

Das Ziel für die ganze Familie



66.

Tarmstedter Ausstellung

vielfältig · modern · familiär

11. bis 14. 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 Tarmstedt, Info@tarmstedter-ausstellung.de, Tel. 04283-329

LAUF TREFF

aktuell

SV EINTRACHT - Hepstedt/Breddorf e.V.



11. Ummellauf 2013



Nr. 2

Jahrgang 12

September 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

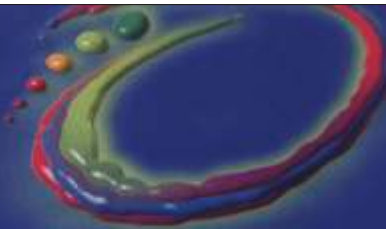
Öffnungszeiten:

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

Nicht immer den gleichen Trott! Das gilt sowohl für das Laufen selbst. Immer die gleichen Strecken, immer dasselbe Tempo, das bringt uns nicht weiter. Immer etwas Neues erkunden, neue Wege finden, das Tempo wechseln, selbst wenn mal zwischendurch gegangen wird, das bringt es. Aber das Motto kann auch auf anderes übertragen werden. Im Sommer einfach mal Radfahren, in den See springen, mal eine neue Sportart ausprobieren - das macht Spaß.

*Hauptsache ist
Lauft und bleibt fit!
Rainer Schröder*



LAUF TREFF INDEX

11. Ummellauf	3	Lemosports Tour in Peine	30
Staffellauf in Bremen	10	Womensrun in Hamburg	34
Rhade Triathlon	12	La Randonée de la Double	36
Lemosports Tour in Hannover	14	Preisrätsel	37
Geburtstage	17	Lemosports Tour in Wilhelmshaven	39
Nehlsen Triathlon	18	777 ... es läuft	40
Lemosports Tour in Bokeloh	20	Termine	42
Sottrumer Abendlauf	22	4. Sommerquartett im Buntentor	43
Pluspunktvergabe für den Lauftreff	25	NordseeWoman & NordsseMan	44
14. Kutenholzer Volkslauf	27		

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/Wettkampfplang.:

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

UWE SCHNACKENBERG

27412 Breddorf
Am Schmiedehof 5
Telefon 0 42 85 / 18 81
Telefax 0 42 85 / 92 57 25



*Fenster • Türen • Treppen • Einbaumöbel
Aussenrolläden • Insektenschutz*

www.fischlerei-schnackenberg.de

**Gute Schuhe
ganz
in Ihrer
Nähe.**

Otten

SCHUH GEAR **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

Marius van Wijlick beim Ummellauf nicht zu schlagen.
Lokalmatador wiederholt beim 11. Ummellauf seinen Vorjahressieg.



Dunkle Wolken überzogen den Himmel und drohten Regen an. Aber der SV Hepstedt Breddorf hatte Glück: Am Sonntag blieb es während des 11. Ummellaufes trocken. Knapp 300 Teilnehmer hatten in diesem Jahr den Weg nach gefunden und kämpften auf verschiedenen Strecken um Minuten und Sekunden. Während an der Spitze um den Sieg gelaufen wurde, war für viele Aktiven das Überqueren der Ziellinie das Wichtigste.

„Schön, dass ihr trotz des nicht optimalen Wetters alle zum Ummellauf gekommen seid“ begrüßte Hans Jürgen Erdtmann die Teilnehmer. „Wenn die dunklen Wolken heute Morgen nicht gewesen wären, hätten sich sicher noch ein paar Teilnehmer mehr eingefunden“ Aber 300 Teilnehmer ist eine ordentliche Zahl die auch in den Vorjahren nur knapp überboten wurde. Die Läuferinnen und Läufer, die um einen Spitzenplatz kämpften, hatten für die Schönheit des Ummels keinen Blick. Ehrgeizig kämpften sie um eine möglichst schnelle Zeit. Einer dieser ehrgeizigen Läufer war Thomas Langhorst vom ATS Buntentor Bremen, der die Ziellinie nach fünf Kilometer nach 18:40 Minuten als Erster durchs Ziel lief.

„Es war aufgrund des nassen Bodens eine anspruchsvolle Strecke und unter diesen Umständen war die Zeit in Ordnung“ so Thomas Langhorst der schon mehrmals in Hepstedt am Start war. Er lobte die gute Organisation und den familiären Charakter der Laufveranstaltung. „Es ist nett hier, ich komme gern hierher“. Zweiter auf der 5 Km Strecke wurde David Rosenbrock vom SG Bever-



stedt in 19:25 Minuten. Dritter wurde Holger Brunkhorst vom TSR Ahrens- wohle mit einer Zeit von 19:36 Minuten. Bei den Damen hatte Sophie Warnken vom TSV Timke die Nase vorn. Sie Siegte in 21:05 Minuten vor Hanna Sophie Eden die 23:05 Minuten benötigte. Dritte wurde Kea Celine Bunjes in 25:48 Minuten. Über die Zehn-Kilome-

ter-Strecke wiederholte Marius van Wijlick vom SV Hepstedt Breddorf seinen Vorjahressieg. Marius lief als Sieger durchs Ziel und dabei die Konkurrenz förmlich in Grund und Boden.



Nach 34:53 Minuten blieb für ihn die Uhr stehen. Nur die beiden nächstplatzierten Sascha Holsten in 36:08 Minuten und Gerrit Lubitz in 36:53 Minuten konnten noch einigermaßen mithalten. Ute Diekmann vom TV Sottrum erreichte in der Damen-Klasse als Erste über die

10 km Strecke nach 46:50 Minuten das Ziel. Gefolgt von Stephanie Hellwig in 48:07 Minuten und Heike Lubes vom TSV Gnarrenburg die sich den dritten Platz sichern konnte.



Bambini- und Kinderlauf sehr gut besucht.

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

Bei den Bambinis war die jüngsten Teilnehmer gerade mal 3 Jahre. Medaille und Urkunde waren die Belohnung für die große Anstrengung. Beim Start musste schon ein wenig Hilfestellung in welche Richtung es nun geht und wie oft die Runde zu Laufen ist gegeben werden. Auch Hans Jürgen Erdtmann befragte die Kleinsten ob den im Vorfeld auch ausreichend trainiert worden war. Außerdem gab er den kleinen Läufern viele wichtige Tips mit auf dem Weg „Lauft nicht so schnell los, lieber zum Schluß noch mal richtig Gas geben“ war nicht sein einziger Hinweis an den vielen kleinen Läufern.

Während die Bambinis zwei Runden auf dem Sportplatz zurücklegen mußten, war die Strecke für Kinder auf 2,6 Kilometer ausgelegt. Die Anfeuerungsrufe der Eltern trug dazu bei, daß alle Beteiligten am Ende wohlbehalten ins Ziel kamen.

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.

auto handel **handels**

JETZT
kaufen

SPÄTER
zahlen





In der Männlichen Jugend Schüler ging Jannik Windelband vom TV Lilienthal als erster über die Ziellinie. In einer sehr guten Zeit von 10:19 Minuten sicherte er sich den ersten Platz. Gefolgt von Niklas Windelband ebenfalls vom TV Lilienthal. Niklas benötigte für die 2,6 Kilometer 11:15 Minuten. Dritter wurde beim 2,6 km Lauf Jacob Schnackenberg in einer Zeit von 12:07 Minuten er war für den TUS Tarmstedt am Start.

Bei den Weiblichen Schülern siegte Sarah Lindemann von dem TV Lilienthal in 11:22 Minuten vor Nele Marit-Sophie vom TV Sottrum die in 11:53 Minuten die Ziellinie erreichte. Dritte wurde Luisa-Marie Eden vom LAV Bokel in einer Zeit von 12:09 Minuten. Alle Stra-



pazen waren vergessen, als es zur Belohnung für alle Beteiligten die Urkunden und Medaillen übergeben wurden. Hinzu kam das jeder Teilnehmer mit einem Eis belohnt wurden. Am Ende waren auf dem Hepstedter Sportplatz viele kleine Sieger zu sehen.

Walker auf der 5 km Strecke beim Ummellauf am Start.

Eigentlich ist das Walken eine feste Disziplin beim Ummellauf. Wie in den Vorjahren wurden auch in diesem Jahr die Strecken über 5 Km und 10 km Strecken angeboten. Leider mußten wir als Organisatoren feststellen, daß das Walken in der Beliebtheit ein wenig gelitten hat. Am Anfang 2003 bis 2008 waren bis zu 40 Teilnehmer über die 5 km und 10 km Strecke am Start.



Ab 2009 ging die Teilnehmerzahl rapide zurück. Ganze 11 Teilnehmer verliefen sich auf der 5 km und 10 km Strecke. 2013 nun der nächste Rückgang. Für die 10 km Strecke hatten wir keine Anmeldung zu verzeichnen lediglich auf der 5 Km Strecke waren 6 Teilnehmer am Start. Was ist der Grund?

Aus unserem eigenen Sportverein, obwohl es hier eine Walkinggruppe gibt, hat es kein Walker geschafft sich für den Ummellauf anzumelden.

Wenn die Mitglieder aus dem eigenen Sportverein es nicht für nötig halten, bei einer Veranstaltung aus dem eigenen Verein teilzunehmen zu müssen kann man auch nicht erwarten, daß aus anderen Vereinen Walker zum Ummellauf kommen.

Obwohl nur 6 Teilnehmer am Start waren, gab es natürlich auch Sieger. Bei den Herren über 5 Km waren es gleich drei Sieger. Hans Hermann Otten und Jürgen Ritting von den Osteläufer und Jochen Schackenberg vom TUS Tarmstedt kamen alle gleichzeitig nach 41:42 min. über die Ziellinie. Bei den Damen war Annette Brunkhorst Grundschule Rhade in 40:08 min die Siegerin vor der zweit platzierten Silvia Mangels vom TSV Timke in 50:14 min. Herzlichen Glückwunsch vom Lauftreff Hepstedt Breddorf für die erbrachten Leistungen. Wir hoffen, trotz der geringen Teilnehmerzahl, dass alle Beteiligten im nächsten Jahr wieder dabei sind.



Sponsoren unterstützen den Ummellauf.

Die Organisatoren hatten für die 11. Ummellauf eine Überraschung für die drei größten Gruppen organisiert.

100,-- € sollte die größte Gruppe, 75,-- € die zweit größte Gruppe und 50,-- € die dritt größte Gruppe erhalten.

Viele kleinere Gruppen hatten sich daraufhin angemeldet. Aber gegen die Grundschule aus Rhade kann, was die Anzahl der Teilnehmer anging, niemand an. 38 Teilnehmer, ob Läufer, Walker oder Kinderläufer waren in dieser Gruppe vertreten und somit herzlichen Glückwunsch zum ersten Platz. Die zweite Gruppe waren die TaTu Kids aus Breddorf sie konnten 26 Teilnehmer stellen und sich über 75,-- € freuen auch an Euch einen herzlichen Glückwunsch. Die dritt größte Gruppe kam aus Gnarrenburg die sich mit immerhin noch 11 Teilnehmern zu einer Gruppe zusammengeschlossen hatte und somit 50,-- € in Empfang nehmen konnte auch an Euch einen herzlichen Glückwunsch.

Wir hoffen, dass beim nächsten Ummellauf viele neue Gruppen dazu kommen um einen der wertvollen Preise zu gewinnen.

Auf diesem Wege bedankt sich der Sportverein Hepstedt Breddorf bei den Sponsoren die diese Aktion finanziell unterstützt haben.

Der erste Preis wurde von Wolf Warncke vom Autohaus Warncke in Tarmstedt bereitgestellt.

Der zweite Preis kam von Relif Tantzen Rechtsanwalt, Notar und Steuerberater aus Zeven.

Der dritte Preis kam von André' Kück Lohnunternehmer aus Breddorf.

Der Lauftreff Hepstedt Breddorf bedankt sich recht herzlich für die großzügigen Spenden.

Vielen Dank.



Immer dann, wenn andere Männer den Vatertag einläuten, machen sich die Läufer vom Lauftreff auf den Weg nach Bremen, um am Staffellauf von Sport-Ziel teilzunehmen. Inzwischen ist auch schon fast Tradition, dass sich der überwiegende Teil mit dem Rad auf den Weg macht. Dieses Jahr war die Hinfahrt nicht besonders lustig, da der Wettergott meinte, uns mit Regen beglücken zu müssen. In Bremen angekommen, wurde es aber wärmer und auch der Regen hörte auf.

Mit zwei Staffeln waren wir am Start, Marius, Axel Mehrstens, Heiko, Rainer und Carsten als Ummel Renner 1, Axel Röhrs, Ralf, Erdti, Ralf und Hermann als Ummel Renner 2. Es ging gleich spannend los. Marius als Startläufer konnte nach kurzer Zeit die Führung übernehmen und auch als erster übergeben, doch dann kamen die ganz starken Läufer von der ATS Buntentor, so dass wir doch zurück fielen. Carsten als Schlussläufer gab noch einmal alles, aber den Vorsprung konnte er nicht mehr ganz aufholen und so wurden die Ummel Renner 1 zweiter in einer Zeit von 1:19:21.



Nicht ganz so ambitioniert lief die zweite Staffel, aber nach 1:30:37 konnte immerhin der 13. Rang von insgesamt 99 Staffeln errungen werden. Der Rückweg war dann etwas freundlicher und auch die inzwischen bei bester Vatertagslaune leicht benebelten Mitmenschen konnten uns auf dem Deich nicht wirklich stören. – Bis zum nächsten Jahr!



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

Der wichtigste Triathlon Wettkampf des Jahres auch dieses mal wieder in Rhade statt. Leider war der äußere Rahmen nicht so nett wie sonst, da das Sommerfest des Sportvereins terminlich nicht in Einklang zu bringen war, aber ersetzt wurde es durch ein ansehbares Fußball Freundschaftsspiel, das auch einige Zuschauer anlockte.

Auch diesmal waren wieder einige Neueinsteiger dabei, die in sich mal mit den drei Disziplinen auseinander setzen wollten. Pünktlich wurde im Stedener See gestartet, die Frauen und Altersklassenathleten einmal durch den See – 300 m, die Männer hin und zurück - 600 Meter. Natürlich kam als erster Karl-Heinz Neuhaus aus dem Wasser, der die 300 m mit großem Vorsprung hinter sich brachte und als erster aufs Rad stieg.

Dahinter allerdings Sonja Mehrtens, dicht gefolgt von Simone Kludas. Bei den Männern waren die Abstände noch kürzer: Jan Haar, dann Axel Mehrtens und sein Bruder Frank, überraschenderweise Hans-Jürgen Erdtmann vor Rainer Schröder. Auf der Radstrecke, die aufgrund des Rückenwindes sehr gut zu fahren war, änderte sich nicht soviel an der Reihenfolge, nur dann beim Laufen wurde einiges durcheinandergewirbelt. Bei den Frauen überholte Simone Sonja und konnte damit die Damenwertung für sich entscheiden.

Rainer rollte das Feld auf, übernahm zusammen mit Axel Mehrtens die Führung und so kam es zum gemeinsamen Zieleinlauf der beiden. Dritter wurde Jan. Bei den Altersklassen holte Kalle einen Start-Ziel Sieg. Besondere Hochachtung vor Familie Kullik, die zu fünf die Strecke meisterte und auch viel Spass hatte





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!

2. Landesligatriathlon im Rahmen der " Lemosports Tour" in Hannover

Nur eine Woche nach unserem Triathlon Debüt in Bokeloh (siehe Seite 20) stehen wir nun, am 01.06.13 in Hannover beim „Wasserstadt Triathlon“ am Start. Gehofft haben wir auf besseres Wetter. Dieses sah im Vorfeld beim Wetterbericht auch so aus, aber es war nicht wirklich so. Schwimmen sollten wir im Limmer (Kanal). Die Wassertemperatur lag bei ca. 15° - das ist auch mit Neoprenanzug ziemlich kühl. Zumindest da wo überall noch Haut rausguckt. Zwischen 11:33 min. und 17:42 und 750 m waren wir von dem kühlen Nass befreit und konnten uns bei 12° und Windstärken um 5 auf unsere Räder schwingen. 20 km standen heute an. Da es ein Rundkurs war, kam der Wind mal von allen Seiten. Dann noch 5 km laufen und schon war alles wieder vorbei und wir kamen alle glücklich ins Ziel und waren stolz auf uns den Triathlon trotz der kühlen Temperaturen durchgezogen zu haben. 34 Mannschaften mit 261 Athleten standen beim zweiten Triathlon in Hannover der Landesliga am Start.



Das TRI TEAM UMMEL erreichte folgende Zeiten und Platzierungen:

1. Carsten Glinsmann:	1:04:44	Platz 41
2. Axel Mehrrens:	1:06:11	Platz 69
3. Rainer Schröder:	1:07:13	Platz 83
4. Heiko Märkert:	1:07:33	Platz 85
5. Axel Röhrs:	1:08:00	Platz 95
6. Jan Haar:	1:09:02	Platz 113
7. Hans-Jürgen Erdtmann:	1:12:51	Platz 172
8. Eckhard Haufler:	1:13:10	Platz 174
9. Andrea Glinsmann:	1:30:33	Platz 256

Im ersten Bericht nach dem Triathlon in Bokeloh hatten wir angekündigt, dass wir uns weiter nach oben arbeiten werden. Dieses konnten wir in Hannover umsetzen. Wir belegten mit unserem TRI TEAM UMMEL den 13. Platz, und sind somit in der Gesamtwertung von Platz 19 auf Platz 14 aufgestiegen. Mal sehen ob in zwei Wochen in Peine noch was geht. Da geht es dann auf unsere Lieblingsdistanz, die olympische Distanz (1,5 – 40 – 10 km).

Fortsetzung folgt...



Auf dem Foto

vlings nach rechts:

Axel Röhrs, Hans-Jürgen Erdtmann, Jan Haar, Rainer Schröder, Eckhard Hauffler, Carsten Glinsmann, Heiko Märkert, Andrea Glinsmann und Axel Mehrtens



mit **Heiko's Fahrschule**

Führerschein

...sicher an's Ziel

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

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

www.dietrich-baustoffe.com



Wir liefern:

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

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

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

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

Wir gratulieren zum Geburtstag

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



29. August Eckhard Haufler
 09. September Anja Kopenhagen
 14. September Herbert Ohms
 14. September Janine Glinsmann

Autohaus Warncke

Ihr Partner für attraktive Marken



Pkw
Nutzfahrzeuge



ŠKODA



Car Service

Neuwagen
 Jahreswagen
 Dienstfahrzeuge
 Nutzfahrzeuge
 Gebrauchte



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



Nehlsen Triathlon am 07.07.2013 in Bremen/ Grambke

Während meine Sportkameraden mit dem Radel nach Kutenholz unterwegs waren und da sehr erfolgreich ihre Runden liefen, machte ich mich auf den Weg nach Bremen Grambke, wo auch die Bremer Landesmeisterschaften im Sprint Triathlon ausgetragen wurden.

Ich bestritt diesen Triathlon 2011 schon einmal, und hatte die Hoffnung, dass sich der Verlauf der Radrennstrecke verbessert hatte. Dieses war leider nicht der Fall - im Gegenteil, sie war noch schlechter, aber dafür war es dieses Jahr trocken. Die ersten 4km und die letzten 4 km waren eine Zumutung, und es hat mich gewundert, dass nur zwei Athleten gestürzt waren.

Ansonsten ein schöner Wettkampf mit einer schönen Laufstrecke und netter Atmosphäre. Mit meiner Leistung war ich mehr als zufrieden: 1:07:17 für 0,75 Schwimmen, 20 km Rad fahren und 5,4 km Laufen. Das war in der Gesamtwertung Platz 12, meine AK konnte ich mit dieser Zeit gewinnen.



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

1. Landesligatriathlon im Rahmen der " Lemosports Tour" in Bokeloh

Endlich, es ist soweit, die Triathlon Saison ist eröffnet. Das Tri Team Ummel macht sich mit 7 Athleten und 2 Athletinnen am 25.05.2013 auf nach Bokeloh. Das Wetter war die letzten Tage grauelig, aber das Tri Team hatte an diesem Tag richtiges Glück. Der Regen setzte erst kurz vor der Heimfahrt ein.



An der Landesliga nehmen dieses Jahr 34 Herren bzw. Mixmannschaften und 14 Damenmannschaften aus Niedersachsen teil. Es gibt 5 Wettkämpfe: 4 Sprintdistanzen (700m Schwimmen, 20 km Rad und 5 km laufen) und eine olympische Distanz (1500 m Schwimmen, 40 km Rad und 10 km Laufen). Die ersten fünf Athleten/Innen von jedem Team kommen in die Wertung.

Beim ersten Wettkampf in Bokeloh waren 284 Athleten der Landesliga am Start. Als Anfangsdisziplin waren 700 m im Schwimmbad zu absolvieren. Das war sehr angenehm bei einer Wassertemperatur von 24°. Dann ging es auf die 21 km lange Radstrecke, die durch ihre drei Anstiege sehr anspruchsvoll war. Es war sehr windig und nur 11° warm – somit konnte man keine Bestzeiten erwarten. Danach ging es auf die 5,4 km lange Laufstrecke (ein Rundkurs der vier Mal zu laufen war).

Das Tri Team Ummel erreichte folgende Zeiten und Platzierungen:

1. Carsten Glinsmann:	1:09:42	Platz 27
2. Rainer Schröder:	1:15:08	Platz 110
3. Axel Mehrrens:	1:15:17	Platz 115
4. Heiko Märkert:	1:15:20	Platz 117
5. Jan Haar:	1:16:04	Platz 125
6. Eckhard Haufler:	1:22:02	Platz 210
7. Hans-Jürgen Erdtmann:	1:25:04	Platz 226
8. Andrea Glinsmann:	1:33:29	Platz 275
9. Britta Wisbar:	1:33:49	Platz 276

Mit den Ergebnissen sind wir in der Gesamtwertung auf Platz 19 gelandet, und wir sind uns sicher, dass wir uns im Laufe der Saison weiter nach oben arbeiten werden.

An den Zeiten der zweit bis fünft Platzierten vom Tri Team Ummel kann man gut erkennen wie eng die Leistungen zusammen liegen. Das gibt den gewissen Reiz in unserer Mannschaft und es verspricht eine spannende Saison zu werden. Am 01.06.2013 geht es schon weiter zum zweiten Triathlon in Hannover. Viel zeit zum trainieren bleibt also nicht.

Fortsetzung folgt...



**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



morsø

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

Wie auch schon in den vergangenen Jahren, fand auch dieses Jahr am 10.05.13 der Abendlauf in Sottrum statt.

Es traten insgesamt 185 Teilnehmer für den 10 Km-Lauf an den Start.

So machten sich auch aus dem SV Hepstedt/Breddorf Heidi Stelljes, Ingrid van Wijlick, Stephanie Schriefer, Kriemhild Seifert, Konrad Lange, Thomas Troszczynski, Marius van Wijlick und Werner Dierberg auf den Weg nach Sottrum.

Bei idealem Laufwetter und einer hervorragenden Organisation des Veranstalters, sorgten auch die Zuschauer entlang der Strecke für eine super Atmosphäre.

Wir alle nahmen erfolgreich teil, jedoch ein besonders gutes Ergebnis erzielte Marius van Wijlick. In der Wertung seiner Altersklasse erreichte er Platz 1 und in der Gesamtwertung Platz 7, hier alle Ergebnisse:.

Marius van Wijlick	35:51	AK U18	1. Platz	Gesamt 7.
Konrad Lange	49:18	AK M30	10. Platz	
Thomas Troszczynski	51:13	AK M40	43. Platz	
Heidi Stelljes	51:55	AK W40	6. Platz	
Ingrid van Wijlick	51:55	AK W40	7. Platz	
Werner Dierberg	52:17	AKM50	23. Platz	
Stephanie Schriefer	56:31	AK W30	8. Platz	
Kriemhild Seifert	57:00	AKW40	11. Platz	

Unser Fazit aus diesem Lauf: Sottrum ist eine Teilnahme wert – wir hatten viel Spass!

Werner





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

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

Am 04.07.2013 bekam der Lauftreff mal wieder Besuch von Gerda Lütjen. Gerda ist im Turnkreis Rotenburg für Übergabe der Pluspunkte verantwortlich. Grund war die erneute Vergabe des Pluspunktes für den Anfänger Laufkurs. Offizieller Titel: Lauf Dich Fit -in kleinen Schritten zum Erfolg-

Dieser Pluspunkt ist für uns die Garantie, das die Teilnehmer die Kosten über Ihre Krankenkassen erstattet bekommen (außer bei der Daimler BKK, die ziert sich immer noch). Zusätzlich ist der Pluspunkt für die Teilnehmer die Garantie, dass das Konzept und der Übungsleiter sich fortlaufend weiter entwickeln/weiter bilden.

Erstmals musste in diesem Jahr der Kurs sogar auf 2 Abende aufgeteilt werden, denn es gab 20 Anmeldungen. 17 Teilnehmer haben den Kurs erfolgreich abgeschlossen.

Über 8 Wochen werden die Teilnehmer ans laufen und damit an den Ausdauersport herangeführt. Die Entwicklung in diesen Wochen ist immer phänomenal, Anfangs wird noch über 2 min. am Stück laufen gestöhnt und am Ende laufen sie dann alle freudestrahlend in Wilstedt bei Nacht über die Ziellinie.

Dieser Pluspunkt hat uns in der Vergangenheit und wird uns auch in der Zukunft, weiter wachsen lassen. Anfangs waren wir als Lauftreff für unseren Ummellauf bekannt, dann für unsere Spitzenläufer bzw. Triathleten, mittlerweile hat sich aber unsere wirklich gute Betreuung der Teilnehmer im gesamten Landkreis rumgesprochen.

Ein gutes Gefühl und damit für die Zukunft bestens gerüstet.

Steffi



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.



Schön, dass wir dabei waren. Es hat uns sehr gefallen!



1. Juli 2014
14. Kutenholzer Volkslauf

Carsten Glinsmann
 belegte beim
20 km Lauf
 in der Altersklasse
Senioren M35
 in der Zeit von
1:17:28,75
 den
1. Platz

Bitte, dass Du nicht weiter gehst, es ist Dir gefällig
 Mein Team! Mein Team! Mein Team!

01. Juli 2014
14. Kutenholzer Volkslauf

Christiane Mohrmann
 belegte beim
10 km Lauf
 in der Altersklasse
Senioren W55
 in der Zeit von
0:54:23,1
 den
2. Platz

Bitte, dass Du nicht weiter gehst, es ist Dir gefällig
 Mein Team! Mein Team! Mein Team!

01. Juli 2014
14. Kutenholzer Volkslauf

Robert Graller
 belegte beim
10 km Lauf
 in der Altersklasse
Senioren M55
 in der Zeit von
1:02:58,3
 den
5. Platz

Bitte, dass Du nicht weiter gehst, es ist Dir gefällig
 Mein Team! Mein Team! Mein Team!

1. Juli 2014
14. Kut

Axel Mehrtens
 belegte beim
15 km Lauf
 in der Altersklasse
Senioren M35
 in der Zeit von
1:05:17,21
 den
1. Platz

Bitte, dass Du nicht weiter gehst, es ist Dir gefällig
 Mein Team! Mein Team! Mein Team!

01. Juli 2014
14. Kutenholzer Volkslauf

Lüder Busekros
 belegte beim
10 km Lauf
 in der Altersklasse
Senioren M50
 in der Zeit von
0:54:21,0
 den
3. Platz

Bitte, dass Du nicht weiter gehst, es ist Dir gefällig
 Mein Team! Mein Team! Mein Team!

01. Juli 2014
14. Kutenholzer Volkslauf

Werner Dierberg
 belegte beim
10 km Lauf
 in der Altersklasse
Senioren M55
 in der Zeit von
0:52:57,5
 den
3. Platz

Bitte, dass Du nicht weiter gehst, es ist Dir gefällig
 Mein Team! Mein Team! Mein Team!

01. Juli 2014
14. Kutenholzer Volkslauf

Jan Haar
 belegte beim
10 km Lauf
 in der Altersklasse
Senioren M35
 in der Zeit von
0:43:20,5
 den
4. Platz

Bitte, dass Du nicht weiter gehst, es ist Dir gefällig
 Mein Team! Mein Team! Mein Team!

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!



KIRCHTIMKE - ☎ 04289 – 279
www.Schnitzelbuffet.de

Auf...auf... nach **Kirchtimke** ...
 ...da ist immer ´was los !



Schnitzelbuffet

Die, 10. Sep. + Die, 08. Okt.
 Die, 12. Nov. + Frei, 15. Nov.
 Sa, 23. Nov. + Die, 26. Nov.
 Die, 03. Dez. + Frei, 06. Dez.
 Frei, 20. Dez.

2. Weihnachtstag (abends)
und Silvester ab **17:00**



Adventsbuffet

Schlemmen vom Feinsten
 Samstag, 07. Dez. ab **18:00**



Weihnachtsbuffet „Party“

- All inclusive -

Freitag, 13. Dez. **19:00 – 02:00 h**
 mit wundervollem Buffet und
 der Top Band **CARAMIA**



Betriebsferien:

Mo, 23. Sept. bis Mi, 02. Okt. **und**
 Mo, 14. Okt. bis Mi, 30. Okt.

3. Triathlon der „Lemonsports“-Landesliga in Peine am 16.06.2013

Am 16.06.2013 fand in Peine die 17. Auflage des Peiner Härke Triathlons statt, in dessen Rahmen auch der 3. Wettkampf der Landesliga Serie ausgetragen wurde. Das TRI TEAM UMMEL war mit seiner bisher größten Delegation in Peine vertreten. So starteten im Ligawettkampf über die Kurzdistanz (1,5 km – 40 km – 10 km) mit Andrea, Axel M., Axel R., Carsten, Hans-Jügen, Heiko, Jan, Konrad, Rainer und Relaf gleich 10 Athleten. Erweitert wurde das Team durch Britta, die auf der Sprintdistanz (0,5 km – 21 km – 5 km) an der Startlinie stand.



Das uns die längere Strecke der Kurzdistanz besser liegt, hatten wir bereits im letzten Jahr gezeigt und so war es möglich die Top 10 Platzierung in der Ligawertung aus der vergangenen Saison zu wiederholen. Insgesamt schoben wir uns so nach nunmehr 3 von 5 Ligawettkämpfen auf den 13. Platz von 34 startenden Teams. Und auch die Top 10 der Mannschaftswertung liegt mit rund 100 Punkten immer noch in Schlagdistanz.

Zwischenstand der „Lemonsports“-Landesliga nach drei Wettkämpfen

Platz	Team	Bokeloh	Hannover	Peine	Gesamt
1	SV Germania Helmstedt	4/199	1/93	2/182	474
2	Hannover 96 III	2/179	6/199	4/231	609
3	ESV Eintracht Hameln II	7/242	2/136	7/254	632
...					
13	TRI TEAM UMMEL	19/490	13/373	9/286	1149

Zusätzlich zum Ligawettkampf wurde in diesem Jahr auch die Landesmeisterschaft auf der Kurzdistanz in Peine ausgetragen. Da hierzu auch Starter außerhalb der Liga angetreten waren, war das Leistungsniveau der Gesamtwertung noch höher einzustufen. Mit Siegerzeiten von 2:11:34 (Dana Wagner, WSV 1921 Wolfenbüttel) bei den Damen und 2:00:05 (Timo Kuhlmann, Hannover 96) wurde der Gesamtsieg in einer anderen Liga ausgefochten. Nichtsdestotrotz konnte das TRI TEAM UMMEL in den Altersklassen Wertungen beachtliche 4 Top 10 Platzierungen erreichen.

In den nächsten Wochen heißt es nun, die Leistung der ersten drei Wettkämpfe zu konservieren und noch einmal gezielt auf die zweite Saisonhälfte hinzuarbeiten um eventuell wirklich noch an der Tür zur Top 10 zu kratzen.

Unsere Ergebnisse in der Übersicht

Name	AK	Platz (ges.)	Platz (LM)	Swim	Bike	Run	Ziel
Glinsmann, Carsten	TM35	28	5	24:26	1:08:20	39:22	2:12:07
Märkert, Heiko	TM50	81	6	26:07	1:09:17	43:34	2:18:58
Schröder, Rainer	TM45	87	12	26:41	1:11:22	41:34	2:19:36
Mehrtens, Axel	TM35	95	14	26:14	1:11:47	42:32	2:20:34
Haar, Jan	TM35	119	17	24:00	1:13:01	45:45	2:22:46
Röhrs, Axel	TM45	147	25	26:06	1:15:00	43:41	2:24:46
Erdtmann, Hans-Jürgen	TM45	251	54	26:41	1:16:51	50:48	2:34:20
Lange, Konrad	TM35	329	39	29:50	1:28:15	53:26	2:51:31
Tantzen, Relaf	TM55	330	9	35:32	1:22:22	53:58	2:51:52
Glinsmann, Andrea	TW35	86	8	31:44	1:24:11	58:00	2:53:56
Poppe, Britta	TW30	28	4	13:09	0:46:04	26:34	1:25:47



**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**



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





(Krimhild, Anja, Angela und Steffi).

Am 29.06. war mal wieder Hamburg unser Ziel.

Seit ein paar Jahren waren immer ein paar Ladies zum Womensrun.

Diesmal 5 für 5km (Bettina, Heike, Martina, Heidi und Meike) und 4 für 8 km

Diese Laufveranstaltung hat sich in unsere Frauenköpfe geprägt, hauptsächlich durch die schönen Funktionsshirts die im Startpreis enthalten sind.

In diesem Jahr zum ersten mal mit Odlo als T-Shirt Sponsor. Ein guter Entschluss mal zu wechseln, die neuen Shirts sind qualitativ noch besser und haben von schweinchen Rosa zu richtig Pink gewechselt. Besonders schön ist auch immer das Women`s Village, will sagen die Messe am Veranstaltungsort. Nette Proben und Präsente für jeden, lustige Spiele, das Kneipp Glücksrad usw. usw.

Da macht man auch mal bei Reaktionsspielen mit, die das Thema "Intimgesundheit" haben. Man kann ja nie wissen wofür das mal gut ist.....

Die Laufveranstaltung hat mal ganz bescheiden angefangen und ist mittlerweile echt "Groß" geworden. Nur noch wenige (hat man das Gefühl) laufen just for fun, die Siegerin der 8 km benötigte gerade mal 27 min.

Lustige Fotos?? Klar gibt's auch und zwar im Netz: www.womensrun.de

es schreibt "Powerfrau Steffi"



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**

Bei meinem Kurzaufenthalt in Südfrankreich Ende Juni bekam ich von einem Nachbarn genannt « KIWI », da er eine Kiwi-Plantage besitzt, die Einladung zu einer Art französischer RTF. Er holte mich pünktlich Sonntag morgens ab und gemeinsam fuhren wir zum Treffpunkt, wo schon der Rest seines Radsportclubs auf uns wartete. Kurzes Einchecken und dann wurde einfach losgefahren, keine Einteilung in irgendwelche Gruppen, keine Startnummern, jeder fährt los, wann er will.

Nach kurzer Einrollzeit der erste Berg, hier klebten dann allerdings einige Trupps von Hobbyfahrern, denen die Steigung doch einiges abverlangte. Das spornt natürlich an, kurzer Antritt und oben auf dem Berg war ich dann mit fünf verbliebenen meiner Gruppe alleine. Kurze Beratung, dann war klar, wir fahren den Rest alleine weiter, weil die Leistungsunterschiede innerhalb der Gruppe zu groß sind. Es wurde dann sehr abwechslungsreich, viele Steigungen, viel Wald, verkehrsarme Strasse, alles was das Radlerherz begehrt.

Sehr interessant dann die Verpflegungsstation. Trockenobst, Kuchen, verschiedene Getränke – einschließlich einem kleinen Fässchen Rotwein! Frankreich ist doch etwas anders.

Und das natürlich in Anwesenheit des Dorfpolizisten und des Bürgermeisters, die beide in unserer Gruppe mitfuhren. Die letzten 30 Kilometer wurde dann auch noch richtig Tempo gemacht, so kam ich dann auch voll auf meine Kosten und – Sport verbindet, jetzt kenne ich eben auch den Bürgermeister und die Polizei – wer weiß wofür es gut ist!

hermann



Preisrätsel

- 1.. Wieviele Wettkämpfe umfasst die Landesliga im Triathlon, die „Lemon Sports Tour“?
2. Wieviele Mitglieder des Lauftreffs waren in Sottrum am Start?
3. Wieviele Teilnehmer hatte die größte Gruppe beim Ummellauf

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. November 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

4. Landesligatriathlon im Rahmen der "Lemosports Tour" in Wilhelmshaven

...und die Top Ten Platzierung ist zum Greifen nah. Langsam arbeiten wir uns in der Tabelle nach oben, und wir haben noch einen Wettkampf vor uns, um unser Jahresziel zu erreichen.

Bei bestem Triathlonwetter machten wir uns am 10.08 2013 voll motiviert auf den Weg nach Wilhelmshaven. Bei ca. angenehmen 20° Wassertemperatur ging es 750 m durch die Nordsee (na ja, sah mehr wie ein Kanal aus, aber schmeckte verdammt salzig). Auf einer relativ flachen Radstrecke 20 km durch und um Wilhelmshaven umzu. Die Räder abgestellt und ab auf die 5 km lange Laufstrecke in Richtung Deich zur Nordsee und wieder zurück ins Ziel. Doch in Zeiten zwischen 1:06 Std. und 1:31 Std. war der Spaß für uns schon wieder vorbei. Alles in Allem eine gelungene Veranstaltung und wir freuen uns schon auf nächstes Jahr.

Aber jetzt erstmal Nordhorn, die fünfte und letzte Station der Landesliga 2013 fest im Blick, um..., na ja, ihr wisst ja. Wir werden alles geben! Fortsetzung folgt...

Zwischenstand der „Lemosports“-Landesliga nach vier Wettkämpfen

Platz	Team	Bokeloh	Hannover	Peine	WHV	Summe
1	SV Germania Helmstedt	4/199	1/93	2/182	8/246	720
2	Hannover 96 II	2/179	6/199	4/231	1/118	727
3	ESV Eintracht Hameln II	7/242	2/136	7/254	2/145	777
.....						
10	VSK Osterholz Triathlon	3/195	9/24 2	24/616	12/339	1392
11	TRI TEAM UMMEL	19/490	13/373	9/286	11/337	1486
12	Tri Team Lüneburg II	14/378	14/387	13/368	14/418	1551

Unsere Ergebnisse in der Übersicht

Name	Platz (LM)	Swim	Bike	Run	Ziel
Glinsmann, Carsten	15	12:03	35:35	18:29	1:06:08
Schröder, Rainer	37	13:04	36:10	19:06	1:08:21
Märkert, Heiko	52	12:58	36:05	20:37	1:09:41
Röhrs, Axel	87	12:17	38:34	21:28	1:12:20
Erdtmann, Hans-Jürgen	146	13:52	40:22	22:35	1:16:51
Löhden, Ralf	147	14:07	40:08	22:37	1:16:51
Tantzen, Relaf	227	17:58	46:36	24:09	1:28:44
Poppe, Britta	236	19:30	45:55	26:31	1:31:57

241 Triathleten der Landesliga finishten in Wilhelmshaven.



777 ... es läuft

unter diesem Motto beteiligt sich der Lauftreff des SV Hepstedt/Breddorf an der 777 Jahr Feier der Gemeinde Breddorf. Unser Ziel ist es gemeinsam 777 Kilometer zurückzulegen, sei es durch Laufen, Walken, Wandern, Gehen - jeder kann sich beteiligen, das Ziel zu erreichen.

Es wird eine Runde von ca. 1 Kilometer absolviert, die möglichst oft zurück gelegt wird. Start und Ziel ist das Heimathaus in Breddorf, hier werden die Runden gezählt und die Kilometerfresser können sich auch jederzeit mit Getränken versorgen. Es erfolgt keine Zeitmessung, die zurückgelegten Strecken können jedoch bei Bedarf durch Markierungen auf den Startnummern erfasst werden. Duschgelegenheiten sind im Sporthaus Breddorf vorhanden, für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt.



Die Daten im Überblick:

Datum : 8.09.2013

Ort : Breddorf Heimathaus

Start ab 11:30 bis 14:30 – Einstieg ist jederzeit möglich

Keine Zeitmessung!

Kein Startgeld!

Einfach kommen und mitmachen!

Und...die ersten 100 Starter erhalten ein T-Shirt mit der legendären 777

Der Lauftreff hofft auf große Beteiligung.

Wir sind der Lauftreff und das Triathlon Team .
Wir treffen uns jeden Donnerstag um 18:30 Uhr
am Sporthaus in Hepstedt –

neue Mitglieder sind jederzeit willkommen!

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 (?)

23.08.13	Verden	15. Aller- Stadtlauf
24.08.13	Schneeverdingen	26. VL zum Heideblütenfest
25.08.13	Stade	15. Altstadtlauf
25.08.13	Otterndorf	27. Otterndorfer Triathlon
25.08.13	Bremen	AOK – Vorbereitungslauf (Sport-Ziel)
31.08.13	Nordhorn	Grafschafter Triathlon Landesliga
01.09.13	Bremen-Grohn	16. Halbmarathon / 10 Km in Lesmona
08.09.13	Wingst	22. Volkslauf 'Rund um die Wingst'
08.09.13	Bremen	12. Rykä Frauenlauf
14.09.13	Ritterhude	7 Meilenlauf Platjenwerbe
15.09.13	Bremen	AOK – Vorbereitungslauf (Sport-Ziel)
15.09.13	Otterndorf	14. KSK Halb/Marathon
21.09.13	Oldenburg	Sparda Lauf Oldenburg
28.09.13	Hambergen-Wallhöfen	12. Herbstlauf
29.09.13	Bremen	Lauf zur Venus, Solidaritätslauf
29.09.13	Zeven	5. Zevener Stadtlauf
03.10.13	Ofen	Herbstlauf Ofen
13.10.13	Osterholz-Scharmbeck	Citylauf OHZ
13.10.13	Bremerhaven	OSC Halbmarathon
06.10.13	Bremen	9. SWB Halb/Marathon
27.10.13	Oldenburg	Citylauf Oldenburg

4. Sommerquartett am 21.06 im Buntentor

Mit gleich 5 Staffeln sind wir der Einladung der Lauftruppe vom Buntentor Bremen

gefolgt. Trotz des unbeständigen Wetters traten wir mit 3 Männer- und 2 Frauenstaffeln in der Sportanlage am Kuhhirten/ Stadtwerder an. Vier Läufer/innen mussten je 2 mal den Rundkurs von 2,5 km absolvieren.

Die Frauentruppe Hepstedt/ Breddorf 2 erkämpfte sich gegen eine starke Konkurrenz den 3. Platz in der reinen Frauenstaffelwertung. Die Gesamtzeit betrug 1:45:47.

Unsere schnellsten Männer erreichten das Ziel nach 1:20:20, was dem 4 Platz entsprach. Die Hepstedt/ Breddorf Herren 3 waren nach 1:56:20 fertig, dicht gefolgt von den Frauen 1 in 1:56:52. Hepstedt/ Breddorf 2, auch eine reine Männertruppe, konnte nach 1:29:18 unter die Dusche.

Mit einer tollen Stimmung in unseren Teams wurden alle Läufer angefeuert und bejubelt. Getrost dem Motto „ Einer für alle, alle für einen“.



11. August 2013 - Nachdem unser TRI-TEAM schon am Vortag erfolgreich an der Lemon-sports Tour 2013 in Wilhelmshaven teilgenommen hat und einen hervorragenden 11. Platz erreicht hat, haben Andrea und ich uns am Sonntag an unsere erste Mitteldistanz herangewagt. An der Strecke unterstützt wurden wir bei diesem „Projekt“ von unserem Betreuertrio Carsten, Jan und Sonja, hierzu nochmals vielen Dank für die Unterstützung!!!

Um das „Projekt“ kurz zu beschreiben: Start für die erste Gruppe, war morgens pünktlich um 9Uhr, weitere folgten dann im 5 Minuten-Takt. Zu erwähnen hierbei ist, dass keine Startgruppe mehr als 50 Teilnehmer aufwies, also beste Voraussetzungen für ein ruhiges Schwimmen. Geschwommen wurde auf einem Wendekurs im Hafenbecken entlang des Bontekais im Salzwasser, aufgrund der windigen Verhältnisse kam, nachdem wir den geschützten Startbereich verlassen haben, ein gewisser Wellengang hinzu, so dass man hier nicht nur geschwommen ist, sondern auch noch seitlich durchgeschaukelt wurde - ein echtes Freiwasserschwimmen halt. Nach dem Schwimmen ging es dann auf die Radstrecke, hier war ein Rundkurs zu absolvieren, welcher 5 mal zu umfahren war.



Anfangs noch auf leicht feuchtem Asphalt hatte man auch hier ordentlich mit dem Wind zu kämpfen und man merkte, dass die Kräfte gut einzuteilen sind. Dieses sollte für uns aber kein Problem darstellen und nach 93 Radkilometern ging es erneut in die Wechselzone um endlich in die Laufschuhe schlüpfen zu dürfen um den abschließenden Halbmarathonlauf in Angriff zu nehmen. Gelaufen wurden insgesamt 4 Runden über die Jadeallee (Zielbereich) über den Deich, entlang im kräftigen Gegenwind des Südstrandes zum Wendepunkt. Letztendlich kamen wir aber dann nach quälenden, nicht endenden Deichüberquerungen und Laufkilometern (hier ist es durchaus angebracht eine alte Weisheit zu zitieren: „Schmerz ist Schwäche, die den Körper verlässt!“) zufrieden mit der erbrachten Leistung und vor allem Gesund ins Ziel. Am Ende des langen Tages konnte wir uns neben rund weiteren 160 Startern in der Wertung als NordseeWoman bzw. NordsseMan wie folgt eintragen:

Platzierung (AK) Zeit

Andrea	16 (3)	6h12min
Axel M.	25 (4)	4h54min

Ein Lob auch an die Ausrichter und deren Organisation für diese Veranstaltung. Sollte zukünftig jemand ein Bedürfnis für eine Mitteldistanz „in der Nähe“ verspüren, Wilhelmshaven ist empfehlenswert!
Axel M.

