

# LAUF-TREFF aktuell

## Leichtathletikabteilung

SV Eintracht - Hepstedt/Breddorf e. V.



*Weihnachtsfeier*

**Nr. 1**

**Jahrgang 3**

**Januar 2004**

**LAUF-TREFF aktuell**

<b>Herausgeber:</b>	Leichtathletiksparte des SV Eintracht-Hepstedt/Breddorf e. V.
<b>Spartenleiter/ Öffentlichkeit:</b>	Rainer Schröder, Wiesengrund 4, 27412 Breddorf Telefon: 04285/501 email: <a href="mailto:schroeder-breddorf@t-online.de">schroeder-breddorf@t-online.de</a>
<b>Vertreter/ Wettkampfplang.:</b>	Marinus de Jong, Mühlenstr. 12 27412 Hanstedt Telefon: 04285/487
<b>Finanzen:</b>	Heike Gerken, Höpenwiesen 14, 27412 Breddorf Telefon: 04285/92 56 46 Tanja Schloh, Hauptstraße 9b, 27412 Breddorf Telefon: 04285/15 79 email: <a href="mailto:tanja@ifex3000.de">tanja@ifex3000.de</a>
<b>Kultur / Statistik:</b>	Johann Otten, Höpenwiesen 8, 27412 Breddorf Telefon: 04285/12 03 email: <a href="mailto:otten2000@web.de">otten2000@web.de</a>
<b>Redaktion:</b>	Klaus de Vries, Linnorthskamp 5 27412 Hepstedt Telefon: 04283/955842 email: <a href="mailto:klaus.de.vries@t-online.de">klaus.de.vries@t-online.de</a> Tanja Schloh s.o. Hermann Knülle Telefon: 04748/8216-10 email: <a href="mailto:knuelle@bear-family.de">knuelle@bear-family.de</a>
<b>Erscheinung:</b>	viermal/Jahr
<b>Internet:</b>	<a href="http://www.ummel.de/Laufgruppe">www.ummel.de/Laufgruppe</a>
<b>Bezug:</b>	kostenlos

**Liebe Lauf- und Walkingfreunde/innen,  
liebe Leser und Inserenten,**

**wir hoffen, dass Ihr ein frohes Weihnachtsfest hattet und gut in das neue Jahr 2004 gekommen seid. Für das Neue Jahr wünschen wir vor allem Gesundheit und Zufriedenheit.**

*Auch wir haben in dieser besinnlichen Zeit über unsere Aktivitäten im abgelaufenen Jahr nachgedacht und uns gefragt, was ist gut gelaufen, oder was ist verbesserungswürdig. Angefangen hat das Jahr mit der Kreis-Winterlaufserie und der Winterlaufserie im Bremer Bürgerpark. Im Januar haben wir für den Gesamtverein die Kohlfahrt organisiert und im März einen Schnupperkurs im WALKING angeboten. Hieraus ist anschließend ein gut funktionierender WALKING-TREFF entstanden. Beim Hamburg Marathon im April d.J. waren wir selbstverständlich auch wieder dabei. Hier zeigte sich aber, dass in so einer langen Vorbereitungszeit einiges passieren kann. Von ursprünglich elf angemeldeten Läufer/innen gingen sechs an den Start, wovon dann vier ins Ziel kamen. Im April waren vier von uns beim Niedersächsischen Leichtathletik-Verband in Hannover und haben sich zum Lauftreffbetreuer ausbilden lassen. Anfang Mai begann ein Kurs für Laufanfänger, der leider nicht die gewünschte Resonanz hatte. Mit unserem 1. Ummel-Lauf im Mai konnten wir jedoch sehr zufrieden sein, haben wir doch von den Teilnehmern viel Lob bekommen. Der Straßenlauf in Sottrum ist jedes Jahr eine bevorzugte Adresse. Wir waren mit acht Teilnehmern dabei und auch sehr erfolgreich. „Wilstedt bei Nacht“ gehörte wieder zu einem unserer Höhepunkte läuferischer Aktivität. Mit 35 Läufer/innen waren wir vertreten. Auf der Spartenversammlung am 05. Juni haben wir eine neue Spartenleitung gewählt. Einige von uns haben sich auch im Triathlon versucht und waren sehr erfolgreich. Der Saisonabschluss der Straßenläufe fand in Oldenburg beim Citylauf statt. Hier war nicht nur Masse (über 1000 Teilnehmer) sondern auch Klasse am Start. Für mich, den Schreiber dieser Zeilen, war der „Brustkrebs Überlebenslauf“ Bremen – Berlin ein herausragendes Erlebnis. Der Weihnachtsbasar im Breddorfer Heimathaus war aufgrund von Unstimmigkeiten zwischen dem Gesamtverein und dem Breddorfer Gemeinderat gefährdet. Erfreulicherweise konnten diese dann doch noch ausgeräumt werden und wir einen schönen Sonntagnachmittag erleben. Auch unsere Weihnachtsfeier bei Hermann und Martina war wieder ein voller Erfolg und ein schöner Jahresausklang. So kann auch mit Fug und Recht festgestellt werden - es war für uns in jeder Hinsicht ein erfolgreiches Jahr. Und für das Jahr 2004 haben wir uns wieder viel vorgenommen.....packen wir es an.*

*Rainer Schröder  
Klaus de Vries*

# Bremer Lauftreff feierte 30. Geburtstag

„Angefangen hat es am 16. Dezember 1973, an einem nasskalten Sonntag mit Fahrverbot“, berichtet Helmut Frenzel, der Mann der ersten Stunde der Bremer LAUF-TREFF-Bewegung und mit 84 Jahren immer noch dabei.

Heute treffen sich dreimal wöchentlich - Mittwoch, Freitag und Sonntag, etliche Läufer/innen und Walker/innen am „Helmut-Frenzel-Pavillon“, um im Bremer Bürgerpark etwas für ihre Fitness zu tun. So auch am 14. Dezember, wo viele kamen, um diesen Tag entsprechend zu würdigen. Einige LAUF-TREFFs waren gekommen und auch Prominenz vom DLV, LSB und BLV. Bürgermeister Henning Scherf hatte sein Kommen zwar angesagt, war aber aufgrund wichtiger Termine in Berlin verhindert. Dieter Massin, Vizepräsident im DLV, war aus Ahlen angereist, um bei dieser Geburtstagsfeier dabei zu sein und um Helmut Frenzel seine Anerkennung für dieses Durchhaltevermögen auszusprechen. Nachdem auch der BLV Präsident, Dr. Matthias Reick, und Repräsentanten verschiedener LAUF-TREFFs ihre Geburtstagsgrüße übermittelten und Geschenke überreicht hatten, ging es dann nach ein wenig Aufwärmgymnastik auch los. Ca. 70 Läufer und Walker in verschiedenen Gruppen machten sich bei regnerischem Wetter auf den Weg, um eine kleine oder auch größere Runde im Bürgerpark zu drehen. So trafen sich auch viele alte Bekannte, die sich viel zu erzählen hatten und in Erinnerungen schwelgten. Schön war es, diese LAUF- und WALKING-TREFF-Familie so zusammen zu sehen. Anschließend gab es noch Glühwein und Tee, sowie nette Plaudereien. Die zufriedenen Gesichter brachten es zum Ausdruck: „Das war ein schöner Geburtstag!“ Danke an Helmut Frenzel und die Helfer und der Wunsch, dass es noch einige Jahre so weitergeht.

(Bericht von Klaus de Vries)

„Lauf zu Deiner Freude..... lauf für Deine Gesundheit“

<b>LAUF- und WALKINGABZEICHEN</b>			
	15 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig		
	30 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig		
	60 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig		
	90 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig		
	120 Minuten Laufen ohne Pause, Tempo beliebig		
	Marathonlauf = 42 195 m für die erfolgreiche Teilnahme an einem Marathonlauf		
	30 Minuten Walken ohne Pause, Tempo beliebig		
	60 Minuten Walken ohne Pause, Tempo beliebig		
	120 Minuten Walken ohne Pause, Tempo beliebig		



seit 1979 Planungsbüro  
Bauunternehmen

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



Z.B. Niedrigenergiesparhaus 143,18 m<sup>2</sup> nach DIN, verteilt  
auf 4 Zimmer, Küche, Bad, G.-WC und HWR

Besichtigung nach Vereinbarung

**Werner-Georg Pape GmbH**  
27404 Rhade – Flötenkiel 23  
Telefon 04285 / 714 – Fax 630  
[www.rhader-hausbau.de](http://www.rhader-hausbau.de)

### ***Bei uns sind Sie König***

#### ***VINOI-TEXTILPFLEGE***

4 Std. Reinigung ohne Zuzahlung (Annahmen: Mo.-Fr. bis 13.00,  
Samstags bis 12.00 Uhr)

Beratung und Pflege Ihrer Lieblingsbekleidung

Hemden-Service nur 1,28 Euro (mit Hemdenkarte)

Spezialreinigung von Braut/Abendkleidern, Lederbekleidung, Teppiche

Verleih von Teppichreinigungssaugern

Wäsche-Annahme

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch*

*EKZ-DODENHOF Haus 3, 28870 POSTHAUSEN Tel.: 04297/3581*



*Vereinsvorsitzender Heinfried Brase nimmt auf der Weihnachtsfeier des LAUF-TREFFs die Ehrung von Hermann Knülle zur Person des Jahres 2002 vor.*



*Silvester wurde auch gewalkt !*

## Der Weihnachtsmann besucht den Bastel- und Hobbybasar

Der Bastel- und Hobbybasar stand in diesem Jahr unter Termindruck. Kurzfristig mussten Aussteller gefunden und auch alle anderen Vorbereitungen getroffen werden, sollte die Diele des Breddorfer Heimathauses wieder im weihnachtlichen Glanz erstrahlen. Für unsere kleinen Gäste sollte ein Weihnachtsmann verpflichtet werden. Dass diese kurze Zeit für die Organisation gereicht hat, ist auf die gute Zusammenarbeit aller Beteiligten im Laufftreff zurückzuführen. ....Obwohl wir erst um 14:00 Uhr beginnen wollten, standen schon um 13:30 Uhr die ersten Besucher auf der Diele und bestaunten die vielen selbst gebastelten Weihnachtsdekorationen. Mettwurstknobeln war für Groß und Klein wieder der Renner. Der Weihnachtsmann ließ die Kinderaugen leuchten, hatte er doch für jedes Kind auch eine kleine Überraschung dabei. Nach dem Kauf einiger Sterne, Gestecke oder Advendskränze ging es zur Kaffeetafel auf das Flett, wo unsere Damen wieder eine reichhaltige Kaffeetafel mit selbstgebackenen Torten und Butterkuchen hergerichtet hatten. Für unsere kleinen Gäste stand ein großer Pott mit Waffelteig bereit, der gebacken und mit Puderzucker bestreut genüsslich verzehrt wurde. Auch die Männer vom Laufftreff waren an diesem Tag nicht untätig, wie jedes Jahr übernahmen sie den Ausschank von Punsch und den Verkauf der Bockwürstchen. Nach diesem rundum gelungenen Tag bestätigten viele Besucher und Aussteller, im nächsten Jahr wieder dabei zu sein. Auch der Weihnachtsmann kündigte an, dass er im nächsten Jahr wieder den Bastel- und Hobbybasar besuchen wolle.

Johann Otten





## NEITZEL & NEITZEL

DER  
OTTERSBERGER  
IMMOBILIEN-MAKLER

GRUENE STRASSE 7 - 28870 OTTERSBERG  
TELEFON 04205-779595, FAX 04205-779590, MOBIL 0179-2316832  
WWW.NEITZEL-IMMOBILIE.DE

*... mit Sicherheit besser*

**PaX** *secura*

**PaX** FENSTER UND TÖREN

**HORMANN** Türen + Tore

Geländerbau  
Caragentore  
alles für den Bau

**STEYER & IMBERG<sub>GBR</sub> Metallbau**

Reparaturen · Wartungen · Sonderanfertigungen  
Edelstahlverarbeitung

**Breddorf**  
Am Lüßelsfeld 7  
Telefon 042 85/9 50 61  
Fax 042 85/9 50 62



## **Wir gratulieren zum Geburtstag**

<i>15. Januar</i>	<i>Elke</i>	<i>Witten</i>
<i>03. Februar</i>	<i>Ralf</i>	<i>Löhden</i>
<i>19. Februar</i>	<i>Werner</i>	<i>Hauschildt</i>
<i>20. Februar</i>	<i>Karin</i>	<i>Hauschildt</i>
<i>22. Februar</i>	<i>Hermann</i>	<i>Knülle</i>
<i>26. Februar</i>	<i>Marlies</i>	<i>Otten</i>
<i>04. März</i>	<i>Petra</i>	<i>Brunkhorst</i>
<i>04. März</i>	<i>Tanja</i>	<i>Schloh</i>
<i>10. März</i>	<i>Heinz</i>	<i>Witten</i>
<i>11. März</i>	<i>Bärbel</i>	<i>de Vries</i>
<i>12. März</i>	<i>Ruth</i>	<i>Wülpern</i>
<i>18. März</i>	<i>Hans-Jürgen</i>	<i>Erdtmann</i>
<i>29. März</i>	<i>Birgit</i>	<i>Lünzmann</i>
<i>30. März</i>	<i>Dieter</i>	<i>Cossen</i>
<i>31. März</i>	<i>Andrea</i>	<i>Erdtmann</i>

*Solange mein Chef so tut, als würde er mich richtig bezahlen,  
solange tue ich so, als würde ich richtig arbeiten.*



**ZWEIRAD**  
Bahrenburg

**KTM**  
Vertragshändler

Motorräder – Motorroller – Mofas - Fahrräder  
Fachwerkstadt - Servicestation  
**27412 Wilstedt**  
Dipshorner Str. 1a  
Telefon: 04283 / 98 21 05 – Fax: 04283 / 98 21 06



**27412 Steinfeld, Tel. 04288-234 (Fax-1334)**

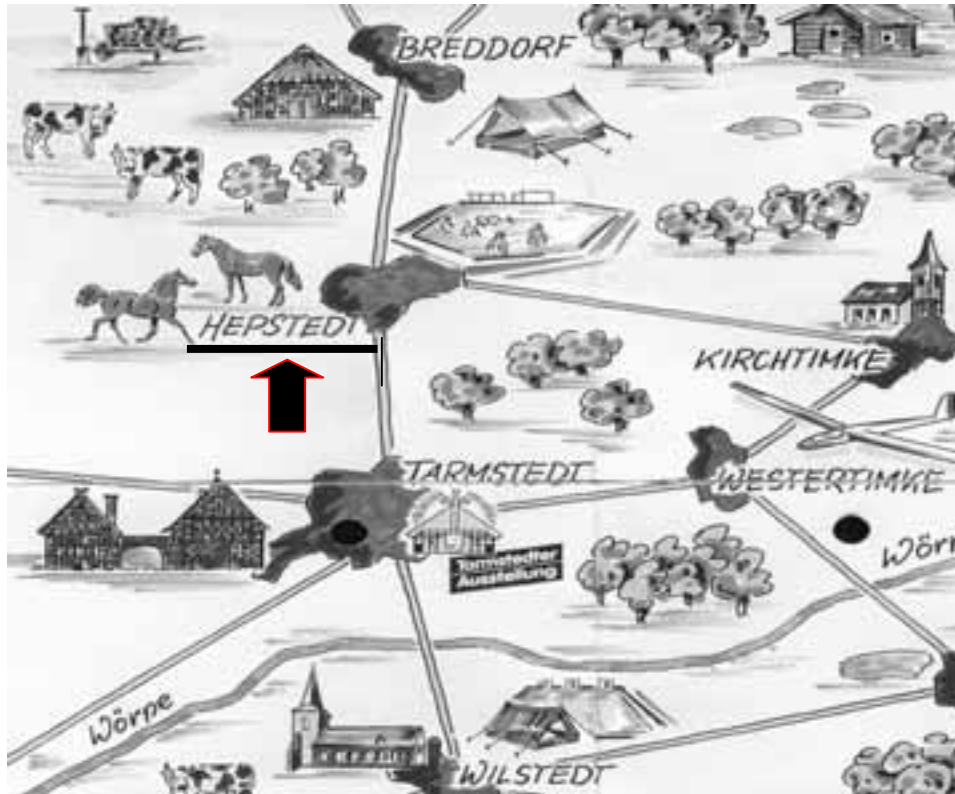
**Komfortable Omnibusse** für jeden Anlass, von 8-70 Plätzen  
**1. Klasse Bus- und Flugreisen**, umfangreicher Katalog mit  
Urlaubs-, Städte-, Fahrradreisen, Cluhtouren, Gruppenflugreisen  
**Organisation von maßgeschneiderten Vereinsreisen**  
**VW-Bus Vermietung** an Selbstfahrer ab EUR 49,- / Tag

## 2.-Ummel – Lauf

**Waldlauf.....2,6 km... 5,0 km....10,0 km**

*Walking..... 5,0 km....10,0 km*

*SV Eintracht - Hepstedt / Breddorf e. V.*



*Sonntag 16. Mai 2004, ab 10:00Uhr*

**Der Laufschuh:** (von Johann Otten)

**Jeder Handwerker braucht Werkzeug – der Läufer braucht Schuhe.**

**Die Aufgaben eines Laufschuhs sind: Führen – Stützen – Stabilisieren – Dämpfen.**

Der Laufschuh ist ein hochentwickeltes „Hightech“ Kleidungsstück, das über alle Ansprüche hinaus Schwerstarbeit verrichtet. Er soll den Fuß stützen, führen und stabilisieren. Das heißt, er soll bei Fußfehlstellungen unterstützend wirken. Weiter ist er für eine gute Dämpfung zuständig, was zur Minderung orthopädischer Schwierigkeiten beisteuert. Dies alles ist nicht mit einem x-beliebigen Schuh getan. Bei allen schlauen Strategien bleibt eines immer gleich - die Anatomie des Menschen und damit die speziellen Ansprüche an den Laufschuh. Gehen wir davon aus, dass die Schrittlänge ein Meter ist (realistisch ist eher weniger), dann kommen bei einer Strecke von 1000 m 1000 Bodenkontakte heraus. Beim Marathon wären es 42.195 Bodenkontakte, bei dem der Fuß im Zusammenspiel mit etwa 20 Muskeln, 26 Knochen und 112 Bändern das komplette Körpergewicht 42.195 mal abfangen muss.

**Der Schuhkauf:**

Wenn Sie keine Lauferfahrungen in Ihrem Umfeld haben, gehen Sie unbedingt in ein entsprechendes Fachgeschäft und lassen sich ausführlich beraten. Aber nur Verkäufer/innen, die auch selber laufen, wissen worauf es ankommt. Fragen Sie deshalb nach entsprechenden Erfahrungen. „Und mit welchem Schuh haben Sie gute Erfahrungen gemacht?“ Im Prinzip heißt es : „Reinschlüpfen und wohlfühlen.“ Kompromisse sind fehl am Platz. Was bei der Anprobe zwickt oder zwackt, wird mit großer Wahrscheinlichkeit auch später Probleme machen. Nur in guten Fachgeschäften bekommen Sie auch den für Sie in allen Belangen passenden Schuh. Hier werden typische Fragen gestellt bzw. folgende Kriterien berücksichtigt:

- **Körpergewicht:** Tatsächlich, nicht Wunschgewicht.
- **Trainingsgelände:** Strasse oder Naturwege
- **Verwendungszweck:** Training oder Wettkampf
- **Nutzungsintensität:** 10 km- oder 100 km pro Woche.
- **Fußfehlstellung:** Laufanalyse, Fußabdruck, Skihocke.
- **Verletzungen:** ?.....
- **Verschleiß am alten Schuh:** ?.....

Noch etwas: Sie sollten die Möglichkeit eines kurzen Tests haben, auf Fußweg, Fliesen oder ähnlichen, **nicht auf Teppichboden.**

**Schuhpflege:** Pflege deinen Laufschuh, denn dann pflegt er dich!

## *Preisrätsel*

- 1. Wer wurde 1952 Olympiasieger im Marathonlauf?*
- 2. Aus welchem Land kam er?*
- 3. Welche Zeit ist er gelaufen? (Stunden : Minuten)*
- 4. Wo war die Olympiade?*

*Bei richtiger Beantwortung gibt es ein Essen für zwei Personen, im Wert von 30,-- Euro. Gehen mehrere richtige Lösungen ein, wird gelost. Teilnehmen können, außer eigenem Spartenvorstand, alle. Die Lösungen sind schriftlich, oder per Email an die, auf der Seite eins befindlichen Redaktionsadresse, zu richten.*

***Einsendeschluss ist der 28. Februar 2004.***

*Der Rechtsweg ist ausgeschlossen!*

## **Ab 25. März Laufseminar für Anfänger**

**Vom absoluten Anfänger zum fortgeschrittenen Läufer und fit in den Sommer.**

Wir bieten:

- 12 Wochen individuelles Training, d.h. wir stellen uns auf Ihre Leistungsfähigkeit ein und achten darauf, dass Sie nicht überfordert – aber auch nicht unterfordert werden (herzfrequenzorientiert).
- komplette Trainingsberatung
- Lauftechnikschulung
- ein erfahrenes Trainerteam
- Integration in einen gut funktionierenden LAUF-TREFF

Mitmachen kann jeder, der die gesundheitlichen Voraussetzungen mitbringt. Bei Interesse oder Rückfragen bitte mit Rainer Schröder (Tel.: 04285 / 501) in Verbindung setzen.

# **düvelsdorf**

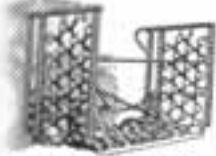
## Lieferprogramm



Arbeitsbühne



Forstzange



Grünlandeggen



Wiesenwalzen



Erdbohrer



Kehmaschinen



Arbeitsgeräte



Betonmischer



Kistendrehgerät



Kippschaufel

**Düvelsdorf Handelsgesellschaft**

Im Forth 10 · D 28870 Ottersberg

Tel. 0 42 05/3162-0 · Fax 3162-20

Internet: [www.duevelsdorf.de](http://www.duevelsdorf.de)

# In DREI Schritten zum richtigen Laufschuh.

## **SCHRITT 1** INDIVIDUELLES GESPRÄCH UND STATISCHE ANALYSE



Im persönlichen Gespräch werden die individuellen Faktoren Ihres Laufprofils ermittelt und analysiert: Beinsetzung, Fußform, Abrollverhalten, Ihr persönlicher Laufstil und Ihre bisherigen Erfahrungen sind entscheidend.

## **SCHRITT 2** PASSFORM-ANALYSE: MIT »FOOTPRINT« ZUR RICHTIGEN PASSFORM.



Um exakte Daten über Länge, Weite und Form Ihrer Füße zu erhalten, scannen wir Ihre Fußsohlen und ermitteln so den für Ihre Fußmaße passenden Laufschuh.

## **SCHRITT 3** DYNAMISCHE ANALYSE: MIT DER »VIDEOBERATUNG« ZUM RICHTIGEN LAUFSCUHH-TYP.



Die Wirkung eines Laufschuhs auf Ihren Bewegungsablauf wird bei einem Laufbandtest per Videokamera aufgezeichnet und mit spezieller Software ausgewertet. So finden wir garantiert den für Sie optimalen Laufschuh!

Nutzen Sie unseren kostenlosen Service. Besuchen Sie uns.

**RP RUNNERS  
POINT**

[www.runnerspoint.de](http://www.runnerspoint.de)

Bremen  
Sögestraße 29  
Tel. 04 21 -1 22 86



### **Große Teilnahme beim Neujahrslauf am 4. Januar in Gnarrenburg.**

Die Voraussetzungen an diesem Morgen waren trotz Schneetreibens relativ gut und so gingen 140 Teilnehmer, Läufer und Walker gemeinsam an den Start. Fünf Läufer vom Lauftreff Eintracht Hepstedt Breddorf wollten sich diese Laufgelegenheit im neuen Jahr nicht entgehen lassen und waren auch dabei.

Die Strecke, die in einer kleinen 1,9 km und einer großen 4,9 km Runde von der Schule aus durch den nahen Wald führte, konnte mehrmals durchlaufen werden. Zwei Anstiege, die in der 4,9 km Strecke vorhanden waren, ließen bei manchem Läufer den Puls ansteigen, was aber zur Konditionsverbesserung beitrug. Danach war für die Teilnehmer ein Frühstück in der Aula der Gnarrenburger Schule vom Gnarrenburger Lauftreff vorbereitet worden. Bei frischen Brötchen und heißem Kaffee wurden die gelaufenen Strecken nochmals analysiert und diskutiert. Der nächste Neujahrslauf im Januar 2005 wird in Karlshöfen stattfinden und vom dortigen Lauftreff organisiert.

J.O.

## Winterlauf in Oldendorf.

Der dritte Lauf der Winterlaufserie fand am 21.12.2003 in Oldendorf statt und wurde vom dortigen Laufftreff organisiert. Etwa 50 Personen, darunter 11 Läufer vom Laufftreff Hepstedt – Breddorf, gingen in Oldendorf um 9:30 Uhr pünktlich an den gemeinsamen Start. Die 10 km und 6 km Strecken, die als Rundkurs durch das Zevener Holz abgesteckt waren, erwiesen sich einmal mehr als sehr anspruchsvoll mit vielen Steigungen. Der starke Wind hatte an diesem Tage auf die Läuferinnen und Läufer keine große Wirkung, weil der Wald einen guten Windschutz bot. Rainer Schröder, Hermann Knülle und Ralf Löhden waren an diesem Morgen gut in Form, trotzten dem Wind nachdem sie schon von Hepstedt aus über den Wentel, Badenstedt nach Oldendorf gelaufen. Johann Otten und Marinus de Jong hatten sich von Breddorf bzw. von Hanstedt aus an eine andere Strecke nach Oldendorf gewagt, sie führte von Breddorf aus über Hanstedt, Rhadereistedt, Ostereistedt, Bademühlen durch das Zevener Holz zum Oldendorfer Sportplatz. Alle Vorab-Läufer kamen pünktlich zum Start in Oldendorf an und absolvierten mit den übrigen Teilnehmern noch den Rundkurs durch das Zevener Holz. Nach dem Lauf, der gut abgesteckt und organisiert war, wurden im Vereinsheim belegte Brötchen, Apfelpunsch, Kaffee, Tee und kalte Getränke serviert. Der nächste Lauf wird am 18.01.2004 in Tarmstedt stattfinden und vom dortigen Laufftreff organisiert.

2 Johann Otten

<h1>Debeka</h1>		Mit
<p>Sicherheit Versichern – Bausparen</p>		
<b>Nicola Ackermann</b>		
<p>Organisationsleiterin Versicherungskauffrau    Servicebüro</p>		<p>zu Ihrem Vorteil</p> <hr style="width: 100%;"/> <p>Bahnhofstrasse 9 (Ärztzentrum)</p>
<p>Bremer Straße 58, 27374 Visselhövede Telefon: (042 62) 94 21-0    27356 Rotenburg Fax:    (042 62) 9 42 12    Tel.: (042 61) 97 15 75 Mobil:    (0175) 3 37 42 57    Fax: (042 61) 97 14 26</p> <hr style="width: 100%;"/>		

## Der Weihnachtsmann

Es waren einmal ein perfekter Mann und eine perfekte Frau. Sie begegneten sich, und da ihre Beziehung perfekt war, heirateten sie. Die Hochzeit war einfach perfekt. Und ihr Leben zusammen war selbstverständlich ebenso perfekt.

An einem verschneiten, stürmischen Weihnachtsabend fuhr dieses perfekte Paar eine kurvenreiche Strasse entlang, als sie am Straßenrand jemanden bemerkten, der offenbar eine Panne hatte. Da sie das perfekte Paar waren, hielten sie an, um zu helfen. Es war der Weihnachtsmann mit einem riesigen Sack voller Geschenke. Da sie die vielen Kinder am Weihnachtsabend nicht enttäuschen wollten, lud das perfekte Paar den Weihnachtsmann mitsamt seiner Geschenke in ihr Auto. Und bald waren sie daran, die Geschenke zu verteilen. Unglücklicherweise verschlechterten sich die (ohnehin schon schwierigen) Straßenbedingungen immer mehr, und schließlich hatten sie einen Unfall. Nur einer der drei überlebte. Wer war es?

(Die Antwort steht auf Seite 23)

## Weihnachtsfeier der Walker

Wie jeden Mittwoch um 18:00 Uhr war auch am 17. Dezember Walking angesagt. An diesem Tag aber hatte jeder einen kleinen Korb oder ähnliches dabei. Hierin befanden sich ein Fläschchen Wein, oder auch Glühwein ein wenig Käse und Brot, ein paar selbstgebackene Kekse und die verschiedensten Naschereien. Aber der Reihe nach; zunächst wurde selbstverständlich gewalkt. Wie üblich in der Winterzeit ging es vom Hepstedter Vereinshaus quer durchs Dorf in die Hepstedter Wiesen. Eine gut asphaltierte Strecke, die um diese Zeit kaum befahren wird, und wo die Sichtverhältnisse relativ gut sind. In verschiedenen Gruppen findet jeder sein Tempo und niemand wird überfordert. Nach etwa einer Stunde waren wir zurück, es wurden im Vereinshaus die oben erwähnten Sachen ausgepackt, ein paar Kerzen auf den Tischen gestellt und Weihnachten gefeiert. Es wurde viel erzählt und gelacht und zum Schluss auch noch ein Weihnachtslied angestimmt. Birgit, das mit der kurzfristig angedachten Weihnachtsfeier war ein guter Vorschlag.

K.d.V.

Termine	Termine	Termine	Termine
11.01.04	10:30	24. Winterlauf Serie 1. Lauf	
18.01.04	09:30	<b>Tarmstedt, Kreis-Winterlauf-Serie</b>	
25.01.04	10:00	Selsingen, Cross-Oste-Cup, 1	
01.02.04	10:30	24. Winterlauf Serie 2. Lauf	
07.02.04	14:15	25. Wasserwerkswaldlauf, Lehrheide	
08.02.04	11:00	Groß Meckelsen, Cross-Oste-Cup, 2 und Kreis-Crosslauf-Meisterschaften	
08.02.04	09:30	<b>Taaken, Kreis-Winterlauf-Serie</b>	
15.02.04		LM Cross, NLV/BLV, Hameln	
22.02.04	10:00	Scheeßel, Cross-Oste-Cup, 3	
22.02.04	09:30	<b>Hepstedt/Breddorf, Kreis-Winterlauf-Serie</b>	
28.02.04		Norddeutsche Crossmeisterschaften	
29.02.04	10:45	Zeven, Cross-Oste-Cup, 4 und Bezirks-Crosslauf-Meisterschaften	
07.03.04	10:30	24. Winterlauf Serie 3. Lauf	
07.03.04		Nordeutsche 1/2- Marathon	
07.03.04	09:30	<b>Selsingen, Kreis-Winterlauf-Serie</b>	
21.03.04	09:30	<b>Sottrum, Kreis-Winterlauf-Serie</b>	
24.04.04	16:30	19. Vegesacker Citylauf	
09.05.04	10:00	6. Bremerhavener Seemeile./ 32. OSC Volkslauf	
20.05.04	09:15	Bremen 5 x 5,5 km Staffel um das Faulenquartier	
04.06.04	21:00	Wilstedt. Bei Nacht	
26.06.04	14:00	6. Gröpelinger Citylauf	
15.08.04	10:30	3. Rykä-Frauenlauf	
05.09.04	09:30	7. Halbmarathon in Lesmona	

*Müller, warum kommen Sie erst jetzt zur Arbeit?.....Weil Sie gestern zu mir gesagt haben, ich solle meine Zeitung gefälligst zu Hause lesen.*

**13. 02. 2004, Generalversammlung SV Hepstedt/Breddorf**

## *Zwei Betriebe in einem Haus*

*Hepstedt – Mühlenweg*

***Johann Schloh***

*Schmiedemeister*

*Landmaschinen*

*Bauschlosserei*

*Telefon: 04283 / 404*

*Fax: 04283 / 728*



***Machen Sie mit FENDT  
mehr aus jedem Tag***

***Autohaus Schloh***

*KfZ. – Meisterbetrieb*

*Telefon: 04283 / 98 12 53*

*Fax: 04283 / 728*



***Kfz-Reparaturen  
Pkw- An- u. Verkauf***

***Kundendienst  
AU - TÜV***

## *Landschlachtere*

# *Alfred Meyer*



**Party-Service**

**Unsere Spezialitäten**

**Knochenschinken**

**Hausmacherwurstwaren**

**Grillspezialitäten**

**27412 Kirchtimke**

**Hauptstrasse 23**

**Telefon: (04289) 216**

# GRABMALE VON J. SPIELER GMBH



S T E I N M E T Z M E I S T E R



**Grabeinfassungen und Inschriften  
Natursteingestaltung für Haus und Garten**

OTTERSBERG · LANGE STRASSE 38 · TEL: 0 42 05/86 62 · FAX: 1400  
E-MAIL: J.SPIELER-GMBH@T-ONLINE.DE

## *Die klassische Kombination: Augenoptik – Uhren – Schmuck*

- Augenprüfung
- Contactlinsenanpassung
- Ultraschallreinigung
- Führerscheintest
- Reparaturservice
- Uhrenreparaturen
- Batterie-Service
- Gravuren
- Perlkettenservice

*Bei uns finden Sie selbstverständlich eine große Auswahl an Brillen, Uhren und Schmuck  
– seit 1930 –*



[www.uhren-optik-meyer.de](http://www.uhren-optik-meyer.de)

**Uhrmachermeister  
Juweller**  
Hauptstraße 50 · Lilienthal  
Findorffstraße 9 · Worpswede

**Augenoptikermeister**  
– amtlich anerkannte Sehstelle –  
Tel. 0 42 98/21 73  
Tel. 0 47 92/95 16 60

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

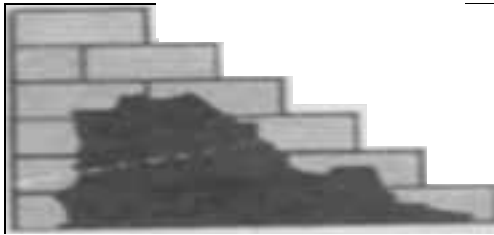
## ***Renovierungen***

*- Alles aus einer Hand -*

**Bauunternehmen**

# ***Stelljes & Stelljes*** GbR

*Meisterbetrieb*



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

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

Vom Abholen bis zum Aufhängen in Ihrem Haus:

**Wir reparieren und  
warten Ihre wertvollen**

## **Antikuhren**



**RENKEN  
OPTIK**

*Uhren - Schmuck - Bestecke*

**27412 Tarmstedt, Poststraße 16**  
Telefon 04283 / 98 01 91

**Anerkannte Sehteststelle für den Führerschein**

**HEITMEYER**  
**fugentec**  
 Fachbetrieb für  
 elastische  
 Baufugenversiegelung



*Ausführung von dauerelastischen  
 Versiegelungen  
 im Innen- und Außenbereich.*

**Gartenweg 1 · 27412 Kirchtimke**  
**Tel. 0 42 89 / 9 50 78**  
**www.fugentec.net**

Fortsetzung von Seite 18: Es war die perfekte Frau. Sie war die einzige, die überhaupt existiert hatte. Jeder weiß, dass es keinen Weihnachtsmann gibt, und erst recht keinen perfekten Mann. Für Frauen endet die Geschichte hier.

(Männer bitte auf Seite 25 weiterlesen.)

*...Frische, die ankommt*



**Bösch**  
*Fleisch & Feinkost  
 Partyservice*

**27412 Tarmstedt, Poststrasse 15**

**Telefon: 04283 / 88 29, Telefax: 04283 / 84 29**  
**e-mail: boesch-feinkost@t-online.de**

**Bau- u. Möbeltischlerei**

seit 1912

*Uwe Schnackenberg*

Am Schmiedehof 5

27412 Breddorf



Meisterbetrieb

**Ihr Fachbetrieb für Treppen, Türen,  
Fenster, Rollläden, Haustüren,  
Beschläge...**

*Wir beraten sie gerne* **Tel.04285/1881**  
**Fax04285/925725**

**Gute Schuhe**

**ganz  
in Ihrer  
Nähe.**

**Otten**

**SCHUH** G  
H **SPORT &  
LEDERWAREN**

27412 Tarmstedt

Wilstedter Str./Bahnhofstr.

Tel. 0 42 83 - 98 06 12 · Fax 0 42 83 - 98 06 13

**Reparatur-  
Service**

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 8.30 - 12.30

14.30 - 18.30

Sa. 8.30 - 13.00



# Schrubbi & Co.

REINIGUNGS SERVICE

For

We

☎ 04205 / 31 92 43

inn gibt, muss die

perfekte Frau am Steuer gesessen haben. Das erklärt, warum es einen Unfall gegeben hat. Wenn Sie übrigens eine Frau sind und dies lesen, wird dadurch noch etwas bewiesen: Frauen tun nie das, was ihnen gesagt wird.

Mit uns können Sie rechnen!

*Alles rund ums Haus -  
vom Keller bis  
zum Dach...*

**Dietrich**  
Ihr Baustoff-Partner

www.dietrich.de

28790 Aschwarden Tel. 0 42 96/74 99-0 Fax 0 42 96/74 99-30	27729 Hambergen Tel. 0 47 93/93 07-0 Fax 0 47 93/93 07-22	27412 Tarmstedt Tel. 0 42 83/93 08-0 Fax 0 42 83/93 08-25
--	---	---



*Omi's*  
GUTE KÜCHE

Der schnelle Genuss  
für Leib und Seele

Omi's  
Herrn-Einstopf

Omi's  
Frauen-Einstopf

Omi's gute Küche Vertriebs GmbH · Postfach 1123 · 28866 Ottersberg

The advertisement features a black and white photograph of an elderly woman with glasses, wearing a white jacket over a dark top with a decorative brooch. She is smiling and holding a spoon to her mouth, as if about to taste a dish. In front of her is a plate of soup. To the left of the plate are three cans of Omi's soup. The background is a wall with a grid pattern of small sailboat icons. The entire scene is framed by a dark border.



# Schrubbi & Co.

REINIGUNGS SERVICE

For

We

☎ 04205 / 31 92 43

inn gibt, muss die perfekte Frau am Steuer gesessen haben. Das erklärt, warum es einen Unfall gegeben hat. Wenn Sie übrigens eine Frau sind und dies lesen, wird dadurch noch etwas bewiesen: Frauen tun nie das, was ihnen gesagt wird.

Mit uns können Sie rechnen!

*Alles rund ums Haus -  
vom Keller bis  
zum Dach...*

**Dietrich**  
Ihr Baustoff-Partner

www.musiklos-dietrich.de

28790 Aschwarden Tel. 0 42 96/74 99-0 Fax 0 42 96/74 99-30	27729 Hambergen Tel. 0 47 93/93 07-0 Fax 0 47 93/93 07-22	27412 Tarmstedt Tel. 0 42 83/93 08-0 Fax 0 42 83/93 08-25
--	---	---

Mehr Freizeit  
durch eine schnelle  
Mahlzeit!

The advertisement features a central image of a can of BUSS Cevapcici. The can is tilted and shows a picture of the prepared dish: several fried meat patties (cevapcici) served over a bed of rice and vegetables, garnished with fresh herbs and a slice of lemon. The text on the can includes the brand name 'BUSS', the product name 'FREIZEIT-MACHER Cevapcici', and a description: 'pikante Hackfleischröllchen mit Balkangemüse und Reis'. A barcode is visible at the bottom of the can.

Surrounding the can are several black silhouettes representing leisure activities: a swimmer, a tennis player, a soccer player, a person on a pommel horse, and a cyclist. In the upper left corner, there is a large, stylized sun icon.

At the bottom of the advertisement, the BUSS logo is prominently displayed in a dark banner. Below the logo, the following text is printed:

BUSS GmbH & Co. KG Fertiggerichte Am Damm · 28870 Ottersberg  
Ein Unternehmen der Stockmeyer-Gruppe

***Was der LAUF-TREFF von Dir wissen wollte:***



***Name:*** Marlies Otten      ***Geburtstag:*** 26.02.1955

***Wohnort:*** Breddorf

***Stärken:*** Hilfsbereitschaft

***Schwächen:*** Gerne etwas Süßes essen

***Ziele/Wünsche:*** Bis ins hohe Alter gesund bleiben

***Urlaubstraum:*** Australien

***Bevorzugte Speisen:*** Chinesisch

***Hobbys:*** Basteln, Garten, Blumen züchten

# Fit wie ein Laufschuh?

... gut beraten läuff's!



- Laufschuhberatung
- Laufbekleidung
- Trainingsberatung
- Nordic Walking Kurse

Service rund um den  
Lauf- u. Walkingschuh

**SPORT ZIEL**  
IHR LAUFLADEN IN BREMEN

Am Brill 26-28 - Tel. 59 39 50 - [www.sportziel.de](http://www.sportziel.de)



Wir nehmen  
Ihre alten  
in Zahlung!

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 10.00 - 19.00 Uhr  
Sa. 10.00 - 16.00 Uhr  
L.Sa. 10.00 - 18.00 Uhr

