

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

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



LAUF TREFF

aktuell

SV EINTRACHT - Hepstedt/Breddorf e.V.



AOK - Winterlaufserie 2013



Nr. 1

Jahrgang 12

Mai 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

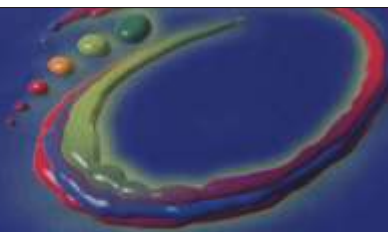
Öffnungszeiten:

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



Mit der Idee fängt alles an

www.ostedruck.de

SPORT ZIEL

IHR LAUFLADEN IN BREMEN

Sport Ziel in Bremen – zweimal einmalig

Wir können nicht zaubern. Aber es muss ja einen Grund haben, dass Sport Ziel seinen Kunden seit mittlerweile 25 Jahren alles zum Thema Laufsport bietet. Es könnte an der Qualität liegen, die in den Filialen in der Bremer City und im Stadtteil Horn geboten wird oder an der Fachberatung durch die zuverlässigen Mitarbeiter um Sport Ziel-Inhaber Utz Bertschy. Vielleicht spielen aber auch die Kursangebote eine wichtige Rolle. Wer bei Sport Ziel in den Laufsport einsteigt, kann seine »Karriere« in den angeschlossenen Lauftreffs vorantreiben. Alleingelassen werden jedenfalls weder die Neulinge noch die gestandenen Laufsportler. Apropos: Das Sport Ziel-Team selbst verfügt über eine Menge Erfahrung. Hier arbeiten Läufer und Läuferinnen, die nach vielen aktiven Jahren wissen, worauf es ankommt. Mit Zauberei hat das auch gar nichts zu tun.

... gut beraten läuft's



Laufschuhberatung • Laufbekleidung • Trainingsberatung • Walking • Triathlon

Bremer City: Knochenhauer Straße 26 • 28195 Bremen • Fon: 59 39 50 • www.sport-ziel.de
Bremen-Horn: Leher Heerstraße 8 • 28359 Bremen • Fon: 330 48 20 • info@sport-ziel.de

Liebe Lauf-Treff-Freunde

*Dieses Mal freue ich mich besonders über den regen Zuspruch, den unser Angebot an die Laufanfänger erhält. Wir können stolz darauf sein, dass unsere Arbeit im Verein derartig erfolgreich ist. Während viele Lauftreffs in unserer Region mit sinkenden Teilnehmerzahlen zu kämpfen haben, geht es bei uns immer noch bergauf. (Obwohl unsere Duschgelegenheiten inzwischen den Bedarf nicht annähernd decken können!!)
Dann freuen wir uns gemeinsam auf den Ummellauf am 26.5. und auf Eure Unterstützung dabei und nebenbei...!*

*Lauft und bleibt fit!
Rainer Schröder*



LAUF TREFF INDEX

33. AOK Winterlaufserie	3	Alkoholfreies Weissbier	25
Saisonstart mit 300 Kml	8	Lemon Sport Tour	27
Laufanfänger	10	HASPA Marathon	30
Volkslauf Himmelpforten	12	Ummellauf	34
Mein erster Halbmarathon	14	Rezept	36
Geburtstage	17	Preisrätsel	37
TriCamp Mallorca	18	Termine	40
Duathlon Scheeßel	20	Bestenliste Kreis Rotenburg	41
Winterlauf Hepstedt	22		

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

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



Eine sehr gute Vorbereitung auf die Saison war auch in diesem Jahr wieder die Winterlaufserie, die von Sport Ziel sehr professionell veranstaltet wird. Besonders die Teilnehmer der sogenannten „Grossen Serie“ über 10, dann 15 und schließlich 20 km können auf diese Weise ihre Laufumfänge weiter steigern, um evtl. an einem der Marathonveranstaltungen im Frühjahr starten zu können. (Die Summe der Zeiten aus allen drei Läufen soll sogar eine annähernde Schätzung der möglichen Marathonzeit ergeben.)

Am 6.1. war es soweit, 15 Läufer aus unserem Verein starteten frohen Mutes in der ersten Lauf und alle erzielten hervorragende Ergebnisse. Carsten errang Platz 4 und das hätte doch was werden können, wenn ihn nicht im 2. Lauf am 3.2. eine Verletzung gezwungen hätte, die 15 km vorzeitig abzubrechen und er damit nur noch in die 10 km Wertung kam und damit automatisch nur noch die „kleine Serie“ vollenden konnte.



Dennoch, ein ganz so schlimmes „Zehn kleine Negerlein“ – Spiel wie sonst schon in den vergangenen Jahren pasierte nicht, wenn auch bei Rainer im 3. Lauf eine Verletzung hinderte, den langen Lauf zu absolvieren, am Ende vollendeten immerhin 8 Lauftreffler die gesamte Serie. Auch ich persönlich war ganz zufrieden, konnte ich immerhin außer Konkurrenz den letzten Lauf über 10 km locker mitlaufen und damit fast ein Jahr Laufpause beenden.



Hermann



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



33. AOK Winterlaufserie 2013

Platz	Platz M	Platz W	Nr.	Vorname	Nachname	AK-Platz	AK	Zeit	Kategorie
1. Lauf									
4	4		181	Carsten	Glinsmann	2	M35	00:35:58	10 km Lauf
30	28		532	Rainer	Schröder	8	M45	00:38:57	10 km Lauf
38	35		482	Axel	Röhrs	10	M45	00:39:28	10 km Lauf
48	45		379	Heiko	Märkert	7	M50	00:40:05	10 km Lauf
87	82		384	Axel	Mehrtens	12	M35	00:41:46	10 km Lauf
235	212		1282	Andeas	Schnackenberg	31	M40	00:46:13	10 km Lauf
268	241		197	Jan	Haar	23	M35	00:46:49	10 km Lauf
320	289		90	Lüder	Busekros	50	M50	00:47:43	10 km Lauf
414	374		726	Mirko	Wachsmuth	55	M40	00:49:18	10 km Lauf
450	407		102	Uwe	Dauter	74	M50	00:49:52	10 km Lauf
527	467		1230	Andreas	Otten	75	M40	00:51:27	10 km Lauf
625		88	180	Andrea	Glinsmann	16	W35	00:53:24	10 km Lauf
812		158	1283	Sandra	Schnackenberg	27	W40	00:57:48	10 km Lauf
867		189	1018	Angela	Börsdamm	36	W45	00:59:25	10 km Lauf
982	732		668	Klaus	de Vries	8	M70	01:04:42	10 km Lauf

2. Lauf									
7	6		181	Carsten	Glinsmann	2	M35	00:36:23	10 km Lauf
61	54		1282	Andeas	Schnackenberg	7	M40	00:45:42	10 km Lauf
108	95		1230	Andreas	Otten	19	M40	00:48:59	10 km Lauf
179		34	2283	Martina	Warnken	6	W40	00:53:11	10 km Lauf
280		68	1283	Sandra	Schnackenberg	14	W40	00:57:47	10 km Lauf
283		69	1018	Angela	Börsdamm	10	W45	00:58:01	10 km Lauf
26	26		532	Rainer	Schröder	6	M45	01:01:10	15 km Lauf
32	32		379	Heiko	Märkert	5	M50	01:01:45	15 km Lauf
58	56		384	Axel	Mehrtens	11	M35	01:04:16	15 km Lauf
126	115		138	Hans-Jürgen	Erdtmann	33	M45	01:09:14	15 km Lauf
211	193		90	Lüder	Busekros	34	M50	01:13:35	15 km Lauf
225	207		197	Jan	Haar	25	M35	01:14:24	15 km Lauf
244	222		726	Mirko	Wachsmuth	35	M40	01:15:11	15 km Lauf
388		58	180	Andrea	Glinsmann	7	W35	01:22:44	15 km Lauf

3. Lauf									
6	6		181	Carsten	Glinsmann	1	M35	00:36:19	10 km Lauf
24	22		532	Rainer	Schröder	7	M45	00:39:44	10 km Lauf
167		23	3143	Martina	Warnken	5	W40	00:51:44	10 km Lauf
280		64	1018	Angela	Börsdamm	13	W45	00:57:37	10 km Lauf
46	45		379	Heiko	Märkert	6	M50	01:27:12	20 km Lauf
47	46		384	Axel	Mehrtens	8	M35	01:27:12	20 km Lauf
48	47		482	Axel	Röhrs	11	M45	01:27:24	20 km Lauf
272	230		726	Mirko	Wachsmuth	41	M40	01:47:58	20 km Lauf
285		45	180	Andrea	Glinsmann	3	W35	01:49:02	20 km Lauf
290	244		90	Lüder	Busekros	48	M50	01:49:48	20 km Lauf

Serie

27	27		379	Heiko	Märkert	6	M50	03:09:02	Große Serie
39	38		384	Axel	Mehrtens	6	M35	03:13:14	Große Serie
179	159		90	Lüder	Busekros	34	M50	03:51:06	Große Serie
186	165		726	Mirko	Wachsmuth	32	M40	03:52:27	Große Serie
232		36	180	Andrea	Glinsmann	3	W35	04:05:10	Große Serie
4	4		181	Carsten	Glinsmann	2	M35	01:48:40	Kleine Serie
19	17		532	Rainer	Schröder	4	M45	01:59:47	Kleine Serie
168		40	1018	Angela	Börsdamm	8	W45	02:55:04	Kleine Serie



Der Winter 2013: Lang, kalt und voller Rad-Terminabsagen. Der Saisonstart verlegt sich immer weiter nach hinten. Doof. Weiter als max. 80 km Touren bekommen wir nicht hin, dann zieht es uns wieder an den Ofen. Dabei habe ich mich doch für den 13. April für eine 300 km Tour (ein Brevet) verabredet. Ich will das unbedingt durchziehen. Ohne Trainingsgrundlage? Mein Langstreckenfreund Hans-Hermann aus Geesthacht sagt dass ich mir keine großen Gedanken machen soll, einfach losfahren und einen schönen Radtag erleben. Okay, dann machen wir das so!

Am Samstagmorgen den 13. April versammeln sich ca. 50 Radfahrer am Treffpunkt in Hamburg-Rothenburgsort. Es regnet, es weht ein ordentlicher Westwind, es ist kühl. Der schöne Radtag kann beginnen. Um 7:00 Uhr wird gemeinsam losgefahren und wir bleiben lange Zeit eine große Gruppe. Wasser kommt von oben und von unten, es schwappt nach kurzer Zeit in den Schuhen. Aber der Wind im Rücken gibt ein gutes Gefühl, und das zählt! An Kontrollpunkt 2 in Mustin (107 km) stärken wir uns mit Kaffee und Kuchen. Meine Socken wringe ich kurz aus, sodass sie nur noch nass sind, es aber nicht mehr in den Schuhen schwappt.

Nach KP 2 biegt die vorgeschriebene Strecke in südlicher Richtung ab. Es geht in den Seitenwind, wir sind nur noch eine Kleingruppe von sieben Radler. Der Dauerregen wird zu einzelne Schauer, der Himmel wird heller, der Wind immer stärker. Etwa alle 50 km gibt es eine Kontrollstelle, meistens an Tankstellen. Dort kann man sich kurz stärken und ein wenig erholen. Wir fahren KP 3 an, ich wringe meine Socken ein zweites Mal aus und bekomme einen warmen Kakao spendiert. Lecker. Weiter geht es in Richtung Lüneburg. Die Straßen werden trocken, die Sonne lugt sogar mal durch die Wolken. Allerdings ist die Strecke nicht schön gewählt. Hauptstraßen, viel Verkehr. Wir sind zu einer 5er Gruppe geschrumpft und bleiben lange zusammen. Bei KP 4 (173 km) wird nur gestempelt, nicht pausiert. Ein kurz danach folgender leichter Anstieg lässt dann doch schmerzlich Ermüdung in den Oberschenkel bemerken. Auch die Muskulatur in den Kniekehlen fragt langsam, was das soll. Mein Begleiter bemerkt es und schlägt vor in Kirchgellersen beim Markt Bäcker zu pausieren.

Pause, ein üppiges Ei-Brötchen und ein großer Becher Kaffee tun gut. Eine Cola auf ex noch und dann geht es beflügelt weiter: "nur noch 100". Nach KP 5 in Amelinghausen fahren wir zurück in Richtung Norden, Seitenwind nun von links. Irgendwann dann wollen die Beine von Hans-Hermann nicht mehr. Er ärgert sich darüber.



Unser Grüppchen zerfällt, ich bleibe bei Hans-Hermann. Gefahren wird jetzt nur noch im Modus. Nicht schneller, aber auch nicht langsamer. Schön ruhig ist es in der Elbeniederung. Keine Auto's. Ich genieße das Stückchen zu zweit. KP 6 ist in Altengamme in einer Kneipe. Es ist warm und gemütlich hier. Hans-Hermann kennt den Wirt. Das ist gefährlich. Hinsetzen wird nicht erlaubt, sonst fährt der Körper runter auf Nix-Modus. Wir stempeln unsere Karte ab. Zwei Fahrer schließen sich uns an. 30 Kilometer nur noch. Gegen den Wind, doch jetzt hat er sich endlich gelegt. 19:30 Uhr sind wir im Ziel. Ich bin angenehm erschöpft aber nicht erledigt. Und sehr zufrieden.

Anders war es. Gut war es. Ein schöner Radtag war es.

Anneke



10 Kurs für absolute Laufanfänger platzt aus allen Nähten.

Unter der Überschrift „Lauf Dich fit - in kleinen Schritten zum Erfolg“ hat der Lauftreff Hepstedt Bred-dorf wie auch in den vergangenen Jahren wieder einen Kurs für absolute Laufanfänger angeboten.

Dass der Kurs in der Region sehr beliebt ist, haben wir gewusst. Aber dass es gleich 20 Personen waren, die auf der Anmeldeliste standen hat uns doch überrascht und gleichzeitig sehr gefreut. Diese Resonanz ist auch ein Zeichen für die gute Arbeit, die im Lauftreff geleistet wird. Da keine 20 Personen in einem Kurs starten konnten, mussten wir uns etwas ein-fallen lassen. Es musste ein zweiter Kursabend her. Da die Übungsleiterin Stephanie Schriever noch einen freien Tag hatte, wurde der erste Kurs auf den Dienstag und der zweite Kurs auf den Donnerstag gelegt. In jedem Kurs sind nun 10 Teilnehmer, was auch für die Übungsleiter machbar ist.



Zum Kurs Konzept: Der Kurs soll Personen ansprechen, die länger, oder noch nie Ausdauersport betrieben haben. Das Ziel 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 ent-sprechenden Lizenzen.

Jede Kurseinheit ist in vier Phasen gegliedert: Information-, Aktivitäts-, Entspannungs-, und Refle-xionsphase. Zu Beginn steht die Information, deren Inhalte neben Informationsvermittlung zum Kurs-ablauf auch die trainingswissenschaftlichen Grundlagen darstellen. Den Teilnehmern soll hiermit eine Wissenskompetenz vermittelt werden, die es ihnen ermöglicht, nach Beendigung des Kurses ei-genverantwortlich das Training unter gesundheitspezifischen Gesichtspunkten zu planen und durch-zuführen.



Die zweite Phase stellt die Aktivitätsphase dar, in der jeder Teilnehmer neben Spielformen zur Förderung der sozialen Integration, sowie Übungen zur Kräftigung der Muskulatur als auch das Laufen unter Be-achtung der individuellen korrekten Technik erlernen und durchführen soll. Ebenfalls fällt die kontinuierliche Steigerung der körperlichen Fitneß im Bereich der Kraftfähigkeit und der Herz- Kreislauf- Fähigkeit durch eine stetige ansteigende Trainingsbelastung unter diese Phase.

Der Übergang von der Aktivitätsphase zur Entspan-nungsphase ist fließend. In den ersten Kurseinheiten besteht das Abwärmen aus Walken und einer aus-

giebigen Dehnung. Mit zunehmenden Trainingserfolg wird das „Auswalken“ eingestellt und durch Re-duzierung des Lauftempo ersetzt. Die Durchführung der funktionalen Dehnübungen steht aber im Vordergrund. Die abschließende vierte Phase , die Reflexionsphase, beinhaltet die Abfrage des Teil-nehmerbefindens am Ende jeder Kurseinheit.

Alle Teilnehmer des Lauftreffs, 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 Fortge-schrittene.

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



Hans-Peter Bammann
 Dachdeckermeister

Frost und Windböen beim 25. Straßen-und Volkslauf in Himmelpforten

Am 23.03.2013 fand zum 25. mal der Winterlauf des KLV Stade in Himmelpforten statt. Angeboten wurden 5km, 10km und Halbmarathon.

Aufgrund der eisigen Temperaturen und des böigen Ostwindes war das Starterfeld sehr klein. Es war eine Wendepunktstrecke zu laufen, die bis zur Hälfte komplett gegen den Wind ging. Mit Ulrike Kersting, Relif Tantzten, Andrea und Carsten Glinnsmann gingen vier Läufer des SV Hepstedt/Breddorf an den Start.

Ulrike erreichte mit einer Zeit von 31:19 über die 5km den zweiten Platz in ihrer Altersklasse.

Relif wurde über 10km in der M55 Erster mit einer Zeit von 49:03.

Andrea und Carsten waren beim Halbmarathon mit Ihrer Ergebnissen sehr zufrieden. Carsten erreichte mit 1:22:04 den Gesamtsieg des Laufes, Andrea lief unter den widrigen Bedingungen eine neue persönlich Bestzeit. Mit 1:56:40 wurde sie erste in ihrer Altersklasse.

Der Lauf war sehr gut organisiert und ist bei gutem Wetter bestimmt angenehm zu laufen. Gegen die Kälte wurde am Wendepunkt warmer Tee von den Helfern angeboten.





Der Weg ist das Ziel! Mit uns kommen Sie gut an!

Wer weiß, wo lang es geht, der weiß auch worauf es ankommt, um ein Ziel zu erreichen. Wir bieten zuverlässige Qualitätsräder für jede Strecke, für jeden Anspruch und für jedes Terrain.

Gute Fahrräder, gute Fahrt



Dipshorner Str. 1a, Wilstedt
Telefon 0 42 83 / 98 21 05
www.zweirad-bahrenburg.de

Guter Rat und gute Räder!

Kurz vor Weihnachten im letzten Jahr fragte mich meine Freundin Annalena, die in Freiburg bei der Polizei arbeitet, ob wir beim Freiburg Marathon die Halbmarathon-Distanz laufen wollen. Eigentlich habe ich mir nie Gedanken darüber gemacht über eine solche Distanz zu laufen... Spontan war ich dann aber 5 Minuten später auch schon angemeldet. Der Lauf unter dem Motto „Rock and Run“, dachte ich mir, kann nur ein gutes Event werden.



Einen wirklichen Trainingsplan für den Halbmarathon hatte ich nicht. Durch die Winterlauf-Serien in Bremen und im LK Rotenburg - häufig zusammen mit Andrea und Heidi - habe ich mich langsam vorbereitet. Zudem habe ich es endlich mal geschafft, regelmäßig zum Lauftreff zu kommen, was meine Ausdauer noch verbessert hat. An langen Strecken bin ich während der Vorbereitung einmal 18 und 3 bis 4 mal ca. 15 km gelaufen. Als Ziel hatte ich mir die 2-Stunden-Marke gesetzt.

Am Sonntag den 07.04. sollte dann der große Tag für mich kommen. Gemeinsam mit Michael sind wir bereits am Samstag angereist. Nach dem Besuch der Sportmesse in den Freiburger Messehallen, wo wir auch die Startunterlagen abholen mussten und uns mit meiner Freundin Annalena getroffen haben, aßen wir in der Stadt leckere Pasta mit einem Bierchen und gingen nach einer abendlichen „gruseligen“ Stadtführung rechtzeitig ins Bett. Langsam überkam mich die Aufregung, so dass ich erst spät eingeschlafen bin.

Am Sonntagmorgen - dem Tag des Laufes - stieg dann die Nervosität und ich fühlte mich schon etwas übel in der Magengegend. Als wir um 11 Uhr dann aber am Start standen, war die ganze vorherige Aufregung und Anspannung plötzlich weg. Es herrschten Temperaturen von ca. 9°C bei trockenem Wetter und bedecktem Himmel. Die getrennten Start- und Zielbereiche befanden sich auf dem großzügigen Gelände der Freiburger Messehallen, in denen sich die Zielverpflegung, Umkleide- und Duschkmöglichkeiten befanden, sowie die Sportmesse und die Pastaparty stattfanden. Die Strecke war eine 21 Kilometer lange Runde durch die Stadt Freiburg, die die Marathon-Läufer 2 x zu laufen hatten. Die Strecke führte unter anderem vorbei am Freiburger Münster, dem Dreisamstadion, entlang den „Bächlen“ und mitten durchs Schwabentor. Der Lauf trägt zu Recht das Motto „Rock and Run“, denn an jedem Kilometer spielte eine andere Musik-Band. So wurde es nie langweilig. Annalena und ich hatten uns vorgenommen zumindest bis zum km 18 zusammen zu laufen. Das haben wir auch gut hinbekommen. Ich musste mich dabei zwar etwas bremsen, zum Schluss hatte ich so aber noch ausreichend Kraft und konnte mein Tempo nochmal anziehen (eigentlich ist es bei mir ja immer andersrum). Am Ende kam ich nach Zwischenzeiten von 00:36:38 (KM 6), 01:13:39 (KM 12) und 01:49:11 (KM 18) nach 21 km



in 2:05:33 Stunden ins Ziel und war durchaus zufrieden, weil ich merkte, dass ich noch Luft nach oben gehabt hätte.

Von 1869 Frauen die nach den 21 km im Ziel ankamen, belegte ich mit meiner Zeit insgesamt den 978. Platz und in meiner Altersklasse Platz 156. Die Siegerin benötigte für diese Distanz übrigens 1:18:12 Stunden. Der Sieger über die Marathon-Distanz erreichte die Ziellinie nach 2:31:31 Stunden. Ein besonderer Dank gilt übrigens Michael, der uns super unterstützt und angefeuert hat.



Er war mit dem Rad in der Stadt unterwegs und hat es dank seines guten Orientierungssinns und unserer Zwischenzeiten, die er über eine App erhalten hat, immer wieder geschafft uns zu finden.

Durch die großzügigen gegebenen Örtlichkeiten und der guten Organisation ist dieser Lauf – trotz der weiten Entfernung – wirklich zu empfehlen.

Es wird sicherlich nicht mein letzter Halbmarathon gewesen sein. Michael meint ja, ich würde nächstes Jahr garantiert Marathon laufen wollen, aber das wird für mich nicht in Frage kommen. Aber das habe ich vor meinem ersten Halbmarathon ja auch gesagt...



Britta

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 Gebursttag

06. April	Relof Santzen
10. April	Karina Albers
13. April	Uwe Schnackenberg
24. April	Uwe Dauter
12. Mai	Sandra Schnackenberg
20. Mai	Petra Lankenau
22. Mai	Stephan Pinnow
23. Mai	Henri Blanken
27. Mai	Michaela Cordes
03. Juni	Patricia Intemann
10. Juni	Heike Gerken
12. Juni	Sigrid Ohrenberg
14. Juni	Renate Küick



Autohaus Warncke

Ihr Partner für attraktive Marken



Pkw
Nutzfahrzeuge

Neuwagen
Jahreswagen
Dienstfahrzeuge
Nutzfahrzeuge
Gebrauchte



ŠKODA



Car Service

AUTOHAUS



Service für alle Marken
Top geschultes Personal
Karosserie-Kompetenz
Reifen mit Garantie
Zubehör-Service
24-Stunden-Notdienst

Tel.: 04283 / 891-0

Autohaus Warncke GmbH - Bremer Landstraße 4 - 27412 Tarmstedt

www.autohaus-warncke.de - info@autohaus-warncke.de

Ende des letzten Jahres ist uns in den Kopf gekommen, man könnte ja mal (wie die Großen es ja auch tun) zur Saisonvorbereitung nach Malle fliegen. Mal eben rumgefragt, haben auch Jan und Volker gleich Interesse gezeigt, kurzerhand ein paar Angebote verglichen, haben wir uns bei Pro.TrainingTours ein Rundum-Sorglos-Paket gebucht – ein einwöchiges TriCamp in Ca'n Picafort, im Nordosten Mallorcas.



Freundlicherweise hat der derzeitige Triathlonbundestrainer Ralf Ebli einen entsprechenden Trainingsplan für die

Campteilnehmer (ca. 40) erstellt, um ordentlich Grundlagen für die anstehende Saison zu legen und, dass ist unsere Vermutung, um Langeweile und schlaflose Nächte während der Woche zu unterbinden. Am 09. März ging es dann los, in Hamburg im „Schneesturm“ gestartet, sind wir zweieinhalb Stunden später auf Mallorca bei 20°C gelandet. Nachdem der Anreisetag für uns als Ruhetag galt, fing das Camp am nächsten morgen mit einer kleinen 85km-Tour, unter anderem geführt von der Profitriathletin Meike Krebs, zum akklimatisieren, wobei man sich selbst einer der vier „Leistungsklassen“ zuordnen konnte. Anschließend konnte, wer wollte, noch 15km auslaufen. Am Folgetag standen dann weitere 150km auf dem Plan (2000+ Höhenmeter), da rein zufällig unter anderem der Besuch des Klosters „Sant Salvador“ auf der Route lag. Immerhin, der Ausblick von da oben ist sensationell!



Und so zog sich das Programm durch die Woche, Schnee haben wir auch noch zu Gesicht bekommen, die Schneefallgrenze lag zum Ende der Woche bei 500m. Neben Radfahren und Laufen stand auch Schwimmen im hoteleigenen 25m-Pool auf dem Plan. Ganz nebenbei, war Jan Sibbersen (bekannt aus „Schneller schwimmen“) mit seinem Sailfisch-Team zum Neotestschwimmen auch vor Ort. Für das Abendprogramm wurde teilweise auch gesorgt, ob Fachvorträge von Ralf bezüglich „Saisonplanung“ oder Besprechungen für die anstehenden Trainingseinheiten, für

manch einen ganz interessant. Mein persönliches Highlight war eine Stunde Rumpf & Gymnastik unter Meike's Leitung, ich muss schon sagen, in Sachen „Schmerzen“ ist ein Marathon dagegen eine Spaßveranstaltung ?



Schneller als man denkt, geht dann solch eine Woche leider auch vorbei, unser Fazit: „Das war nicht das letzte Tri-Camp, und den Veranstalter kann man auf jeden Fall weiterempfehlen.“

Was machen eigentlich....

...die Märkert's?



Tanja und Heiko
bieten Mensch und Tier
in Rhade
verschiedene Möglichkeiten,
ihre Mitte zu finden.



Wege zur Mitte:

schamanische Ritualarbeit,
natürliche Arbeit mit Pferden,
tiergestützte Pädagogik/Sozialarbeit,
Beratung und Coaching,
SCIO-Quantenfeedback/Bioresonanz, THP,
ReBalancing/Tiefenmassage,
und den angeleiteten Weg in die gesunde
Bewegung, z.B. Laufen, Radfahren,
Schwimmen und TaoWingTsun /
Selbstverteidigung



Ihr findet mehr auf unseren Homepages:
www.leben-ist-bewegung-rhade.de
www.equus-caballus.de
www.scio-balance-für-pferde.de
(nicht nur für Pferde!)

Tanja von Salzen-Märkert 04285-924498 und Heiko Märkert -924497

Samstag, 06.04.2013, 14:00 Uhr - endlich geht es wieder los – Wettkampf. Nur waren wir noch gar nicht so richtig vorbereitet, zumindest was das Radfahren anging. Ein paar Runden auf der Rolle und zwei, drei Mal in freier Wildbahn (außer Jan Haar und Axel Mehrrens, die hatten schon eine Woche Trainingslager auf Mallorca). So oder so ähnlich ging es den anderen Athleten in Scheeßel auch, wie wir in Gesprächen vor dem Wettkampf feststellten. Hatten wir doch alle mit dem gleichen langen, kalten Winter zu kämpfen.

Pünktlich um 14:00 Uhr fiel der Startschuß, endlich ging es los, und die 150 Teilnehmer setzten sich in Bewegung. Der Wettergott war gnädig gestimmt, und wir konnten einen ganz guten Kompromiss mit der Rennbekleidung zwischen Radfahren und Laufen finden, damit wir nicht so viel Zeit bei den Wechseln verbringen. Heiko



Hier die Zeiten und Platzierungen unserer Helden:

Carsten Glinsmann:	1:12:48/ Platz 10	Gesamtwertung/ Platz 4	AK 35
Axel Mehrrens:	1:17:57/ Platz 27	Gesamtwertung/ Platz 8	AK 35
Rainer Schröder:	1:18:27/ Platz 29	Gesamtwertung/ Platz 4	AK 45
Heiko Märkert:	1:19:50/ Platz 34	Gesamtwertung/ Platz 2	AK 50
Jan Haar:	1:23:12/ Platz 61	Gesamtwertung/ Platz 14	AK 3
Mirco Wachsmuth:	1:34:40/ Platz 105	Gesamtwertung/ Platz 18	AK 40



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



morsø



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



Wie jedes Jahr fand auch diesmal unser Winterlauf in Hepstedt statt. Mit viel guter Laune trafen sich wieder zahlreiche Lauffreunde und auch eine komplette Fußballmannschaft samt Trainer aus Hamersen am Sonntagvormittag bei unserem Sporthaus. Man trotzte dem etwas durchwachsenen Wetter und konnte sich unter verschiedene Laufstrecken entscheiden. Ob ca. 10, 7.5 oder 5 km - für jeden war etwas dabei.

Bei Kaffee, Kuchen und Brötchen konnte man nach dem Lauf noch nett ein bisschen plaudern. Durch die gute Beteiligung kann man erkennen das viele fit durch den Winter gekommen sind und nun im Frühjahr durchstarten können. Uns hat es wieder viel Spaß und Freude bereitet, den Winterlauf zu organisieren. Und wie Fitness und Erfolg zusammenhängen, zeigt das Ergebnis, das der



Verein aus Hamersen im Anschluss gegen den FC Ummel im Freundschaftsspiel zeigte – Hamersen siegte 9:1!





Beratung und Terminabsprache:
Telefon 04794 - 96 29 77
Tobias Sinn · Heudorfer Str. 14 b · 27726 Worpsswede

www.essenmitsinn.de

SP:Röckner

TV, Video, DVD, HiFi,
Telefon, Antennenbau
Hausgeräte

Tägl. in Breddorf, Hepstedt u. Tarmstedt

Service...persönlich

Ihr Spezialist
...basta !

28239 Bremen, Schwarzer Weg 74 a, Telefon 0421/6918141



seit

1979

Planungsbüro - Bauunternehmen

Wir realisieren professionell und termingerecht Ihr Bauvorhaben.
Von der Architektur bis zur Ausführung alles aus einer Hand



Z.B. Niedrigenergiesparhaus 143,18 m² nach DIN, verteilt auf 4 Zimmer,
Küche, Bad, G.-WC und HWR

Besichtigung nach Vereinbarung

Werner-Georg Pape GmbH

27404 Rhade - Flötenkiel 23

Telefon: 04285 / 714 - Fax: 630

www.rhader-hausbau.de

Alkoholfreies Weißbier für die Gesundheit von Sportlern

Die Marathonstudie „Be-MaGIC“ belegt positive Effekte auf Immunsystem und Entzündungen.

Viele Freizeitsportler haben es längst vermutet, was Forscher des Lehrstuhls für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin der TU München am Klinikums rechts der Isar nun herausgefunden haben: In der weltweit größten Marathonstudie „Be-MaGIC“ (Beer, Marathon, Genetics, Inflammation and the Cardiovascular system) konnten sie belegen, dass der Konsum von alkoholfreiem Weißbier positive Auswirkungen auf die Gesundheit von Sportlern hat. Unter Leitung von Dr. Johannes Scherr untersuchten die Sportmediziner 277 Probanden drei Wochen vor und zwei Wochen nach dem München Marathon 2009.

Im Zentrum der Studie standen gesundheitliche Risiken eines Marathons für die Läufer sowie mögliche positive Auswirkungen von Polyphenolen. Die aromatischen Verbindungen kommen in Pflanzen als Farbstoffe, Geschmacksstoffe oder Tannine vor. Vielen dieser Stoffe wird eine gesundheitsfördernde und krebsvorbeugende Wirkung zugeschrieben. Neu an der Marathonstudie war, dass die Kombination aus verschiedenen Polyphenolen an einer großen Zahl von Studienteilnehmern untersucht wurde. Den wissenschaftlichen Anforderungen wurde das Forscherteam mit einer randomisierten, doppelt verblindeten und Placebo-kontrollierten Studie gerecht.

Läufer anfällig gegenüber Erregern

Als Testgetränk wurde Erdinger Alkoholfrei ausgewählt, da es zahlreiche Polyphenole enthält und bei Marathonläufern und Triathleten beliebt ist. Eine Gruppe trank ein bis 1,5 Liter des Testgetränks am Tag, die andere Gruppe erhielt die gleiche Dosierung eines Placebo-Getränks, das sich von Testgetränk nur durch die fehlenden Polyphenole unterschied.

Ein Ergebnis der Studie ist, dass nach einem Marathonlauf bei den Sportlern verstärkte Entzündungsreaktionen auftreten, das Immunsystem aus dem Gleichgewicht gerät und die Läufer vermehrt an Infekten der oberen Atemwege leiden. Diese Anfälligkeit gegenüber Krankheitsregenern nach sportlichen Belastungen wird auch als „Open-Window“ bezeichnet. Weiterhin zeigte sich, dass das Polyphenol-haltige alkoholfreie Weißbier gesundheitsfördernd

auf den Organismus wirkt: Die Entzündungsparameter im Blut waren signifikant niedriger, gleichzeitig traten Infekte seltener oder mit geringeren Symptomen auf.

Reduzierte Entzündungsreaktion: Dr. Scherr, der auch die deutsche Ski-Nationalmannschaft medizinisch betreut, erklärt: „Die Untersuchung der Leukozyten, der weißen Blutkörperchen, die einen der wichtigsten Parameter für Entzündungen darstellen, ergab bei der Testgruppe um 20 Prozent niedrigere Werte als bei der Placebogruppe.“ Unterstützung für das Immunsystem: Die im Testgetränk enthaltenen Stoffe wirkten ausgleichend auf das Immunsystem. Dr. Scherr: „Wir konnten belegen, dass ein durch körperlichen Stress geschwächtes Immunsystem gestärkt wird und ein überschießendes gebremst wird.“

Erkältungsrisiko reduziert

Vorbeugend gegen Erkältungen: Die Läufer, die das alkoholfreie Weißbier tranken, waren um den Faktor 3 weniger anfällig für Infekte als die Placebogruppe. Dr. Scherr: „Wenn Sie das alkoholfreie Testgetränk trinken, ist Ihr Risiko auf ein Drittel reduziert, dass Sie eine Erkältung bekommen.“

Besserung bei Infekten der oberen Atemwege: Bei den Testpersonen, die eine Erkältung durchmachten, fiel diese milder oder kürzer aus als bei der Kontrollgruppe. Dr. Scherr: „Es zeigte sich eine Number Needed to Treat (NNT) von 8. Das bedeutet, dass acht Personen das Testgetränk erhalten müssen, um eine Erkrankung zu verhindern.“ Zusammenfassend erklärt Dr. Scherr: „Dass Polyphenol-haltige Lebensmittel positive Auswirkungen auf die Gesundheit von Sportlern haben könnten, wurde bereits in mehreren Aufsätzen angedeutet. Dennoch waren wir teilweise selbst überrascht, wie deutlich das Ergebnis ausfiel. Für das untersuchte Getränk mit seiner speziellen Mischung von Polyphenolen, Vitaminen und Mineralstoffen haben wir nun die Annahmen wissenschaftlich bestätigt.“

Die Studie wurde beim weltweit größten Kongress für Sportmedizin in Denver, USA, vor rund 5000 Wissenschaftlern, Ärzten und Trainern vorgestellt, der vom American College of Sports (ACSM) veranstaltet wird. Die Studie wird im Januar

in der Fachzeitschrift *Medicine & Science in Sports & Exercise (MSSE)* in gedruckter Form veröffentlicht. Weitere Infos im Internet unter www.bemagic-studie.de.

Tanja Schmidhofer

Nachrichten & Termine

HANNES SCHOBERTH-PREIS

Zu Ehren von Prof. Dr. med. Hannes Schobert und zur Förderung von wissenschaftlichen Arbeiten auf dem Gebiet der Sportmedizin wird der von der Ostseelink Damp GmbH und der Reha-Klinik Damp GmbH gestiftete Hannes Schobert-Preis verliehen. Der Preis ist mit 5000 Euro dotiert und dient der Förderung von wissenschaftlichen Arbeiten auf dem Gebiet der Sportmedizin. Bewerbungen sind bis 15.09.2011 einzureichen, weitere Infos unter www.damp.de/wir-ueber-uns.html

STEINBACH-TALK 2011

Muskelverletzungen zählen sowohl im Freizeit- wie auch im Spitzensport zu den häufigsten Traumata. Die Bandbreite reicht dabei vom Muskelkrampf über Muskelkater bis hin zum vollständigen Muskelriss – der in der Praxis allerdings eher selten ist. Führende Sportmediziner und Mannschaftsarzte aus verschiedenen Disziplinen haben sich beim Steinbach-Talk 2011 interdisziplinär mit dem Thema Muskelverletzungen auseinandergesetzt und Empfehlungen für die Praxis ausgearbeitet. Diese liegen als Poster mit dem Titel Steinbach-Talk 2011 „Muskelverletzungen – Therapieschema“ dieser Ausgabe bei.

12.–14. SEPTEMBER

SPORTMEDIZIN UND DOPING IN EUROPA

Das internationale Symposium untersucht das Thema Doping aus sportpolitischer, medizinischer, naturwissenschaftlicher, historischer, politischer, juristischer, sportsoziologischer, internationaler und lokaler Perspektive. Die Teilnahme ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung bei der Geschäftsstelle oder per Internet ist notwendig. www.evaluierungskommission.ae-freiburg.de

13.–16. OKTOBER

5. WEINVIERTLER SPORTÄRZTETAGE

in Retz/Niederösterreich, Hotel Althof Retz
Thema: „Sportmedizinische Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung“ mit Interdisziplinär-Physiologisch-Pädiatrischem Grundkurs II zur Erlangung des Sportarzt-Diploms. Anrechnungsbek.: ÖAR-Sportarzt-Diplom: 10h Grundkurs (LIP II), 10h Theorie, 5h Ärztesport, 5h Präzisionslehre, ÖAR-Fortbildungsdiplo: 20 Punkte, Internet: www.mob.at

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.



oder besser bekannt

Triathlon Landesliga ehemals AUGATH Tour wirft ihre Schatten voraus.

Ein kleiner Vorbericht über unser TRI TEAM UMMEL und ein paar Infos aus der Kampfrichterszene.

Wie jedes Jahr geht es auch diesmal nicht ohne Schwierigkeiten in die neue Saison. Es gibt einen neuen Sponsor mit Lemon Sport der den altbekannten Augathturnamen jetzt auch offiziell abgelöst hat. Lemon Sport ist ein Sportartikelvertreiber, der vom Powerriegel bis zum Neoprenanzug alles im Angebot hat was dem Triathleten gut und teuer ist.

14 Damen und 36 Herren bzw. Mixteams werden insgesamt 5 Wettbewerbe bestreiten. Leider gab es im Vorfeld einige Disharmonien bezüglich der Veranstaltungsorte. Ein langjähriger und sehr engagierter Veranstalter, wie der TSV Bokeloh war aus dem Veranstalterkalender gestrichen bzw. nicht mehr berücksichtigt worden. Die quer durch das Land gehenden Proteste überzeugten den TVN dann doch altbewährtes und verlässliches wieder aufzunehmen so das bis vor 2 Tagen 6 Wettkämpfe die Landesligatour ausfüllten. Wie aus heiterem Himmel hat dann Northeim seine Zusage zurückziehen müssen. Die vorgesehene Radstrecke die ja vollgesperrt ist, sollte auch als Ausweichstrecke für Notfälle auf der A7 dienen und dann müsste der Wettkampf auf der Stelle abgebrochen werden. Das konnte der Veranstalter natürlich nicht in Kauf nehmen und dabei bleibt es dieses Jahr bei den Wettkämpfen in Bokeloh, Hannover, Peine, Nordhorn und wieder dabei Wilhelmshaven.

Die Anreisen sind leider wieder im Schnitt weit über 150 Kilometer, vielleicht gibt es trotzdem wieder ein paar Fans die sich von der tollen Stimmung anstecken lassen.

Die sportliche Perspektive für unsere Mannschaft könnte wohl besser nicht sein. Was ich so gesehen und vor allem gehört habe sind alle Triathleten gut drauf und voller Ehrgeiz. Wenn das Wetter jetzt noch mitspielt kann auch das Radtraining wieder voll aufgenommen werden.

Als Kampfrichter werde ich in Bokeloh auf die Einhaltung des Regelwerks achten und wohl auch gleichzeitig unsere Mannschaft so gut es geht neutral unterstützen. Gravierende Änderungen im Regelwerk sind seit letztem Jahr nicht eingetreten so das sich niemand auf was völlig Neues einstellen muß.

Vielleicht ist dieses Jahr sogar ein Platz unter den ersten 10 Teams möglich. Für die zweite Saison wäre das nach dem hervorragenden Ergebnis vom letzten Jahr eine nochmalige Steigerung.

Allen unseren Athleten eine gesunde und erfolgreiche Saison wünscht

Robert

Zimmerei & Holzhandlung

Mario Börsdamm



- Planung
- Verkauf
- Einbau

Am Falkenlager 14 - 16

27412 Westertimke

Tel. 0 42 89/92 50 92

Fax 0 42 89/92 60 75

www.zimmerei-boersdamm.de



KFZ-MEISTERBETRIEB

Mühlenweg · 27412 Hepstedt

Telefon 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

Am 21.04.2013 fand in Hamburg die 28. Auflage des Hamburger Marathons statt. Unter den am Wettkampftag angetretenen 11.500 Marathonläufern war auch der Lauftreff des SV Hepstedt/Bredorf e.V. mit fünf Startern vertreten. Andrea, Carsten, Axel, Heiko und Jan stellten sich der Herausforderung von 42,195 km. Vervollständigt wurde das Starterfeld zudem durch rund 5000 Staffelteilnehmer, die sich unter je vier Teilnehmern die Gesamtstrecke aufteilten (16,3 km; 11,2 km; 5,4 km; 9,4 km).

Nachdem das Wetter in der Vorbereitungszeit, typisch für einen Frühjahrsmarathon, eher durchwachsen und äußerst kalt war, zeigte sich die schönste Stadt der Welt am Wettkampftag wie üblich von ihrer besten Seite. Am Morgen lagen die Temperaturen zwar noch in der Nähe des Gefrierpunktes, aber die Sonne tat ihr Möglichstes und die Temperaturen stiegen im Tagesverlauf noch in den zweistelligen Bereich. Da es zudem noch nahezu windstill war, herrschten somit ideale Laufbedingungen.

Dank rechtzeitiger Anreise hatten wir vor dem Start noch ausreichend Zeit um uns ganz in Ruhe auf den bevorstehenden Wettkampf vorzubereiten. Der Start erfolgt in Hamburg unmittelbar vor den Messehallen, so dass man die Möglichkeit hat sich bis kurz davor noch im Warmen aufzuhalten. Nachdem jeder für sich seine persönlichen Vorstartrituale durchgeführt hatte trafen wir uns ca. eine halbe Stunde vor dem Start noch einmal kurz wieder um uns Glück und Erfolg für die kommenden Stunden zu wünschen. Im Anschluss machte sich jeder auf den Weg in seinen, ihm entsprechend der geplanten Zielzeit zugeordneten Startblock.

Im Startblock selbst bot sich mir dann ein ungewohntes Bild. Die Starter teilten sich beinahe konsequent in zwei Gruppen auf. Wie gewohnt standen vorne die Athleten, die vermeiden wollten, dass sie kurz nach dem Start von langsameren Läufern aufgehalten werden. Die zweite Gruppe bildete sich, beinahe ebenso dicht gedrängt im hinteren Bereich des Startblocks. Möglicherweise die Gruppe der Läufer, die sich im Laufe ihrer Vorbereitung eingestehen mussten, dass die anvisierte Zielzeit für sie dieses Mal nicht erreichbar sein wird. Ich konnte mich nicht recht für eine der beiden Gruppen entscheiden und sortierte mich deshalb in der Mitte des Startblocks ein.

Kurz vor dem Startschuss kam dann der erste Gänsehautmoment. Um der Opfer des Anschlags auf den Boston Marathon nur eine Woche zuvor zu gedenken wurde eine Schweigeminute eingelegt. Eindrucksvoll, wenn die Geräusche der eben noch allgegenwärtigen Vorstartnervosität mit einem Mal verstummen und sich zehntausende Menschen im Schweigen vereinen. Im Anschluss an den Moment der Stille wurde zu Ehren der Anschlagopfer das Lied "Sweet Caroline" von Neil Diamond gespielt, das traditionell in Boston vor dem Start erklingt. Während des Laufes zeigten weiterhin viele Teilnehmer ihre Solidarität mit vom Veranstalter organisierten Armbändern.

Langsam kehrte die Nervosität zurück, um kurz darauf der Konzentration auf den Start zu weichen. Der Countdown wurde herunter gezählt, der Startschuss erklang und es passierte erst einmal nichts... Um den schnellen Startern einen reibungslosen Start zu ermöglichen und ein Gedränge in den ersten Engstellen zu vermeiden, erfolgte der Start in Wellen. Zuerst starteten die schnellsten Athleten zusammen mit den Profis und danach folgten nach und nach die weiteren Startblöcke. Mein Startblock E machte sich somit erst ungefähr 5 Minuten nach dem eigentlichen Start auf den Weg.

Nach dem Start auf dem Messegelände verläuft die Strecke über die um diese Uhrzeit noch beinahe menschenleere Reeperbahn in Richtung Altona. Durch die Altstadt geht es parallel zur Elbe in Richtung Ottensen bis hin zum westlichsten Punkt der Strecke kurz vor Blankenese. Von hier geht es dann auf der Elbchaussee mit wunderschönem Blick über den Hamburger Hafen zurück in Richtung Hamburg/City. Wer die Möglichkeit hat, sollte diesen Teil der Strecke einmal außerhalb des Marathons



eine Etage tiefer direkt am Elbufer erlaufen. Bis weit hinter Blankenese kann man hier wortwörtlich mit den großen Containerschiffen um die Wette laufen.

Weiter geht es in Richtung Landungsbrücken entlang am legendären Hamburger Fischmarkt. Mit der Nähe zur Innenstadt steigt auch immer mehr die Anzahl der Zuschauer. An den Landungsbrücken steht man dichtgedrängt am Straßenrand und die Stimmung ist trotz früher Stunde schon großartig. Etwas ruhiger zu geht es noch im Bereich der Hafencity und der Speicherstadt. Hier macht die Strecke einen langen

Linksschwenk in Richtung der Hamburger Innenstadt um kurz vor dem Bahnhof im Boden zu versinken. Durch den Wallringtunnel geht es auf direktem Weg zur Binnenalster. Die Runde geht über den Ballindamm, Teilnehmern des Hamburg Triathlon auch bekannt als die wahrscheinlich längste Wechselzone der Welt, über den Jungfernstieg, entlang am Hotel „Vier Jahreszeiten“.

Kurze Zeit später macht im Läuferfeld um mich herum die Nachricht vom Zieleinlauf des Kenianers Eliud Kipchoge die Runde. Mit nur 2:05:30 Stunden blieb er noch unter der bestehenden Bestmarke für den Hamburg Marathon. Noch während meiner Runde durch die City Nord kam dann auch die erste Frau ins Ziel. Die Litauerin Diana Lobacevske stellte mit 2:29:17 eine neue persönliche Bestzeit auf. Uns führte unterdessen die Strecke zu ihrem nördlichsten Punkt in Hamburg Ohlsdorf. Angefeuert von tausenden Menschen und musikalisch unterlegt von Trommelgruppen geht es hier über die Alster und mit ihrem Verlauf zurück in Richtung Innenstadt. Wenig später werden dann auch schon die letzten zehn Kilometer eingeläutet und der eigentliche Marathon beginnt ;-).

Als nächstes, absolutes Highlight verläuft die Strecke nun durch den Stadtteil Eppendorf. Carsten hatte im Vorfeld nicht zu viel von der legendären Stimmung hier versprochen. Nur das mit dem tollen Gefühl, wenn man hier noch Läufer überholen kann, muss ich in einem anderen Jahr noch überprüfen. Gefühlt ist hier jeder Einwohner am Streckenrand und hat jeweils noch ein bis zwei Bekannte mitgebracht. Eine atemberaubende Atmosphäre, die einem die harten Kilometer 35 – 39 versüßt.

Die letzten drei Kilometer geht es dann durch die Innenstadt zurück in Richtung Messehallen. Noch eine letzte, gefühlt endlose Steigung (gefühlte 20, wahrscheinlich eher 2 Höhenmeter) vorbei am Park „Planten und Blomen“ führt auf die Zielgerade und über den für die Finisher ausgerollten roten Teppich durch das Zieltor. Mit der Medaille um den Hals geht es dann auf direktem Weg ans reichhaltige Büffet um die leeren Speicher wieder aufzufüllen und die anderen Starter vom Lauffreff wiederzufinden.

Unsere Ergebnisse in der Übersicht

Name	AK	Platz (gesamt)	Platz (AK)	5 km	10 km	HM	Zielzeit
Glinsmann, Carsten	M35	175	34	20:04	39:42:00	01:23:57	02:53:15
Mehrtens, Axel	M35	1300	201	23:28	46:40:00	01:37:45	03:21:09
Märkert, Heiko	M50	2941	343	26:09:00	50:56:00	01:46:34	03:38:04
Haar, Jan	M35	4419	563	25:42:00	51:53:00	01:50:09	03:50:29
Glinsmann, Andrea	W35	9151	207	29:18:00	58:24:00	02:02:53	04:33:52

Pralinen & Geschenk-Ideen
Süßes Lädchen
 Zeven

Süße Leckereien zum Verschenken oder selber Naschen.

„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
 Uns gibt's hier auch!

Info: 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




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



Reisen und Punkte sammeln

Actuell-Reisen jetzt mit Payback Bonusprogramm

Actuell-Reisen im Sander-Center das ist eine Adresse, die reisefreudige Menschen in Bremen und umzu seit langem kennen und schätzen. Seit über 15 Jahren kümmert sich das Team um Geschäftsführerin Sabine

Darnehl professionell und freundlich um die Urlaubswünsche der zahlreichen Kunden. Die kompetenten Reiseprofis verstehen es immer wieder, individuelle Ideen in „machbare“ Wünsche und dann in unvergessliche Urlaubserinnerungen zu verwandeln. Ob für Reisepläne innerhalb Deutschlands, in Europa oder weltweit: Die Spezialisten vom Actuell-Reisen-Team stehen ihren Kunden mit viel Erfahrung und persönlichem Service zu Seite. Für jeden Kunden nimmt man sich die nötige Zeit, um den maßgeschneiderten Urlaub zu erschwinglichen Preisen zusammenzustellen. Hierbei ist natürlich die neuste Technik zum Aufspüren der günstigsten Flüge und Zugverbindungen sehr hilfreich. Internet allein reicht da nicht. Die Bedienung der verschiedensten professionellen Plattformen erfordert viel Erfahrung und diverser Schulungen um das beste Ergebnis zu erzielen. Jetzt ist es Sabine Darnehl gelungen, mit Payback, dem größten Bonusprogramm in Deutschland, eine Partnerschaft abzuschließen. „Unsere Kunden können sich nicht nur auf Ihren nächsten Urlaub freuen, sondern dabei auch wertvolle Payback-Punkte sammeln“, erläutert Sabine Darnehl. „Das ist im Bremer Westen einzigartig und die Kunden sind begeistert“, freut sich das gesamte Reisebüro-Team. Wenden Sie sich für die Beratung zu Ihrem nächsten Kurz- oder Jahresurlaub einfach ganz unverbindlich an Actuell-Reisen und lassen Sie sich ein unverbindliches Angebot machen. Sie werden staunen, wie günstig und einfach Ihre Urlaubsplanung wird.

Weitere Infos auch im Internet unter www.actuell-reisen.de



34 Lauftreff Hepstedt / Breddorf organisiert den 11. Ummellauf.

11. Lauf – und Walking – Veranstaltung am Sonntag, 26. Mai 2013.

Am 26. Mai, fällt für Walker, Jogger und Freizeitathleten jeden Alters der Startschuß zu unserem 11. Ummellauf. Die Organisatoren vom Lauftreff Hepstedt/Breddorf wollen auch den 11. Ummellauf zu einem großen Ereignis werden lassen.

Der Lauftreff des SV Hepstedt Breddorf hat mit den Vorbereitungen des 11. Ummel – Laufes begonnen. Am Sonntag dem 26. Mai findet zum elften Mal der Ummel – Lauf statt, dessen Organisation angelaufen ist. Neben zahlreichen Läufern werden auch Walker erwartet; außerdem findet ein Jugend- und Bambini – Lauf statt. Auch in diesem Jahr wird der Lauftreff Hepstedt Breddorf sich bemühen, daß der Ummel – Lauf zu einem großen Laufereignis wird. Der Startschuß für die elfte Auflage des Ummel – Laufs wird am Sonntag, 26. Mai, auf dem Sportplatz in Hepstedt fallen. Die Strecke führt auf befestigten Wegen durch den nahen Staatsforst Ummel und bietet damit Natur pur. Es werden Strecken von 5 und 10 km für die Läuferinnen und Läufer angeboten.



Für die Kleinsten wird zusätzlich ein Bambini – Lauf über 2 Runden auf dem Sportplatz (400 m) und für Schüler ein Lauf über 2,6 km gestartet. Walker und Nordic – Walker die ebenfalls zwischen 5 und 10 km auswählen können, werden ebenfalls von der Strecke durch den Ummel begeistert sein. Die Walker und Nordic – Walker werden um 9:30 Uhr auf die Strecke geschickt. Der Bambini – Lauf wird um 9:40 Uhr und der Schüler – Lauf um 9:50 Uhr gestartet. Um 10:20 Uhr erfolgt der Startschuß für den Hauptlauf aller Klassen über 5 km und um 10:30 Uhr der Startschuß für den Hauptlauf aller Klassen über 10 km. Für die 10 km Strecke ist ein Getränkestand bei Kilometer fünf eingerichtet, damit der Flüssigkeitsverlust wieder aufge tankt werden kann. Eine Überraschung wird es für die ersten drei größten vorangemeldeten Gruppen geben. Dabei ist egal, ob die Gruppe aus Läufern, Walkern oder als gemischte Gruppe angemeldet wurde. Wir möchten alle Schulklassen, Landjugendgruppen, Fußballmannschaften, Feuerwehrgruppen etc. auffordern: bildet große Gruppen und holt Euch den Preis für die größte Gruppe. Als vorangemeldete Gruppen gelten Teilnehmer, die das Startgeld für die Veranstaltung bei der Anmeldung bezahlt haben und unter gleichem Vereinsnamen laufen. Nach Abgabe der Start- Nr. erhalten die Sportler kostenlos einen Kaffee und ein Stück Kuchen. Darüber hinaus wird es eine Verlosung unter den abgegebenen Startnummern geben. (Zur Verlosung stehen wieder Sporttaschen zur Verfügung)

Bei Kaffee und Kuchen, Grillwurst und kalten Getränken können anschließend in gemütlicher Atmosphäre und zu soliden Preisen die Energiespeicher wieder aufgeladen werden. Der Lauftreff Hepstedt / Breddorf hofft auf zahlreiche Teilnehmer und Zuschauer, damit die Veranstaltung zu einem Erfolg wird. Die Anmeldung zu diesem Lauf kann per Tel. 04763 / 94980, Fax. 04748/821620, Email: hermann.knuelle@arcor.de oder lauftreff-ummel@freenet.de oder per Onlineanmeldung: www.ummel.de bis zum

23. Mai 2013 erfolgen, Nachmeldungen sind bis zu einer Stunde vor dem Start gegen Gebühr 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**

Lauftreff / Winterlauf

Kaffeetasse verwenden. Keinen Becher!

5 Eier
 2 TassenZucker
 1 PackVanillezucker
 3 TassenMehl
 1 PackBackpulver
 1 Tasse Öl
 1 Tasse Mineralwasser

3 kl. Dosen Mandarinen
 2 Becher Schlagsahne
 2 Pack Vanillezucker
 2 BecherSchmand
 1 Becher Creme Fraiche
 BeliebigZimt und Zucker



Eier, Zucker und Vanillezucker **schaumig** rühren.
 Mehl und Backpulver mit einem Sieb darüber geben und **rasch** mit kleinster Stufe unterrühren.
 Öl und Fanta zugießen und ebenfalls mit kleinster Stufe unterrühren.
 Den Teig auf ein gefettetes Backblech geben und glatt verstreichen.

25 Minuten bei 150° Umluft backen.
 Den Boden mindestens 1 Stunde auskühlen lassen.
 In dieser Zeit die Mandarinen abtropfen lassen.

Die Mandarinen auf dem Kuchen gleichmäßig verteilen.
 Sahne mit 2 x Vanillezucker steif schlagen.
 2 x Schmand und 1 x Creme Fraiche mit Schneebesen unterheben
 Gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen
 und nach Belieben mit Zimt/Zucker bestreuen.

Im Kühlschrank stellen, damit die Sahne/Schmand Creme fest wird.

Am besten schmeckt er am zweiten Tag, falls noch was da ist. 😊

ca. 15 Min. für den Boden
 mindestens 60 min Abkühlzeit für den Boden
 ca. 15 Min. für den Belag

Preisrätsel

- 1.. Wieviele unserer Läufer haben die Bremer Winterlaufserie komplett durchgestanden?
2. Wieviele Anmeldungen hatte der neue Anfängerkurs?
3. Wer leitet den Anfängerkurs?

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. August 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 Oyten

Unter den Linden 3, Tel.: 04207-2246

28870 Ottersberg

Große Straße 10, Tel.: 04205-8470

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 (?)

09. Mai	42. Himmelfahrtslauf Heilshorn
09. Mai	5x5 km Staffellauf Sport - Ziel, Bremen ..
10. Mai	19. Sottrumer Abendlauf
25. Mai	Lemon Sports Tour 2013 - Bokeloh
26. Mai	11. Ummel-Lauf in Hepstedt
31. Mai	Wilstedt bei Nacht.
01. Juni	Lemon Sports Tour 2013- Hannover-Limmer
01 Juni	Wremer Deichlauf
02 Juni	9. Vahrer-Seenlauf, Bremen-Vahr
07. Juni	9. Deinster Spargellauf
14. Juni	De Stuhr Loop Stuhr
15. Juni.	Um die Taakener Ähren
16. Juni	Lemon Sports Tour 2013 - Peine
21. Juni	Nordseelauf 2013 Neuwerk-Cuxhaven
07. Juli	14. Kutenholzer Strassenlauf
10. August	Lemon Sports Tour 2013 - Wilhelmshaven
10. August	44. Strassenlauf „Rund um Wanna“
31. August	Lemon Sports Tour 2013 - Nordhorn

Gesamt Männlich**10 km Strasse gesamt**

2.	35:17:00	Glinsmann, Carsten	Sottrum	11.05.
7.	37:56:00	Schröder, Rainer	Sottrum	11.05.
10.	39:43:00	Haufler, Eckhard	Sottrum	11.05.
11.	39:43:00	Märkert, Heiko	Sottrum	11.05.
13.	40:24:00	Röhrs, Axel	Sottrum	11.05.
16.	41:33:00	Haar, Jan	Zeven	30.09.
23.	43:15:00	Erdtmann, Hans-Jürgen	Sottrum	11.05.
37.	46:32:00	Otten, Andreas	Sottrum	11.05.
42.	47:27:00	Wachsmuth, Mirko	Sottrum	11.05.
50.	48:42:00	Busekros, Lüder	Osterholz Scharmbeck	14.10.
61.	51:09:00	Dierberg, Werner	Zeven	30.09.
67.	52:34:00	Knoop, Andreas	Klein Meckelsen	14.07.
76.	58:29:00	de Vries, Klaus	Klein Meckelsen	14.07.

10 km Strasse Mannschaft

1.	01:52:56	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf	Sottrum	11.05.	
		"Glinsmann, Carsten - 35:17; Schröder, Rainer - 37:56; Haufler, Eckhard - 39:43"			
4.	02:03:22	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf II	Sottrum	11.05.	
		"Märkert, Heiko - 39:43; Röhrs, Axel - 40:24; Erdtmann, Hans-Jürgen - 43:15"			
5.	02:08:50	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf III	Zeven	30.09.	
		"von Wijtiek, Marius - 36:08; Haar, Jan - 41:33; Dierberg, Werner - 51:09"			

Halbmarathon

14.	01:32:49	Schröder, Rainer	Wellen	05.08.
26.	01:46:20	Tantzen, Relaf	Zeven	30.09.

Gesamt Weiblich**10km Strasse Frauen**

11.	57:01:00	Schröder, Ulrike	Sottrum	11.05.
14.	59:38:00	Lankenau, Petra	Zeven	30.09.
15.	59:38:00	Meyer, Nicole	Zeven	30.09.
17.	61:11:00	Kück, Renate	Zeven	30.09.
18.	61:52:00	Glinsmann, Andrea	Hamburg	29.04.

10 km Strasse Mannschaft Frauen

3.	03:00:27	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf	Zeven	30.09.	
		"Lankenau, Petra - 59:38; Meyer, Nicole - 59:38; Kück, Renate - 61:11"			

Halbmarathon Frauen

4.	01:56:07	Stelljes, Heidi	Hamburg	29.04.
6.	02:01:49	Schröder, Ulrike	Hamburg	29.04.
9.	02:10:45	Glinsmann, Andrea	Hamburg	29.04.
12.	02:12:19	Schriefer, Stephanie	Hamburg	29.04.
13.	02:12:23	Meyer, Nicole	Hamburg	29.04.
14.	02:14:54	Börsdamm, Angela	Hamburg	29.04.
15.	02:15:13	Ohrenberg, Siegrid	Hamburg	29.04.

Halmarathon Mannschaft

1.	06:10:15	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf I	Hamburg	29.04.
		"Stelljes, Heidi - 1:56:07; Schröder, Ulrike - 2:01:49; Schriefer, Stephanie - 2:12:19"		
2.	06:42:30	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf II	Hamburg	29.04.
		"Meyer, Nicole - 2:12:23; Börsdamm, Angela - 2:14:54; Ohrenberg, Siegrid - 2:15:13"		

Marathon

4.	04:27:38	Kopenhagen, Anja	Bremen	07.10.
5.	04:33:02	Glinsmann, Andrea	Berlin	30.09.

Männliche Jugend U18**10 km Strasse**

1.	36:08:00	von Wijlick, Marius	Zeven	30.09.
----	----------	---------------------	-------	--------

Senioren M30**10 km Strasse**

1.	41:33:00	Haar, Jan	Zeven	30.09.
----	----------	-----------	-------	--------

Senioren M35**10 km Strasse**

1.	35:17:00	Glinsmann, Carsten	Sottrum	11.05.
----	----------	--------------------	---------	--------

10 km Mannschaft

1.	01:52:56	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf	Sottrum	11.05.
		"Glinsmann, Carsten - 35:17; Schröder, Rainer - 37:56; Haufler, Eckhard - 39:43"		

Senioren M40**10 km Strasse**

5.	46:32:00	Otten, Andreas	Sottrum	11.05.
7.	47:27:00	Wachsmuth, Mirko	Sottrum	11.05.

Halbmarathon

7. 01:46:06 Wachsmuth, Mirko Bremen 07.10.

Senioren M45

2. 37:56:00 Schröder, Rainer Sottrum 11.05.

4. 39:43:00 Haufler, Eckhard Sottrum 11.05.

5. 40:24:00 Röhrs, Axel Sottrum 11.05.

6. 43:15:00 Erdtmann, Hans-Jürgen Sottrum 11.05.

17. 52:34:00 Knoop, Andreas Klein Meckelsen 14.07.

10 km Strasse Mannschaft

1. 02:01:35 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf Sottrum 11.05.

"Schröder, Rainer - 37:56; Röhrs, Axel - 40:24; Erdtmann, Hans-Jürgen - 43:15"

Halmarathon

4. 01:32:49 Schröder, Rainer Wellen 05.08.

Senioren M50**10 km Strasse**

2. 39:43:00 Märkert, Heiko Sottrum 11.05.

9. 48:42:00 Busekros, Lüder Osterholz-Scharmbeck 14.10.

Halbmarathon

5. 01:51:17 Busekros, Lüder Bremen 07.10.

Senioren M55**10 km Strasse**

8. 51:09:00 Dierberg, Werner Zeven 30.09.

Halbmarathon

4. 01:46:20 Tantzen, Relef Zeven 30.09.

Senioren M70**10 km Strasse**

4. 58:29:00 de Vries, Klaus Klein Meckelsen 14.07.

Seniorinnen W30**Halbmarathon Mannschaft**

1. 06:10:15 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf I Hamburg 29.04.

"Stelljes, Heidi - 1:56:07; Schröder, Ulrike - 2:01:49; Schriefer, Stephanie - 2:12:19"

2. 06:42:30 SV Eintracht Hepstedt/Breddorf II Hamburg 29.04.

"Meyer, Nicole - 2:12:23; Börsdamm, Angela - 2:14:54; Ohrenberg, Siegrid - 2:15:13"

Seniorinnen W35

10 km Strasse

3.	59:38:00	Meyer, Nicole	Zeven	30.09.
4.	61:52:00	Glinsmann, Andrea	Hamburg	29.04.

Halbmarathon

2.	02:10:45	Glinsmann, Andrea	Hamburg	29.04.
3.	02:12:19	Schriefer, Stephanie	Hamburg	29.04.
4.	02:12:23	Meyer, Nicole	Hamburg	29.04.

Marathon

1.	04:33:02	Glinsmann, Andrea	Berlin	30.09.
----	----------	-------------------	--------	--------

Seniorinnen W40

10 km Strasse

4.	57:01:00	Schröder, Ulrike	Sottrum	11.05.
----	----------	------------------	---------	--------

Halbmarathon

2.	01:56:07	Stelljes, Heidi	Hamburg	29.04.
3.	02:01:49	Schröder, Ulrike	Hamburg	29.04.

Halbmarathon Mannschaft

1.	06:12:50	SV Eintracht Hepstedt/Breddorf	Hamburg	29.04.
----	----------	--------------------------------	---------	--------

"Stelljes, Heidi - 1:56:07; Schröder, Ulrike - 2:01:49; Börsdamm, Angela - 2:14:54"

Seniorinnen W45

10 km Strasse

5.	59:38:00	Lankenau, Petra	Zeven	30.09.
----	----------	-----------------	-------	--------

Halbmarathon

4.	02:14:54	Börsdamm, Angela	Hamburg	29.04.
5.	02:15:13	Ohrenberg, Siegrid	Hamburg	29.04.

Marathon

2.	04:27:38	Kopenhagen, Anja	Bremen	07.10.
----	----------	------------------	--------	--------

Seniorinnen W55

10 km Strasse

2.	61:11:00	Kück, Renate	Zeven	30.09.
----	----------	--------------	-------	--------