

LAUF TREFF

aktuell

SV EINTRACHT - Hepsstedt/Breddorf e.V.



Was machen eigentlich die Märkert's in London?



LAUF-TREFF und WALKING-TREFF

Sportheim Hepstedt, Am Vierenberg

Mittwoch: 18:00 Uhr, WALKEN

Donnerstag: 18:30 Uhr, LAUFEN

**Wir bieten
laufend . . . gute Ideen
für Dein Haar**

Salon Kück



und auch die Haare bleiben in Form!!

Renate Kück

Ostersoder Str. 4 - 274712 Breddorf

Telefon (04285) 224

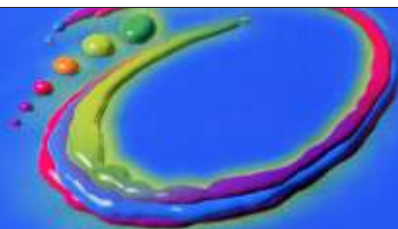
Öffnungszeiten:

Dienstag & Mittwoch 8:00 bis 12:00 und 14:00 bis 18:00 Uhr

Donnerstag 8:00 bis 12:00 Uhr

Freitag 8:00 bis 18:00 Uhr

Samstag 8:00 bis 13:00 Uhr



Oste-Druck

Bernhard-J. Borgardt GmbH & Co. KG

Gewerbering 33 · 27432 BREMERVÖRDE

Postfach 14 01 · 27424 BREMERVÖRDE

Tel. 0 47 61 / 8 69-0 · Fax 0 47 61 / 8 69 34

E-Mail: info@ostedruck.de



Mit der Idee fängt alles an

www.ostedruck.de

SPORT ZIEL

IHR LAUFLADEN IN BREMEN



Sport Ziel in Bremen – zweimal einmalig

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



... gut beraten läuft's

Laufschuhberatung • Laufbekleidung • Trainingsberatung • Walking • Triathlon

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

Liebe Lauf-Treff-Freunde

Dieses Mal möchte ich mich dafür entschuldigen, dass es mit der Erstellung unseres neuen Lauftreff-Aktuell-Hefles so lange gedauert hat. Wir müssen beim Layout jetzt völlig neue Wege gehen, ich hoffe aber, dass wir das spätestens mit dem nächsten Heft wieder im Griff haben und von da ab alles besser läuft, da das Heft dann komplett intern gestaltet wird. Bei der Gelegenheit möchte ich noch einmal alle Mitglieder bitten, das Heft durch Fotos und Berichte zu bereichern, auch ohne dazu aufgefordert zu werden. Ansonsten freuen wir uns auf den nächsten Ummellauf und... Lauf und bleibt fit!



Rainer Schröder

LAUF TREFF INDEX

Advents-Crossläufe im Dezember	3	Silvesterlauf in Nartum	18
CTF Wingst ab Cadenberge	4	Triathlon London (Titelgeschichte)	22
Gelb-Grün ist der Renner	8	Zertifizierung des Lauftreffs	39
Häkeln beim Lauftreff?	10	Preisrätsel	42
Geburtstage	13	Termine	44
BMW Marathon Frankfurt	14		
Weihnachtsfeier	16		

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.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 Schriever,
Augustendorf 32 D
27442 Gnarenburg
04763-1690

Kultur / Statistik/ Öffentlichkeit:

Johann Otten, Höpenwiesen 8,
27412 Breddorf
Telefon: 04285/1203

email: otten@kockskrane.de

Redaktion:

Hermann Krülle (V.i.S.d.P.)
Telefon: 04763/94980
email: hermann.krulle@arcor.de

Anzeigen:

Johann Otten, Höpenwiesen 8,
27412 Breddorf
Telefon: 04285/1203
email: otten@kockskrane.de

Internet:

www.ummel.de

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.tischlerei-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

Advents-Crossläufe im Dezember

Bothel / Heeslingen – Auch an den diesjährigen Crosslauf-Veranstaltungen in Bothel und Heeslingen waren wir vom Lauftreff mal wieder zahlreich vertreten. In Bothel gingen gleich acht an den Start des 10km-Laufs, zu meistern waren hier zwei Runden quer durch das am Sportgelände (in Hemsbünde) angrenzende und durchaus wellige Waldgebiet. Neben zahlreichen Podestplätzen in den AKs stellte der Lauftreff (LT) hier auch den Gesamtsieger (Carsten).

Eine Woche später in Heeslingen trafen wir uns dann zur zweiten Auflage des dortigen Crosslaufes wieder, hier waren wir erneut zu acht, die den ca. 1,5km langen Rundkurs entlang der Oste und des Sportgeländes fünf mal ins Visier nahmen. Als kleine Randnotiz: Nach Aussage des Veranstalters finden hier nächstes Jahr auch die Kreismeisterschaften im Crosslauf statt – also schon mal den 2. Advent für das nächste Jahr vormerken.

Beide Veranstaltungen waren (wie gewohnt) gut organisiert und bieten interessante

Laufstrecken. Meiner Meinung nach hätten sie auch den einen oder anderen Teilnehmer mehr verdient – empfehlenswert für die Vorweihnachtszeit sind diese auf jeden Fall!

Wenn ich kurz zusammenfassen darf, beteiligt an beiden Läufen waren vom LT: Tanja, Heiko, Andrea, Carsten, Sonja, Axel, Hermann, Rainer,

Günther und Lüder. Hier abgebildet unsere "Starting-Eight" vom 1. Advent in Bothel.



Axel M.



Wingst – Sonntagmorgen 8.00 Uhr machten wir uns (Thomas,T., Guido, K., Britta, P., Michael, P. und ich Werner, D.) gemeinsam auf den Weg nach Cadenberge. Die Teilnahme an solch einer Veranstaltung war für uns Fünf das erste Mal. Vorort trafen wir dann noch weitere 6 Mitstreiter aus unserem Verein.

Punkt 10.00 Uhr erfolgte dann bei Sonnenschein (entgegen aller Wetterprognosen) der Start für 52 km. Es ging nach wenigen Kilometern hinauf auf den Deutschen Olymp mit einer Steigung von 16 %. Dabei muss ich ehrlich gestehen, diese Steigung nur zur Hälfte fahrend bewältigt zu haben. Es sollte aber noch eine größere



Herausforderung für uns geben, denn die Tour führte uns weiter durch unwegsames Gelände, Dank Orkan "Christian" umgestürzter Bäume bis zur ersten Verpflegungsstelle. Nach kurzer Verschaufpause fuhren wir

weiter bergauf mit nachfolgenden rasanten Abfahrten durch Schlammlöcher und Wegen, die keine waren. So erreichten wir nach dem zweiten Drittel die Vepflegungsstelle, luden unsere Akkus mit reichlich Kohlehydraten und Apfelpunsch auf um die letzten 20 km anzugehen.

Nach 4,15 Stunden erreichten wir verdreckt, völlig kaputt aber glücklich und ohne Panne unser Ziel. Die Zeit hätten wir besser hinbekommen, wenn wir uns nicht verfahren hätten und anstatt 52 km nun 60 km abgerissen haben. Daher kam eine Stärkung



im Ziel gerade recht, so dass wir zufrieden unsere Heimreise antreten konnten.





Fazit: Es war durch und durch vom Start über Verpflegung bis zum Ziel eine gelungene Veranstaltung. Dafür möchten wir uns bei der TSV Germania Cadenberge bedanken und diese CTF unbedingt an alle Radsportfreunde weiterempfehlen in der Hoffnung auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr.

Werner

FOTOATELIER-TARMSTEDT

POSTSTRASSE 17 27412 TARMSTEDT

Tel.: 04283 - 98 18 44 FAX: 04283 - 98 18 46



Portraitaufnahmen, Hochzeitsfotos, Passbilder, Industrieaufnahmen
 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

Die Farben des TriTeam Ummel

Am Anfang gab es noch eine Abstimmung im Internet über die farbliche Gestaltung der Trikots und Wettkampfbekleidung des Tri Team Ummel. Es ging zum Schluss sogar relativ knapp zu, aber inzwischen sind die gelb-grünen Teile der Renner. Das Tolle: schon von weitem erkennt man jedes Mitglied der Gruppe, sei es auf einer Radausfahrt, beim Crosslauf oder der Bremer Winterlaufserie. Diese Farben fallen auf!



Jetzt hat Robert sogar in Auftrag gegeben, sein neues Rad in den Teamfarben zu folieren! Wir warten gespannt auf das Resultat und auf alles was da noch folgt!

(Anm. des Layouters: "Grün / Weiß ist natürlich viel schöner!")



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!

Wir können auch mal „sittsitzen“

Hepstedt – Unser Lauftreff kann sich nicht nur mit Erfolgen bei den Wettkämpfen, beim Triathlon und den Laufveranstaltungen sehen lassen, nein- ganz neu ist: wir sind super kreativ. Auf Britta Poppe´s Einladung zu einem „Häkelnachmittag/abend“ kamen gleich 10

Läuferinnen in Hepstedt zusammen um die neue Boshi- Mützen - Kollektion für den Herbst/Winter 2013/14 zu kreieren. Nach ca. sieben Stunden einigen Sektchen und viel Einsatz waren die ersten Modelle fertig. Für die Frühjahr und Sommerkollektion sind schon Bikinis und Badehosen, in Vereinsfarben, geplant. Also auf geht's, der Winter ist lang und wir haben Zeit.





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



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
 15. Januar Elke Witten
 15. Januar Nicola Dätje
 18. Januar Michaela Jagels
 24. Januar Werner Dierberg
 03. Februar Ralf Löhden
 04. Februar Günther Kaack
 05. Februar Anja Küch
 06. Februar Sara Henning
 15. Februar Sonja Mehrtens
 17. Februar Ina Klein
 22. Februar Hermann Knülle
 22. Februar Robert Grallen
 23. Februar Jörg Boninski
 26. Februar Manlio Otten
 27. Februar Karl-Heinz Neuhaus
 04. März Petra Drunckhorst
 10. März Heinz Witten

12. März Ruth Wälpern
 16. März Leonie Dätje
 18. März Hans-Jürgen Erdtmann
 19. März Guido Runth
 26. März Claudia Voß
 26. März Marco Kläiber
 27. März Thomas Erdtmann
 28. März Hermann Stelljes
 29. März Birgit Lünemann
 31. März Andrea Erdtmann



Autohaus Warncke

Ihr Partner für attraktive Marken



Pkw
Nutzfahrzeuge



SKODA



Car Service

Neuwagen
 Jahreswagen
 Dienstfahrzeuge
 Nutzfahrzeuge
 Gebrauchte

AUTOHAUS

WARNCKE
 persönlich & individuell

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



Frankfurt – Am 27. Oktober sind Relaf, Ulrike, Carsten und ich in Frankfurt beim Marathon gestartet.

Hatten wir am Samstag noch sonnige 20° und eine laue Sommernacht machte der Sonntag dem Herbst mit Regen und stürmischen Böen von 70kmh alle Ehre.

Beim Start war es zwar noch sonnig allerdings blies der Wind schon ordentlich. Nach ca. 1,5 Std fing es heftig an zu regnen. Zum Glück hörte der Regen nach ca. 45 Minuten wieder auf. Trotzdem war man ziemlich ausgekühlt, konnte sich aber am warmen Tee aufwärmen.

Die Strecke in Frankfurt führt am Anfang in Runden durch die Stadt. Hierdurch trifft man immer wieder auf Läufer. Dann geht es über den Main. Ab hier war es auch bedingt durch das miese Wetter ziemlich Zuschauer leer. Wirklich schön ist die Strecke in diesem Abschnitt nicht. Zurück über den Main und wieder in Runden durch die Stadt in Richtung Messe. Hier wird man aber für alle Strapazen mit dem wohl schönsten Zieleinlauf eines Marathons belohnt. Es geht in die, in blaues Licht gehüllte, Messehalle. Man läuft zu lauter Musik und einer tollen Lichtshow über einen roten Teppich zum Zielbogen. Auf den Rängen sitzen, stehen und feiern fertige Marathonis und Zuschauer gemeinsam die eintreffenden Läufer. Einfach wunderschön!

Mit unseren Ergebnissen können wir vier mehr als Zufrieden sein!

Carsten lief mit 2:46 Std seinen zweitschnellsten Marathon. Weil Carsten häufiger nach seinem Trainingsaufwand gefragt wird: Er läuft in den 8 Wochen der Vorbereitung im Schnitt 105 km/Woche. Die höchste Kilometerlaufleistung war 130km/Woche.

Relief lieferte mit 3:51 eine tolle Leistung ab.

Ich habe mit 4:16 meine bisherige Bestzeit (um 16 Minuten!) pulverisiert. Außerdem habe ich meinen ersten Marathon laufend beendet!!!!

Ulrike konnte nach ihrer OP mit ihrer Galloway Technik den Marathon in 5:31 finishen.

Leider haben wir vorher vergessen Nummern zu tauschen und konnten daher kein gemeinsames Foto machen.

Andrea

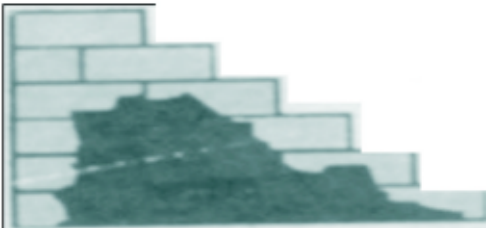
***Maurer-, Beton-, Putz- und Fliesenarbeiten
Renovierungen***

- Alles aus einer Hand -

Bauunternehmen

Stelljes & Stelljes GbR

Meisterbetrieb



***27412 Hepstedt
Hinter den Höfen II***

***Telefon: 04283/1607
Fax: 04283/1607***

Gnarrenburg – "Ich weiß nicht, woran es liegt, dass niemand vernünftige Fotos von der letzten Weihnachtsfeier schießen konnte. Aber es war mal wieder sehr, sehr nett. Mit 50 Leuten kamen wir zwar räumlich an unsere Grenzen, aber eng ist gemütlich und so war die Stimmung eigentlich wie immer – gut. Auch wenn Erdti verhindert war und nicht den DJ übernehmen konnte, wurde doch kurzfristig Fläche geschaffen und heftig abgezappt. Hoffentlich ist bald wieder Weihnachten!"





Dieses Mal wieder mit Rakete.



Es fehlte im vergangenen Jahr doch die schöne Gewohnheit das der Verantwortliche für diese Traditionsveranstaltung Lars Rosebrock ohne die Rakete den Startschuß gab.

Eine Rekordbeteiligung (es sollen über 150 Teilnehmer gewesen sein) machten sich auf die klassischen Laufstrecken. Dieses Mal kein Schnee, aber zum Teil doch kalter Wind, machten den meisten Läuferinnen und Läufern zu schaffen. Vor allem auf der längsten Zielgeraden aller Winterläufe blies der Wind heftig von vorne.

(Fortsetzung S. 21)





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

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

Ihr Spezialist
...basta



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



Ich selbst war dieses Jahr mit meiner Mutter nur mittendrin statt dabei. Es machte aber riesig Spaß jeden einzelnen Teilnehmer zu begrüßen und natürlich die passenden Fotos zu machen.

Beeindruckend die große Anzahl der Walker und das auch der älteste Teilnehmer Leo Utrieser wieder dabei waren.

Es war wieder mal ein toller Jahresabschluß der mit heissem Apfelsaft und leckerem Kuchen in der schön warmen Turnhalle gebührend begangen wurde.

Mit Fachsimpeln und dem Ausblick auf das neue Jahr und den bekannten Herausforderungen fuhren wieder die größte Gruppe LAUFTREFF HEPSTEDT/BREDDORF nach Hause.

**Bis nächstes Jahr
(hoffentlich mit Rakete)**

Robert



Triathlon Weltmeisterschaften in London vom 11.09. – 15.09.2013

oder "Was machen eigentlich die Märkert's in London" (Anm. des Layouters)

London – Begonnen hatte dieses Abenteuer mit einer E-Mail von der DTU (Deutschen Triathlon Union) vor ca. einem Jahr, in der den DTU Mitgliedern mitgeteilt wurde, dass die Altersklassen WM im Triathlon 2013 in London stattfinden würde, und dass es in diesem Jahr möglich wäre, eine besonders große Delegation von Triathleten aller AKs mitzunehmen. Die Qualifikationskriterien standen auch in dieser Mail, und so fing ich an zu recherchieren. Qualifizieren konnte man sich bei der EM in Alanya (Türkei), bei der Deutschen Meisterschaft in Düsseldorf, oder beim Landesliga Wettkampf in den jeweiligen Bundesländern. Alanya war zu weit weg, Düsseldorf hatte ich keine Zeit – also blieb noch Peine/ Niedersachsen. Dieser Wettkampf stand im Rahmen der Landesliga sowieso bei mir auf dem Programm. Also los, es gibt ja nichts zu verlieren. Es bestand auch noch die Möglichkeit sich mit seinen Ergebnissen aus dem Vorjahr aus den o.g. Veranstaltungen zu bewerben. Da musste ich noch mal nachschauen. Peine 2012: Platz 14 in meiner AK. Das reicht nie und nimmer. Also 2013 alles geben. Gesagt getan. Peine 2013: Platz 6 in meiner AK (eigentlich 5, aber das ist eine andere Geschichte ;-). Große Hoffnungen machte ich mir trotzdem nicht, aber jetzt hatte ich meine Bewerbungsunterlagen komplett, also ab damit. Am 15.07.2013 kam eine Mail von der DTU: „Herr Märkert, wir gratulieren, sie sind bei der Triathlon WM vom 13.- 15.09. in London mit dabei“. Augen gerieben, noch mal gelesen, steht immer noch dasselbe. Ich bin dabei. Das war eine der besten Mails, die ich je bekommen habe. Ich war überglücklich, ein wenig stolz und wahnsinnig gespannt, was da auf mich zukommt. Zumal es in meiner Altersklasse mehr Bewerbungen als WM-Plätze gab.

Die Reise:

Mittwoch, 11.09., 3:15 Uhr, der Wecker klingelt. Es geht endlich los. Ein kleines Frühstück, um 4:00 Uhr sitzen wir im Auto Richtung Hamburg Flughafen. Pünktlich um 5:30 Uhr sind wir am Terminal zum einchecken.

DAS GROßE

MISSVERSTÄNDNIS: Die nette Dame am Schalter schaut skeptisch auf mein Rad. „Wo drin soll das Rad transportiert werden“? fragt die nette Dame



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

„Wie wo drin, hier in den Reiseunterlagen steht: 1 Fahrradkoffer für Hr. Maerkert beim Flug“, antworte ich. Mit einem gewissen Unverständnis und mit einer komischen Leere schauen wir uns in die Augen. Ich merke, wie mir langsam unwohl in der Magengegend wird und wie sich erste Schweißtropfen auf meiner Stirn bilden. Ich bin immer noch der festen Überzeugung ich hätte Anspruch auf einen Fahrradkoffer. Die folgende Diskussion und Telefonate möchte ich euch an dieser Stelle ersparen. Es dauerte eine gewisse Zeit und einige andere Triathleten mit ihren Fahrradkoffern bis ich begriff: Du Hirni, du Rookie, du Id...

Ab jetzt zählte jede Minute. Ich bekam ein paar Tipps von der netten Dame am Schalter, wo ich vielleicht noch große Kartons oder ähnliches bekommen könnte. Also rauf aufs Zeitrad und übers Flughafengelände bis zum anderen Ende. Draußen wurde es langsam hell und ich hatte jetzt schon mehr Adrenalin als vor dem Startschuss in London. Einen Fahrradkarton konnte ich nicht auftreiben, dafür aber Pappe, Luftpolstertüten und die nette Dame am Schalter hatte zwischenzeitlich oranges Klebeband besorgt. Also die zerbrechlichen Teile von meiner Lady gut eingepackt und in letzter Minute zur Sperrgutannahme. Jetzt wollten sie es auch noch röntgen, bitte vorsichtig, mittlerweile war ich vollkommen durchgeschwitzt. Was konnte jetzt noch passieren? Ach so, wir haben den 11. September, steigen gleich ins Flugzeug, und Freitag ist der 13. ;-)

Ein Gutes hatte die ganze Aktion: Einchecken, im Laufschrift zum Flieger, einsteigen, anschnallen und los ging es, alles ohne Wartezeiten. Hier ein erstes großes Lob an Tanja. Sie war während der ganzen Aktion völlig ruhig geblieben, und hatte die nette Dame vom Schalter so motiviert, dass diese zu Höchstform der Hilfsbereitschaft auflief.

Die Ankunft, London:

Nach 1,5 Stunden landeten wir unversehrt in London Heathrow. Sogar das Rad war noch in einem Stück. Mit dieser lustigen Verpackung waren mein Rad und ich der Hingucker bei den anderen Triathleten, und wir mussten für das eine oder andere Beweisfoto herhalten. Ich werde ja selten rot, aber da war ich dauerrot.

Dann ging es ab zu den Transferbussen. Jetzt musste ich mein Rad schon wieder abgeben. Um 9:30 Uhr kamen wir nach einer Fahrt durch graue Stadtteile Londons am Hotel an. Einchecken war noch nicht möglich, also machten wir auf den Weg zum ca. 500 m entfernten Hyde Park, um die Lage zu peilen.

Ein wirklich schöner Park im Herzen von London. Und da der „Serpentine“ (See im Hyde Park), da sollte also der Triathlon starten. Alles war schon vorbereitet, und auf einmal sahen wir Schwimmerinnen im See. Die Aquathlon WM (schwimmen und laufen) war schon gestartet. Da kam ja schon mal das richtige Feeling auf. Hier war also die Schwimmstrecke. Die Laufstrecke ging um den See und wir feuerten die deutschen

Athletinnen und Athleten an. Die Zeit verging wir im Fluge und alle Strapazen des Tages waren vergessen. Noch ein wenig die Gegend erkunden, und dann ab ins Hotel, das Zimmer beziehen und mein Radel in Empfang nehmen. Immer noch alles ganz, puh, das wäre geschafft. Einige meinten, wenn soviel teures Rad zu sehen ist, dann würde man damit wohl besonders vorsichtig umgehen. Wir erfuhren, dass zwei Räder, die in Taschen verpackt waren während des Transportes beschädigt wurden.

In dem Hotel waren fast nur deutsche AltersklassenathletInnen, mit denen wir schnell ins Gespräch kamen, und nette Kontakte entstanden. Die Zimmer waren klein, aber schön und zweckmäßig. Mein Rad passte gerade zwischen Bett und Heizung. Athleten Paarungen, die zwei Räder auf dem Zimmer hatten, bekamen arge Probleme, diese unter zu bringen. Ein wenig ausruhen, Geld tauschen und ab zum nächsten Italiener. Um 19:30 Uhr ging es mit der U-Bahn zum Trafalgar Square, wo die Eröffnungsfeier stattfand. Nieselregen, der stärker wurde, eine tolle Ansprache, viele bunte Menschen und eine Beatles Coverband. Fehlte nur noch ein Bierchen, gab es da aber leider nicht☹. Langsam kam die Müdigkeit eines ereignisreichen Tages durch. Wir fuhren ins Hotel zurück, noch ein gute Nacht Bier ☺ und ab ins Bett.

Donnerstag, 12.09.:

7:30 Uhr aufstehen, 8:00 Uhr Frühstück, 9:30 Uhr Lauftraining mit Christian Prochnow (ehemaliger Triathlonprofi) im Hyde Park. Tanja wollte erst nicht mitlaufen, weil sie nicht wusste, wie schnell gelaufen wird. Ich machte ihr Mut und sagte, dass wir es ganz locker angehen werden. Und so war es dann auch. Kurz ins Hotel zum Duschen und wieder ab in den Hyde Park, um die U 23 und JuniorInnen anzufeuern. Und die waren alle richtig schnell unterwegs. 12:45 war Treffen zum Gruppenfoto und anschließend Team Briefing.

Neo und Schwimmzeug hatte ich am Vormittag schon mitgenommen, damit ich im abgeteilten

Schwimmbereich ein paar Runden drehen konnte. Ich wollte vor dem Wettkampf schon mal soviel abchecken wie möglich war. Das Wasser war kalt 16,5° C und auch nicht besonders sauber. Nach einer halben Stunde hatte ich genug und stieg ohne Wasserschlucken aus.

Mittlerweile war es 15:30 Uhr, und ich wollte meine Startunterlagen abholen, um hinterher am Briefing der



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.



ParatriathletInnen teilzunehmen. Hier traf ich zum ersten Mal Janina, die ich während ihres Wettkampfs am Freitag betreuen wollte. Es bestand im Vorfeld des Wettkampfes die Möglichkeit, sich als Betreuer für einen Paratriathleten zu bewerben. Janina startete in der Kategorie Tri 4 (Armbehinderung oder ohne Arm). Sie hatte eine Armbehinderung. Bei früheren Veranstaltungen übernahm ihr Mann die Betreuung, aber da sich die beiden mit ziemlicher Sicherheit dabei immer in die Haare bekommen, wollte Janina dieses Mal die Vorteile einer externen Betreuung nutzen. Janina, ja wie soll ich sie beschreiben..., sie ist eine lustige, lebensfrohe junge Frau, mit jeder Menge Sesamstraßen



Tattoos – Ernie, Bert, Krümelmonster und wie sie alle so heißen. Für mich war diese Begegnung erfrischend und interessant. Janina hatte in letzter Zeit auch nicht soviel trainiert, eigentlich ist sie auch noch gar nicht so lange Triathletin, und hatte durch die Einnahme von Kortison ein paar Kilos zusätzlich zugelegt. Man könnte auch sagen, nicht gerade die besten Voraussetzungen für ein solches Unterfangen. Aber, dabei sein ist alles. Und sie hat das echt gut gemacht. Dazu später mehr.

Einen guten Italiener hatten wir ja schon gefunden, also warum weiter suchen und sich eventuell den Magen verderben. So machten wir uns mit der Gruppe der Paras und ihren BetreuerInnen auf den Weg und hatten einen köstlichen Abend in jeder Hinsicht. Und es sollte nicht der Letzte sein. Man kann diese Sportler mit ihren verschiedenen Behinderungen (Rollifahrer, Blinde, Arm- oder Bein Amputierte) einfach nur bewundern. Diese Kraft, ihr positives Denken und diesen wunderbaren Humor (fragt der Rollifahrer beim Pizza essen den blinden Triathleten, ob er eigentlich GEZ Gebühren bezahlen müsse...).

Freitag, 13.09.:

Heute stand die Sprinttriathlon WM der Altersklassen und die Paratriathlon WM auf dem Programm (beide 750 m schwimmen, 20 km Rad und 5 km laufen). Die Sprinter starteten schon ab 8:00 Uhr. Also gab

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 042 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!

es nach dem Frühstück schon wieder Triathlon pur und live. Um 14:30 Uhr musste Janina an den Start. Ab 11:00 Uhr konnten wir einchecken. Alles gemeinsam vorbereiten, Wechselzone einrichten und einfach Triathlon genießen. Janina sagte mir in der Wechselzone, dass sie keine gute Schwimmerin sei, die ganze Strecke Brust schwimmt und ich solle keine Vermisstenanzeige aufgeben, sie würde schon irgendwann in der Wechselzone ankommen. Über 20 Minuten waren seit dem Startschuss vergangen, und nun machte ich mir doch langsam Sorgen. Aber dann kam sie. Nach 26:19 kam Janina aus dem Wasser. Ich war erleichtert. Beim Wechsel lief alles wie abgesprochen, und sie ging auf ihre Radrunden. Ich blieb bis zum letzten Wechsel in der Wechselzone. Langweilig wurde mir nicht, es war total interessant wie die Paras mit ihren unterschiedlichen Handycaps ihre Wechsel vollzogen. Auch hier noch mal, Respekt. Vor 45 Minuten hatte Janina die Wechselzone mit dem Rad verlassen und sie war noch nicht in Sicht. Wieder begann ich mir Sorgen zu machen. Doch da kam sie nach 49 Minuten und schimpfte wie ein Rohrspatz. Sie war schon nach der ersten Radrunde in Richtung Wechselzone abgebogen, und bemerkte ihren Fehler erst nach 1,5 Kilometern. Zum Glück ist sie noch nicht über die Zeitmatte gefahren, sonst wäre dieses das Ende ihres Triathlons gewesen. Also wieder 1,5 km zurück auf die Strecke und die zweite Runde. Damit ist sie dann 23 km gefahren. Ich versuchte sie zu beruhigen, sagte ihr, sie solle sich auf den Wettkampf konzentrieren, und schickte sie auf die Laufstrecke. Ich konnte nun die Wechselzone verlassen, und begab mich in den Zielbereich um Janina im Ziel zu begrüßen. Mittlerweile regnete es wieder, wie so oft in diesen Tagen. Nach 35 Minuten hatte sie dann auch die 5km geschafft und blieb mit über 3 Minuten unter dem Zeitlimit von zwei Stunden. Völlig erschöpft und glücklich erreichte sie das Ziel und ließ sich von den Helferinnen im Ziel und von mir erstmal richtig drücken und gratulieren. Energie um über ihr Missgeschick auf der Radstrecke zu schimpfen, hatte sie immer noch 😊

Samstag, 14.09.:

Am Samstag war nicht ganz so viel los. Von 9:30 Uhr bis 10:30 war wieder Lauftraining mit Christian Prochnow und abschließenden Lauf ABC. Um 11:15 Uhr hatten wir noch einen Fototermin vor dem Hotel, zu dem ich zu spät gekommen bin. Aber dann wurde es langsam ernst. Endlich, mein Tag rückte näher. Los ging es mit dem Bike Check In. Zwischen 16:30 Uhr und 17:30 Uhr hatte ich Zeit dafür. Das Wetter war bescheiden und die Radplanen vom Power Bar Stand schon vergriffen. Mein Radel noch mal sanft gestreichelt und ihm eine gute Nacht gewünscht, und wieder zurück ins Hotel, dann zum Italiener und ab ins Bett. Der große Tag konnte kommen.



Sonntag 15.09.: ROCK N ROLL

Ich konnte sogar ein paar Stunden am Stück schlafen, hatte dieses Jahr gut trainiert und fühlte mich topfit. Das es für eine Medaille nicht reichen würde, war mir klar. Mich im Mittelfeld zu platzieren und Spaß zu haben, war mein Ziel.

Mein Start war um 9:00 Uhr. Um 5:30 Uhr ging der Wecker. Tanja durfte sich noch mal umdrehen. Wir wollten uns um kurz vor sieben zum Frühstück treffen. Bis 6:30 Uhr durften wir in der Wechselzone bleiben, um alles vorzubereiten. Auf zum Hyde Park. Die Tasche war natürlich schon am Vortag gepackt. Der Himmel war über Nacht aufgeklart, es war kühl (8°). Im Morgengrauen durch den Hyde Park zur Wechselzone – dieses Erlebnis werde ich nie vergessen: überall Nebelschwaden, im Osten kam langsam die Sonne durch, jede Menge Triathleten und Athletinnen gingen durch den Park, und das geile war, es war kein Mucks zu hören. Es herrschte eine Ruhe und Konzentration, wie ich sie noch nie erlebt habe, wenn so viele Menschen unterwegs sind. Ich bekam eine Gänsehaut nach der anderen und wusste, dass ist es, das ist Leben. Wir näherten uns der Wechselzone, und ab jetzt wurde es betriebsamer. Ich richtete meinen Platz ein. Es war verdammt eng, so viele Räder hatte ich bis da noch nie auf einem Haufen gesehen. Ein Altersklassenmitstreiter neben mir bemerkte gerade, dass er beim Rad Zusammenbau seinen Trinkflaschenhalter verkehrt herum angebaut hatte

- und kein Werkzeug dabei. Zum Glück hatte ich mein Multitool am Rad und konnte damit einen Triathleten sehr glücklich machen. Ich ging zufrieden zum Hotel zurück, um mit Tanja zu frühstücken. Dann wieder zurück zum Hyde Park. Wie gut, dass alles so dicht beieinander war. Auf zum Wettkampf, es war immer noch kühl, aber die Sonne lachte am Himmel, und ich hoffte, dass die Temperatur zum Rad fahren noch um ein paar Grad kletterten.

In meiner Altersklasse (M50) waren 185 Athleten aus 29 Nationen für die olympische Distanz gemeldet, 157 waren dann letztendlich heute am Start.

Die Schwimmstrecke wurde auf Grund der kühlen Wassertemperatur (ca. 16°) und der Lufttemperatur von unter 10° morgens um 7:00 Uhr auf die Hälfte gekürzt, um Unterkühlungen vorzubeugen. Erst hatte ich mich über die Halbierung der Schwimmstrecke gefreut, doch im nachhinein habe ich es bedauert, weil es ja letztendlich kein richtige olympische Distanz war.

Es war immer noch trocken, nicht mehr ganz so kalt und die Sonne kam heraus. Die Tage zuvor bei den Elite Frauen, bei den Sprint Distanz und bei den Paratriathleten hatte es häufig geregnet, wobei es dann auch leider zu einigen Radstürzen kam.

20 Minuten vor dem Start mussten wir in die Vorstartzone, Einschwimmen war aus Platzmangel nicht möglich. Also ein paar Liegestütze, Arme kreisen und rumhüpfen, damit man ein wenig auf Betriebstemperatur kam. Ein tolles Gefühl nur mit Gleichaltrigen an den Start zu gehen. Wie das so





ist, wenn man so lange auf seinen Start wartet, da kommt man mit den Mitstreitern ins Gespräch. Dadurch bekam ich ein paar Infos über die Schwimmzeiten meiner Konkurrenten, die ich lieber nicht bekommen hätte. Also beschloss ich mich jetzt nicht mehr zu unterhalten, sondern mich auf meinen Wettkampf zu konzentrieren, weil ich langsam das Gefühl bekam, ich würde hier gleich als letzter aus dem Wasser steigen.

Wir wurden aufgerufen auf den Steg gehen, jeder bekam einen Startplatz, Füße ins Wasser, rein ins Wasser (zum Glück hatte ich den See schon angetestet). Noch eine Minute. Schnell den Neo noch mal von innen gewärmt (ich glaube das haben alle gemacht). Wir wurden sogar von der Wettkampfkomentatorin über die Lautsprecher dazu

aufgefordert. Und los ging die Reise. Punkt 9:00 Uhr ertönte das Horn und es konnte endlich losgehen. Es hatte sich schon eine gewisse Spannung bei mir angesammelt und ich war froh, diese endlich umsetzen zu können. Nach einer durchwachsenen Schwimmleistung 13:39 min. für 750 m (habe erst nach ca. 250 m meinen Rhythmus gefunden), kam ich aus dem Wasser.

Ein langer Weg zur riesigen Wechselzone, weiter zum Rad und los ging es auf die erste Radrunde (20 km) direkt in Richtung Innenstadt (Buckingham Palace, Scotland Yard, der Tower von London, Big Ben und The Mall), um nur ein paar





Sehenswürdigkeiten zu nennen), die zweimal gefahren wurde. Die Strecke, die ganzen Menschen am Rand, das Wetter – es war einfach der Hammer. Ich war von allem beflügelt und legte meine persönliche Bestzeit über 40 km auf dem Rad hin (1:03:36 Std.).

Nun wieder durch die lange Wechselzone (wie gut, dass alle diese langen Wege hatten) zu meinen Laufschuhen. Aber wo waren sie? Mein Radplatz war auch nicht mehr da. Ruhe bewahren, Nummer suchen. Gefunden. Auf meinem Platz hingen andere Räder und ein fremder Neoprenanzug bedeckte meine Laufschuhe. Es kam mir wie eine Ewigkeit vor. Rad daneben aufgehängt, Laufschuhe an und los.

3 Runden um den See immer leicht auf und ab, und mit vielen Triathlon Begeisterten an der Laufstrecke, die uns wahnsinnig anfeuerten. Wo ich mich platzmäßig befand, konnte ich gar nicht mehr einschätzen. Schon auf der Radstrecke vermischten sich die verschiedenen Altersklassen. Ich wusste nur, dass ich auf dem Rad viele überholt hatte, und selten überholt wurde. Beim Laufen sah es ähnlich aus, doch es war schlecht einzuschätzen, weil so viele auf der Strecke waren. Es machte mir



riesigen Spaß und ich gab alles. Auf letzten 400 m hatte ich auf einmal noch einen Amerikaner aus meiner Altersklasse an den Hacken, der mich überholen wollte. Ich habe noch mal alle Kräfte mobilisiert, konnte vor ihm bleiben und da kam auch schon der „Blaue Teppich“. 41:31 min. meine Laufzeit. Der lautstarke Applaus von der Tribüne. Was für ein Gefühl – dieses werde ich nicht so schnell vergessen! Nach 2:06:07 Std., Platz 55 von 156 in der AK 50 war ich im Ziel und die eine oder andere Freudenträne rollte. Die Zielversorgung mit Getränken und Essen war ziemlich dürftig, da gibt es bei jedem Dorftriathlon oder bei der Landesliga eine leckerere

und üppigere Auswahl. Aber egal, ansonsten war der Wettkampf super organisiert und ein echter Höhepunkt in meinem Leben. Am Nachmittag fing es wieder an zu regnen, und wir beschlossen uns die WM Entscheidung der Profi Männer schön im Hotelbett live auf BBC anzuschauen. Die Profifrauen hatten wir zum Glück am Vortag live an der Strecke bewundern können. Es war total interessant, diese Geschwindigkeit so hautnah zu erleben.



Für den Rückflug hatten wir das Rad noch besser verpackt, waren aber immer noch der Hingucker auf dem Flughafen. Aber auch daran hatte ich mich langsam gewöhnt und musste nicht mehr rot werden 😊

So gingen tolle, ereignisreiche Tage in London und eine schöne erfolgreiche Triathlonsaison für mich zu Ende.

Vielen Dank noch mal an Tanja, meiner Frau und Physiotherapeutin, die mich im Vorfeld auf diesen Wettkampf, an den Tagen in London und am Wettkampftag so super unterstützt hat, und vielen Dank an meine Vereinskameraden vom TRI TEAM UMMEL.

Heiko





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**

Der kleine Laden

Geschenkartikel
Dekoration · Trendartikel
Blumen-Braut- & Trauerfloristik

Bianca Pietzer 0160 284 78 46

Heidi Stelljes 0173 219 08 84

Tarmstedter Str. 2a · 27412 Hepstedt

*Herzlich
Willkommen*



Öffnungszeiten:
Mo., Mi., Fr.
09.00 – 12.00 Uhr
+ 14.30 – 18.00 Uhr
Sa. 09.00 – 12.00 Uhr



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 finanz

Das Lauf- und Walkinginteresse in Deutschland ist ungebrochen. In der Darmstädter DLV-Zentrale sind alle Lauf – und Walking – Treffs registriert. Parallel zu dieser erfreulichen Entwicklung läuft eine Zertifizierung durch den DLV – Bundesausschuß „Allgemeine Leichtathletik“, der all die LAUF- und WALKING – Treffs auszeichnet, die ein „**Zehn – Punkte – Programm**“ welches vom DLV und NLV überprüft wird, erfüllt haben.

Viele LAUF – und WALKING - Treffs haben von diesem Auszeichnungsprogramm bisher Gebrauch gemacht. Unterschieden wird die Qualitätsauszeichnung in drei Kategorien.

Die oberste Kategorie ist „**sehr gut**“
an zweiter Stelle wird „**gut**“
und an dritter Stelle „**Standart**“ vergeben.

Die teilnehmenden Lauftreffs können diese Auszeichnung als Werbeträger für Ihre Arbeit nutzen.

Auch der Lauftreff Hepstedt Breddorf hat sich den Anforderungen des „Zehn – Punkte – Programms“ vom Deutschen Leichtathletik – Verband gestellt.

Im Januar 2014 hat der Lauftreff Hepstedt Breddorf vom Deutschen Leichtathletik-Verband im Darmstadt nun zum vierten Mal das Zertifikat „SEHR GUTER LAUFTREFF“ erhalten.

Folgend einige Auszüge aus dem „**Zehn – Punkte – Programm**“

- Ist ein zertifizierter Lauftreff – Leiter im Lauftreff tätig?
Treff – H/B 5 zertifizierte Lauftreffleiter.
- Wie viele zertifizierte Betreuer sind im Lauftreff tätig?
Treff – H/B 7 zertifizierte Lauftreffbetreuer.
- Haben diese Betreuer weiterbildende Lehrgänge besucht?
Treff - H/B von 2011 bis 2013 haben 14 Personen
Lehrgänge besucht.
- Wie viele Gruppen sind im Lauftreff aktiv?
Treff - H/B min. 5-7 Gruppen.
- Ist eine Anfängergruppe integriert?
Treff – H/B 1 Anfängergruppe jährlich.
- Hat der Lauftreff öffentlichkeitswirksame Aktionen durchgeführt?
Treff – H/B Ummellauf, Beteiligung Winterlaufserie, Heft
„Lauftreff aktuell“
- Sind im Lauftreff Angebote zur Prävention gemacht worden?

- Treff – H/B **Gymnastik in der Breddorfer Sporthalle.**
- Bietet Ihr Lauf- Treff Angebote für Familien an? (z.B. Kinderlauftreff, Weihnachtsfeiern usw.)
- Treff – H/B **Weihnachtsfeier, Grillabende.**
- Ist in Ihrem Lauf – Treff ein Walking-Treff integriert?
- Treff – H/B **Walkinggruppe**

Das Zertifikat ist bis zum Jahre 2016 gültig und muss danach wieder neu erworben werden. Neben einer Bescheinigung gab es einen Aufkleber, der auf das Lauftreff Schild geklebt werden kann. Im März 1996 gegründet, gehören dem Lauftreff rund 75 Sportler an, die sich jeden Donnerstag um 18:30 Uhr beim Hepstedter Sporthaus treffen. Daneben ist eine Nordic – Walking Gruppe entstanden, die sich mittwochs um 18:00 Uhr ebenfalls am Sporthaus in Hepstedt zum Training einfinden. 2013 wurde eine weitere Sparte dem Lauftreff anhänglich die „Triathleten“ die in der kurzen Zeit schon beachtliche Erfolge national sowie international aufweisen können. Neben der Auszeichnung soll aber für die Eintracht – Läufer und Walker eines wichtig bleiben: Die Freude an der Bewegung. Dazu Spartenleiter Rainer Schröder: Wir laufen bei jeden Wetter und überfordert wird auch niemand. Neuanfänger sind bei unseren Kursen herzlich willkommen.



Preisrätsel

1. Welche Farben hat das neue Outfit des Tri Team Ummel?
2. Welche Zeit lief Carsten beim Marathon in Frankfurt?
3. Wo feiert der Lauftreff seine Weihnachtsfeier?

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 Otfersberg
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

Nicht vergessen: am **18 Mai ist Ummellauf!**

Anmeldung per Tel. 04763 / 94980

Per Fax 04748 / 821620

Per E-mail hermann.knülle@arcor.de

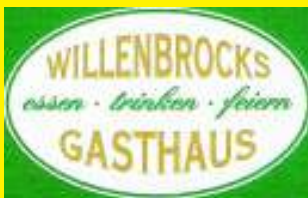
oder Online unter www.ummel.de

Voranmeldeschluss ist der 15.Mai

TERMINE 2013

Hier findet ihr einige Termine 2014 von Veranstaltungen, die wir besuchen würden

- | | |
|------------------|--|
| 13. April | Stadtsparkassenmarathon Cuxhaven |
| 19. April | Osterlauf in Wanna |
| 26. April | 8. Beeke Duathlon Scheeßel |
| 27. April | 9. Pusdorfer Volkslauf |
| 27. April | Lemon Sports Tour 2014 – Weyhe Duathlon |
| 01. Mai | Fit & Fun Run Bützfleth |
| 02. Mai | i-run Achim |
| 09. Mai | 20. Sottrumer Abendlauf |
| 18. Mai | 12. Ummellauf Hepstedt |
| 23. Mai | 2. Nachtlaf SportScheck BMW Bremen |
| 24. Mai | Wremer Deichlauf |
| 29. Mai | 43. Himmelfahrtslauf Heilshorn |
| 29. Mai | 5x5 km Staffellauf Sport – Ziel, Bremen .. |
| 30. Mai | Wilstedt bei Nacht. |
| 31. Mai | Lemon Sports Tour 2014- Hannover-Limmer |
| 1. Juni | 10. Vahrer Seen Lauf |
| 15. Juni | Lemon Sports Tour 2014 - Peine |
| 22. Juni | Deutsche Post Ladies Run Bremen |
| 27. Juni | EWE Nordseelauf Bremerhaven |
| 28. Juni | EWE Nordseelauf Cuxhaven.Neuwerk |



Kirchtimke – Tel. 04289 – 279

www.Schnitzelbuffet.de

Karfreitag

servieren wir Ihnen á la carte

1. Ostertag

mittags köstliches Osterbuffet

abends á la carte

2. Ostertag

mittags köstliches Osterbuffet

abends Schnitzelbuffet 15,— €

Spargelbuffet

01. Mai – mittags und abends

23. Mai, Freitag – ab 18:00 Uhr

Mega-Vatertagssause

auf nach Kirchtimke, da steppt der Bär

Himmelfahrt ab 11:30 Uhr - 2 Bands:

Little Criminals + Rhumba Kings

Schnitzelbuffet, Grill- u. Cocktailbar

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