

5. Bultensee-Walking – Sonntag, 8. Nov. 2009

Uhrzeit	Klasse	Jahrgang	Distanz	Runden
Walking	alle TeilnehmerInnen	alle AK	5 km	

22. Bultensee-Cross – Sonntag, 8. Nov. 2009

Uhrzeit	Klasse	Jahrgang	Distanz	Runden
Lauf 1	SchülerInnen	bis 97	1 000 m	1 kl. Runde
Lauf 2	SchülerInnen A/B	96-93	1 600 m	1 gr. Runde
Lauf 3	Jugend A/B und JuniorInnen Frauen/Männer	ab 92	4 800 m	3 gr. Runden
Lauf 4 Hauptlauf	Männer/Frauen JuniorInnen	ab 92	9 600 m	6 gr. Runden

13. Run & Bike – Samstag, 17. April 2010

Das Programm wird rechtzeitig veröffentlicht.

Siegerehrungen nach den einzelnen Wettkämpfen

Meldungen: Bis spätestens **3. November 2009** und zwar per Post auf vorgedrucktem Anmeldeformular an vorgegebene Anschrift oder Internet und E-Mail (Adressen siehe Titelblatt). Nachmeldungen bis 30 Minuten vor dem Start 3,- € zusätzlich.

Auszeichnungen: WALKING – für alle Teilnehmer die OT-Medaille zum 100-jährigen Vereinsjubiläum. CROSSLÄUFE – Lauf 1, 2 und 3 – Pokale und Urkunden für die Sieger. Urkunden für alle jugendlichen Teilnehmer.

Lauf 4 – Frauen und Männer (Platz 1 bis 3) – Gutscheine für einen Monat Training im Fitness-Studio „FREE TO MOVE“.

Laufstrecke: Wiesen- und Sandwege, teilweise gepflastert. Die große Runde enthält zwei Hügel.

Duschen: Auf der Bezirkssportanlage Schevemoor. Entfernung ca. 1 000 m.

Toiletten: Auf dem Veranstaltungsgelände.

Teilnahmebedingungen: Der Veranstalter übernimmt für Schäden keinerlei Haftung. Jeder Teilnehmer sollte nur bei voller Gesundheit an den Start gehen.

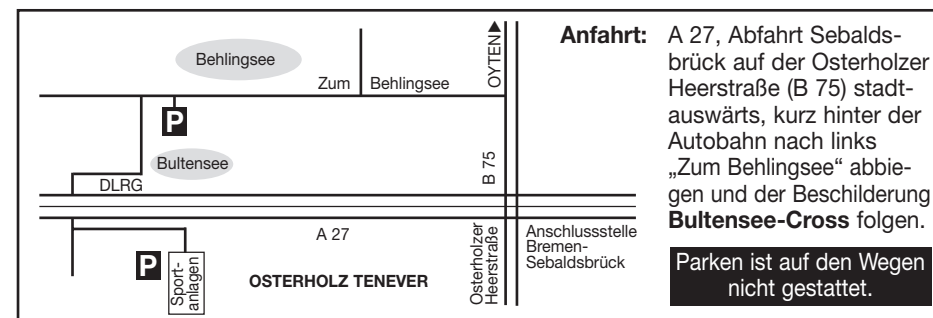
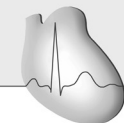
Hinweis: Streckenpläne sind auf dem Veranstaltungsgelände ausgehängt.

Verpflegung: Kostenloser Teeausschank im Verpflegungszelt.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt!!!

Kardiologisch-Angiologische Praxis
am Klinikum Links der Weser · Herzzentrum Bremen

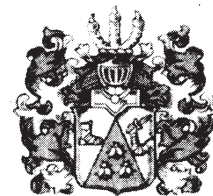
www.kardiologie-bremen.com



Der kürzeste Weg zur Brille

Fuhljahn
Schweizer Viertel-Züricher Straße 5
☎ 42 26 30

AMAOPTIK
Über 1000 Partner



Weingut Hermann Altschuh

ein seit mehreren Generationen bestehender Winzerbetrieb an der südlichen Weinstraße/Pfalz, bietet Weine ab Depot Bremen an:

- z.B. *Portugieser Rotwein und Dornfelder Rotwein, trocken und mild*
Spätburgunder Rotwein, trocken
Portugieser und Spätburgunder Weißherbst Kabinett, mild
Müller-Thurgau Kabinett, trocken und mild
Riesling Kabinett, trocken und halbtrocken
Kerner Kabinett, trocken und halbtrocken
Weißburgunder, Chardonnay und Grauer Burgunder jeweils Kabinett, trocken
Huxelrebe Kabinett, mild

Bestellungen:
Günter Poniewas, Züricher Str. 78, 28325 Bremen, Telefon (04 21) 42 22 21

Unsere Abteilung Leichtathletik und Triathlon hat eine Anzahl von Angeboten. Informationen gibt es in unserer Geschäftsstelle, außerdem bei Bernd Rennies/Telefon 7 87 78 (Triathlon) und Günter Poniewas/Telefon 42 22 21 (übrige Angebote) oder im Internet (Adresse siehe Titelblatt):

Ausdauer, Kraft und Fitness – Konditionstraining: Dieses Angebot ist eine Fortsetzung unseres Sommertrainingsprogramms „Triathlon ABC“; es soll Ausdauersportler ansprechen.

Übungsleiter: Käthe Reichert und Bernd Rennies.

Ort und Zeit: Halle Andernacher Straße, Dienstag 18.30 Uhr.

Triathlon:

Diese Ausdauersportart ist ein Renner und erfreut sich bei Jugendlichen und Erwachsenen großer Beliebtheit. Zur Zeit sind bei uns ca. 65 Personen im Training. Mehrere ausgebildete Übungsleiter stehen für Laufen, Rad fahren und Schwimmen zur Verfügung. Interessenten melden sich bitte bei Bernd Rennies.

Wandern:

Etwa 15-mal pro Jahr bei Wind und Wetter hinaus in das Bremer Umland. Wanderführer Dieter Stöckel hat stets interessante Strecken parat. Wanderungen immer am Sonntag an vorgegebenen Daten.

Treffpunkt: Sportanlage Schevemoor (vor der Vereinsgaststätte), Walliser Straße 117–121, um 8.30 Uhr. Auskünfte erteilt Dieter Stöckel/Telefon 42 07 11.

Walking:

Bei uns gibt es drei Walking-Gruppen. Einsteiger sind jederzeit willkommen und werden mit oder ohne Vorkenntnisse sofort integriert. Fachkundiges Übungspersonal gibt es in jeder Gruppe.

Die Walking-Zeiten sind: Montag und Freitag um 16.30 Uhr (ab 1. November bis 15. Februar um 15.30 Uhr).

Treffpunkt: Sportanlage Schevemoor (vor der Vereinsgaststätte), Walliser Straße 117–121, Mittwoch um 18.00 Uhr.

Treffpunkt: Osterholzer Dorfstraße vor dem Schimmelhof.

Spiel- und Gymnastikgruppe „EUMEL“:

Eine lustige Gruppe in der viel Frohsinn herrscht. Mitglieder können noch aufgenommen werden. Es werden altersgerechte Übungen durchgeführt. Eintrittsalter etwa 55 Jahre.

Übungsstätte: Turnhalle der Albert-Einstein-Schule, Kolk 2. Übungsstunden: Immer am Donnerstag, 20.00 Uhr.

Bitte vormerken für 2010:

Erwerb des DEUTSCHEN SPORTABZEICHENS oder Fitness-Medaille.

Diese Auszeichnung bekommen Teilnehmer nicht für einen Wettkampf, sondern für einen persönlichen Fitnesstest. Alljährlich können die Übungen einmal abgelegt werden. Dafür bekommen die Teilnehmer vom DOSB eine Prüfkarte und eine Urkunde (ausgestellt vom Landes-sportbund).

Das DEUTSCHE SPORTABZEICHEN ist zudem die höchste Auszeichnung für Sportbelange außerhalb von Wettkämpfen und ein Ehrenzeichen der BRD. Jeder kann es erwerben, auch Personen, die einem Sportverein nicht angehören. Weil Bewegung für die Gesundheit wichtig ist, gewähren verschiedene Krankenkassen Bonuspunkte. Kinder ab sechs Jahren können den Erwerb anstreben. Nach oben sind dem Alter keine Grenzen gesetzt.

Training und Prüfungen der leichtathletischen Disziplinen ab Anfang Mai mittwochs von 16.00 bis 19.00 Uhr auf der Sportanlage Schevemoor (Platz 1), Walliser Straße 117–121, auch während der Sommerferien.

Anmeldung zum

5. Bultensee-Walking – Sonntag, 8. Nov. 2009

22. Bultensee-Cross – Sonntag, 8. Nov. 2009

Name _____ Telefon _____

Vorname _____ E-Mail _____

Geburtsdatum _____ männlich weiblich

Straße, Hausnummer _____

Plz, Wohnort _____

Verein und/oder Schule _____

Teilnahme am:

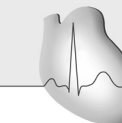
Walking 3,- €
 Lauf 1 3,- € Lauf 2 3,- € Lauf 3 Erw. 5,- € / Schüler 3,- € Lauf 4 Erw. 5,- € / Schüler 3,- €
 Urkunde und Ergebnisliste 4,- € Zustellung per Briefpost

Überweisung des Startgeldes bitte auf das Konto 101 700 400 bei der Bremischen Volksbank (BLZ 291 900 24), Günter Poniewas

Datum _____ Unterschrift _____

Kardiologisch-Angiologische Praxis
am Klinikum Links der Weser · Herzzentrum Bremen

www.kardiologie-bremen.com



Günter Poniewas
Züricher Straße 78
28325 Bremen

Bitte hier falzen und
im Fensterumschlag zurücksenden

WACHMACHER!

WIR MACHEN ERNST: MEHR PROJEKTE FÜR ATTRAKTIVEN SCHULSPORT UND GESUNDE ERNÄHRUNG. MEHR BERATUNG FÜR ELTERN UND LEHRER, MEHR GROSSE SPORT-EVENTS – MIT DER INITIATIVE „GESUNDE KINDER – GESUNDE ZUKUNFT“ BÜNDELN WIR UNSERE KRÄFTE FÜR DIE GESUNDHEIT BREMENS UND BREMERHAVENS.

ALLE INFOS UNTER WWW.AOK.DE/KIDS

AOK
Die Gesundheitskasse.

SPORTZIEL
IHR LAUFLADEN IN BREMEN

...gut beraten läuft's

Beratung und Service rund um Laufen, Walking und Nordic Walking

Knochenhauerstr. 26 Fon: 59 39 50 • Leher Heerstr. 8 Fon: 330 48 20
www.sportziel.de info@sportziel.de

5. Bultensee-Walking
Sonntag, 8. November 2009

22. Bultensee-Cross
Sonntag, 8. November 2009

13. Run & Bike
Samstag, 17. April 2010

Zweirad-Center
H-P JAKST

Davoser Straße 67-69 · 28325 Bremen-Osterholz
Telefon (0421) 40 45 55 · Telefax (0421) 40 02 50
zweiradcenter.jakst@t-online.de · www.zweirad-jakst.de

Veranstalter:

Turn- und Sportverein Osterholz-Tenever e. V.
Abteilung Leichtathletik und Triathlon
Walliser Straße 119 · 28325 Bremen
Telefon (04 21) 42 54 71 · E-Mail: ot@otbremen.de
Internet: www.otbremen.de

Start und Ziel:
DLRG-Station am Bultensee

GENEHMIGTES VOLKSWANDERLAUFEN 2009 **DLV**

Vom BLV und vom BTriV genehmigte Veranstaltung!