

# Das Ziel für die ganze Familie



## 65.

# Tarmstedter Ausstellung

vielfältig · modern · familiär

## 12. bis 15. Juli

täglich von 9 – 18 Uhr

Landwirtschaft

Landtechnik

Haus & Garten

Tierschau

Freizeit & Touristik

Erneuerbare Energien

... mit spannendem  
Showprogramm im  
Tierschaubereich!

700 Aussteller, 17 ha Ausstellungsgelände, 13 Zelthallen

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

Ausstellungs-GmbH, Wilstedter Straße 2, 27412 Tarmstedt, Tel. 04283-329, Fax 04283-82 07



# LAUF TREFF

aktuell

SV EINTRACHT - Hepstedt/Breddorf e.V.



BERLIN, BERLIN, wir fahren nach BERLIN!



Nr. 3

Jahrgang

November 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

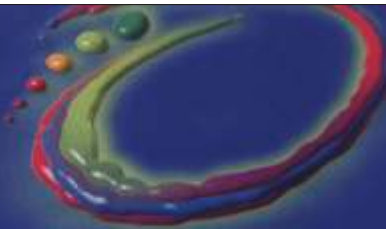
Öffnungszeiten:

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 hatte es ja befürchtet. Lauftechnisch haben unsere Frauen uns Männer dieses Jahr völlig die Show gestohlen.*

*Nun ja zur Ausrede könnten wir unsere Triathlonaktivitäten anführen, aber mit welcher Gradlinigkeit die Damen das Training durchgezogen haben, und schließlich planvoll zum Saisonende mit den Veranstaltungen in Berlin und Bremen die Halb- und Marathonstrecken absolviert haben, das verdient höchsten Respekt.*

*Vielleicht schaffen wir ja in 2013 gemeinsam ein Saisonhighlight!*



*Lauf und bleibt fit!*

*Rainer Schröder*

### **LAUF TREFF INDEX**

Bremen Marathon	3	Die härteste Sau von Heidenau	22
BMW Marathon Berlin 2012	7	Northeim	28
Leckere Riegel zum selber backen	10	Rhader Triathlon 2012	31
Schnuppertriathlon in Breddorf	12	Saisonrückblick	35
Buxdehuder Altstadtlauf	14	Preisrätsel	37
Geburtstage	17	Köln Triathlon	39
Halbmarathon Hamburg	18	Termine	44
Hamburg Hella Lauf 2012	19		

### **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: 04763/94980  
email: hermann.knuelle@arcor.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** GmbH **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

Eigentlich wollte ich nie einen Marathon laufen! Die halbe Strecke ist ja auch ganz schön weit und kann beschwerlich sein...

Dann haben wir letztes Jahr Steffi und Andrea durch Berlin laufen sehen und da hat es mich dann doch gepackt. So eine tolle Stimmung! Überall Trommler, so viel zu sehen, und am Schluss durchs Brandenburger Tor, das muss einfach toll sein. Und eigentlich sind 42km doch 2mal 21km... mit ein bisschen Übung müsste das ja doch zu schaffen sein. Also habe ich mich für Berlin angemeldet. Wenn schon Marathon, dann auch gleich richtig groß, also Berlin.



Der erste Dämpfer kam dann mit der Leistungsdiagnostik bei Konrad im April. Ich musste direkt nach Carsten aufs Band und konnte später im Vergleich unserer Auswertungskurven sehen, dass meine Grundlagenausdauer noch deutlich ausgebaut werden muss, wenn ich eine so lange Strecke bewältigen will. Bei mir fiel die Fettstoffwechselkurve rasch ab und bildete kein „Plateau“, wie es für den Marathon sinnvoll wäre.

Ist das Ziel Marathon also doch zu ambitioniert? Reicht die Trainingszeit bis September? Vermutlich schlagen sich alle Neulinge mit solchen Fragen rum. Aber es hilft ja nichts, von alleine bildet sich eben keine Ausdauer, dagegen hilft nur laufen: meist langsam und lang, manchmal auch ein paar schnellere Einheiten sowie Laufschiule und Stabilitraining. Und langsam stieg mit der Länge der Läufe auch die Form an.

Immer wieder habe ich mir beim Training den Lauf in Berlin vorgestellt. Und dann kam es doch ganz anders. Ich musste

den Lauf in Berlin aufgrund einer Trauerfeier absagen. Das war schon ein wirklicher Schock. Die Euphorie und Freude kurz vor dem Start in Berlin war natürlich schlagartig weg und es stellte sich mir die Frage, was es mir bedeutet, den Marathon zu laufen. Will ich das wirklich noch?

Mit Bremen habe ich dann sehr gehadert. Bremen ist halt nicht Berlin. Da gibt es nicht viel Ablenkung, wenn man nach 30km eigentlich gar nicht mehr laufen möchte. Das wird vielleicht ein ganz einsames Rennen. Und was, wenn ich mir ganz allein den Weg entlang der Schlachte bahnen muss? Dann gebe ich doch bestimmt auf!

Wie schön, dass Andrea und Hans-Hermann meine Zweifel aus dem Weg räumen konnten.



Du solltest dich für dein Training belohnen und in Bremen die volle Distanz laufen, meinte Andrea.

Und so habe ich dann mutig nachgemeldet und es überhaupt nicht bereut. Mein erster Marathon war völlig anders als ich mir das vorgestellt habe, ohne Trubel und die totale Euphorie, aber es lief die ganze Zeit richtig gut. Ich konnte ganz gleichmäßig und ohne Einbruch durchlaufen, war auf der zweiten Hälfte sogar ein kleines bisschen schneller und habe mein angepeiltes Ziel „unter 5 Stunden wär schön“ sogar um eine halbe Stunde unterboten. Und dann bietet die Strecke in Bremen doch viel mehr als ich im Vorfeld dachte. Von Innenstadt, Fluss, Park, Brücken, Schrebergärten, beschallte Unterführungen, sehr unterschiedliche Straßenzüge von bürgerlich bis alternativ bis hin zum Hafen, der Lauf durch ein Gebäude und das Weserstadion ist wirklich alles dabei.



Besonders schön ist es in Bremen aber, weil man hier auch immer mal jemand trifft, den man kennt. Schon bei km 2 konnte ich unsere Halbmarathonis abklatschen, später einen aus meiner Sambagruppe und meine Freundin begrüßen, Hans-Hermann tauchte an vielen Stellen immer wieder auf und bei km15 wartete ja unser Versor-



gungsstand. Das ist wirklich nett, so viele bekannte Gesichter zu sehen und die aufmunternden Sprüche mitzunehmen.



# 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**

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

**autohandel**

**JETZT kaufen SPÄTER zahlen**

Abschließend ein ganz herzliches Dankeschön an Andrea, die mich eine Woche nach ihrem eigenen Marathon in Berlin mit dem Fahrrad begleitet hat. So hatte ich auf der gesamten Strecke eine perfekte Versorgung und eine super Motivation, so dass ich meinen ersten Marathon in toller Erinnerung behalten kann.

Und vielleicht schreibe ich ja nächstes Jahr wie mir Berlin gefällt...

Anja



Ein einmaliges Projekt im letzten Jahr, (wann eigentlich?), fand seinen krönenden Abschluss! Die Powerfrauen unseres Lauftreffs auf dem Weg in die Hauptstadt, um an der Mutter aller Marathons in Deutschland teilzunehmen.

Leider hat es nicht für alle geklappt dabei zu sein, aber auch hier sei erwähnt, wir haben an Euch gedacht und wir wissen, das IHR nächstes Mal auch dabei seit.

Ich selbst war ja nicht dabei sondern mittendrin im Geschehen und habe ja all die Trainingseinheiten, langen Läufe und Auswertungen am Garmin mitbekommen. Dieser Bericht ist auch allen Fans, Betreuern, Ehemännern (auch die, die zu Hause geblieben sind), Kindern und Angehörigen gewidmet, die mit gezittert und mitgelitten haben beim  
BMW Marathon Berlin 2012

Liebe Ulrike, Steffi, Andrea, Sigrid und last but not least Christiane, als IHR dieses Schild gesehen habt,

da hattet Ihr nur noch 195 lächerliche Meter vor Euch, zu Eurem erfolgreichen Zieleinlauf beim diesjährigen Marathon in Berlin.

Begonnen hat es für Christiane und mich schon am Donnerstag Abend mit einer Regenfahrt nach Berlin die trotz aller Wetterkapriolen gut geklappt habt. Unsere Reise in die Vergangenheit direkt am Freitag beim Besuch im alten Flughafen Tempelhof. Hier fand auch dieses Jahr die Marathonmesse statt, die alles übertraf, was ich bis jetzt so an Messen gesehen hatte. Beeindruckend das alte Flughafengebäude, das einen mit einem stillgelegten Kofferband in der Abflughalle begrüßte. Schon am frühen Mittag Menschenmassen die sich durch die Halle bewegten. „Was hier wohl morgen los sein wird?“, war mein erster Gedanke. Wer noch nichts an Sportsachen hatte, ob nötig oder unnötig, hier wurde, glaube ich, jeder fündig.



Freitag Abend war Kultur angesagt, ein privates Theater „Prime Time Theater“ mit dem Stück „Gutes Wedding, Schlechtes Wedding“, ACHTUNG - wer wirklich schrägen Berliner Humor mit tollen Schauspielern mag, ein absolutes MUSS für die Zukunft.



Der Samstag vor dem Marathon ist Tradition pur. Der legendäre Frühstückslauf vom Charlottenburger Schloss ins Olympiastadion. Kostüme und Fahnen ausdrücklich erwünscht. Das Frühstück danach, na ja!

Pastaparty gab es Samstag Abend beim Italiener, mit den Schröders und Glinsmanns, in Lübars. OK, Ihr wisst nicht wo Lübars ist. Wusste ich auch nicht. In der Nähe von Reinickendorf, mehr Infos habe ich auch nicht.

Das Essen war vorzüglich und wundert Euch nicht, wenn Ihr schon die Hauptspeisen auf der Karte seht, aber die Preise nicht über 7, in Worten sieben Euro steigen, Berlin ist essensmäßig echt günstig.

Ach ja, Samstag Nachmittag haben wir auch die Skater in Alt-Moabit gesehen. Genial, wie die heizen, als wenn es kein Morgen gibt.

Der Marathontag begann mit einem kleinen Frühstück und einem gemütlichen Spaziergang von Moabit zum Reichstag. Ab hier kann ich nur noch aus der Distanz berichten. Christiane ist in ihren Startbereich gegangen und ich mit dem Rad zurück nach Moabit. Auf dem Weg dahin kamen kurz vor neun noch 2 Läufer wie wild aus einem Hotel gehetzt um zum Start zu laufen. Na ja, TI MING ist eben keine chinesische Stadt!!!



Bei KM 6 sah Christiane wie immer gut aus, und ihre beiden Neffen und ich machten uns dann auf den Weg durch Berlins Unterwelt um an der Oberwelt 40.000 Läuferinnen und Läufer anzufeuern und zu bewundern. Unser TI MING war perfekt !!! An allen Stationen, die wir mit ihr abgemacht hatten, waren wir rechtzeitig da und konnten ihr noch zusätzlichen Support geben. Ich selbst bin dann direkt zum Ziel und habe Christiane, eben genau an dem oben genannten KM Schild, noch mal gesehen und abgeklatscht.

An unserem abgemachten Treffpunkt trudelten dann unsere Heldinnen nach und nach ein. Andrea hatte rechtzeitig zum Feiern jedem noch in seinen Kleiderbeutel ein kleines alkoholisches Brausegetränk deponiert, es gab ja schließlich einen Grund zum Feiern.

BERLIN und die ganze WELT läuft - und der SV HEPSTEDT/BREDDORF läuft mit!!!

Nochmals herzlichen Glückwunsch und vielleicht das nächste Mal auch wieder mit männlicher Laufteilnahme, damit sind wir auch schon beim



PS: Meine Laufkarriere hat momentan leider eine Auszeit, die ich versuche mit Radfahren zu kompensieren. Am Montag habe ich einen Teil des Mauerradweges rund um Berlin gefahren. Es war eine eindrucksvolle Crossradtour von Berlin Moabit am Schloss Charlottenburg vorbei und an der Spree lang nach Spandau. Dort durch wunderbare Laubwälder am Mauerweg lang und nach einer kurzen Einkehr in einem Spandauer Biergarten wieder zurück.



FAZIT: 6 super erlebnisreiche Tage (das ganze Programm ist hier gar nicht aufgezählt) in Berlin. Wir freuen uns aufs nächste Mal. In diesem Sinne

Robert und (natürlich auch Christiane)

Die Ergebnisse:

4767	F2891	» Glinsmann, Andrea W35	04:56:39	04:33:02
3359	F5579	» Mohrmann, Christiane W55	04:31:37	04:16:05
6712	F6035	» Ohrenberg, Sigrid W45	05:31:03	05:07:25
6323	F7266	» Schriefer, Stephanie W35	05:21:29	04:57:51
4766	F7276	» Schröder, Ulrike W40	04:56:39	04:33:02



## Zutatenliste:

50 gr. Nüsse (Hasel- oder Walnüsse)  
 je 50 gr. Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne  
 100 gr. Rosinen (Sultaninen gehen auch)

100 gr. Trockenobst (Feigen, Aprikosen,  
 Pfirsiche, Ananas, Birnen, Cranberries,  
 Kirschen) am besten ungeschwefelt und unge-  
 süßt.

50 gr. Trockenpflaumen  
 2 Äpfel  
 150 gr. Vollkornmehl (Weizen oder Roggen)  
 150 gr. Haferflocken

6 EL Öl (Sonnenblumen-, Raps- oder Olivenöl)  
 250 ml Wasser (es geht auch je 125 ml Wasser und Apfelsaft)  
 1 TL Salz  
 2 EL Honig  
 1 EL Zimt



## Zubereitung:

Nüsse, Kürbiskerne, Trockenobst und die Trockenpflaumen grob hacken. Die Äpfel fein raspeln.

Haferflocken und Mehl in eine Schüssel geben, mit Wasser und Öl vermengen. Mit Honig, Salz und Zimt abschmecken. Den Teig nochmals gut durchkneten.

Das Blech mit Backpapier auslegen. Den Teig gleichmäßig verteilen.

Für 35 Minuten in den auf 180°C vorgeheizten Backofen backen. Den warmen Teig in

Portionen schneiden und abkühlen lassen.

## 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

Anlässlich des Sportfestes unseres Hauptvereins fand am 26.8. zum zweiten mal ein Schnuppertriathlon statt. Für die Kleinen begann der Wettkampf mit dem Schwimmen im Ummelbad, mit dem Rad zum Sportplatz Breddorf und hier wurde dann auf dem Platz der Laufpart ausgefochten.

Für die etwas größeren begann das Schwimmen im Stedener See, von dort mit dem Rad nach Breddorf und dort gab es eine 5 km Runde durch Feld und Wald. Zunächst einmal das Positive: Wir mussten wegen des Wetters keinen Eintritt für den Stedener See bezahlen! Nicht so schön war die geringe Beteiligung und eben das Wetter. Beim Start in Steden war es keine große Überwindung ins Wasser zu gehen, da alle schon vorher plitschnass waren, und das Wasser nicht kälter war als die Luft. „First out of the water“ kam nicht etwa einer unserer wettkämpferproben Triathleten, sondern Konrad Lange, der beim Schwimmtraining immer sehr tief gestapelt hat.

Auf dem Rad setzten sich dann allerdings die Favoriten Heiko Märkert und Axel Röhrs vom Feld ab und ließen auch beim Lauf nichts mehr anbrennen und liefen gleichzeitig Hand in Hand durchs Ziel. So etwas sollte den Charakter einer solchen Veranstaltung prägen. In meinen Augen weitere Highlights waren die Teilnahme von Timo und Jette Glinzmann, beide in den Fußstapfen ihrer Eltern, Johann Jäger, Holger Mayer (naja, etwas Überzeugungsarbeit brauchte es schon um ihn zur Teilnahme zu bewegen), und schliesslich Heiko Wulff und Britta Pautz, beide völlige Novizen und damit Hut ab vor der Leistung, vor allem mit dem rosa Damenrad mit Einkaufskorb von Britta.

Zum Schluss gab es noch Kaffee und Kuchen zur Siegerehrung und dann waren alle wieder zufrieden!

hermann





## ***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!***

Disse Geschicht is lögenhaft to vertellen, Jungens, aver wahr is se doch! Denn mien Grootvader, van den ick se hew, plegg jümmer, wenn he se mi vörtüerde, dabi to seggen: „Wahr mutt se doch sien, mien Söhn, anners kunn man se jo nich vertellen!“

So beginnt das bekannte Märchen aus Buxtehude vom Hase und Igel. Ob die bei den Wetterbedingungen auch laufen wollten, ich kann es mir nicht vorstellen.

Das Schöne am Berlin Marathon ist ja, dass man schon Monate vorher Pläne für Läufe schmiedet, die mit Berlin eigentlich nicht wirklich viel zu tun haben, aber der Laufpapst Steffny sagt einem schon ganz genau, wann und wie weit man laufen muss. Nur das Wetter steht leider nicht in seinem Buch.



Der Reihe nach, Andrea kannte diesen Lauf ja vom Vorjahr und ich hatte genau auch diesen Halbmarathon in meine Vorbereitung eingeplant. Gemeinsam fuhren wir nach Buxtehude und Robert kam mit dem Rad hinterher, bzw. fuhr schon mal voraus um dann am Treffpunkt an der Schule schon zu warten.

Nach einem kurzen Hallo holten wir unsere Startunterlagen im dichten Gewühle ab und stellten jetzt schon fest, heute werden wir definitiv nicht frieren!

Wir waren dann zusammen mit den Startern für den 5 und 10 KM Lauf doch schon eine beachtliche Lauffreundtruppe die sich einer doch extremen Herausforderung stellte. Der Lauf ist abwechslungsreich und stellt zusätzlich Herausforderungen, was die Konzentration angeht. Der Laufuntergrund wechselt ständig von Asphalt, Kopfsteinpflaster... Meine Zeiteinteilung war schon nach der ersten von 4 Runden Makulatur. Die Wärme, nein Hitze, eher Fegefeuer wurde von Minute zu Minute stärker und bremste das Lauftempo automatisch. Robert gab beim Anfeuern sein Bestes, was übrigens auch für das gesamte Publikum galt. Es war eine wirklich tolle Stimmung und die Läuferinnen und Läufer wurden super unterstützt. Leider mengte sich das Klatschen und Anfeuern auch mit dem doch unangenehmen Martinshorn der Rettungswagen, die vor allem in der



zweiten Hälfte des Rennen einige Athleten betreuen mussten bzw. sogar mitnehmen mussten.

Das Rennen ging dann doch gesund zu Ende, Andrea hatte ich auf der letzten Runde aus den Augen verloren, sie kam dann kurz nach mir ins Ziel.

Hier der einzige, aber echte Kritikpunkt am Veranstalter. Die Verpflegung (gab es gar nicht) und die Getränke nach dem Zieleinlauf waren unwürdig. Aus fast leeren Flaschen wurden noch die Wasserreste zusammen gekippt. Für die, die nach uns noch kamen, kann es wohl nichts mehr gegeben haben. Zum Glück hat Robert für uns dann 2 Erdinger aus der Kneipe nebenan besorgt, und als auch Sigrid dann noch gesund einlief waren die Strapazen fast vergessen.

Resümee meines ersten Buxtehuder Altstadtlaufes, Super Stimmung, kurze Anfahrt, Startzeit im August doch etwas zu spät oder sonst vielleicht als Abendlauf und beim nächsten kalten Winterlauf einfach an Buxtehude denken und es wird warm ums Herz.

PS. Auf der Nachhausefahrt mit unseren neuen Technik 'ne Pizza bestellen kann auch sehr amüsant sein.

Christiane



**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

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



# 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)

## Mein 1. Halbmarathon!

Die Aussage "Klar komme ich mit, kein Problem!" erinnert ein wenig an die Schulzeit. Mathe-test? - ist ja noch laaange hin. Kein Problem!

Trainiert habe ich viel, aber man glaubt ja immer nicht genug. Und dann war der Tag endlich da. Eine tolle Truppe mit Angela, Heidi, Sigrid, Steffi, Ulrike, Ingrid und Hans-Peter machten sich bei Regen auf den Weg nach Hamburg. Mindestens zehn mal kam der Satz "Da hinten wird es schon heller!" Pustekuchen! Steffi, die schon in Hamburg war, schickte eine SMS an Ulrike: "Regenumhänge für alle schon besorgt." Unsere Steffi - wenn wir die nicht hätten! Nachdem wir uns erst einmal alle in Hamburg gesammelt und umgezogen hatten, ging es endlich zum Start. Da standen wir noch eine ganze Weile, und man denkt: Was mache ich eigentlich hier??



Man ist sehr früh aufgestanden, man friert, es regnet, man hat viel Geld bezahlt und MUSS auch noch 21 km laufen! Das können wohl nur Läufer verstehen. Dann ging es endlich los. Die ersten 1-2 km lief ich noch mit Angela und Steffi. Dann trennten wir uns, denn ich wollte unbedingt alleine laufen - so war mein Plan! Aber Pläne sind dazu da, um geändert zu werden. Steffi tauchte plötzlich wieder auf, und so liefen wir den längsten Teil gemeinsam. Mit einem Dauergrinsen auf meinem Gesicht habe ich die ganze Zeit auf den Mann mit dem Hammer gewartet, der mir prophezeit wurde. Aber er kam nicht. Es lief für mich super!!!! Es hat irre Spaß gemacht, auch bei dem Wetter. Nur schade, dass so wenig Zuschauer an der Strecke standen. So mussten Steffi und ich die Strecke bis zum Ziel halt mit Sabeln hinter uns bringen - geht auch. Mit einer Zeit von 2 Std. 12 min. bin ich überglücklich durch das Ziel gelaufen.

Das war mein erster, aber nicht mein letzter Halbmarathon. Wer weiß

was noch folgt.

Nicole

Gut vorbereitet und mit bester Laune starten wir am 26.06.12 mit 7 Läuferinnen und Hans- Peter zum Hella Lauf nach Hamburg. Ein bisschen „ sehr nass und sehr kühl“ .

Doch trotz Dauerregen machten sich mit uns noch ca. 6300 ( neuer Melderekord) andere Laufbegeisterte auf die doch anspruchsvolle Strecke.



Der 18. Hella Lauf konnte sich einiger Spitzensportler erfreuen, unter anderen der Sieger Jacob Kendagor´ aus Kenia, der mit 1.02.21 das Ziel erreichte. Bei den Frauen gewann die 27 jährige Caroline Chekowony mit 1.13.27 das Rennen. Zudem startet der Kanadier Dylan Wyhes als Vorbereitungslauf für die Olympiade.

Wir vom Lauffreund hatten es nicht „ so eilig“ und dadurch mehr Zeit um die Strecke und die tolle Atmosphäre bei typischen Hamburger Schietwetter zu genießen.

Mit dem Start an der Reeperbahn, sie wurde 2 mal gelaufen, ging es zu den Landungsbrücken , an der Alster vorbei bis zum Zieleinlauf auf der Rothenbaumchaussee. Klatschnass aber sehr glücklich kamen über 5000 Finnischer ins Ziel, auch das ein neuer Rekord.

Besonders erfreulich ist, dass alle von unserer Truppe wirklich gut vorbereitet waren und so keine Ausfälle oder Folgeverletzungen zu melden waren. Auch unsere Debütanten Angela und Nicole absolvierten ihren ersten Halbmarathon mit Bravour. So konnten alle mit tollen Zeiten glänzen.

	Nettozeit	Platz	AK Platz
Heidi Stelljes	1.56.07	347	47
Ulrike Schröder	2.01.49	581	81
Ingrid v. Wijlick	2.06.48	771	84
Steffi Schriefer	2.12.19	984	121
Nicole Meyer	2.12.23	988	122
Siegrid Ohrenberg	2.15.13	1090	118
Hans- Peter Henning	2.04.04	2323	209

Zudem konnten wir in der Mannschaftswertung mit Heidi, Ulrike und Steffi einen unerwarteten Platz 14 erlaufen, sowie mit Hepstedt/ Breddorf 2 mit Angela, Nicole und Siegrid den 23 Platz belegen.

Insgesamt eine schöne Vorbereitung und ein wirklich gut organisierter und sehr schöner Wettkampf.

Weiter so Heidi



**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)

Bericht „Die härteste Sau von Heidenau“

Am 13.10.2012 fand zum vierten Mal der Crosslauf „Die härteste Sau von Heidenau“ statt, an dem sich Andrea Glinzmann, Tanja von Salzen-Märkert, Sonja Mehrstens, Carsten Glinzmann, Jan Haar, Axel Mehrstens, Marius van Wijlick und Heiko Märkert beteiligten, um mal so richtig die Sau raus zulassen! Carsten hatte zudem den Titel „Die härteste Sau von Heidenau 2011“ zu verteidigen.



Knapp 90 Laufbegeisterte waren zu diesem einzigartigen Crosslauf erschienen. Das Wetter war gut. Alle hatten gute Laune und warteten gespannt auf den Startschuss. Wie jedes Jahr waren auch originell verkleidete Läufer am Start. Andrea Glinzmann, Tanja von Salzen-Märkert und Sonja Mehrstens gingen als eine Mischung aus Amazone und Indianerin an den Start. Jan hatte sich als Bänker mit Hemd, Krawatte und abgeschnittener Hose und Axel als Sportler mit Deutschland-Shirt verkleidet. Heiko war als furchteinflößender Zombie mit abgeschnittener Hose, Blut verschmierten Hemd und Gesicht unterwegs. Carsten und ich gingen als Läufer (un)verkleidet auf den Rundkurs.

Nun fiel der Startschuss für einen zweistündigen Cross-Rundkurs (2km) der besonderen Art. Zuerst ging es einen kleinen Berg hinab. Danach weiter ins Wasser, was sich die ersten Runden sehr kalt anfühlte. Nun durch das „geliebte“ Schlammbad weiter über einen Sandhügel. Dann einen Berg rauf und wieder herunter, über Sandhügel und nasses Gras, zurück um den See, über harte Steigungen und durch eine weitere Wasserpassage. Zu guter Letzt über Reifen zurück ins Ziel. Dort kurz die Karte abknipsen lassen und weiter auf eine neue Runde, die nicht zu unterschätzen war!



**PE Mo** *Garten - Hof -  
und Landschaftsdesign  
Peter Mohrmann*





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

*An den Beckheuen 22  
27412 Breddorf  
Telefon 04285 - 92 55 20  
Fax.: 04285 - 92 55 21  
Abt. Technik Mobil: 0170 865 7674*

## **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.





. Und wie sollte es anders sein Hermanns Worte bewahrheiteten sich mal wieder: „Die erste Stunde ist noch ganz lustig. In der Zweiten hört der Spaß dann auf. Dann wird es richtig hart!“ Es war hart! Die ersten Runden bin ich mit Carsten vorne mitgelaufen. In Runde 5 war von Carsten plötzlich nichts mehr zu sehen und ich war auf einmal Zweiter. Doch dann brach die zweite Stunde an. Die Beine wurden schwerer, die Steigungen steiler und das Wasser tiefer. Zwar wurde man von der guten, lauten Musik an

gefeuert, doch das hielt nur bis zum nächsten Berg, den man hinauf musste. Runde für Runde. Dann wurde ich auf einmal wieder von Carsten überholt und wie das halt so ist, macht sich ein mir gut bekannter Ehrgeiz breit. Ich versuchte Carstens Tempo mitzugehen, aber auch das war mir nach einer weiteren Runde durch Wasser und Matsch nicht mehr möglich. Noch 20 Minuten zu laufen. Jetzt wurde es kritisch und ich merkte, dass ich für so eine lange Distanz eigentlich nicht trainiert bin und die 10 Kilometer meine Top-Disziplin sind. Doch was soll's, ich musst meine dritten Platz verteidigen und mobilisierte ungeahnte Kräfte um auch noch die letzten 6 km zu überstehen. Angespornt von den Zuschauern gab ich noch einmal alles. Bis es hieß „3...2...1 Schluss!“ und ich ausgepowert ins Ziel kam. Ich hatte mein Ziel geschafft 12 Runden in zwei Stunden und dazu noch dritter in der Gesamtwertung. Ich war voll und ganz mit mir zufrieden.



Nicht nur für mich hatte sich die Mühe gelohnt: Andrea wurde zweithärteste Sau bei den Frauen und Tanja



dritthärteste Sau. Carsten bei den Männern zweithärteste Sau und konnte so seinen Titel leider nicht ganz verteidigen. Ich (Marius) belegte bei meinem Debut den dritten Platz bei den Männern. Auch Sonja, Jan, Axel und Heiko belegten gute Plätze und waren auch sehr mit ihrer Leistung zufrieden. Es war ein schöner, vor allem anderer matschiger Samstagnachmittag. Bis zum nächstes Jahr Heidenau!

Marius van Wijlick

# 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!*

Kirchtimke Tel. 04289 - 279

# Mega Weihnachtsbuffetparty

am Freitag, 14. Dezember, 2012,  
von 19:00 bis 02:00 Uhr

Alljährlich ist dieses Event ein Anziehungspunkt für viele Firmen, Vereine, Clubs und Freundeskreise aus nah und fern. Das Top Duo, Caramia , DJ ? Act mit Live Gesang, aus Bremen sorgt in diesem Jahr für den musikalischen und stimmungsrelevanten Teil dieses Abends. Es steht für grenzenlosen Stimmungs- und Musikgenuss. Da ist nicht nur die überragende Gesangsstimme der Sängerin Stephanie Tarnow, die das Publikum zum Feiern bringt, sondern es sind auch die großartig vorgetragenen Schlager, die mitreißenden Party- und Rocksongs und die brandaktuellen Hits, die dieses Duo aus dem Hut zaubert.

Da reiht sich Megahit an Megahit - frei nach dem Motto:

Wenn's am schönsten ist, soll man weitermachen!

Wir beginnen diesen Abend mit einem Buffet, welches dem des Schnitzelbuffets ähnlich ist. Kenner unserer Schnitzelbuffetabende wissen also, was sie kulinarisch erwartet:

ein Großangebot an Vorspeisen mit Antipasti und Salaten und darauf abgestimmte Dressings. Unterschiedliche Schnitzelvariationen mit anderen Fleischkomponenten, dazu verschiedene Soßen, Gemüsearrangements und Kartoffelspezialitäten.

An Getränken servieren wir während des Essens leckere Weine sowie Mineralwasser. Nach dem Essen, also während des gemütlichen Teils, dürfen Sie bestellen, was die Willenbrocksche Getränkekarte hergibt. Z.B.:

Alle Biere ( Haake Beck, Erdinger + Köstritzer), Schnäpse, z.B.: Jubi, Malteser, Fernet, Ramazzotti, u.a. Longdrinks, z.B.: Havanna, Bacardi, Gorbatschow, Ballantines, Aperol "Spritz", "Hugo" etc.....Limonaden und Cola bedarf es wohl nicht zu erwähnen!

Es erwartet Sie ein festlich geschmückter Saal in vorweihnachtlichem Ambiente. Entsprechend präferieren Sie Ihre Kleidung:

Sportlich - locker - schick: Krawatte darf

gerne....aber "muss" nicht....

seien Sie gespannt auf einen unterhaltsamen Abend.....

Alle Speisen & Getränke  
- inkludiert: 42,— € / Pers.



Triathleten haben die Augath Tour am 21.07.12 in Northeim erfolgreich beendet

Irgendwie war mein Wettkampf-Jahr vorbei, bevor es angefangen war. Schon im Winter machte sich mein linkes Knie unangenehm bemerkbar, Es erholte sich kurz, aber seit Anfang April war nichts mehr möglich. In der Hoffnung, dass eine gewisse Schonung und Laufpause Besserung bringt, habe ich mich nur noch aufs Rad beschränkt.

Die Saison rückte näher und mein Knie wurde nicht besser, Meine Planung beim Ironman in Frankfurt zu starten, wo ich ja überraschend einen Startplatz ergattert hatte, begann sich in Luft aufzulösen. Die ersten beider Wettkämpfe der Augath Tour habe ich dann auch frühzeitig abgeschrieben, wollte aber wenigstens bei meinem bevorzugten Triathlon in Peine starten. Auch das – ging nicht. Um nicht völlig ohne Wettkampf zu bleiben habe ich dann mit Carsten abgemacht, wenigstens in Northeim die Truppe zu verstärken. Aber wie das so ist, wenn man wenig trainiert und auch die Wettkampfhärte fehlt.



Das Schwimmen über die 750 m war noch ganz OK, aber bei meiner stärksten Disziplin auf dem Rad fehlte mir jeglicher Druck, ich war es halt nicht gewohnt, vor dem Rad mal eben 750 m zu schwimmen. Der anschließende 5 km Lauf war dafür, dass ich fast 6 Monate nicht vernünftig gelaufen bin und auch nur kleine schonende Schritte machen konnte eigentlich in Ordnung, nur, dass Eckhard mich noch 150 m vorm Ziel überholen konnte, hat mich doch ein wenig geärgert. Gefreut hat mich allerdings das Abschneiden unseres Teams.



Mit so einer relativ unerfahrenen Mannschaft als „Dorfverein“ in der Landesliga von 40 Mannschaften den 14. Platz zu erringen ist schon toll. Und – wartet ab, es kommt ein neues Jahr – für mich kann es nur besser werden.  
Hermann





*Süße Leckereien  
zum Verschenken oder selber Naschen.*



*Inf.: Brigitte Mengers,  
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)



Am 07.07.2012 fand der Rhader Triathlon statt. In diesem Jahr auch wieder mit großer weiblicher Beteiligung und einigen Rookies, die die Möglichkeit nutzten, diesen Ausdauersport für sich zu testen. Die allgemeine Anspannung vor dem Wettkampf war dann auch entsprechend hoch. Bei der Rhader Sprintdistanz wurden von den Frauen 300 m Schwimmen, 26 km Radfahren, 3 km Laufen und von den Männern 600 m Schwimmen, 26 km Radfahren und 5 km Laufen absolviert. Bei bestem Triathlon Wetter fuhren wir Athleten dann gemeinsam zum Stedener See in dem das Schwimmen statt fand. Die anschließende Radstrecke zurück nach Rhade ist immer etwas windanfällig, entweder man hat Schiebe- oder, wie in diesem Jahr, Gegenwind. In Rhade ging es dann vom Sportplatz aus auf die gewohnte Laufrunde durch das Moor.

Bei den Männer gab es zwischen Rainer und Carsten ein spannendes Kopf-an-Kopf Rennen, das erst beim Laufen entschieden wurde. In der Frau-



en Wertung konnte ich das Rennen „von vorne weg“ gestalten und meinen ersten Start-Ziel-Sieg feiern.

Besonders gefreut haben sich Tanja von Salzen-Märkert, Sonja Mehrstens und Ulrike Schröder, die ihren ersten Triathlon gefinisht haben.

Die Volleyballer des TSV hatten im Anschluss ein gemeinsames Grillen organisiert. So konnten wir den gelungenen Wettkampftag in Ruhe bei Bier und Bratwurst ausklingen lassen.

Andrea





## **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**

## TRI TEAM UMMEL vs. Sportteam Augath Landesliga 2012 – Saisonrückblick

Wie die Zeit vergeht, kaum wurde Anfang des Jahres die Triathlon Sparte im SV Hepstedt/Breddorf und damit das glorreiche TRI TEAM UMMEL gegründet, da wird es auch schon wieder kalt und dunkel und die erste Saison ist auch schon wieder vorbei. Zeit, die vergangenen Monate voller Training, Wettkämpfe und Spaß Revue passieren zu lassen, sich kurz auf den wohlverdienten Lorbeeren auszuruhen um dann mit neuem Schwung in die Vorbereitung auf die kommende Saison zu starten.

Schon zum Ende des Jahres 2011 begannen die Vorbereitungen auf unsere erste gemeinsame Triathlonsaison. So nutzten wir die dunkle Jahreszeit verstärkt um an der (für einige) leidigen Auftaktdisziplin, dem Schwimmen, zu arbeiten. Angeleitet durch Kalle Neuhaus wurde in regelmäßigen Trainingseinheiten an der Schwimmperformance gefeilt. Die Resonanz war so gut, dass bis zu 30 Teilnehmer in unterschiedlichen Leistungsklassen das kühle Nass im Zevener Hallenbad durchpflügten und sich die notwendige Fitness und Technik erarbeiteten.

Mit dem Frühling begann dann auch endlich die Zeit des Radtrainings. In zahlreichen Trainingseinheiten wurden die wichtigen Grundlagenkilometer gesammelt. Abhängig von Wetter und Zeit fanden sich in unregelmäßigen Abständen, meist am Wochenende, Gruppen unterschiedlicher Stärke zu gemeinsamen Radausfahrten zusammen, an die sich gelegentlich auch der ein oder andere Laufkilometer anschloss. Selbstverständlich waren alle Ausfahrten „kurz und flach“ und wurden im „gemäßigten Grundagentempo“ absolviert ;-). Besonders in Erinnerung geblieben sind hiervon die Vatertags-Tour nach Bremen zum Staffellauf (50km / 4km / 45km) und der Übungstriathlon zu Pfingsten (0.75 / 40 - 120 / 5 - 20). Zusätzlich zum eigentlichen Training wurde die notwendige Wettkampfhärte in zahlreichen Trainingswettkämpfen (WLS, Duathlon, etc.) entwickelt.

Und da nach der Arbeit schließlich das Vergnügen kommt, ging es dann auch endlich los mit den Wettkämpfen der Sportteam Augath Landesliga 2012. Die Ligasaison bestand in diesem Jahr aus vier einzelnen Veranstaltungen (Bokeloh, Hannover, Peine und Northeim). Aus den Ergebnissen der Einzelveranstaltungen wird dann das Gesamtergebnis errechnet. Das Prozedere sieht hierbei vor, dass die besten fünf Athleten gewertet werden. Aus der Summe der Einzelplatzierungen ergibt sich dann das Mannschaftsergebnis. Somit haben auch die weiteren Teammitglieder Einfluss auf das Gesamtergebnis, indem sie sich vor den fünf gewerteten Startern der anderen Mannschaften platzieren.

Jede der Veranstaltungen hat ihren ganz eigenen Charme und somit ist für eine stete Abwechslung gesorgt. Das Besondere am Bokeloher Triathlon ist, dass das Schwimmen in einem mit gefühlten 28° Wassertemperatur wohltemperierten Freibad stattfindet. Zudem hält die Radstrecke den ein oder anderen Höhenmeter bereit, was den einen oder anderen doch ein wenig überrascht hat. Das abschließende Laufen wurde dann eingeleitet mit einem knackigen Treppenlauf von der Wechselzone zur darüber liegenden Laufstrecke. Mit der zweiten Veranstaltung in Hannover-Limmer wurden die Anforderungen an das Orientierungsvermögen beim Schwimmen dann ein wenig gesteigert. Wurde in Bokeloh noch in geordneten Bahnen geschwommen und nach jeweils 50m gepflegt gewendet, so mussten die Starter in Hannover bereits 250m zurücklegen um die erste und einzige Wendemarkierung zu umkurven und zurück zum Schwimmausstieg zu schwimmen. Der Weg vom Kanal in die Wechselzone gehört mit gefühlten 500m zu den längeren seiner Art, gut für Läufer

schlecht für alle anderen. Nach dem Radfahren durch die nähere Umgebung ging es dann auf die Laufrunde durch den nahegelegenen Wald und entlang des Kanals. Nach zwei gelaufenen Runden war das Ziel erreicht und bereits die halbe Wettkampfsaison erledigt.

Nach zwei Wettkämpfen über die Sprintdistanz kam im dritten Rennen nun das streckenmäßige Highlight der Saison. In Peine stand ein olympischer Triathlon auf der Agenda. Da es in diesem Wettkampf zwei Wechselzonen gab, musste man vor dem Start alles Notwendige für den abschließenden Lauf in der Wechselzone 2 (Rad/Lauf) deponieren und mit dem Rad und der Schwimmausrüstung zur Wechselzone 1 (Schwimm/Rad) fahren. In Peine kamen dann auch die Freunde des gepflegten Freiwasserschwimmens auf ihre Kosten. In einem See wurde die 1500m lange Schwimmstrecke um die ausgelegten Bojen zurückgelegt, die durchaus Gelegenheit für den einen oder anderen Zusatzmeter bot. Der kräftige Wind und das wellige Höhenprofil machten das Radfahren zu einem anspruchsvollen Unterfangen. Zurück in der Wechselzone 2 war dann die Stunde der Wahrheit. Hatte man vor dem Rennen an alles gedacht? Sind die richtigen Schuhe an der richtigen Stelle? Und wo ist diese Stelle noch gleich? Nachdem das Rad abgestellt war, ging es auf die flache Wendepunktstrecke und nach 10km durchs Ziel.

Der Triathlon in Northeim bildete den Abschluss der diesjährigen Wettkampfsaison. Für uns der Wettkampf mit dem weitesten Anfahrtsweg. Geschwommen wurde auch hier im See. Rad- und Laufstrecke waren jeweils Wendepunktstrecken. Nach erfolgreich absolviertem Wettkampf haben wir zum Abschluss ein Fass Bier am See genossen.

Die Ergebnisse des TRI TEAM UMMEL aus der Sportteam Augath Landesligasaison 2012 findet ihr in der folgenden Tabelle zusammengefasst. Das ausgegebene Ziel der Saison (Spaß haben) wurde zu 100% erfüllt. Und mit einem Gesamtrang 14 von 40 gemeldeten Mannschaften kann sich auch das sportliche Ergebnis durchaus sehen lassen (so viel zum Thema Lorbeeren...).

Datum	Platzierung	Veranstaltung	Anz. Starter (Gesamt/TTU)		
26.05.2012	12. Triathlon des	TSV Bokeloh	324 / 8	688	24
02.06.2012	Wasserstadt Triathlon	HH-Limmer	287 / 10	450	15
17.06.2012	16. Peiner Härke Triathlon		257 / 8	368	9
21.07.2012	3. Ruhme Triathlon	Northeim	252 / 8	341	13
Gesamtergebnis	1847	14			

Nach der Saison ist ja bekanntlich vor der Saison, und somit laufen die Planungen für die kommende Landesligasaison 2013 bereits auf Hochtouren. Nach den durchweg positiven Eindrücken unserer Premiere planen wir auch im kommenden Jahr mit einer Mannschaft ins Rennen zu gehen. Alle, die jetzt Lust bekommen haben einmal den Mannschaftssport Triathlon auszuprobieren, sind herzlich eingeladen unser TRI TEAM zu verstärken. Die voraussichtlichen Wettkampftermine 2013 und weitere Informationen zur Augath Tour findet ihr auf der Homepage des Triathlon Verbandes Niedersachsen e.V. (<http://www.triathlon-niedersachsen.de>). Für weitere Informationen rund um das TRI TEAM UMMEL, die Teilnahme an der Augath Tour, die Beantragung von Startpässen und unsere Trainingszeiten wendet euch bitte an Carsten Glinsmann (Telefon: 04285/924121 oder Email: [triathlon-ummel@freenet.de](mailto:triathlon-ummel@freenet.de)).

Mit einer kleiner Delegation waren wir beim 19. Silbersee-Triathlon. Mit von der Partie: Kalle, Tanja und Heiko. Tanja zwar noch vereinslos, durfte aber schon mal die Triathlon Klamotten von mir ausprobieren. Für Tanja war es der erste große Volkstriathlon 0,5/20/5 (beim Rhader Triathlon hatte sie ihre Premiere). Kalle hatte sich auch beim Volkstriathlon angemeldet und ich hatte mich für die olympische Distanz 1,5/40/10 entschieden. Danke noch mal an Axel Röhrs für seinen Neo, meiner war in der Reklamation. Wo wir nun unsere Klamotten so schön getauscht hatten (außer Kalle, der hatte zum Glück seine eigenen Sachen an), konnte ja nichts mehr schief gehen. Und wir haben ganz schön abgesahnt...

Heiko Märkert  
Tanja von Salzen-Märkert  
Karl-Heinz Neuhaus

2. M50 Olympische Distanz  
1. W35 Volksdistanz  
2. M60 Volksdistanz

Da wir nur zu dritt waren, bekommen wir alle ein paar Bilderchen mehr, weil sie einfach so nett geworden sind:



## Preisrätsel

- 1.. Woher ist die Wurstbraterei auf dem Foto beim Köln Triathlon bekannt?.
2. Wieviele unserer Triathleten sind in Köln gestartet?
3. Wer ist der Veranstalter des Bremen-Marathons?

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.Dezember 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 Oyten**

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

\*Triathlon Köln, Mitteldistanz. Fühlinger See. Der Start der Profis ist um 12:30. Ich bin in Startgruppe 2, darf um 12:40 losschwimmen. Während ich zur Wasserstartlinie schwimme wird über Mikrofon der Start der ersten Gruppe runtergezählt. Der Schuss fällt, der Moderator gibt sein Bestes, die Zuschauer johlen, Pink röhrt durch die Lautsprecher, ein Feuerwerk wird gezündet. Ich dümple so dahin, bekomme Gänsehaut im Neo und weiß nicht, ob ich lachen oder weinen soll. Heraus kommt ein albernes Zwischending. Tolle Atmosphäre, ich freue mich auf meinen Start. Der erfolgt auch bald. Wie immer ist die Schwimmstrecke viel länger, als sie aussieht, und wie immer dauert es, bis ich meinen Rhythmus finde. Doch nach der ersten Aufregung wird der Zug gleichmäßiger und nachdem ich die Regattabahnmarkierung unter Wasser gefunden habe stimmt auch die Linie. Schön, einfach nur schwimmen ohne auf den Kurs achten zu müssen. Nach 36 Minuten ist die erste Prüfung geschafft. Raus aus dem Wasser, an den jungen Cheerleadern vorbei, über den mit Zuschauern gesäumten grünen Teppich rüber zum wartenden Rad.

Der Wechsel klappt gut, jetzt bin ich in meiner Lieblingsdisziplin. Leider sind so viele Sportler auf der Straße, dass das Fahren im Pulk fast unumgänglich ist. Nach dem ersten Wendepunkt in Köln streckt sich das Feld ein bisschen, ich löse mich und überhole, einen nach den anderen. Leider bleibe ich dann doch irgendwie zu lange an einem aufgeholten Fahrer hängen und bekomme doch tatsächlich eine Verwarnung wegen Windschattenfahrens! Das nimmt mir kurz ein bisschen die Laune, aber ich bin hier, um einen schönen Triathlon zu machen, und den lasse ich mir nicht verderben. Also weiter in die Pedale getreten. Die Radstrecke gefällt mir nicht so, doch schnell sind die 90 km geschafft. \* \*



Den Wechsel in die Laufschuhe empfinde ich als gar nicht so schlecht, mein Lieblingstrainer jedoch fragt hinterher, was ich so lange gemacht habe. Die Laufstrecke führt auf einen 10 km Kurs komplett am Rheinufer entlang. 2 Brücken sind 2x zu überwinden sowie eine Wendeltreppe vom

Rheinufer hoch zur Brücke. Böses Ding! Ich laufe verhalten, eine aufgefrischte Muskelreizung will ich nicht riskieren, brauche leider über 2 Stunden für den Halbmarathon. Trotzdem zufrieden, weil ich ein superschönes Wochenende in supernetter Gesellschaft hatte. Und weil ich Dreisport kann.



Das ist schon schön.....\* \*

Anneke\*



Für Rainer, Carsten, Anneke, Jan, Timo und Heiko war es wohl das Triathlon Saison Highlight. Rainer Schröder und Carsten Glinsmann haben sich die Iron Distanz 3,8 – 180 - 42 vorgenommen.

Anneke Dauter, Jan Haar und Heiko Märkert die Halbdistanz 1,9 – 90 – 21. Timo war für den Kids Triathlon angemeldet.

Andrea, Ulrike, Erti, Hermann und Ralf waren mit uns angereist, um uns zu unterstützen und unsere Nerven zu beruhigen.

Der Wettkampf stand am Sonntag auf dem Programm, Anreise war allerdings schon am Freitag, damit wir uns ganz relaxt auf unseren großen Tag freuen konnten. Am Samstag gab es einen Kurztriathlon und eine olympische Distanz. Am Freitag stand der Kinder- und Jugend Triathlon auf dem Plan. Jetzt war Timo an der Reihe. Das Wetter war ungemütlich, es war nass und ein starker Wind blies. Während wir unsere Wettkampfunterlagen holten, erfuhren wir, dass für die Kids das Schwimmen ausfällt. Schade, das war Timos stärkste Disziplin. Doch bei dem Wind und den Wellen war das wohl besser. Timo machte einen super Wettkampf und wir konnten uns schon mal vom Triathlon Fieber anstecken lassen.

Wir waren in einer Jugendherberge in unmittelbarer Nähe der zweiten Wechselzone untergebracht. Ich habe mir mit Jan das Zimmer geteilt, und es sah einfach herrlich bei uns aus: zwei Fahrräder, Trinkflaschen, überall Gels und Riegel, Sportklamotten und alles was man für einen Triathlon so braucht.



Jan und ich hatten noch Zeit um in Ruhe zu frühstücken. Im Anschluss konnten wir dann noch Carsten und Rainer bei ihrer ersten Ankunft am Wendepunkt in Köln Deutz zujubeln und dann ging es mit dem Shuttle Bus raus zum Fühlinger See, einen letzten Riegel, genug trinken, noch

mal auf´s Dixi, Wechselzone einrichten, den Wechsel noch mal im Kopf durchgehen, Neo anziehen und ab ins Wasser. Der Wettergott hat es an diesem Tag gut mit uns gemeint – fast kein Wind, 21° und jede Menge Sonnenschein.



Für mich war es ein super Wettkampf, Schwimmen und Rad fahren liefen besser als erwartet, dafür musste ich die letzten Laufkilometer ein wenig Tribut zahlen. Den letzten Kilometer noch mal richtig gekämpft und noch zwei Altersklasse Athleten überholt, und als vierter von 80 Athleten in meiner AK über die Ziellinie gelaufen. Ich war super glücklich und wollte nur noch trinken und essen, essen, essen.

Heiko

Am Sonntag war es für mich endlich soweit. Nach einem halben Jahr Vorbereitung mit langen Radtouren zur Arbeit, vielen Lauf- und Schwimmkilometern durfte ich endlich bei meiner ersten Langdistanz starten. Das wurde auch Zeit. Nachdem ich meine Wechselzone eingerichtet hatte wurde ich doch etwas



nervös bei dem Gedanken auf was ich mich da eingelassen hatte. Aber da musste ich jetzt durch. Kurz nach der Elite durften wir los schwimmen. Ich bin das Schwimmen mit 71 Minuten ruhig angegangen. Den ersten Wechsel hab ich dann etwas verpennt. Auf dem Rad hatte ich richtig Spaß. Alles „fuhr“ wie geschmiert. Die zweite Wechselzone erreichte ich nach 5 Stunden und 25

Minuten. Der zweite Wechsel lief auch viel besser. Nachdem ich die Zeit hochgerechnet hatte, bin ich auf voll Risiko gegangen und die ersten 10km in 41 Minuten gelaufen. Es kam was kommen musste und der Ironman zeigte mir warum er so heißt-:)) Die ersten Magen- und Beinkrämpfe kamen. Dank Andreas erstes Hilfe und Hermann Tipp „Cola im Ge-

hen zu trinken“ kämpfte ich mich zurück in den Wettkampf. Am Ende fehlte mir eine Minute um unter 10 Stunden zu bleiben, das hat mich aber beim Zieleinlauf überhaupt nicht gestört. Für mich war es eine schöne erste Langdistanz – bestimmt nicht die Letzte!

Carsten



Vielen Dank noch mal an Andrea, Ulrike, Erti, Hermann, Ralf, und Uwe die uns super betreut und angefeuert haben, und uns damit so manchen Kilometer erleichtert haben.

Hier die Teilnehmerzahlen der Halb- und Langdistanzen, sowie Zeiten und Platzierungen unserer Triathleten.



Die Halbdistanz haben insgesamt 137 Frauen und 749 Männer absolviert.

Anneke Dauter:	AK 45,	Zeit: 5:24:55,	Gesamt: Platz 38,	AK: Platz 6
Jan Haar:	AK 30,	Zeit: 5:03:59,	Gesamt: Platz 243,	AK: Platz 48
Heiko Märkert:	AK 50,	Zeit: 4:47:20,	Gesamt: Platz 111,	AK: Platz 4

Die Langdistanz haben 38 Frauen und 279 Männer absolviert.

So, hier unsere Iron Männer:

Rainer Schröder:	AK 45,	Zeit: 11:13:33,	Gesamt: Platz 128,	AK: Platz 17
Carsten Glinmann:	AK 35,	Zeit: 10:01:10,	Gesamt: Platz 45,	AK: Platz 13

# 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 2012/13

Hier sind einige Top- Termine 2012/13 von Veranstaltungen in der Nähe (?)

21.10.12	Ostereistedt	Winterlaufserie Kreis ROW
28.10.12	Stuhr-Fahrenhorst	12. Geestlauf 5/10km HM
04.11.12	Gyhum	Winterlaufserie Kreis ROW
11.11.12	Bremen Osterholz	22. Bultensee Cross
18.11.12	Wilstedt	Winterlaufserie Kreis ROW
02.12.12	Bothel	Advents-Crosslauf
02.12.12	Taaken	Winterlaufserie Kreis ROW
09.12.12	Syke	74.Friedeholz Crosslauf
16.12.12	Syke	32. Country Lauf (Syke-Weyhe-Syke)
26.12.12	Bremen -Kuhirten	6. Bremer Schoko-Crosslauf
31.12.12	Nartum	Nartum Sylvesterlauf
06.01.13	Bremen	1.Lauf - 32. AOK Winterlaufserie
13.01.13	Tarmstedt	Winterlaufserie Kreis ROW
27.01.13	Selsingen	Winterlaufserie Kreis ROW
03.02.13	Bremen	2.Lauf - 32. AOK Winterlaufserie
10.02.13	Kalbe	Winterlaufserie Kreis ROW
17.02.13	Hepstedt	Winterlaufserie Kreis ROW
03.03.13	Bremen	3.Lauf - 32. AOK Winterlaufserie
10.03.13	Rockstedt	Winterlaufserie Kreis ROW