

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.



"Unsere Heros of the Katzenbuckel"



Nr. 1

Jahrgang 12

Januar 2013

# 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

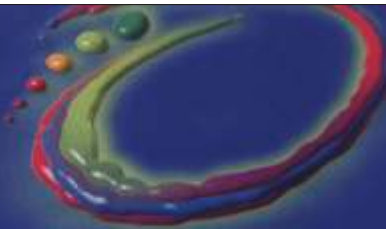
Öffnungszeiten:

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

*Lauftreff = Stillstand?*

*Na, das wird es wohl nie geben. Es tut sich immer etwas bei uns, es kommen neue Leute und geben neue Impulse, aber auch die alten Lauftreff Strategen lassen sich immer was einfallen.*

*Es hat eine Entwicklung statt gefunden, dass wir uns bei den Wettkämpfen immer wieder etwas Neues, immer neue Herausforderungen suchen. Aber auch nur dadurch bleibt die Szene so lebendig. Ich freue mich schon auf all das Neue in 2013 – Ihr auch? – wir bleiben fit!*



*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** 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

Auch bei der Weihnachtsfeier 2012 zeigte sich mal wieder, dass Leute, die gut laufen können, auch gut feiern können, denn das Stehvermögen unserer Topleute war schon beeindruckend. Und – es hat mal wieder viel Spaß gemacht.

Dass der Termin diesmal auf einen Samstag fiel, erwies sich als gelungen, Nachmittags um 15:00 kamen die ersten Lauffreier zum Ein- und Ausräumen, es wurde zwischendurch recht gemütlich mit weit über 40 Teilnehmern, das italienische Buffet wurde von allen gelobt, die Getränke gut vertragen und nachdem die ersten um 23:00 schwächelten, gab's auch genug Platz zum Tanzen, Hans-Jürgen zum Dank gab es einen schönen und lauten Rückblick durch die Rockgeschichte – auch eine Art Weihnachtsmärchen!

Die letzten Überlebenden stellten dann auch den Urzustand (fast) wieder her. Das nächste mal müssen wir nur noch die 12 Stunden Marke knacken, aber da habe ich gar keine Bedenken. (Wir waren ganz nah dran! bermann)





# Der kleine Laden

Geschenkartikel

Dekoration · Trendartikel

Blumen-Braut- & Trauerfloristik

*Herzlich  
Willkommen*



Bianca Pietzer 0160 284 78 46

Heidi Stelljes 0173 219 08 84

Tarmstedter Str. 2a · 27412 Hepstedt

Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Fr.

09.00 – 12.00 Uhr

+ 14.30 – 18.00 Uhr

Sa. 09.00 – 12.00 Uhr



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.

**JETZT**  
kaufen

**SPÄTER**  
zahlen

**auto** handel  
service

Auf Wanderwegen kann man nicht nur Wandern



Nachdem Uwe mir freundlicherweise ein Crossrad überlassen hatte, war ich nun auch gezwungen, das Teil mal richtig auszuprobieren. Also konnte ich am 20.10. auch keine Ausreden mehr erfinden und so fuhren wir drei (Anneke, Uwe und ich) nach Hamburg-Harburg zum Treffen für eine nette kleine Ausfahrt. Einen Teil der Mitfahrer kannte ich ja schon von diversen RTFs, es war eine stimmige Truppe. Die Idee war einfach, aber genial. Als Strecke diente der aus Wegen durch Grünzüge zusammengestückelte 2. Grüne Ring durch Hamburgs Stadtrand.

Über 20 Leute fuhren zügig und doch umsichtig die ca. 115 km lange Strecke ab, an diesem Tag im Herbst, der ein Sommertag war. Hamburg präsentierte sich von seiner aller schönsten Seite. Falsch, die Strecke präsentiert Hamburg von seiner schönsten Seite. Der grüne Ring führte durch diverse Schrebergärten, Parkanlagen, den Ohlsdorfer Parkfriedhof, Waldstücke und Singletrails sowie über die Elbe mit der Fähre und immer wieder am Wasser entlang.



Aber natürlich gab es auch viele Straßen zu überqueren, Ampeln zu beachten ("das ist rotes grün"), durch eine Bahnstation zu marschieren, viele, viele Spaziergänger (die uns nicht alle toll fanden) zu umzirkeln und einen Radweg direkt an der Autobahn zu befahren, um zurück an die Südseite der Elbe zu kommen. Das bleibt bei einem Stadtkurs nun mal nicht aus. Am Ende waren wir ziemlich kaputt – aber es war ein toller Tag!!  
hermann







Und wieder zogen sie aus um Schlamm, Matsch, Hügel, Strohbällen und Autoreifen zu überwinden. Jetzt aber erstmal der Reihe nach. Am 25.11.12 fand in Schwanewede der erste Trail Relay statt. Hier unsere beiden Teams vor dem Start live und in Farbe:

Eine hügelige Rundkurs mit diversen Schikanen durch den Wald mit einer Länge von ca. 6,5 km gab es zu absolvieren. Die Strecke war sehr schön und abwechslungsreich, doch auch verdammt anstrengend. Aber so haben wir das auch gewollt, und wir hatten eine Menge Spaß. Im Gegensatz zum Lauf in Heidenau, war das hier ein Staffellauf, obwohl es auch zwei Einzelstarter gab. 46 Teams waren am Start. Wir hatten eine Männerstaffel (Die Ummel Renner), die ihren Startplatz beim Bremer Staffellauf an Himmelfahrt gewonnen hatten, und eine Frauenstaffel (Die Rhader Amazonen).



Tanja machte den Anfang im Team, als zweites lief Sonja gefolgt von Heidi und den letzten Lauf machte Andrea. Die vier Frauen waren mit ihren Leistungen zufrieden und belegten Platz 37 in 2:37:14. Leider bekamen die Vier vom Veranstalter unserer Meinung nach zu wenig Anerkennung, weil es die einzigste reine Frauenstaffel war, und somit noch einige Mixedstaffeln und reine Männerstaffeln hinter sich hielten. Von uns habt ihr aber unseren vollsten Respekt!



Die Männerstaffel ging mit Marius an den Start. Marius ließ es ruhig angehen und vertraute auf sein Gefühl und sein Können. Und die Rechnung ging auf. Die fünf Läufer, die auf dem ersten Kilometer noch vor ihm lagen, hatte er sich alle nach und nach auf der Strecke geholt. Er kam als erster Staffelläufer über die Ziellinie und überreichte Heiko den Stab. Das erste Mal habe ich ein Rennen angeführt und es war ein tolles Gefühl, welches ich den ganzen Lauf über genossen habe.



Ich konnte unseren Vorsprung noch ein bisschen ausbauen und übergab Carsten den Staffelstab und hatte das erste Mal das Gefühl, dass wir heute gewinnen können. Carsten machte einen tollen Lauf und baute den Vorsprung noch weiter aus - die Spannung stieg. Nun war Rainer an der Reihe. Wir beobachteten, wann wohl die Zweitplatzierten ihren letzten Läufer auf die Runde schickten. Drei Minuten hatte Rainer Vorsprung, da konnte eigentlich nichts mehr schief gehen - und es ging nichts mehr schief. Rainer lief das Ding mit über

viereinhalb Minuten Vorsprung auf die Verfolgerstaffel souverän nach Hause. Wir haben mit einer Gesamtzeit von 1:49:56 gewonnen!





# 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 21.10.12 hätten wir eigentlich ein ganzes Auto voll bekommen. Aber dann schlug die Seuche zu. Ich weiß jetzt nicht mehr genau, wer was hatte, und deshalb nicht teilnehmen konnte – jedenfalls ging es um Erkältungen und Verletzungen, halt die üblichen Dinge, die uns vom Laufen abbringen. Also machte ich mich alleine auf den Weg nach Oldenburg. Ein bisschen traurig war ich schon, dass ich alleine los musste. Aber ich war ja nicht wirklich alleine – ihr wart alle in Gedanken bei mir, das habe ich genau gespürt ;-)

Ich hatte mir ein Ziel mit nach Oldenburg genommen – Halbmarathon unter 1:30 Std. Das hatte ich bisher noch nicht geschafft, aber so viele Halbmarathonläufe waren noch gar nicht auf meinem Konto.

Das Wetter war ideal, ein offenes Dixi gegenüber der Vollzugsanstalt für mich ganz alleine, was will man mehr. Dann beim Warmlaufen sogar ein paar Bekannte getroffen, Shake Hands, wie biste drauf, viel Erfolg und so weiter...

Der Startschuss hatte sich um ein paar Minuten verzögert, weil einige ganz vorne stehen wollten und irgendwie nicht hinter die Startlinie kamen. Und im Pulk wollte auch keiner ein paar cm opfern. Dann ging es los, eine schöne Strecke. Ich fand schnell mein Tempo, und kam bis auf die letzten drei km (die taten dann doch ein wenig weh) in 1:29:36 locker im Ziel an, und habe mit dieser Zeit mein persönliches Ziel erreicht.

Insgesamt erreichte ich Platz 121 von 894 männlichen Teilnehmern, und Platz 13 in meiner AK.

Das einzig Negative war, dass die 10 km Läufer, die zeitgleich mit uns und den Marathonis gestartet waren, fast das ganze Buffet im wahrsten Sinne des Wortes aufgefressen haben, und somit denen, die das Essen wirklich am nötigsten brauchten, vor der Nase weggeschnappt haben. Schöne Sportskameraden. Die Ordner haben später das Zelt gesperrt, damit die kommenden Zieleinläufer sich noch stärken konnten.

Diese Veranstaltung wäre für 2013 auf jeden Fall wieder eine Reise wert, vielleicht mit ein paar mehr Läufer und Läuferinnen vom SV Hepstedt Breddorf.

Heiko





## ***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!***

Der Lauftreff Hepstedt Breddorf war auch beim 8. SWB Marathon nach einigen Unstimmigkeiten mit dem Veranstalter wieder mit einer Verpflegungsstelle an der Laufstrecke dabei. Wie auch im letzten Jahr wurde uns schließlich und letztendlich der Stand bei Kilometer 15 im Surfeld II wieder zugesprochen. Wir hatten insgesamt 2 Tische mit Wasser und Spezialgetränken, 1 Stand für Schwämme, 1 Tisch mit Obst (Bananen, Apfelsinen und Äpfel) mit Personal abzudecken. 11 Personen aus unserem Lauftreff und ein Gasthelfer waren bereit, diese Aufgabe zu übernehmen. Schon früh um 08:00 Uhr mussten wir an unserem Standort sein. Die Marktische lagen schon zum Aufbauen bereit. Der Wagen mit dem Obst, Schwämmen und Getränken stand ebenfalls am Bestimmungsort zum Aufbau bereit.



Da wir genügend Zeit hatten, haben wir erst einmal gefrühstückt. Kaffee, frische Brötchen sowie Käse, Wurst und Marmelade standen zur Verfügung. Nach dem Frühstück wurde der Aufbau der 4 Stände schnell erledigt, und so konnten wir mit dem Vorschenken der Becher und dem Zerkleinern der Äpfel, Apfelsinen und Bananen beginnen.

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

Kurze Zeit später, es war genau 10:43 Uhr, kam der erste Läufer schon an unserem Verpflegungsstand vorbei, er hatte zu diesem Zeitpunkt schon einen großen Vorsprung herausgelaufen. 3 Minuten später kamen die Verfolger und im Vorbeilaufen griffen sie sich einen Becher Wasser, den sie sich hastig als Erfrischung über den Kopf gossen. Als die Spitzenläufer vorbei waren, ging es zügig weiter. Die folgenden Läufer waren ebenfalls recht schnell unterwegs, auch sie griffen nach der willkommenen Erfrischung. Gegen 11:15 Uhr wurde der Andrang an unserem Stand größer, und wir hatten alle Hände voll zu tun, damit immer genügend Becher mit Wasser vorhanden waren.

Kurze Zeit später, es war genau 10:43 Uhr, kam der erste Läufer schon an unserem Verpflegungsstand vorbei, er hatte zu diesem Zeitpunkt schon einen großen Vorsprung herausgelaufen. 3 Minuten später kamen die Verfolger und im Vorbeilaufen griffen sie sich einen Becher Wasser, den sie sich hastig als Erfrischung über den Kopf gossen. Als die Spitzenläufer vorbei waren, ging es zügig weiter. Die folgenden Läufer waren ebenfalls recht schnell unterwegs, auch sie griffen nach der willkommenen Erfrischung. Gegen 11:15 Uhr wurde der Andrang an unserem Stand größer, und wir hatten alle Hände voll zu tun, damit immer genügend Becher mit Wasser vorhanden waren.

Kurze Zeit später, es war genau 10:43 Uhr, kam der erste Läufer schon an unserem Verpflegungsstand vorbei, er hatte zu diesem Zeitpunkt schon einen großen Vorsprung herausgelaufen. 3 Minuten später kamen die Verfolger und im Vorbeilaufen griffen sie sich einen Becher Wasser, den sie sich hastig als Erfrischung über den Kopf gossen. Als die Spitzenläufer vorbei waren, ging es zügig weiter. Die folgenden Läufer waren ebenfalls recht schnell unterwegs, auch sie griffen nach der willkommenen Erfrischung. Gegen 11:15 Uhr wurde der Andrang an unserem Stand größer, und wir hatten alle Hände voll zu tun, damit immer genügend Becher mit Wasser vorhanden waren.





Aber wir waren gut vorbereitet, und so gab es keine Probleme mit der Versorgung der Läufer. Nicht jeder vertraute dem verlockendem Angebot der Getränke und Obstauswahl an unserem Verpflegungsstand. Einige setzten lieber auf ihr selbst zusammen gestelltes Getränk, das sie vor dem Start gemeinsam mit der Kilometerangabe bei der

Rennleitung abgegeben hatten. Auch die beiden Läufer aus unserem Lauftreff Anja Koppenhagen und Relaf Tantenzen waren recht flott unterwegs, auch sie griffen an unserem Stand nach einer kühlen Erfrischung. Nach ca. 30 bis 40 min hatten die meisten der ca. 1800 Läufer unseren Stand passiert, und der Abbau sowie das große Aufräumen konnten beginnen. Nachdem alle Reste wieder in dem LKW verstaut und die Marktstände abgebaut waren, gingen einige von uns zum Weserstadion, um unsere Läufer auf den letzten Meter noch einmal kräftig anzufeuern. Spaß gemacht hat es wieder mal, auch wenn es am Anfang diese Schwierigkeiten gab.



Markstände abgebaut waren, gingen einige von uns zum Weserstadion, um unsere Läufer auf den letzten Meter noch einmal kräftig anzufeuern.

Johann Otten



**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

15. Januar	Elke Witten
15. Januar	Nicola Bätje
03. Februar	Ralf Löhden
05. Februar	Anja Kück
06. Februar	Sara Henning
12. Februar	Jan Haar
17. Februar	Ina Klein
22. Februar	Hermann Knülle
22. Februar	Robert Graller
23. Februar	Jörg Borinski
26. Februar	Marlies Otten
27. Februar	Karl-Heinz Neuhaus



04. März	Petra Brunckhorst
10. März	Heinz Witten
12. März	Ruth Wülpert
16. März	Leonie Bätje
18. März	Hans-Jürgen
Erdtmann	
26. März	Claudia Voß
26. März	Marco Kläiber
27. März	Thomas Erdtmann

# 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)



Die Stadt Plettenberg im Sauerland veranstaltet seit mehreren Jahren am jeweils 2. Septemberwochenende eine Lauf- und MTB-Großveranstaltung mit sehr naturnahen Strecken (mit Ausnahme einiger weniger asphaltierten Kilometer wird auf Schotterwegen und Trails gelaufen bzw. gefahren). Aus diesem Grund sind die Startplätze auf sämtlichen Laufstrecken auf zusammen 1000 limitiert und auf den Radstrecken ebenso.

Da die Veranstaltung äußerst beliebt ist, muss man bei Öffnung der Anmeldemaske sehr schnell dabei sein, um die begehrten Startplätze zu ergattern.

Während meiner ersten Laufphase hatte ich die Veranstaltung ("P-Weg-Marathon") schon einmal im Blick, da man beim Start über die Ultra-Laufdistanz von 67 Kilometern einen Qualifizierungspunkt für den North Face Ultra Trail du Montblanc bekommt. Beim Lesen der Berichte im Runnersworld-Forum habe ich dann nur noch gestaunt.

Dann habe ich mich verstärkt dem Radfahren zugewandt und die Veranstaltung ist bei mir etwas in Vergessenheit geraten. Bis ich im Forum von Helmut's Fahrrad Seiten einen Bericht über die 2011er Veranstaltung las und hier ein herrliches Bild von Anneke entdecken konnte. Dies Bild war so ausdrucksstark (dreckig, kaputt, aber glücklich, es geschafft zu haben), dass Ulrike und ich uns entschlossen hatten: 2012 machen wir das.

Nun ist das in Plettenberg nicht so einfach, man kann am Sonnabend laufen über den halben und den ganzen Marathon (652 und 1201 Hm) bzw. den Ultra (1937 Hm) über besagte 67 Km, am Sonntag kann man biken über den Marathon von 43 Km (1260 Hm) und den Ultra mit 87,7 Km und 2590 Hm. Man kann am Sonnabend auch walken mit und ohne Stock und man kann auch den Hund mitnehmen. Zu allem Überfluss gibt es auch noch zwei Kombinationswertungen und zwar einmal den HM und den M und dann den M und die Ultrastrecke auf dem Bike. Da will die Startentscheidung gut überlegt sein.

Damit sich die Fahrt ins Sauerland auch ökotechnisch lohnt, kam für uns nur die Kombiwertung in Betracht, nur welche? Schließlich entschieden wir uns für die große, wenngleich die Bike-Strecke doch Ehrfurcht einflößte. Aber man hat 8 Stunden Zeit, das muss ja wohl zu wuppen sein. Obwohl die beiden Höhenprofile schon Bauchschmerzen verursachen konnten.



Biken 88 km



Laufen Marathon

Immerhin kam gleich 500 Meter nach dem Start der erste scharfe An-

stieg, was normalerweise nicht so ganz mein Ding ist.

Einen Monat vor der Veranstaltung verletzte sich Ulrike dann, so dass ich überlegen musste, ob ich überhaupt teilnahm. Aber: das Startgeld war bezahlt, der gemietete Wohnwagen auf einem Campingplatz bei Attendorn konnte nicht mehr storniert werden. Außerdem war Jan, ein "Radkumpel" von mir dabei, was sollte schon schiefgehen. Jan hatte etwas vor, was bei Uwe nur absolutes Unverständnis hervorrief (abgesehen davon, dass er auch mich für etwas durchgeknallt hielt (O-Ton: "Der Marathonlauf vor dem Biken ist absolut kontraproduktiv"): er lief seinen ersten Marathon und dies mit einer längsten Trainings-Laufstrecke von knapp 20 Kilometer.

Na, ja, wir wollten uns dann noch am Freitag treffen, klappte aber nicht, bei Jan der Straßenverkehr, bei mir ein leichter Unfall auf dem Campingplatz mit einem hysterischen Auftritt einer selbst ernannten Platzpolizistin, aber dann war der gesamte Stress am Wochenende auch schon erledigt. Ich bin dann noch nach Plettenberg gefahren, um die Startunterlagen abzuholen. Es klappte auch alles super, Parkplätze vorhanden, alles unaufgeregt und die Stadt voller Leute. Es fanden die Rennen der Kids statt, eine herrliche Gelegenheit, um das Bier des Sauerlandes zu genießen und ein wenig zu essen. Ich habe mit dann noch Pasta reingehauen und anschließend mentale Vorbereitung betrieben. Denn am Sonnabend war frühes Aufstehen angesagt. Um 08:30 Uhr war der Marathonstart, die Ultras begannen schon um 07:30 Uhr.

Was in Plettenberg auch gut gemacht ist: ab 05:00 gab es ein "sportlergeeignetes" Frühstück. Unter Berücksichtigung der 3-Stunden-Regel war ich also um 05:30 vor Ort und sogar wegen des Starts der HM-Läufer (größtes Feld) um 10:30 waren auch Parkplätze im unmittelbaren Startbereich vorhanden. Lecker gefrühstückt, mir die anderen Läufer und Läuferinnen angeschaut, insbesondere die Ultras und die Zeit verging wie im Flug. Jan erschien dann auch, ganz leicht und locker, so dass wir noch etwas zu lachen hatten.

Pünktlich gings dann auch los, eine kleine Strecke durch den Ort und der erste kräftige Anstieg mit max. 10% und 150 Hm. Einige liefen als wenn es jetzt schon um die Wurst ging, ich gehe gerade am Anfang auch an solchen Anstiegen, um die Laufmuskulatur zu schonen. Oben erwartete ich dann die Milka-Kuh (wie in den Vorjahren), leider war dort nur der grüne Skoda-Bär. Dann gings erst einmal schön durch einen Wald bergab, so dass man wieder auf das Ausgangsniveau zurückkam, etwas eben durch einen Ort und dann gings zur Sache. Auf Grund der Berichte der Vorjahre war mir klar, dass hier die laufentscheidende Stelle war, Steigungen von teilweise mehr als 10%, ausgewaschene Schotterwege, 300 Hm auf ca. 4 Km, da muss man sich die Kräfte einteilen. Immer aber auch aufpassen wie die exakte Streckenbeschaffenheit ist, da die ersten ca. 35 Km identisch sind mit der Bikestrecke.





Ich habe mich beim Laufen bzw. Gehen immer schon gefragt, wie soll ich das morgen nur mit dem Bike schaffen. Die ausgewaschenen Stellen, diese Steigungen. Und immer noch Jan an meiner Laufseite, der wirklich ein sehr guter Biker ist, aber gewisse methodische Schwächen (das ist doch alles kein Problem, mittleres Kettenblatt und treten, treten, treten). Aber schließlich hatten wir es auf die Hochebene geschafft und es ging erst einmal mehrere Kilometer auf Schotter- und Waldwegen und schließlich ungefähr auf HM-Distanz in den nächsten Ort bei einer herrlichen Bergabpassage, bei der man

richtig Gas geben konnte.

Im Ort selbst dann über das Gelände eines Seniorenheimes mit älteren Fans, ferner über ein Schwimmbadgelände, dass von einem Gerüstbauer teilweise bebaut war. Diese Teilstrecke war ganz witzig, viele Zuschauer und ein Streckensprecher, der jeden der ca. 70 Marathonis ansagte. Es wurde jetzt zwar langsam warm, aber die Beine liefen noch, wenngleich sich die asphaltierte Flachstrecke an der Lenne schon bemerkbar machte.

Da ich nicht wusste, was noch am Sonntag auf mich zukam (Jans Ausführungen habe ich nicht so geglaubt, die Berichte aus 2011 sprachen schon eine andere Sprache), habe ich zwar Tempo gemacht, aber nicht mit allerletzter Konsequenz. Ab Kilometer 26 ging es dann wieder in ein Waldgebiet und ich wusste, jetzt kommt der letzte ganz große Anstieg. Dieser Anstieg, ca. 7 Km lang mit 350 Hm, war aber sehr gut zu laufen, Gehphasen waren kaum notwendig, allenfalls, um die Muskulatur zu schonen. Ab Km 27 befand ich mich dann zwar im Geschwindigkeitsbereich von mehr als 6 Min./Km, da dachte ich aber doch noch, hey, hier geht was. Ab Km 34 geht's ja bergab, da kannst Du ja richtig Gas geben. Vielleicht schaffst Du es noch knapp über 4h.



Dies war jetzt aber gelinde gesagt ein schwerer Irrtum. Klar ging 's bergab, aber unter Wegeverhältnissen, die bisher noch nicht da gewesen waren. Entweder äußerst steinig (so km 35-37) oder super-trailig. Starke Wurzelpassagen, enge Serpentina, ich musste schon erheblich aufpassen, mir nicht die Füße zu verknaxen. Aber irgendwann wurde der Wald dann lichter, ich konnte wieder schneller laufen und Plettenberg kam immer näher. Zunächst kamen einige Industriegrundstücke und dann gelangte man in den abgegriterten Bereich, der mindestens 1 Km lang war. Auf dem letzten Teil der Strecke lief man dann mit den Halb-Marathonis zusammen, was sich allerdings nicht nachteilig ausgewirkt hat. Und welche Stimmung nicht nur im Zielbereich, sondern auch schon weit davor. Man merkte überall, dass die Bevölkerung hinter der Veranstaltung steht. Ja, und dann war 's geschafft - aber wie. Die letzten Meter haben noch einmal ein Schmeckel für die Finisher. Jeder läuft über die Festbühne am Streckensprecher vorbei. Je nach Sichtweise, hat man dann Glück oder Pech, angesprochen zu werden.



**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**



In 4:21:22 bin ich schließlich ins Ziel gekommen und war damit höchst zufrieden. 40. von 65 Finishern, das stimmte. Und Jan? 4:11:09 - Wahnsinn, vorher noch nicht einmal 20 Km im Stück gelaufen. Glücklicherweise gings mir noch recht gut, anderen offenbar weniger.

Wieder andere waren noch zu Spaß aufgelegt.

Und danach? Ordentlich Regeneration und Rollen mit der Massagerolle. Schön Schlafen, Rad fertigmachen und wieder nach Plettenberg. Jetzt

Frühstück um 07:00 Uhr und ab in den vordersten Startblock, der einem als Kombistarter zustand. Kurzes Pläuschchen mit Jan und ab gings.

Hier gings mir nicht um irgendwelche Zeiten, nur Einhalten der Zielzeit von 8 Stunden, nicht Letzter werden und Spaß haben. Und hier hat alles geklappt, obwohl die Strecke gerade auf der 2. Hälfte äußerst anstrengend war. Aber ich war immer so gut in der Zeit, dass ich mir erlauben konnte, an der Versorgungspunkten kurz mit den netten Helfern zu schnacken. Die waren hierüber immer ganz erfreut, wenn wir langsamen Fahrer anhielten, auch um ein paar Worte zu wechseln ("die Schnellen fahren einfach vorbei").



Da ich die ersten knapp 35 Km schon vom Vortag kannte, fiel das Fahren hier natürlich viel einfacher. Und danach kamen erst die richtigen steilen Anstiege und was auf die Kondition ging, rauf und runter und noch einmal von vorn. Wenig Rhythmus in der ganzen Sache. Und was man so nicht richtig am Streckenprofil sehen kann, hinten hinaus wird's noch einmal richtig anstrengend. Auch psychisch, man denkt, das Ziel ist nahe, dann kommt noch eine Ehrenrunde, noch einmal ca. 100 Hm und schließlich ein schönes Schild "letzte Ausfahrt Plettenberg". Hinab in den Wald und ach du herrje, jetzt noch Trail, Wurzeln, enge Serpentinaen, das ganze Spektrum des Vortags.

Schließlich war auch das geschafft, durch den Zielbogen, über die Bühne, am Streckensprecher vorbei, dann nimmt Jan mir schon das Rad ab ("wir dachten schon, es wär etwas passiert"), ein schönes alkoholfreies Bier und - lecker, lecker - Kuchen.

Zeit: 7:07:21 (der Sieger: 3:52:16 - Wahnsinn), noch 8 Fahrer hinter mir gelassen, knapp eine Stunde vor Zielzeit, Herz, was willst Du mehr.

Insgesamt eine wirklich sehr schöne Doppelveranstaltung, bei der man sofort merkt, dass sie mit Herzblut durchgeführt wird. Gerne wieder und dann darf es auch etwas schneller sein.

Relief



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)

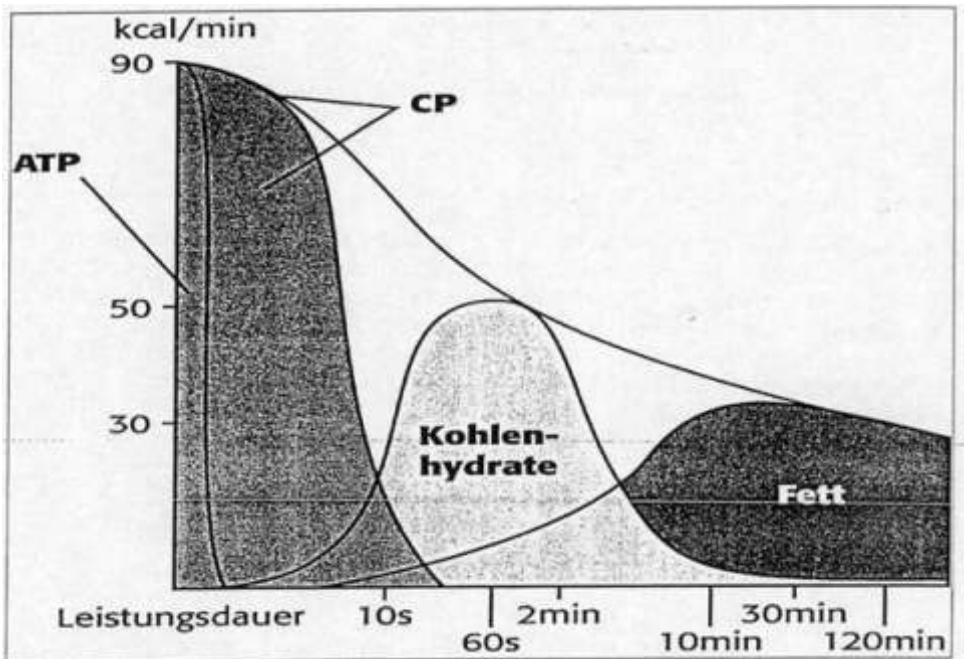
## Trainingsdauer (DLV Trainingslehre)

Neben der Trainingsintensität ist auch die Frage nach der Trainingsdauer entscheidend. Diese beiden Belastungskomponenten stehen immer in einem ausgewogenen Verhältnis miteinander. Dabei verhalten sich die Intensität (Geschwindigkeit) und die Dauer (Länge der Trainingseinheit) umgekehrt proportional zueinander. Das heißt, je länger die Strecke, desto geringer sollte die Geschwindigkeit sein.

Bei der Belastung gibt es unterschiedliche Formen der Energiebereitstellung, die in starker Abhängigkeit von Intensität und Dauer des Trainings stehen (Phosphate, Glucose, Fettsäuren). Dabei wird niemals nur ein Weg, sondern verschiedene Wege der Energiebereitstellung gleichzeitig genutzt.

Ausgehend von einem Training im Sauerstoffgleichgewicht wird nach neueren Erkenntnissen davon ausgegangen, dass ein Training oberhalb von 45 bis 60 min von ansteigender Fettverbrennung gekennzeichnet und deshalb als besonders gesundheitsförderlich einzustufen ist.

Empfehlung, für Walking und Laufen bei Einsteigern, drei mal die Woche, 30 bis 45 min und diese langsam auf 60 bis 90 min steigern.



**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.



# 1.Heeslinger Nikolaus-Crosslauf- Rainer siegt im langen Lauf 27

Wie hieß es doch so schön in der Zevener Zeitung: Sportler trotzten dem Wetter!

Am vergangenen 2. Advent (12.12.2012) war es soweit, in Heeslingen fand der

1. Heeslinger Nikolauscross trotz Schnee, Eis, Matsch und Regen statt. Diese Premiere wollten wir, Lüder, Rainer und Axel, uns natürlich nicht entgehen lassen und machten uns auf den Weg ins Heeslinger Waldstadion. Dort angekommen, konnte man schon erahnen, dass manch einer doch lieber zu Hause geblieben ist, da waren die Damen und Herren von der Zeitung wohl doch etwas zu voreilig mit ihrer Schlagzeile „Sportler trotzten dem Wetter!“.

Letztendlich stellte der SV Hepstedt/Breddorf neben dem LAV Zeven die meisten Sportler für den 7.400m Crosslauf, soll heißen, dass in der Summe leider „nur“ 15 Männer und 2 Frauen an diesem Lauf teilnahmen. Na ja, wie dem auch sei - absolviert wurde dieser in 5 Runden, gestartet im Heeslinger Waldstadion auf dem Hauptplatz, anschließend laufender oder rutschender weise durch das anliegende Waldstück entlang der Oste und wieder zurück über die doch aufgeweichten und seifigen Sportplätze ab in die nächste Runde, der Zieleinlauf fand unmittelbar vor dem Vereinsheim statt. Anschließend, nach einer wohlthuenden heißen Dusche fand die Siegerehrung in gemütlicher Runde im Vereinsheim bei Kaffee und Kuchen statt.

Seitens der Organisation und dem Umfeld ist der Heeslinger Crosslauf auf jeden Fall eine Bereicherung und ich denke man kann auf diesem Wege eine Empfehlung für die Folgeveranstaltung im Dezember 2013 aussprechen - bezüglich des Wetters muss man es leider so hinnehmen wie es kommt..!

Axel M.

Ergebnisse:

1.	Schröder, Rainer	SV Hepstedt/Breddorf	M45	32:41
3.	Mehrtens, Axel	SV Hepstedt/Breddorf	M35	34:25
10.	Busekros, Lüder	SV Hepstedt/Breddorf	M50	41:15

# 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!*

# Willenbrocks Gasthaus

27412 KIRCHTIMKE

TEL. 04289 - 279

...wo die Stimmung zuhause ist!

**Jetzt schnell anmelden!**

TOP  
LIVE MUSIK  
MIT  
**Just 4 you**

★ ★

KOHL &  
PINKEL  
2013

ALL  
INCLUSIVE  
41,-

JEDEN  
SAMSTAG

VOM  
26. 01  
BIS  
02. 03

**I** 

**GRÜNKOHL**

[WWW.KOHL-UND-PINKELFETEN.DE](http://WWW.KOHL-UND-PINKELFETEN.DE)

Drei Teilnehmer haben den Abschluslauf mitgemacht.  
Sieben sind gestartet und drei haben sich dem Test gestellt.

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

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

Bei Sarah stellte sich heraus, daß Ferien, Arbeit und die Freunde Europas ihr einen großen Strich durch das Trainingsprogramm machten, und sie nach dem 4. Übungsabend den Kurs abbrechen musste. Auch

Birgit hat gekämpft, aber auch sie musste den Kurs wegen Schmerzen in der Hüfte abbrechen.

Die letzten fünf haben sich durch das Training nicht abschrecken lassen. Das Training und der Wochenplan wurden fleißig eingehalten, und so wurde eine Steigerung von Woche zu Woche erkennbar. Dass die Menschen verschieden sind, erkennt man daran, daß einige die langen langsamen Läufe und andere wiederum die schnellen Passagen lieben. Da wir alles in unserem Trainingsplan hatten, ist jeder beim Training auf seine Kosten gekommen.

Die Stimmung beim Training war immer positiv, und die Teilnehmer waren mit Begeisterung dabei. Dass die Leistungsfähigkeit aller Teilnehmer in den vergangenen Wochen enorm gesteigert werden konnte, sollte der abschließende zehner Kilometer Lauf belegen. Am 27.09.2012 sollte der Testlauf über die 10 km gelaufen werden. Leider waren nur zwei



der fünf Teilnehmern gekommen, der Rest war leider durch Krankheit verhindert. Daraufhin haben wir den Testlauf um eine Woche verschoben, in der Hoffnung, daß dann alle fünf Kursteilnehmer an den Start gehen könnten. Leider waren auch eine Woche später nur Krimhild, Alina und Sandra aus der Gruppe gekommen. Elke und Conni haben leider verpasst, ihre gute Leistung durch den 10 Kilometerlauf zu krönen. Wir wünschen den beiden, dass sie dem Laufsport erhalten bleiben und sich auf diesem Gebiet weiterentwickeln können. Weil der 10 Kilometerlauf nicht noch einmal verschoben werden sollte, wurde der Start an diesem Abend durchgeführt. Das jeder sein bestes bei diesem Lauf gegeben hat, lassen die folgenden Zeiten erkennen:



Krimhild Seifert	01:06:00
Alina Weinberg	01:16:00
Sandra Siepel	01:16:10

Wir vom Laufftreff Hepstedt Breddorf wünschen allen Teilnehmern, daß es nach dem Kurs für alle weiter geht, ihr von Verletzungen verschont bleibt und das Laufen zu einem Teil in eurem Leben wird. Ihr habt das erste Ziel erreicht aber das Laufen hat noch viele Ziele die erreicht werden wollen.

Und hier noch ein kleiner Nachtrag:

Wenn jemand Kondition aufbauen und nach acht Wochen 5 Kilometer durchlaufen möchte, kann ich den Anfängerkurs bei Stefanie Schriefer empfehlen.

Auch wenn ich mehrmals nicht zum Training kommen konnte, hat es ganz viel Spaß gemacht. Was hauptsächlich damit zu tun hat, dass Stephanie die Gruppe trainiert hat.

Das war Klasse!

Rita Schygulla-Neubauer



*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)

# Kids fit für den Ummellauf.

Unter dem Motto: „Kids fit für den Ummellauf“ bietet der Lauftreff des SV Hepstedt / Breddorf ab den 04.04.2013 um 17:30 Uhr einen Laufkurs für Kinder ab 8 Jahren an.

In diesem Kurs werden die Kinder in der Theorie und Praxis an den Laufsport herangeführt.

Jede Kurseinheit ist in vier Phasen gegliedert:

- Informationphase
- Aktivitätsphase
- Entspannungsphase
- Reflexionsphase

Ziel des Kurses ist es: - beim Ummellauf den 2,5 km oder 5 km Lauf -  
mitmachen zu können.

Es wird auch dem untrainierten Kind ein Ausdauertraining unter qualifizierter Anleitung geboten.

Mitmachen kann jedes Kind, das die gesundheitlichen Voraussetzungen mitbringt.

Der Kurs ist kostenfrei.

Treffpunkt ist das Sporthaus in Hepstedt.

Bei Interesse: Am 04.04.2013 um 18:30 Uhr am oben genannten Treffpunkt erscheinen oder bei Rückfragen sich an Rainer Schröder, 04285-501;

e-mail: [lauftreff-ummel@freenet.de](mailto:lauftreff-ummel@freenet.de) oder Johann Otten, 04285-1203

e-mail: [johotten@t-online.de](mailto:johotten@t-online.de) wenden.

# Kurs für absolute Laufanfänger beginnt am 04.04.2013

Unter der Überschrift „Lauf Dich fit - in kleinen Schritten zum Erfolg“ wird der Lauftreff Hepstedt Breddorf wie auch in den vergangenen Jahren wieder einen Kurs für absolute Laufanfänger anbieten. Der Kurs soll Personen ansprechen, die länger oder noch nie Ausdauersport betrieben haben. Das Ziel von diesem Kurs wird sein, daß ein Dauerlauf von 30 min ohne Gehpause bewältigt werden kann. Der Kurs, der 8 Wochen dauern wird, wird die Teilnehmer in Praxis und Theorie an den Laufsport heranzuführen. Geleitet werden die Einheiten von Übungsleitern mit entsprechenden Lizenzen.

Jede Kurseinheit ist in vier Phasen gegliedert: Information-, Aktivitäts-, Entspannungs-, und Reflexionsphase. Zu Beginn steht die Information, deren Ziel neben Informationsvermittlung zum Kursablauf auch die trainingswissenschaftlichen Grundlagen darstellen. Den Teilnehmern soll hiermit eine Wissenskompetenz vermittelt werden, die es ihnen ermöglicht nach Beendigung des Kurses eigenverantwortlich das Training unter gesundheitsspezifischen Gesichtspunkten zu planen und durchzuführen.

Die zweite Phase stellt die Aktivitätsphase dar, in der die Teilnehmer neben Spielformen zur Förderung der sozialen Integration, Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, als auch das Laufen unter Beachtung der individuellen korrekten Technik erlernen und durchführen. Dabei wird eine kontinuierliche Steigerung der körperlichen Fitneß im Bereich der Krafftähigkeit und der Herz- Kreislauf- Fähigkeit durch eine stetige ansteigende Trainingsbelastung im Rahmen der aufeinander folgenden Kurseinheiten erreicht.

Der Übergang von der Aktivitätsphase zur Entspannungsphase ist fließend. In den ersten Kurseinheiten besteht das Abwärmen aus Walken und einer ausgiebigen Dehnung. Mit zunehmendem Trainingserfolg wird das „Auswalken“ eingestellt und durch Auslaufen in reduziertem Lauftempo ersetzt. Die Durchführung der funktionalen Dehnübungen bleibt aber im Vordergrund. Die abschließende vierte Phase, die Reflexionsphase, dient der Abfrage des Teilnehmerbefindens am Ende jeder Kurseinheit.

Alle Teilnehmer, ob in der Anfängergruppe oder in der Wettkampfgruppe trainieren eine Stunde, so daß die Gruppen gleichzeitig beginnen und gleichzeitig zurückkehren. Erst dadurch werden auch die Anfänger und weniger trainierte Läufer zu gleichwertigen Laufpartnern für Fortgeschrittene.

Kursbeginn ist der 04.04.2013 um 18:30 Uhr am Sporthaus in Hepstedt.

Kursgebühr beträgt € 75,--.

Eine Erstattung der Kursgebühr durch die Krankenkassen ist möglich.



## **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**

Hepstedt Breddorf organisiert den vorletzten Winterlauf 2012/13

Die Winterlaufserie ist vor vielen Jahren von einigen laufbegeisterten Vereinen des Landkreises Rotenburg ins Leben gerufen worden. Inzwischen beteiligen sich 10 Vereine an diesen wunderbaren Läufen, die von Oktober bis März in Abständen von 2 – 4 Wochen stattfinden. Es werden Strecken zwischen 5 km und 12 km, je nach Veranstalter, angeboten. Also für jeden Teilnehmer etwas dabei.

Der Startschuss fällt in der Regel am Sonntagmorgen um 09:30 Uhr. Viele Hobbyläufer, Jogger und Walker haben an den bisher durchgeführten Winterläufen teilgenommen. Lauftreffs bzw. Vereine von Kalbe, Selsingen, Ostereistsdt, Taaken, Gyhum, Nartum, Tarmstedt, Wilstedt, Rockstedt und der Lauftreff Hepstedt Breddorf nehmen an dieser Veranstaltungen teil.

Der Höhepunkt ist sicherlich der Silvesterlauf in Nartum der um 14:30 Uhr gestartet wird. Das Konzept ist unverändert. Erst gemeinsam laufen und dann gemeinsam zusammensitzen. Und das alles ohne Zwang, ohne Startnummern und ohne Zeitnahme. Natürlich ist die Teilnahme wie auch in den Jahren davor kostenlos. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl kann es beim Duschen und gemeinsamen Frühstück mal zu Engpässen kommen aber hier sollte man nicht so kritisch sein, denn wie gesagt, es ist alles kostenfrei.

Der Lauftreff Hepstedt Breddorf wird am 17.02.2013 den Winterlauf durchführen und drei Wochen später wird der letzte Lauf in Rockstedt stattfinden. Die Veranstalter würden sich freuen, wenn noch der eine oder andere Lauftreff dazu kommen würde, der sich an dieser Winterlaufserie beteiligen würde. Wenn also Interesse besteht, bitte einfach zu den Läufen kommen und Kontakt aufnehmen. Wir wollen jedenfalls hoffen, daß viele interessierte Sportler die Gelegenheit nutzen und an den Winterläufen teilnehmen werden.

## Preisrätsel

- 1.. Wann beginnt der neue Anfängerkurs 2013?.
2. Wann findet der Lauf der Winterlaufserie in Rockstedt statt?
3. Welche Zeit lief unsere Siegerstaffel beim Cross in Schanewede?

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.März 2013.

# 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 Oytzen**

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

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

## TERMINE 2013

Hier sind einige Top- Termine 2013 von Veranstaltungen in der Nähe (?)

06.01.13	1. Lauf Bremer Winterlaufserie
13.01.13	Tarmstedt Winterlaufserie ROW
20.01.13	1. Lauf Oste-Cup Meckelsen
27.01.13	Winterlauf in Oldendorf 5/10/15...50 km
27.01.13	Selsingen Winterlaufserie ROW
03.02.13	2. Lauf Bremer Winterlaufserie
03.02.13	2. Lauf Oste-Cup <b>in Selsingen</b>
10.02.13	Kalbe Winterlaufserie ROW
17.02.13	Hepstedt Winterlaufserie ROW
17.02.13	3. Lauf Oste-Cup Scheessel
23.02.13	24. Crosslauf in Bokel
24.02.13	Crosslauf Worpswede
03.03.13	3. Lauf Bremer Winterlaufserie
03.03.13	4. Lauf Oste-Cup Zeven
10.03.13	Rockstedt Winterlaufserie ROW
10.03.13	43. Strassenlauf in Oldenburg
23.03.13	Strassenlauf in Himmelpforten
14.04.13	Sparkassen Marathon Cuxhafen 5/10/Halb-/Marathon

Welch geniale Planung, die es uns ermöglicht,  
in einer Zeit, in der eigentlich recht wenige Termine stattfinden,  
zwei Wettkämpfe an nur einem Tag zu absolvieren, z.B. den Oste-Cup!