsten Athleten in die Wertung. Die Platzierungen der ersten Fünf werden zusammen addiert und daraus ergibt sich die Punktzahl aus der Veranstaltung. Je weniger Punkte ein Team einfährt, umso besser.

Starter und Starterinnen des TRI TEAM UMMEL:

Rainer Schröder, Carsten Glinnsmann, Andrea Glinnsmann, Britta Wisbar, Hans Jürgen Erdtmann, Axel Röhrs, Hermann Knülle, Eckhard Hauffler, Jan Haar, Axel Mehrstens und Heiko Märkert

Damit haben wir schon mal eine starke Truppe zusammen...



Bokeloh, 26.05.2012:

Auftakt Veranstaltung der Augath Tour. Zu absolvieren waren 700m Schwimmen (im Schwimmbad), 21 km Rad fahren und 5 km Laufen – abgekürzt so: 0,7/21/5.

373 Finisher gab es in Bokeloh und alles in allem war es eine interessante, gut organisierte Veranstaltung. Wir belegten mit unserem Team an diesem Tag Platz 24 – aller Anfang ist schwer.





## Preisrätsel

- 1.. Wer stellte die größte Teilnehmergruppe beim Ummellauf 2012?.
2. Wieviele aktive Läufer nahmen am Staffellauf in Bremen teil?
3. Schätzfrage: Bei der Augath Tour 2012 starten 40 Mannschaften. Welchen Platz wird unser Tri Team Ummel in diesem Jahr erringen?  
(Die zehn genauesten Antworten 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. September 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

# OPTIC Diekmann

Partner der IGA OPTIC

**Hier laufen  
Ihre Optik-Experten  
auf Hochtouren.**



**28876 Oytten**

Unter den Linden 3, Tel.: 04207-2246

**28870 Ottersberg**

Große Straße 10, Tel.: 04205-8470

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

## LANDSCHLACHTEREI *Alfred Meyer*



**Party-Service**

### Unsere Spezialitäten

- Knochenschinken
- Hausmacher-Wurstwaren
- Grillspezialitäten

27412 Kirchtimke

Hauptstraße 23

Tel. 0 42 89/2 16

Hannover Limmer, 02.06.2012:

Schon ein Wochenende später ging ist wieder los. Diesmal stand 0,5/20/5 auf dem Plan. Wieder waren alle 40 Teams am Start mit insgesamt 284 Finishern. Andrea und Britta starteten bei diesem Triathlon mit und brachten uns richtig Glück – wir belegten an diesem Tag Platz 15 und kletterten in der Gesamtwertung auf den 20. Platz. Glücklicherweise fuhr wir nach Hause. Aber es sollte noch besser kommen...



Peine, 17.06.2012:

Zwei Wochen Zeit zum Ausruhen und trainieren bis zum 3. Wettkampf der Augath Tour. In Peine stand die olympische Distanz 1,5/40/10 auf dem Programm. Das war schon eine andere Hausnummer. Hier musste man sich seine Kräfte schon ein wenig anders einteilen. Was uns gelungen war – dieses Mal belegten wir den 9. Platz von 40 Teams und 361 Finishern. Leider konnten wir uns über diese super Leistung nicht so richtig freuen, da wir während und nach dem Wettkampf erfuhren, dass unser Triathlon Kamerad Erti mit dem Rad schwer gestürzt war, und sich in Peine zur stationären Behandlung im Krankenhaus befand. Wir haben Erti noch am Nachmittag im Krankenhaus besucht. Aktueller Stand ist: Hans Jürgen ist wieder zu Hause und auf dem Weg der Besserung. Ein paar Wochen muss er wohl die Füße noch still halten, aber dann hoffen wir, dass wir bald wieder gemeinsam trainieren können. Von hier aus noch mal gute Besserung vom SV Hepstedt Breddorf und im speziellen vom TRI TEAM UMMEL.

Der Triathlon in Peine war sehr professionell organisiert und eine absolut gelungene Veranstaltung.



# 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 (?)

08.07.12	Stade	14. Altstadtlauf
13.07.12	Stuhr	De Stuhr Loop
14.07.12	Wanna	43. Strassenlauf "Rund um Wanna"
14.07.12	Klein Meckelsen	8. Wiesenlauf
18.07.12	Bremen	5. BMW Firmenlauf - Sport-Ziel
29.07.12	Stuhr	19. Silbersee Triathlon
05.08.12	Bremen	AOK – Vorbereitungslauf (Sport-Ziel)
05.08.12	Bremerhaven	8. City Marathon
05.08.12	Wellen	Rund um Wellen
11.08.12	Bokel	31. Strassenlauf
12.08.12	Bremen	Gewoba City Triathlon - Überseestadt
19.08.12	Bederkesa	Rund um den Beerster See
25.08.12	Schneverdingen	25. VL zum Heideblütenfest
26.08.12	Otterndorf	26. Otterndorfer Triathlon
26.08.12	Bremen	AOK – Vorbereitungslauf (Sport-Ziel)
26.08.12	Achim – Baden	5. Badener Volkslauf
02.09.12	Wingst	21. Volkslauf 'Rund um die Wingst'
02.09.12	Bremen-Grohn	15. Halbmarathon / 10 Km in Lesmona
09.09.12	Bremen	Rykä Frauenlauf
14.09.12	Verden	14. Aller- Stadtlauf
16.09.12	Bremen	AOK – Vorbereitungslauf (Sport-Ziel)
16.09.12	Otterndorf	13. KSK Halb/Marathon
22.09.12	Hambergen-Axstedt	11. Herbstlauf
30.09.12	Bremen	Lauf zur Venus, Solidaritätslauf
07.10.12	Bremen	8. SWB Halb/Marathon