

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.



So bunt kann der Lauftreff!



Nr. 3

Jahrgang 12

Dezember 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

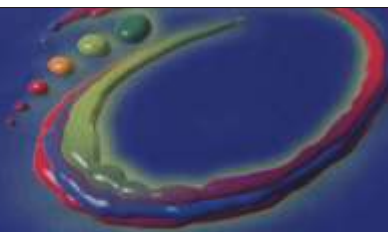
Öffnungszeiten:

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

Man denkt ja oft, dass eine Steigerung nicht mehr möglich ist, aber auch in 2013 waren die Leistungen unserer Damen wieder absolut top!!

Mit Marius haben wir jetzt auch einen Youngster in unseren Reihen, der eigentlich alles gewinnen kann und unsere Triathleten etablieren sich auch immer weiter vorne.

Eigentlich unglaublich, was unser „Dorfverein“ so alles auf die Beine stellt. Aber das ist auch ein Ansporn für künftige Taten:

Lauft und bleibt fit!

Rainer Schröder



LAUF TREFF INDEX

Color Run in Bre men	3	Ratzeburger Inseltriathlon	22
Marathon in Bremen	4	New York–Berlin-Tokio	27
Die Härteste Sau von Heidenau	6	Berlin.Run Once.Run Forever	30
777 Jahr Feier	8	Verpflegungsstelle HB Marathon	34
5. Zevener Stadtlauflauf	12	Preisrätsel	37
Cyclclassics Hamburg	14	Santiago de Compostela	39
Geburtstage	17	Abenteuer XTERRA	42
16. Nachtmaraathon Marburg	18	Termine	44
Lemosports Tour in Nordhorn	20		

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 Glinzmann,
Grode Wisch 7,
27404 Rhade
Telefon: 04285/924121
carsten.glinzmann@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

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

Mit viel Farbe begann der erste Color- Run in Bremens Europahafen. Um Zeiten ging es bei dieser Laufveranstaltung nicht, der Spaß stand im Vordergrund. Möglichst bunt in Ziel kommen war, am Sonntag 04. August, die Herausforderung. Dieses stellten sich 14 Läuferinnen aus unserem Lauftreff.



Auf fünf Kilometern durchlief man 4 Stationen, an den man sich mit Farbpulver bewerfen lassen konnte. Jeder Kilometer strahlte in einer anderen Farbe. Um sich vor dem Farbpulver etwas zu schützen waren Sonnenbrillen und Stirnbänder ratsam.

Beim Zieleinlauf konnte jeder

seinen eigenen Farbbeutel in Menge werfen. Danach konnte, wer wollte, an der Abschlussparty teilnehmen. An der Reinigungstation konnte man sich, am Ende, von einem Laubbläser etwas „farbfreier“ pusten lassen. Lauf mal anders!



Nachdem Sigrid, Claudia, Nicole, Anja, Christiane und Heidi (Vielen Dank für die gemeinsame Trainingszeit) schon einen tollen Marathon in Berlin gelaufen waren, musste ich jetzt ganz alleine in Bremen nachziehen – dachte ich.



Doch mit diesem Lauftreff ist man nicht alleine unterwegs!!!

Liebe Lauftreffler, ich danke euch für die Unterstützung an der Strecke. Es war immer wieder eine tolle Überraschung und eine riesige Freude euch immer wieder zu sehen und zu HÖREN. Danke!



Ich hatte mich also am 6. Oktober 2013 mit meiner Familie und Heidi auf den Weg nach Bremen gemacht, um dort für den Marathon an den Start zugehen. Nachdem Heidi mich mit letzten Tipps und beruhigenden Worten (Danke Heidi) zum Start begleitet hatte, fiel der Startschuss und es ging los. Ich konnte schnell in mein Tempo finden und kam in einer guten Zeit bei unserm Versorgungsstand (Kilometer 15) an um mich dort mit Marius zu treffen, der

mich dann die nur noch letzten 27 Kilometer (!!!) aufmunternd und fürsorglich begleitete (Danke Marius). Ein Kilometer nach dem anderen wurde geschafft und es ging gut voran. Doch auf den letzten Kilometern wurden die Beine schwerer und schwerer, aber jetzt galt es durchzuhalten, noch durch das Weserstadion, und dann ging es auf die allerletzten Kilometer Richtung Ziel. Auf der Zielgeraden waren die schweren Beine schon fast vergessen und die Freude groß über den geschafften Marathon.



Ein unvergessliches Erlebnis!

Ingrid



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
für alle

JETZT kaufen **SPÄTER** zahlen



Aber es hat saumäßig Spaß gemacht, und es ist wirklich eine tolle Abwechslung zu den manchmal langweiligen Straßenläufen.



Am 08.09.2013 wurde die Gemeinde Breddorf 777 Jahr alt. Dieser Geburtstag sollte groß gefeiert werden, so war die Planung der Gemeinde Breddorf. Alle Vereine aus dem Dorf wurden aufgefordert, einen Beitrag zum Gelingen des Festes beizutragen. Es wurde ein Gremium aus Ratsmitgliedern, Feuerwehr, Heimatverein, Landjugend und Sportverein gebildet. Viele Ideen wurden vorgetragen und auch schließlich in die Tat umgesetzt. Der Lauftreff Hepstedt/Breddorf schlug vor, einen Lauf über 777 Km zu organisieren.



Die Vorbereitungen wie das Festlegen der Strecke, die Einladungen an befreundete Lauftreffs und die Aufforderung an die Bevölkerung an diesem Lauf teilzunehmen, waren schnell abgeschlossen. Nun wurde mit Spannung der Startschuss erwartet. Eine Messlatte mit Kilometerangabe und einem Männchen wurde extra für diesen Lauf angefertigt. Auf der Messlatte wurden die gelaufenen Kilometer bei jeder Runde angezeigt. Am 08.09.2013 um 11 Uhr sollte der Startschuss erfolgen.

Am 08.09.2013 um 11 Uhr sollte der Startschuss erfolgen.



Viele Läufer aus befreundeten Lauftreffs und auch viele Bürger aus Breddorf ließen sich diesen Lauf nicht entgehen und waren mit Freude am Start. Punkt 11 Uhr schickte die stellvertretene Bürgermeisterin Frau Ursula Otten alle Teilnehmer auf die Strecke, und alle Läufer und Walker setzten sich in Bewegung. Nach dem Startschuss kamen immer mehr Teilnehmer und holten sich noch schnell eine Startnummer, um an diesem Lauf teilnehmen zu können.

Nach gut 2 Stunden waren schon über 600 Kilometer zurückgelegt und der Rest schien eigentlich nur noch Formsache zu sein. Nach genau 2 Stunden und 40 Minuten kam der letzte Teilnehmer ins Ziel, die Messlatte war am Ende, die 777 km waren lange geschafft.

Am Ende standen sogar 864 Kilometer zu Buche, eine tolle Leistung, wofür sich der Lauftreff bei allen Teilnehmern für die aktive Teilnahme an diesem Lauf bedanken möchte.





Laufen steht im Vordergrund,
Spaß daran im Mittelpunkt!
Ob mit Flip-Flops oder Kinderwagen,
im Ziel fühlten sich alle geschlagen.
Lauf wenn du kannst, geh wenn du musst,
aber komm ins Ziel!
Das war auch unser Motto und es
hat sehr viel Spaß gemacht bei der
777 Jahr Feier in Breddorf.
Großen Dank an alle Organisatoren und Helfer.

Wir kommen gerne wieder!!

Es grüßt Andreas Otten mit, Lea-Marie, Hanna Marleen und Jona



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

(Zeven 29.09.2013) Parallel zum Berlin-Marathon fand in Zeven auch wieder der jährliche Stadtlaufr statt.

Bei guten sonnigen bis leicht windigen Wetterverhältnissen waren hier von uns folgende Ummel-Läufer am Start:

Halbmarathon:

Carsten (Platz 2), Rainer (Platz 6), Konrad (Platz 38) und Lüder (Platz 37).

10km:

Angela (Platz 18), Axel (Platz 8), Heiko (Platz 14), Jan (Platz 18), Sandra (Platz 10) und Tanja (Platz 11).

Hier noch ein Bild der Siegerehrung des Halbmarathons.

@ Carsten – herzlichen Glückwunsch zum 2ten Platz





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!

Hamburg 25. August 2013 – wie jedes Jahr geht es morgens pünktlich ab 7Uhr in der Hamburger City ab in die Startblöcke. Wie auch in den vergangenen Jahren hatten wir auch dieses Jahr wieder Glück mit dem Wetter, sprich im Startblock war zwar noch leichtes Frösteln angesagt, aber ab dem Startschuss war hiervon nichts mehr zu merken., mittags hatten wir dann sonnige 25°C.

Das gesamte Teilnehmerfeld umfasste Rund 20.000 Radler, welche die leicht hüglige Strecke (u.a. Köhlbrandhochbrücke, Harburger Berge, Kösterberg) bei leichter bis schwacher Brise ins Visier nahmen. Zu absolvieren waren hier die Distanzen 55, 100 und 155km, wobei die „155er“ zuerst die 100ter und anschließende die 55er Runde zu absolvieren hatte.

Von uns war dieses Jahr folgende Delegation beteiligt:

	Strecke	Zeit	Platz (m/w)
Inka W.	57 km	1:54:46	763
Regina W.	57 km	1:54:46	764
Mirko W.	102 km	3:01:43	1.936
Sonja M.	102 km	3:28:53	538
Axel M.	157 km	4:10:17	663
Frank M.	157 km	4:39:11	1.479
Jan H.	157 km	4:13:49	822





*Süße Leckereien
zum Verschenken oder selber Naschen.*



*Inh.: Brigitte Mengeler,
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

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

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



*Living
Puppets*

HEILPRAXIS Bewegtes Leben

Kerstin Mertens
Heilpraktikerin und Heilerin
Sportpädagogin und
Entspannungstherapeutin



- energetisches und geistiges Heilen
- Osteopathie
- Wirbelsäulentherapie
- Medical Taping

27412 Hepstedt, Mühlenweg 18

Tel. 0179-1228679

www.bewegtes-leben.net

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

02. Oktober Christiane Mohrmann
 08. Oktober Joshua Henning
 08. Oktober Sabine Finke
 14. Oktober Tanja Weinberg
 19. Oktober Konrad Lange
 20. Oktober Niko Schröder
 31. Oktober Klaus de Vries
 08. November Tanja von Salzen-Märkert
 15. November Mirko Wachsmuth
 18. November Stephanie Schriefer
 19. November Ulrike Schröder
 27. November Carsten Glinsmann
 30. November Susanne Brammer
 01. Dezember Lena Küick
 02. Dezember Jan Haar
 09. Dezember Heiko Märkert
 12. Dezember Marinus de Jong
 20. Dezember Andreas Otten



27. Dezember Heidi Stelljes
 27. Dezember Andrea Glinsmann
 27. Dezember Meike Knoop
 30. Dezember Martina Warcken

Autohaus Warncke

Ihr Partner für attraktive Marken



Pkw
Nutzfahrzeuge



ŠKODA



Car Service

Neuwagen
 Jahreswagen
 Dienstfahrzeuge
 Nutzfahrzeuge
 Gebrauchte

AUTOHAUS



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

Tel.: 04283 / 891-0

Autohaus Warncke GmbH - Bremer Landstraße 4 - 27412 Tarmstedt

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

Endlich Sommerferien und der Sommer ist da! Anja hatte ihrer Schwester Anfang des Jahres versprochen ein Woche lang auf ihr Patenkind Amaia aufzupassen. Hans-Hermann hatte Zeit zum Gärtnern. Also auf nach Bad Laasphe. Anjas Heimatort liegt in Nordrhein-Westfalen an der Grenze zu Hessen, genau zwischen Siegen und Marburg.

Wir sind schon am 04.07 runter gefahren, da wir in Erfahrung gebracht hatten, dass am 05.07. in Marburg der 16. Nachtmarathon stattfindet. Da wir Marburg von vielen Heimatbesuchen kennen, wissen wir, wie schön diese alte Universitätsstadt an der Lahn ist und liegt. Vor hatten wir eigentlich die Marathon-Staffel (4 x 10 km) zu laufen, haben aber leider keine Mitstreiter gefunden, so haben wir uns für die Teilnahme am Halbmarathon entschieden. Ein schöner Sommerabend in Marburg. Eigentlich mit 25 -27 Grad noch viel zu warm. Start um 19:00 Uhr auf dem Marktplatz in Marburg mit insgesamt 2076 Läufer/innen.



Es ging hinunter in die Stadt, dann nördlich bis Wehrda und zurück auf dem schönen Lahnradweg durch die Stadt südlich bis Gisselberg, und zurück zum Ziel ins Campus Stadion. Eine abwechslungsreiche und sehr schöne Laufstrecke. Nach 21:00 Uhr sind wir dann geschafft, erschöpft und zufrieden ins Ziel eingelaufen.

Der Halbmarathon hatte insgesamt 1279 Teilnehmer. Anja belegte den 21. Platz von 41 in ihrer Altersklasse W40 in einer Zeit von 2:07:56. Hans-Hermann erreichte den 37. Platz von 56 in seiner Altersklasse M55 mit einer Zeit von 2:01:19.

Den Abend haben wir noch mit der Marathon-Siegerehrung im gefüllten, stimmungsvollen Flutlichtstadion und einem kleinen Nachtessen unter freiem Himmel bei einem Italiener in der Marburger Altstadt ausklingen lassen.

P.S.: Wir sind natürlich im Vereinshirt aufgetreten und gelaufen und wurden im Stadion angesprochen; von einem ehemaligen Sottrumer! 300



Hans-Hermann

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

5. Landesligatriathlon im Rahmen der " Lemosports Tour" in Nordhorn

Es ist vollbracht – nach dem fünften und letzten Triathlon der Landesliga Niedersachsen geht das TRI TEAM UMMEL in die verdiente Saisonpause.

Mit einer starken Teamleistung (einem 12. Platz in Nordhorn) haben wir unseren letzten Liga Wettkampf hinter uns gebracht. In Nordhorn stand die Sprintdistanz auf dem Programm: 0,75 km schwimmen, 20 km Rad fahren und 5 km laufen. Das vorgenommene Saisonziel (unter den ersten zehn) haben wir leider nicht ganz geschafft, aber man kann sagen ohne jetzt nach Entschuldigungen zu suchen, die Konkurrenz hatte in Nordhorn noch mal alles mobilisiert um Punkte zu sammeln.



Vereine wie Hannover, Hildesheim, Bremen oder Nordhorn haben dann doch einen größeren Kader als wir. Aber jetzt Schluss mit Jammern. Wir hatten eine tolle Saison, haben insgesamt Platz 12 von 36 Mannschaften erreicht. Und wir haben ein wirklich tolles Team, das immer alles gibt und dabei den Spaß und die Kameradschaft nicht vergisst.



Der Wettkampf in Nordhorn war super organisiert, und das Wetter war bis auf zwei Regenschauer ideal. Wir kommen nächstes Jahr gerne wieder.

Lemosports.com Triathlon Landesliga Gesamtwertung Herren

Platz	Team	Bokeloh	Hannover	Peine	WHV	Nordhorn	Summe					
1	Hannover 96 III	2	179	6	199	4	231	1	118	4	140	867
2	ESV Eintracht Hameln II	7	242	2	136	7	254	2	145	2	101	878
3	SV Germania Helmstedt	4	199	1	93	2	182	8	246	8	279	999
4	Uri Triathlöwen Bremen	6	238	12	365	1	145	5	202	6	220	1170
5	TSV Anderten Herren	10	309	3	156	6	243	6	227	7	261	1196
6	TuS Blau Weiß Löhne Triathlon	5	234	5	179	3	229	3	174	15	409	1225
7	Eintracht Hildesheim	1	142	7	207	10	289	20	561	3	117	1316
8	Hannover 96 V	13	375	4	177	14	373	9	275	5	219	1419
9	SG Lindwurm	8	287	8	228	8	274	10	327	14	408	1522
10	VSK Osterholz Triathlon	3	195	9	242	24	616	12	339	9	295	1687
11	LC Nordhorn	18	485	19	541	5	240	15	458	1	63	1787
12	TRI TEAM UMMEL	19	490	13	373	9	296	11	337	12	361	1847
13	Tri Team Lüneburg II	14	378	14	387	13	368	14	418	13	371	1922
14	TV 01 Bohnte	17	466	17	527	17	431	4	181	10	321	1926
15	Triathlon Club Bremen H	11	338	11	362	16	412	23	622	16	483	2217
16	TriAs Hildesheim III	12	374	24	635	25	648	7	237	11	347	2241
17	Tri Speedys Peine	16	418	18	529	21	538	19	539	13	371	2395
18	TSV Bokeloh	9	296	16	517	12	346	22	613	23	626	2398
19	Tri Team Osnabrück	24	662	10	331	20	531	25	653	17	491	2668
20	LSV Tri Team Wolfenbüttel	20	515	20	561	18	460	26	698	21	574	2808
21	TSR Olympia Wilhelmshaven	15	405	25	692	30	834	13	308	18	522	2851
22	t. TCO Die Bären	23	617	21	562	27	699	17	463	19	541	2882
23	LehterSV-Triathlon 2	22	599	15	440	15	377	29	750	29	808	2974
24	Triathlon Team Buxtehude H II	21	593	23	622	23	615	16	460	24	711	3001
25	LC Hansa Stuhr Tri-Wölfe II	25	662	22	610	19	499	24	632	26	771	3174
26	SC Weyhe	27	750	26	710	11	338	32	838	20	571	3207
27	Hannover 96 IV	26	715	30	807	22	547	21	599	27	795	3463
28	KEB-Tri-Team/Schwarme Mixed	28	767	29	801	29	802	18	515	30	829	3714
29	Triathlon Heidekreis	30	814	27	782	26	698	31	838	32	926	4056
30	Triathlon Club Bremen Mlx	31	885	31	810	31	869	28	745	25	764	4073
31	Tri-Mlx TSV Schwarme	29	801	28	791	32	901	30	792	28	802	4087
32	SV Altencelle Trimixer	32	963	33	948	28	763	27	710	31	879	4263
33	LehterSV-Triathlon 3	33	1006	34	953	34	1030	33	1052	33	981	5022
34	WSV 21 Wolfenbüttel Tri-Mlx	34	1014	32	945	33	943	34	1230	34	1175	5307

**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**

Am 24.08.13 machten wir (Rainer, Carsten, Axel Röhrs und ich) uns auf nach Ratzeburg. Rainer, Carsten und Axel gingen schon mittags auf die Reise, um sich stressfrei auf den Wettkampf am nächsten Tag vorzubereiten und um am Abend die Pasta Party zu genießen. Ich konnte erst am späten Abend folgen, weil ich in Bremen noch einen kleinen Auftritt hatte. Endlich in der Jugendherberge angekommen, bin ich dann auch gleich in die Koje gehüpft, um wenigstens noch ein paar Stunden Schlaf zu bekommen.



Nach vier Stunden Schlaf war ich schon wieder wach, und das war es dann auch. Ich bekam kein Auge mehr zu. Wenigstens hatte ich die Nächte davor genug Schlaf bekommen. Um 5:15 Uhr kam dann langsam

Leben in unsere Bude. Draußen auf den Gängen hörte ich die ersten Triathleten umhergehen. Meine Sportskameraden erwarteten auch langsam zum Leben - endlich, es konnte losgehen. Getränke mixen, Startnummern aufkleben, Sachen packen usw. Dann ab zum Frühstück, Fahrräder und Taschen holen und auf zur Wechselzone. Einchecken, Wechselzone einrichten, und sehr wichtig: Streckenverläufe in der Wechselzone einprägen, damit man nachher alles wieder findet. Dann ab zum See in den Startbereich.

Wir hatten uns für die Mitteldistanz entschieden 2/80/20. Es gab zwei Startgruppen mit insgesamt 253 TeilnehmerInnen, um 7:25 Uhr und um 7:40 Uhr. Wir waren in der zweiten Startgruppe. Startschuss - es ging los. Das Schwimmen lief nach dem Startgetümmel relativ ruhig. Ich fand meinen Rhythmus und war nach gut 35 min. aus dem Wasser. Damit war ich sehr zufrieden. Auf dem Weg in die Wechselzone sah ich Carsten, wie er diese gerade mit seinem Rad verließ. Ob Axel und Rainer vor mir oder hinter mir waren, wusste ich zu diesem Zeitpunkt nicht. Raus aus dem Neo, rauf aufs Rad und los ging es. Ich wollte mir meine Kräfte gut einteilen.



Es galt zwei Runden à 40 km zu fahren. Und es war bis auf ein paar km Holperstrecke eine wirklich tolle Radstrecke. Hügelig, mit ein paar knackigen Anstiegen und schöne Alleen mit uralten Bäumen. Die Sonne ließ sich auch immer öfter blicken, und es waren optimale Wettkampftemperaturen. In der zweiten Radrunde frischte der Wind ein wenig auf.





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



Nach 2:20 Stunden hatte ich meine km geschafft und machte mich auf die Laufstrecke. Am Anfang der Laufstrecke sah ich Rainer mit dem Rad zur Wechselzone ankommen. Jetzt wusste ich, dass ich vor Rainer und Axel war. Aber ich dachte mir, es ist wohl nur eine Frage der Zeit, bis Rainer dich hat.

Jetzt ging die Party richtig los. Rauf und runter, rauf und runter, die ganzen 10 km um den See. Und dann noch einmal. Da fingen die Beine an zu brennen. Damit hatte ich so nicht gerechnet und Axel, Rainer und Carsten auch nicht. Aber auch irgendwann hatten wir dieses geschafft. Nach weiteren 98 Minuten kam ich erschöpft und überglücklich ins Ziel, ganze 47 Sekunden vor Rainer ;-)

Wir haben alle super Ergebnisse gezeigt, besonders Carstens Radzeit ist erwähnenswert 2:14 Std., da hat er mal richtig einen raus gehauen.

Ergebnisse:

	Schwimmen	Rad	Laufen	Gesamt	Gesamt Pl.	AK Platz
Carsten	33:25	2:14:35	1:25:13	4:13:15	8	3
Heiko	35:41	2:20:06	1:38:06	4:33:54	61	4
Rainer	36:41	2:23:11	1:34:48	4:34:41	62	8
Axel R.	36:10	2:30:28	1:39:41	4:46:20	93	17

PE Mo Garten - Hof -
und Landschaftsdesign
Peter Mohrmann





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

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

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.



New York – Berlin- Tokio? oder Rockstedt ist überall!!!

Ein Déjà Vu der besonderen Art erlebte ich dieses Jahr in Berlin. Bei Kilometer 17 sprach mich von hinten auf einmal ein Läufer mit den Worten:

„SV Hepstedt-Breddorf auch hier?!“



Der Laufrhythmus war nur ein wenig unterbrochen, aber für mich schon sehr überraschend. Daraus entwickelte sich dann folgender Dialog: „Woher kennst Du denn Hepstedt-Breddorf“? war meine logische Frage. „ Ich komme aus Rockstedt „ kam die prompte Antwort des Läufers, der sein Tempo auch nur kaum reduzierte. „Oh, das ist aber ein Zufall, vor 5 Jahren haben wir beim New York Marathon im Startbereich auch jemanden aus Rockstedt getroffen.“ „ Das war ich“, kam die klare Antwort und stellte sich mit Andreas Oetjen vor.

„Ich wohne jetzt in Erlangen.“ Nach 500 Metern war dieses doch einmalige Treffen dann schon wieder beendet. Wir wünschten uns noch beide ein erfolgreiches Rennen und liefen dann unseren eigenen Marathon zu Ende.

Wie groß ist die Chance in New York einen Läufer aus Rockstedt zu treffen und wie groß ist diese Chance demselben Läufer während des Berlin Marathons im Wettkampf „über den Weg zu Laufen?!“

Wahrscheinlich nur was für Mathematiker. Oder beim nächsten Mal vielleicht in Tokio?

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
essen · trinken · feiern
GASTHAUS

04289 - 279

Party bis zum Abwinken

KOHL & PINKEL 2014

ALL INCLUSIVE 42,-

TOP LIVE MUSIK MIT
Just 4 you
UND
K&K Band

**25. JAN
01./15./22. FEB
01. MÄRZ**

WIR BOLLERN NACH KIRCHTIMKE!

WWW.KOHL-UND-PINKELFETEN.DE

Angesteckt von Anjas Begeisterung über ihren ersten Marathon in Bremen letztes Jahr überlegten wir anderen fünf Frauen nicht lange. Das wollen wir auch! Wir wollen nach Berlin! Dabei kam eine tolle Truppe mit Anja, Claudia, Heidi, Christiane, Sigrid und meiner Wenigkeit heraus.

Die Vorbereitung lief super, mal abgesehen von der Hitze gerade bei den langen Läufen. Wozu hat man einen Wecker der Sonntags dann halt um 5 Uhr klingelt? Ist ja alles freiwillig!!!

Trotzdem hatten wir (im nachhinein) viel Spaß! Der tollste Satz war : "Den Weg kenne ich genau!" Ja, ja liebe Anja und Claudia, WIR jetzt auch, nachdem wir mit Anja dreimal denselben Weg gelaufen sind der von 10 Millionen Bremsen bewohnt war, und mit Claudia aus Verzweiflung ein Maisfeld durchpflügt haben, weil der Weg nicht mehr da war. Schön war's trotzdem! Danke dafür!



Mit der Hoffnung gut Vorbereitet zu sein ging es nach Berlin. Ich bin mit Mann und Freunden schon Freitags angereist. Ich dachte ich hole entspannt Nachmittags meine Startunterlagen ab und dann noch locker auf die Messe - Pustekuchen!!! Ich war von der Messe wie erschlagen. Diese Menschenmassen war der Wahnsinn! Da wir nicht alle im selben Hotel waren, haben wir uns Samstag Nachmittag vor dem Reichstag verabredet um für Sonntag nach dem Lauf zu wissen wo wir uns genau treffen wollen. Auf dem Weg dorthin liefen wir am Brandenburger Tor vorbei wo gerade Hunderte von Kindern beim Kids Run ins Ziel liefen. Bei dem Anblick und der Atmosphäre durch die jubelnden Menschen musste

ich schon schwer schlucken. Da ging die Nervosität bei mir los! Abends hatten wir noch mal viel Spaß beim Pasta Buffet in unserem Hotel wo auch Anja, Heidi und Steffi waren. Steffi war als VIP mitgereist. Unverzichtbar!! Einige unserer mitgereisten Männer und Freunde gingen nach dem Essen noch in die Stadt, während wir Läufer früh aufs Zimmer gegangen sind. Am nächsten morgen hieß es früh aufstehen. 6 Uhr Frühstück und 7 Uhr Abfahrt mit dem Shuttlebus zum Start.



Dort gab es noch mal viel Gewusel bei der Kleiderabgabe und bei den Toiletten. Dann mussten wir uns auch schon von Christiane verabschieden, da sie in einen anderen Startblock musste. Nun standen wir also mit über 40.000 Läufern bei supertollem Wetter und warteten auf den Startschuss. Der kam, aber es passierte erst mal lange nichts! Erst 27 Minuten danach durften wir über die Startlinie laufen. Die ersten Kilometer musste man sich erst mal selber sammeln.

Ich war eigentlich davon überzeugt, dass ich den Marathon alleine laufen wollte, aber irgendwie hat es sich dann ergeben, dass Sigrid, Claudia und ich die ganze Zeit zusammen geblieben sind. Das hat einfach super gepasst!! Wir hatten uns mit unseren Begleitern an verschiedenen Kilometerpunkten verabredet, was auch super geklappt hat. Wenn ich mir die Bilder so anschau, mit diesem Dauergrinsen in meinem Gesicht bekomme ich immer noch eine Gänsehaut! Wir hatten sehr viel Spaß auf der Strecke. Unvorstellbar viele Musikgruppen und Menschen haben uns durch Berlin getragen. Wir hatten sooo viel zu schauen und staunen, dass man sich kaum Gedanken über 42,195 km machen konnte. Für mich war es der schönste Lauf, den ich bis jetzt gemacht habe. Es stimmte einfach ALLES!

Das Wetter war toll, wir 6 Frauen waren super vorbereitet und hatten tolle Unterstützung an der Strecke. Was hat man sich gefreut die zu sehen!!! Ich glaube für Steffi war es schwer, nur Zuschauer zu sein. Danke für deine Unterstützung!! Der Zieleinlauf durch das Brandenburger Tor war unbeschreiblich toll. Nach dem Duschen war man sehr gespannt auf die anderen. Am Treffpunkt gab es dann ein großes Hallo. Alle waren super durch gekommen. Wir sahen aus, als ob wir gerade vom Einkaufen zurück gekommen wären. Das war das tollste überhaupt, dass es allen so gut ging.



Ich hatte oft Ulrikes Worte im Ohr: "Versuche, es zu genießen. Den ersten Marathon gibt es nur einmal." Recht hat sie!! Egal wo ich noch mal so eine Strecke laufen werde - der erste in Berlin ist nicht zu toppen!!

Danke noch mal an die tolle Gruppe für das Ertragen der Höhen und kleineren Tiefen, für Gejammer und Gemecker und zur Belohnung das tolle Wochenende in Berlin!...Ich könnte noch ewig so weiter schwärmen, aber irgendwann ist ja mal Schluss!

Nicole

40.	40 tausend Läufer und mit dabei: Nicole, Claudia, Heidi, Christiane, Sigrid und Anja
B	Begleitung: unsere Begleitung war die Weltbeste! Bestzeiten für Nicole, Claudia, Sigrid, Heidi, Anja und Wilson Kipsang und Christiane ist ja sowieso die schnellste von uns
E	Eine Millionen Zuschauer, unglaublich tolle Stimmung, Ein perfekter Tag!
R	Rhythmen begleiteten uns durch die gesamte Stadt, da laufen die Beine fast von alleine
L	Lange Läufe in der Vorbereitung, auch mal sonntags um 6.30Uhr
I	Ingrid, wir hätten dich gerne mitgenommen!
N	Nudeln gegessen, bis sie uns zu den Ohren raus kamen, hat aber geholfen Nervös? Nee wir doch nicht
M	Macht Marathon eigentlich süchtig?
A	Abends allein auf dem Sofa? Whats App hilft, wenn wir man die Lauffreundinnen mal gerade nicht sieht
R	Reichstag, Kanzleramt alles ganz nett, aber am schönsten ist es unter den Linden durchs Brandenburger Tor zu laufen!
A	Adrenalin pur!
T	Thank you: Steffi für deinen Support, du warst unsere gute Fee, auch wenn wir uns alle gewünscht hätten, dass dir deine gute Fee noch einen Startplatz beschafft
H	Hitze im Sommer, genaue Planung der Verpflegungspausen, merke: nichts hilft gegen Bremsen und Blindfliegen, außer: schneller laufen; Hunger: Gel, Riegel, Gel, Bananen, Gel..., hypothonische Getränke, das ist aber alles nichts gegen die Verpflegung bei Heidis Mama!
O	OH... was machen wir denn eigentlich jetzt? ...wir laufen einfach weiter
N	Noch mal Marathon? Ja!



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



15 km Verpflegungsstelle beim Bremen Marathon verlegt.

Der Lauftreff Hepstedt/Breddorf war auch beim 9. SWB Marathon wieder mit einer Verpflegungsstelle an der Laufstrecke dabei. Aus Platzmangel wurde der 15 km Stand vom Surfeld II direkt unter der Erdbeerbrücke an die Weser verlegt. Wir hatten insgesamt 2 Tische mit Wasser und Spezialgetränken, 1 Stand für Schwämme, 1 Tisch mit Obst (Bananen, Apfelsinen und Äpfel) mit Personal abzudecken. 12 Personen aus unserem Lauftreff waren bereit, diese Aufgabe zu übernehmen. Schon früh um 08:00 Uhr mussten wir an unserem Standort sein.



Die Markttische lagen schon zum Aufbauen bereit. Der Verpflegungswagen mit dem Obst, Schwämmen und Getränken stand vollbeladen auf dem Parkplatz.

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

Der Startschuss für den Marathon war wie auch im letzten Jahr um 09:45 Uhr und somit hatten wir den ersten Läufer zwischen 10:40 und 10:50 Uhr zu erwarten.

Kurze Zeit später, es war genau 10:43 Uhr, kamen die ersten beiden Läufer in kurzem Abstand an unseren Verpflegungsstand vorbei. Beide Läufer liefen an unserem Stand vorbei, ohne etwas zu nehmen. Beide Läufer hatten zu diesem Zeitpunkt schon einen großen Vorsprung herausgelaufen. 4 Minuten später kamen die Verfolger, und im Vorbeilaufen griffen sie sich einen Becher Wasser, den Sie hastig als Erfrischung tranken oder sich über den Kopf gossen. Als die Spitzengruppen vorbei waren, ging es zügig weiter. Die folgenden Läufer waren ebenfalls recht schnell unterwegs, auch sie griffen nach der willkommenen Erfrischung. Gegen 11:15 Uhr wurde der Andrang an unserem Stand größer, und wir hatten alle Hände voll zu tun, damit immer genügend Becher mit Wasser vorhanden waren. Aber wir waren gut vorbereitet, und so gab es keine Probleme mit der Versorgung der Läufer. Nicht jeder vertraute dem verlockenden Angebot der Getränke und Obstauswahl an unserem Verpflegungsstand, einige setzten lieber auf ihre eigene Mixtur, die sie vor dem Start gemeinsam mit der Kilometerangabe bei der Rennleitung abgegeben hatten.

Auch aus unserem Lauftreff war eine Debütantin zum ersten Marathon am Start. Ingrid van Wiljik hatte sich im Vorfeld eine Zeit von 04:12:00 Stunden gesetzt, sie war recht flott unterwegs und griff an unserem Stand nach einer kühlen Erfrischung. Sie war im Zeitplan und noch sehr gut drauf. Wenn Sie sich keine Verletzung einfangen würde, sollte Sie wohl das gesteckte Ziel erreichen.

Nach ca. 30 bis 40 min. hatten die meisten der Läufer unseren Stand passiert und der Abbau, sowie das große Aufräumen konnte beginnen. Nachdem alle Reste wieder in dem LKW verstaut und die Marktstände abgebaut waren, gingen einige zum Weserstadion um unsere Läufer (viele aus unserem Lauftreff waren beim Halbmarathon am Start) auf den letzten Metern noch kräftig zu unterstützen. Beim Auslaufen aus dem Weserstadion war die Wegführung sehr verwirrend, viele Läufer fragten, wo muß ich hin? Diese Passage sollte vom Veranstalter besser organisiert werden, zumindest dass die parkenden Autos in dem Bereich verschwinden, und die Strecke mit Flutterband gekennzeichnet sein sollte. Spaß gemacht hat es wieder mal, und wir werden auch im nächsten Jahr wieder an der Strecke stehen. Joh. Otten





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.

leistungsdagnostik.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.leistungsdagnostik.de | k.lange@leistungsdagnostik.de

**Wir helfen Ihnen,
Ihre persönlichen Ziele zu verwirklichen.
www.leistungsdagnostik.de**

Preisrätsel

- 1.. Wieviele unserer Damen sind beim Berlin Marathon gestartet?
2. Wer war die schnellste unserer Damen und in welcher Zeit?
3. Bei welcher Veranstaltung hat der Lauftreff einen Verpflegungsstand übernommen?

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. Februar 2014.

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

In vier Wochen mit dem Fahrrad von Zeven nach Santiago de Compostela Gerrit van den Brink und Marinus de Jong fuhren 3085 Kilometer in 28 Etappen Indirekte Werbung für den Zeveners Radsportverein machten dessen Mitglieder Marinus de Jong aus Hanstedt (63 Jahre) und Gerrit van den Brink aus Zeven (61 Jahre), die vor wenigen Tagen von einer vierwöchigen Radtour nach Santiago de Compostela im Nordwesten Spaniens zurückgekehrt sind.



Denn ihre 3085 Kilometer lange Fahrt, bei der sie den intensiven Kontakt zur jeweiligen Landschaft und den Leuten genossen, absolvierten sie in den Trikots des Zeveners Vereins. Die beiden gebürtigen Niederländer sind seit Jahrzehnten begeisterte Radsportler und Gründungsmitglieder des Zeveners Radsportvereins und haben sich in den vergangenen Jahren auch mehrfach an den längeren Touren des Vereins beteiligt "Wir sind nicht aus Glaubensgründen, sondern aus sportlichen Gründen nach Nordspanien gefahren. Der Jakobsweg nach Santiago de Compostela hatte uns zwar gereizt, aber wir haben ihn nicht als Pilger zurückgelegt" erläuterte Gerrit van den Brink nach seiner Rückkehr. "Der "Camino" ist eine Modeerscheinung geworden. Zum Großteil nur noch Kommerz" lautet seine nüchterne Einschätzung. "Viele lassen sich sogar nach Santiago einbiegen und uns fielen auf dem Pilgerweg die Mountainbike-Fahrer negativ auf, die die wandernden Pilger stören.

Denn innere Einkehr kann doch gar nicht entstehen, wenn Mountainbike-Fahrer an den Fußgängern zum Teil vorbei rasen." Auslöser für die Fahrt auf ihren Touringrädern war für die beiden Sportler ein Artikel in der Zeveners Zeitung im vergangenen Jahr. Dort wurde über den Atlantikradweg in Frankreich berichtet, auf dem die beiden Radfahrer auf ihrer Tour ab La Rochelle unterwegs waren (www.lavelodysee.com). Doch zuvor ging es von Zeven über Ostfriesland - wo sie erstmals auf eine Küste trafen - die Niederlande und Belgien nach Frankreich. "Beim Grenzübergang nach Frankreich haben wir Rast an einem Imbiss gemacht.



Da erklang aus einem Radio "Je ne regrette rien", ("Ich bereue nichts") von Edith Piaf, was unsere Stimmung sehr gut traf" berichtete Gerrit van den Brink, der in Le Havre die Hälfte seines Gepäcks per Post zurückschickte. "Das Paket wog 7,3 Kilogramm. Man schleppt viel zu viel Zeug mit. Zwei Garnituren zum Radfahren reichen völlig aus. Gewaschen wird einfach unterwegs.

Da, wo man übernachtet" war seine Erläuterung. Unterkunft fanden die beiden Radsportler in Hotels und Pensionen. "Deutschland und die Niederlande waren teuer, Frankreich und Spanien günstiger. In größeren

40 Von Zeven nach Santiago de Compostela

Städte haben wir nicht übernachtet, sondern Essen und Unterkunft auf dem Land, mit den Fahrrädern in Sicht, gefunden. Genossen haben wir besonders die sportliche Herausforderung und den intensiven Kontakt zu Landschaft und Leuten. Und in Frankreich gibt es noch Getreide und keinen Mais" erzählte der Zevenner mit einem Lächeln. Und auch das Wetter war bestens. "Nur an drei Tagen zum Ende der Fahrt war es heiß. Sonst 20 - 21 Grad Celsius. Außerdem nur drei Regentage mit viel Wind. Wobei wir etwa zu 80 Prozent Rückenwind hatten.



Ich brauchte nur einmal Luft nachzupumpen und einmal die Kette an meinem Rad nachspannen. Marinus hingegen musste - mit einigen Schwierigkeiten - das Tretlager seines Fahrrades in Frankreich reparieren lassen." „Der Atlantikradweg endet in Hendaye. Ab da sind wir am Atlantik weiter gefahren über San Sebastian, Bilbao, Santander, Lianes, Gijón, Aviles, Tapia bis Foz. Dort haben wir die Küste verlassen und sind über Vilalba nach Santiago de Compostela mit seiner berühmten Kathedrale und dem Grab des Apostels Jakob gelangt. Also über die Nordroute des Jakobsweges. Zum Großteil waren wir fast alleine auf den Nebenstraßen. Aber teilweise haben wir auch kriminelle Szenen erlebt, wenn beispielsweise Lastkraftwagen sehr eng vorbeigefahren sind. Besonders auf dem letzten Teilstück, der Straße Nr. 634 vor Santiago war es ungemütlich" erinnert sich der Rentner, der im Vergleich dazu vom französischen Atlantikradweg schwärmt. "Dort gab es eine sehr gute Ausschilderung der Strecke, die zum Teil über stillgelegte Eisenbahntrassen führte. Ich kann den Atlantikradweg nur empfehlen!"

In Santiago de Compostela reihten sich die beiden Zweiradfrennde dann vor ihrem Rückflug nach Deutschland übrigens auch in die weit über 50 Meter lange Schlange vor dem Büro ein, wo es die begehrten Pilgerurkunden, die "compostela", gab. "Wir haben während der Fahrt jede Menge Leute kennengelernt. Pilger und Radfahrer sind aber zweierlei" ist das Resümee von Gerrit van den Brink, der schon Pläne für die nächste Radtour hat. Diese soll im Frühjahr nach Mallorca oder nach Gibraltar führen. "Dann aber mit dem Rennrad!" Zum Thema: Pilgerwege nach Santiago de Compostela. In Europa gibt es ein Netzwerk von Pilgerwegen nach Santiago de Compostela, wo laut der Überlieferung der Apostel Jakob begraben liegt. Deshalb ist der Ort seit dem Mittelalter ein Ziel vieler Pilger. In den vergangenen Jahren hat die "Pilgerfahrt" auf



diesen historischen Wegen, egal ob zu Fuß oder mit dem Fahrrad, stark zugenommen. Kulturelle, touristische und sportliche Aspekte sind weitere Gründe - neben der ursprünglichen religiösen Motivation - zum Pilgern geworden, weshalb der Ausbau der Pilgerwege europaweit unterstützt wird. So gibt es beispielsweise auch vom nordwestfriesischen Zwarte Haan in den Niederlanden aus einen Weg, der über Hasselt nach Santiago führt (www.jabikspaad.nl).

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

Ein Crosstriathlon steht schon lange auf meiner Wunschliste, wollte dafür allerdings nicht durch die ganze Republik reisen. Von Konrad ("Diagnostiker") kommt der Hinweis auf Clausthal-Zellerfeld. Der Oberharz ist gut erreichbar und schön: Nicht lange gefackelt, gebucht! Stine kommt mit.



Der Start am Samstag ist erst um 13:00 Uhr, so können wir uns ganz entspannt am frühen Morgen auf dem Weg machen. Auf zum Abenteuer XTERRA!



Mit den üblichen Triathlonutensilien bepackt begeben wir uns zur Wechselzone. Hier steht uns erstmal die Überprüfung von Rad und Helm durch den zuständigen DTU-Kampfrichter bevor. Dieser schaut mich an -ich habe den Helm auf - und sagt „das sieht gut aus“, lässt seinen Blick über mein Rad schweifen, sagt „das sieht auch gut aus“ und winkt mich durch. „So locker ging das ja noch nie!“ freue ich mich und bedanke mich spontan mit Hand-

schlag beim Kampfrichter. Sogar Uwe darf mit in die Wechselzone, undenkbar bei bisherigen DTU-Veranstaltungen. So kann es weitergehen...

Die Wettkampfbesprechung geht auch locker über die Bühne und nahtlos über in den Wasserstart. Das Wasser im Waldseebad hat kuschelige 21,5°C, es ist windig und somit leicht wellig.

Tausend Meter müssen wir schwimmen. Eigentlich nicht so viel, aber ich war mit dem Training etwas nachlässig. Alle 70 Teilnehmer starten zusammen und dann ist da wieder dieses Getümmel. Ich suche mir Freiraum. Nach halber Strecke kommt auch endlich ein bisschen Zug rein. Nach etwas über 21 1/2 Minuten komme ich aus dem Wasser. Kurz nach mir: DAS PHANTOM

Jetzt wird der Triathlon zum XTERRA, wir fahren nämlich nicht auf schmalen Reifen auf der Straße, sondern 31,5 km auf Stollen im Gelände! Eine etwas über 10 km lange abwechslungsreiche Runde gilt es 3 x zu fahren.

Nach einem kurzen Waldtrail geht es auch schon ordentlich runter über einen schmalen Schottertrail. Herrlich...bis zu einem Geröllstückchen, wo ich mich nicht schnell genug entscheiden kann, ob nun links oder rechts an der ausgewaschenen Rille vorbei... also mal eben an den Hang gelehnt und mich in aller Ruhe für die rechte Seite entscheiden. Steil geht es weiter runter, bis der Trail uns auf einer Waldautobahn



spuckt. Leicht abwärts kann hier richtig Gas gegeben werden. Die verlorenen Höhenmeter werden auf einer Waldautobahn zurückerobert, bis es wieder auf schöne Trails geht. Diese sind teils schlammig, teils wurzelig oder einspurig geschottert, leicht technisch, aber allesamt gut zu befahren.



Es macht richtig Freude und mit Speed gehe ich in die zweite Runde. Durch die Schlammputzen durch. Der Dreck spritzt, so muss es sein. Eine Konkurrentin wird überholt, eine andere gejagt. In der dritten Runde gibt Uwe mir mit auf dem Weg, dass ich "die vor mir mal holen soll". Zum Ende der dritten Runde bin ich an ihrem Hinterrad, in der Wechselzone vorbei! Der Wechsel klappt gut. Motiviert und leicht schweben ich rauf auf die 9,5 km lange Laufstrecke. Nach 1,5 km Anlauf muss eine 4 km Runde zweimal gelaufen werden. Gelände, versteht sich.

Die Laufstrecke ist für meinem Geschmack etwas zu schier. Keine Unterholztrails, keinen Bachdurchlauf, keine Hindernisse.....wäre auch zu schön gewesen. So laufe ich, vergewissere mich, ob ich verfolgt werde. Nach hinten ist alles frei. Keinen Stress. Ich falle ich in meinen typischen Triathlon-Lauf-Modus, Tempospielchen gehen nicht. Vor mir läuft eine Person, kann nicht erkennen, ob Freund oder Feind, für Namensschilderkennung zu weit entfernt. Zäh kämpfe ich mich ran..... eine Frau! Nix mit ranhängen. Abhängen! Stress! Kurz bevor es in die zweite Runde geht, greift sie sich ein Gel. Nahrungsaufnahme kostet Kraft, das ist meine Chance! Ich laufe vorbei, rein in die zweite Runde.

Vorbei an dem Sprecher, der meinen Namen durchsagt, vorbei an Seen, an Schwächelnde, an Anfeuernden, an zwei Steckenposteninnen, die mir aufmunternd zurufen..... leider jedoch kurz danach schon wieder jemanden anfeuern! Ich werde verfolgt? Meine innere Stimme warnt: "Ist doch egal. Dreh' dich nicht um! Dreh' dich NICHT um!"..... Ich drehe mich um und sehe meine Konkurrentin aus der Wechselzone..... einen Kilometer vor Schluss doch wieder Stress! Der Versuch den Takt zu erhöhen wird mit Einbruchsymptomen bestraft. Aber so kurz vor Schluss noch überholt werden???bloß nicht einbrechen! Der letzte Kilometer ist endlos lang und tut weh. Ich rette mich aber mit 19 Sekunden Vorsprung ins Ziel (für den 4. Platz in der Damenwertung)



Der XTERRA Oberharz war eine sehr liebevoll organisierte Veranstaltung in reizvoller Natur mit absolut entspannten Teilnehmern. Der Crosstriathlon hat sehr viel Spass gemacht.

Den Sonntag haben wir noch für eine schöne Tour genutzt. War ein klasse Wochenende!

TERMINE 2013

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

24.11.13	Taaken	Winterlaufserie Kreis ROW
01.12.13	Bothel	8. Advents-Crosslauf
08.12.13	Heeslingen	2. Nikolaus Cross
08.12.13	Syke	76.Friedeholz Crosslauf
22.12.13	Bremerhaven	OSC Vorsilvesterlauf
22.12.13	Syke	33. Country Lauf (Syke-Weyhe-Syke)
26.12.13	Bremen -Kuhirten	7. Bremer Schoko-Crosslauf
31.12.13	Nartum	Nartum Sylvesterlauf
05.01.14	Bremen	1.Lauf - 33. AOK Winterlaufserie
12.01.14	Tarmstedt	Winterlaufserie Kreis ROW
19.01.14	Sittensen	1.Lauf - Oste Cup Cross
26.01.14	Selsingen	Winterlaufserie Kreis ROW
02.02.14	Bremen	2.Lauf - 33. AOK Winterlaufserie
09.02.14	Selsingen	2.Lauf - Oste Cup Cross
09.02.14	Kalbe	Winterlaufserie Kreis ROW
15.02.14	Bokel/Beverstedt	24. Bokeler Crosslauf
23.02.14	Worpswede	40. Vorfrühlings Crosslauf
23.02.14	Scheessel	3. Lauf Oste Cup Cross
23.02.14	Hepstedt	Winterlaufserie Kreis ROW
02.03.14	Bremen	3.Lauf - 33. AOK Winterlaufserie
09.03.14	Zeven	4. Lauf Oste Cup Cross
09.03.14	Ostereistedt	Winterlaufserie Kreis ROW