



# MTV Ohndorf e.V.



## 19. Ohndorfer Volkslauf

Sonntag, den 16. Juni 2024



**Brüggenwirth**  
Obst- und Weingut

1 km „Schnupperlauf“  
2,6 km Lauf  
6 km Lauf  
10 km Lauf  
7,5 km Walking und Nordic Walking

**Schaumburger Laufserie**  
&  
**Samtgemeindepokal**



**Volksbank in  
Schaumburg und Nienburg eG**



# INHALT

|   |    |
|---|----|
|   |    |
| <b>Grußwort der 1. Vorsitzenden MTV Ohndorf</b>                 | 4  |
| <b>Grußwort des Samtgemeindebürgermeisters</b>                  | 6  |
| <b>Siegerlisten der Volksläufe</b>                              | 8  |
| <b>Siegerlisten der Samtgemeindepokale</b>                      | 12 |
| <b>Grußwort des Orga-Teams</b>                                  | 13 |
| <b>Ausschreibung</b>  | 14 |
| <b>Streckenübersicht</b>  | 15 |
| <b>Teamwertung</b>  | 16 |
| <b>12 Fragen an Dieter Hecking</b>                              | 18 |
| <b>Schaumburger Laufserie</b>                                   | 21 |
| <b>Weitere Veranstaltungstermine während der Sporttage 2024</b> | 23 |
| <b>MTV Ohndorf / Newsletter</b>                                 | 25 |
| <b>Allgemeine Hinweise, Verpflichtungserklärung</b>             | 29 |
| <b>Samtgemeindepokal</b>  | 30 |



# Meier

Gartengestaltung GmbH

Gärtnermeister Henrik Meier

Kapellenstraße 3  
31559 Hohnhorst, OT Ohndorf  
Tel. 05723 9009397  
Mobil 01525 4924106

[www.meier-gartengestaltung.de](http://www.meier-gartengestaltung.de)



## Gebrüder Schaer GbR

31558 Hagenburg

Tel. 0 50 33 - 72 86

- Containerdienst
- Schrott
- Entsorgung
- Abbruchunternehmen
- Asbestsanierung nach TRGS 519

E-Mail: [schaergbr@t-online.de](mailto:schaergbr@t-online.de)



## NOLTE BAU

Am breiten Graben 17  
31558 Hagenburg  
Tel. 05033 / 99020  
Fax. 05033 / 990222  
[info@noltebau.de](mailto:info@noltebau.de)





# GRUSSWORT MTV OHNDORF

Liebe Läuferinnen und Läufer,

in diesem Jahr findet der Ohndorfer Volkslauf bereits zum 19. Mal statt und ich freue mich sehr Euch alle wieder in Ohndorf begrüßen zu dürfen!

Das Joggen ist die drittbeliebteste Sportart bezogen auf die Ausübung\* in Deutschland und wir freuen uns mit dem Volkslauf und der Teilnahme an der Schaumburger Laufserie dazu beizutragen.

Bei hoffentlich sehr gutem Laufwetter werdet Ihr auf den zahlreichen Strecken durch unsere Feldmark wieder begleitet vom Treckerclub, der Feuerwehr sowie zahlreichen Unterstützern. Aufgrund der flachen Streckenführung sind wir gespannt, ob in diesem Jahr ein neuer Streckenrekord aufgestellt werden kann.

Ich wünsche allen Teilnehmenden einen erfolgreichen Lauf und viel Freude auf dem Ohndorfer Sportplatz!

Im Namen des Orga-Teams und des MTV Ohndorfs möchte ich mich besonders bei den zahlreichen helfenden Händen für die Organisation und Durchführung des Volkslaufs sowie bei unseren Sponsoren für ihre Unterstützung bedanken!

Marie Bolting  
(1. Vorsitzende)

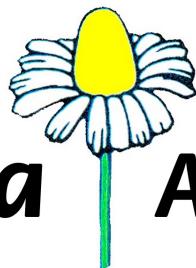




10 km Läufer unterwegs in der Ohndorfer Feldmark.



**Ristorante Pizzeria  
„Da Mario“  
Kolonie 3  
31559 Hagenburg  
Tel.: 05033-7747**



**Flora Apotheke**

05723 / 81674

31559 Haste

**www.florapo.de**

# GRUSSWORT SAMTGEMEINDE- BÜRGERMEISTER

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

es ist mir eine große Freude, Sie alle herzlich  
zum traditionellen Ohndorfer Volkslauf zu begrüßen!

Mit 19 Jahren Tradition hat sich der Ohndorfer  
Volkslauf zu einem bedeutenden Ereignis in  
unserem Jahreskalender entwickelt. Dieses  
Laufevent verbindet nicht nur Sportbegeisterte,  
sondern stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl in  
unserem schönen Ort und der Samtgemeinde.

Ausdauersport, insbesondere das Laufen, spielt  
eine entscheidende Rolle für die Gesundheit.  
Durch regelmäßiges Lauftraining verbessert sich  
die Herz-Kreislauf-Funktion und stärkt das  
Immunsystem. Es steigert die Ausdauer, erhöht  
die Energilevels und reduziert vor allem Stress.  
So fördert es die mentale Gesundheit, indem es  
Endorphine freisetzt und die Kognition verbessert.

Langfristig trägt Ausdauersport dazu bei, das Risiko von Herz-  
Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und anderen chronischen  
Krankheiten zu minimieren. Kurz gesagt, Laufen ist ein Schlüssel zu  
einem gesunden, ausgeglichenen Lebensstil und man kann es nahezu  
überall und jederzeit einfach und unabhängig umsetzen.

Ich möchte allen Teilnehmenden meinen aufrichtigen Dank  
aussprechen, ebenso den Organisatoren, Sponsoren und freiwilligen  
Helfern, die dieses Event erst möglich machen. Der Ohndorfer  
Volkslauf steht für unsere gemeinsame Leidenschaft für Gesundheit,  
Gemeinschaft und den Willen, gemeinsam Herausforderungen zu  
meistern.

Möge dieser Lauf nicht nur bei den aktiven Teilnehmenden ganz  
individuelle, sportliche Höchstleistungen hervorbringen, sondern vor  
allem bei allen Beteiligten Erinnerungen schaffen und die Bande der  
Gemeinschaft weiter stärken.

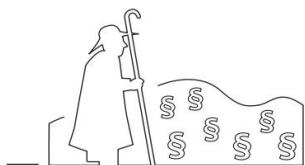
Ich wünsche allen Läuferinnen und Läufern viel Erfolg, unseren Gästen  
eine schöne Zeit und uns allen einen inspirierenden Tag beim 19.  
Ohndorfer Volkslauf!

Mit sportlichen Grüßen,

Ihr Samtgemeindebürgermeister, Mike Schmidt



Fachanwalt für Sozialrecht –  
Schwerpunkt Arbeitsrecht



**Rechtsanwalt**

# **Mark Schäfer**

Adolf-Schweer-Straße 2  
31655 Stadthagen  
Fax: 05721/8908738

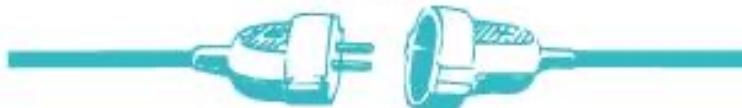
Tel.: 05721/8908737  
Mail: schaefer@ra-markschaefer.de  
Web: www.ra-markschaefer.de

tischlerei.brandes@gmail.com  
www.tischlerei-brandes.de

Wilhelm-Suhr-Straße 20 • 31558 Hagenburg  
Telefon 0 50 33/74 79 • Telefax 0 50 33/74 72

## **Kiel Elektrotechnik**

GmbH



Beratung - Planung - Ausführung - Kundendienst

Am Breiten Graben 19 • 31558 Hagenburg  
Telefon 05033 7316

**www.Kiel-Elektrotechnik.de**



# SIEGERSTATISTIK 1 & 6 KM

## 1 km Schnupperlauf

Streckenrekord Mädchen: Lea Schnetzke (TuS Niedernwöhren) – 03:48 (2011)

Streckenrekord Jungen: Sven Gehrke (TSV Kirchdorf) – 02:34 (2009)

| Jahr | Name                   | Zeit            | Name            | Zeit     |
|------|------------------------|-----------------|-----------------|----------|
| 2010 | Lea Schnetzke          | 00:03:57        | Thorben Hast    | 00:03:57 |
| 2011 | <b>Lea Schnetzke</b>   | <b>00:03:48</b> | Thorben Hast    | 00:03:56 |
| 2012 | Ronja Bauermeister     | 00:03:53        | Hannes Hänsler  | 00:03:32 |
| 2013 | Lea Bahe               | 00:04:16        | Thorben Hast    | 00:03:33 |
| 2014 | Anneke Meyer           | 00:03:52        | Thorben Hast    | 00:03:36 |
| 2015 | Finnja Kreie           | 00:04:08        | Thorben Hast    | 00:03:32 |
| 2016 | Finnja Kreie           | 00:04:08        | Henning Reese   | 00:04:05 |
| 2017 | Giovanna Burlone       | 00:04:38        | Henri Neumann   | 00:04:17 |
| 2018 | Mara Cornils           | 00:04:32        | Finn Erik Hoppe | 00:03:58 |
| 2019 | Annabell Helene Stemme | 00:04:02        | Leo Schwone     | 00:03:48 |
| 2022 | Laurien Lampe          | 00:04:34        | Emil Beier      | 00:03:55 |
| 2023 | Laurien Lampe          | 00:04:21        | Nico Gutow      | 00:04:03 |

## 6 km Lauf

Streckenrekord Frauen: Saskia Pingpank (VfL Eintracht Hannover) – 00:23:03 (2018)

Streckenrekord Männer: Daniel Ulbrich (Dets Raceteam) – 20:48 (2011)

| Jahr | Name                   | Zeit            | Name                  | Zeit            |
|------|------------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|
| 2010 | Nicole Jochim          | 00:28:08        | Kevin Jameson         | 00:23:14        |
| 2011 | Lea Schnetzke          | 00:26:55        | <b>Daniel Ulbrich</b> | <b>00:20:48</b> |
| 2012 | Lea Schnetzke          | 00:27:04        | Siegfried Streifling  | 00:22:06        |
| 2013 | Silke Grimpe           | 00:28:55        | Heiko Wolling         | 00:21:05        |
| 2014 | Lea Schnetzke          | 00:26:27        | Arne Westphal         | 00:21:31        |
| 2015 | Saskia Pingpank        | 00:23:07        | Hauke Plutte          | 00:21:32        |
| 2016 | Lea Schnetzke          | 00:27:16        | Tilman Reese          | 00:22:19        |
| 2017 | Bernstein, Janna       | 00:27:11        | Lauritz Grote         | 00:22:17        |
| 2018 | <b>Saskia Pingpank</b> | <b>00:23:03</b> | Tilman Reese          | 00:20:51        |
| 2019 | Saskia Pingpank        | 00:24:51        | Henning Müller        | 00:21:49        |
| 2022 | Melanie Spieß          | 00:28:08        | Frank Weisgerber      | 00:23:22        |
| 2023 | Melanie Spieß          | 00:27:35        | Christian Wedig       | 00:24:40        |

# SIEGERSTATISTIK 10 KM



## 10 km Lauf

Streckenrekord Frauen: Saskia Pingpank (Vfl Eintracht Hannover) – 00:41:02 (2018)

Streckenrekord Männer: Nicolai Riechers (lauftalente.de) – 33:20 (2009)

| Jahr | Name                   | Zeit            | Name                    | Zeit            |
|------|------------------------|-----------------|-------------------------|-----------------|
| 2010 | Britta Struckmann      | 00:46:10        | René Jäger              | 00:34:53        |
| 2011 | Eva-Maria Jahrmann     | 00:47:49        | Manuel Schoppe          | 00:35:34        |
| 2012 | Gisela Holstein        | 00:45:02        | Nicolai Riechers        | 00:35:35        |
| 2013 | Aida Stahlhut          | 00:45:23        | Nicolai Riechers        | 00:35:13        |
| 2014 | Aida Stahlhut          | 00:41:42        | <b>Nicolai Riechers</b> | <b>00:33:20</b> |
| 2015 | Aida Stahlhut          | 00:41:05        | Jonas Krüger            | 00:37:57        |
| 2016 | Aida Stahlhut          | 00:42:38        | Emanuel Schoppe         | 00:34:01        |
| 2017 | Aida Stahlhut          | 00:41:58        | Emanuel Schoppe         | 00:34:15        |
| 2018 | <b>Saskia Pingpank</b> | <b>00:41:02</b> | Michael Kendelbacher    | 00:34:59        |
| 2019 | Saskia Pingpank        | 00:43:59        | Dennis Heinrich         | 00:38:49        |
| 2022 | Pauline Berg           | 00:41:55        | Andreas Spieß           | 00:35:24        |
| 2023 | Pauline Berg           | 00:42:16        | Michael Kendelbacher    | 00:35:39        |





# SIEGERLISTEN WALKING

## 6 km Walking

Streckenrekord Frauen: Maike Hast (TWG Nienstädt/ Sülbeck) – 00:38:57 (2012)

Streckenrekord Männer: Wolfgang Stroh (Post SV Stadthagen) – 39:05 (2013)

| Jahr | Name              | Zeit            | Name                  | Zeit            |
|------|-------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|
| 2010 | Angela Schmidt    | 00:46:52        | Reinhart Schmidt      | 00:42:29        |
| 2011 | Eva Stroh         | 00:39:42        | Bernd Heer            | 00:46:18        |
| 2012 | <b>Maike Hast</b> | <b>00:38:57</b> | Reinhard Röhrkasten   | 00:39:12        |
| 2013 | Eva Stroh         | 00:39:11        | <b>Wolfgang Stroh</b> | <b>00:39:05</b> |
| 2014 | Astrid Pollok     | 00:43:30        | Uwe Opfer             | 00:42:42        |
| 2015 | Tanja Block       | 00:42:39        | Volker Winkelhake     | 00:41:28        |
| 2016 | Astrid Pollok     | 00:43:24        | Herbert Fritsche      | 00:44:05        |
| 2017 | Simone Scheiper   | 00:42:05        | Herbert Fritsche      | 00:44:55        |
| 2018 | Astrid Pollok     | 00:43:38        | Herbert Fritsche      | 00:45:49        |
| 2019 | Astrid Pollok     | 00:44:12        | -                     |                 |
| 2022 | Astrid Pollok     | 00:44:21        | -                     |                 |
| 2023 | Carmen Eickhoff   | 00:39:26        | Bernd Janke           | 00:39:28        |

## 6 km Nordic Walking

Streckenrekord Frauen: Christina Schiller (Privat) – 00:41:58 (2023)

Streckenrekord Männer: Rafael Ott (NW Weserbergland) – 41:41 (2017)

| Jahr | Name                      | Zeit            | Name              | Zeit            |
|------|---------------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| 2015 | Anke Witte                | 00:44:37        | -                 |                 |
| 2016 | Sonja Kielgas             | 00:48:32        | Bernd Weber       | 00:43:01        |
| 2017 | Sonja Kielgas             | 00:49:39        | <b>Rafael Ott</b> | <b>00:41:41</b> |
| 2018 | Eva Stroh                 | 00:42:54        | Rafael Ott        | 00:41:58        |
| 2019 | Christina Bock            | 00:54:19        | Ulrich Wehrmann   | 00:54:19        |
| 2022 | Liene Lapina              | 00:47:17        | Ulrich Wehrmann   | 00:56:19        |
| 2023 | <b>Christina Schiller</b> | <b>00:41:58</b> | Olaf Levonen      | 00:43:18        |

Pizzeria · Ristorante · Bar



**IL PORTO**  
nach italienischer Art

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



**AUTO DIENST**

**DIE MARKEN-  
WERKSTATT**

**Ralf Iwan**

**Kfz-Werkstatt • Reifendienst**

**Zum Mineralbad 4**

**31867 Lauenau**

**✉ (0 50 43) 13 09**

Meisterbetrieb

Ausbildungsbetrieb

KFZ Mechatroniker

Öffnungszeiten:

Mo - Do 07:30 - 17:00 Uhr

Fr 07:30 - 12:30 Uhr

[iwan.kfz-meisterbetrieb@t-online.de](mailto:iwan.kfz-meisterbetrieb@t-online.de)



# Richard Gurski

## Malermeister

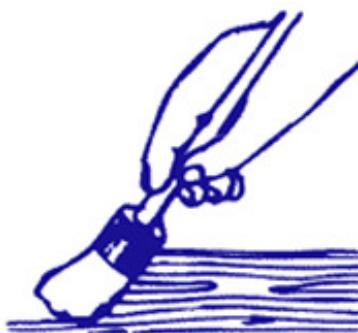
**Birkenstraße 3**

**31558 Hagenburg**

**Tel.: 05033 / 6690**

**Fax: 05033 / 971194**

**E-Mail: [richard.gurski@t-online.de](mailto:richard.gurski@t-online.de)**





# SIEGERLISTEN SG-POKAL

## 1 km Lauf Samtgemeindepokal

| Jahr | Name                   | Zeit     | Name            | Zeit     |
|------|------------------------|----------|-----------------|----------|
| 2010 | Lea Schnetzke          | 00:07:54 | Thorben Hast    | 00:07:44 |
| 2011 | Lea Schnetzke          | 00:07:07 | Thorben Hast    | 00:07:18 |
| 2012 | Ronja Bauermeister     | 00:07:47 | Hannes Hänsler  | 00:07:22 |
| 2013 | Saskia Pingpank        | 00:07:24 | Thorben Hast    | 00:05:56 |
| 2014 | Anneke Meyer           | 00:07:45 | Thorben Hast    | 00:07:09 |
| 2015 | Finnja Kreie           | 00:08:01 | Thorben Hast    | 00:06:53 |
| 2016 | Finnja Kreie           | 00:08:02 | Lars Simoneit   | 00:09:22 |
| 2017 | Annabell Helene Stemme | 00:09:27 | Henri Neumann   | 00:08:25 |
| 2018 | Annabell Helene Stemme | 00:09:04 | Finn Erik Hoppe | 00:07:47 |
| 2019 | Annabell Helene Stemme | 00:08:12 | Leo Schwone     | 00:07:43 |
| 2022 | Amelie Lampe           | 00:09:32 | Nico Gutow      | 00:08:02 |
| 2023 | Laurien Lampe          | 00:09:06 | Nico Gutow      | 00:08:05 |

## 10 km Lauf Samtgemeindepokal

| Jahr | Name                 | Zeit            | Name                    | Zeit            |
|------|----------------------|-----------------|-------------------------|-----------------|
| 2010 | Britta Struckmann    | 01:34:52        | Rene Jäger              | 01:10:53        |
| 2011 | Cornelia Reinecke    | 01:49:32        | Heiner Bente            | 01:18:14        |
| 2012 | Cornelia Bischoff    | 01:38:17        | Nicolai Riechers        | 01:13:46        |
| 2013 | Aida Stahlhut        | 01:33:16        | Nicolai Riechers        | 01:09:37        |
| 2014 | Aida Stahlhut        | 01:27:31        | <b>Nicolai Riechers</b> | <b>01:08:30</b> |
| 2015 | <b>Aida Stahlhut</b> | <b>01:26:00</b> | Dirk König              | 01:19:15        |
| 2016 | Aida Stahlhut        | 01:27:37        | Emanuel Schoppe         | 01:10:05        |
| 2017 | Aida Stahlhut        | 01:27:31        | Andreas Kramer          | 01:20:42        |
| 2018 | Aida Stahlhut        | 01:29:12        | Michael Kendelbacher    | 01:13:47        |
| 2019 | Pauline Berg         | 01:33:45        | Bernd Frömberg          | 01:26:57        |
| 2022 | Pauline Berg         | 01:28:34        | Andreas Spieß           | 01:18:02        |
| 2023 | Pauline Berg         | 01:27:37        | Andreas Spieß           | 01:17:23        |

# GRUSSWORT ORGA-TEAM



Liebe Läuferinnen, liebe Läufer, liebe Gäste!

Das **Orga-Team** heißt Euch wieder herzlich willkommen zum **19. Volkslauf** im beschaulichen Ohndorf.

Eine große Hitze kennzeichnete unseren Volkslauf 2023 und machte Plätze im Schatten sehr begehrte. Der neu eingeführte Lauf über 2,5 km wurde gut angenommen.

Erster Sieger im neu eingeführten Wettbewerb war Leo Schwone vom VfL Hessich Oldendorf. Bei der 6 km-Distanz siegten Christian Wedig (Erdinger Active Team) sowie Melanie Spieß von der ESV Eintracht Hameln. Im Hauptlauf über 10 km siegte Michael Kendelbacher (TSV Barsinghausen) als Wiederholungstäter im spannenden Duell vor Andreas Spieß (ESV Eintracht Hameln). Bei den Frauen setzte sich hier wieder einmal Pauline Berg vom VfL Eintracht Hannover durch.

Doch genauso wichtig wie die oben erwähnten Spitzensportler sind bei unserem Laufevent jene Läufer und Walker, die primär ein gemeinsames Lauferleben und Bewegung in schöner Natur anstreben.

Auch in diesem Jahr ist der Ohndorfer Volkslauf Bestandteil der "Schaumburger Laufserie", deren Termine diesem Heft zu entnehmen sind. Wir bedanken uns bei allen Helfern und Sponsoren und natürlich ganz besonders bei Euch Läufern und Walkern.

In Zusammenarbeit mit der gesamten Dorfgemeinschaft möchten wir weiterhin unserem Volkslauf den gemütlichen und familiären Charakter geben, der beträchtlich zu seinem Erfolg beigetragen hat.

Wir wünschen Euch viel Freude beim Laufen und Walken sowie beim anschließenden geselligen Beisammensein bei Bier und Bratwurst sowie Kaffee und Erdbeerkuchen.

**EUER Orga-Team**



# AUSSCHREIBUNG

## Startzeiten und voraussichtliche Siegerehrungen

9:00 Uhr

**7,5 km** Walking und Nordic Walking mit  
Altersklassenwertung  
Siegerehrung ca. 11:00 Uhr

Ausdauer Distanz bei der  
Sportabzeichenwertung!

9:30 Uhr

**1,0 km** „Schnupperlauf“ bis Jahrgang 2010 nach DLO  
Siegerehrung ca. 11:00 Uhr

9:45 Uhr

**2,6 km** Lauf mit Altersklassenwertung  
(beim 1 km und 2,6 km Lauf sind keine Doppelstarts  
möglich)  
Siegerehrung ca. 11:00 Uhr

10:15 Uhr

**6 km** Lauf mit Altersklassenwertung  
Siegerehrung ca. 12:15 Uhr

Hier online  
anmelden!

11:15 Uhr

**10 km** Lauf mit Altersklassenwertung  
Siegerehrung ca. 13:00 Uhr



Meldungen bis möglichst **15. Juni 2024**  
unter [www.ohndorfer-volkslauf.de](http://www.ohndorfer-volkslauf.de)

Bei Fragen wendet Euch gern an folgende E-Mail-Adresse:  
[mtv.ohndorf@googlemail.com](mailto:mtv.ohndorf@googlemail.com)

Nachmeldungen sind bis **30 Minuten vor Startzeit** möglich!

# STRECKENÜBERSICHT

1,0 km

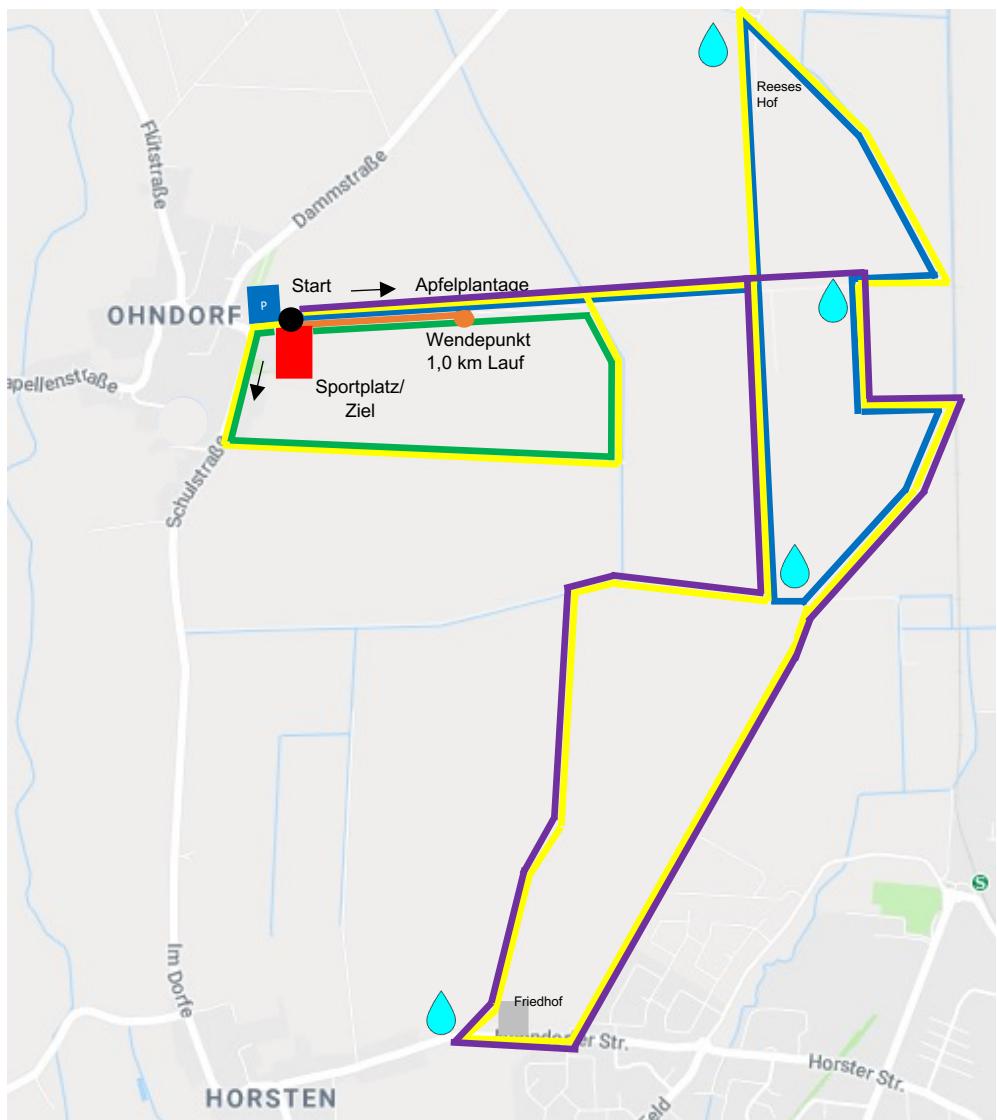
2,6 km

6,0 km

7,5 km

10 km

Verpflegung





# TEAMWERTUNG

In diesem Jahr werden wir neben der klassischen Einzelauswertung (nach Wettkampf, Geschlecht und Altersklasse) ebenfalls eine **Teamwertung** anbieten.

Der Fokus liegt auf der Anzahl an LäuferInnen in allen Wettbewerben pro Verein. Die Auswertung erfolgt geschlechts- und altersunabhängig über alle StarterInnen des Ohndorfer Volkslaufs.

**Die TOP 3 Vereine mit den meisten StarterInnen werden nach Abschluss der Läufe bei der Siegerehrung ausgewertet und erhalten einen Sonderpreis.**

**Wichtig!** Mit der Team-Bezeichnung bei der Anmeldung bestimmt ihr, wie sich Euer Team zusammensetzt. Achtet also möglichst auf die korrekte Schreibweise Eures Vereins.



Navigator-energie Service UG (haftungsbeschränkt)

**Oliver Vortmüller**  
Lizenziertes Vertriebspartner

... Strom und Gas ...  
... wechsel das !

Sie sparen – und WIE !  
Wir machen das für Sie !

Dammstr. 5, 31559 Hohnhorst, Tel: 05723 – 98 99 – 401, Fax: - 301  
Handy: 0176 – 96 54 64 14, Mail: [oliver.vortmueller@navigator-energie.de](mailto:oliver.vortmueller@navigator-energie.de)

## Herr Oliver Vortmüller

Versicherungs- & Baufinanzmakler  
Inhaber

Tel. 05723 - 98 99 - 401, Fax: - 301  
Handy: 0176- 96 54 64 14  
[o.vortmueller@gmx.de](mailto:o.vortmueller@gmx.de)  
Dammstr. 5

31559 Hohnhorst



Birgit und Detlef Haase

## Haasen-Ferienwohnung

Flütstr. 20 .....

31559 Hohnhorst

[bdhaase@web.de](mailto:bdhaase@web.de)

Mobil 0170 - 80 96 753

# Spirit and Sport

**Wir bieten Kurse  
für jedermann**

- TriloChi
- ChiYoga
- Meditation
- ChiYoga Männerzeit
- 3/4 Dance & Rückenfitness



Kerstin Hecking - Tel. 0174 7899336 - Im Winkel 5 - Ohndorf -  
im Wohlwagen - [www.spiritandsport.de](http://www.spiritandsport.de)



## ALVIN STAR

[www.alvin-star.de](http://www.alvin-star.de)

Maschinen, Geräte und Ausstattung für  
Gastronomie und Lebensmittelindustrie

Tel.: 0049/511-105-33-983



Siegerehrung  
1 km Lauf



# 12 FRAGEN AN

Dieter, Du wohnst nun schon seit einiger Zeit in Ohndorf und wir sehen Dich häufig in der Ohndorfer Feldmark laufen. Heute wollen wir Dir ein paar Fragen stellen:

**Laufen ist für mich wichtig, weil...**

...es für mich Entspannung bedeutet und ein guter Ausgleichssport ist.

**Wie oft und wie viele km läufst Du pro Woche?**

2 – 3 mal je 6 – 7 km



**Was ist Dein Regenerationstipp?**

Saunagänge, Massagen & gutes Essen

**Mit welchem Sportler würdest Du gern für einen Tag die Rollen tauschen?**

Mit Jedem, der älter ist als ich und trotzdem jung genug ist, jeden Tag Sport zu treiben.

**Welche sportlichen Idole hattest Du in Deiner Jugend und welche Bedeutung hatten sie?**

In meiner Fußball-Generation waren es Gerd Müller und Klaus Fischer. Sie waren Torjäger, wie ich in der Jugend.

**Wie bist Du zum Fußball gekommen?**

Durch meine große Schwester.

**Hast Du ein Ritual vor dem Spiel? Wenn ja, welches?**

Keine.

# DIETER HECKING



**Was war – gefühlt – Dein größter sportlicher Erfolg?**

DFB-Pokalsieg 2015 mit dem VfL Wolfsburg

**Welche Sportart fasziniert Dich neben dem Fußball am meisten?**

Handball

**Wie sieht ein Wochenende ohne Sport für Dich aus?**

Entspannung bei der Familie, aber irgendwie brauche ich auch an diesen Wochenenden Sport.

**Was war bisher Dein bitterster Moment im Sport und wie bist Du damit umgegangen?**

Meine Entlassung als Trainer bei Borussia Mönchengladbach! Die Zeit war schwierig, und ich hatte Probleme es zu verarbeiten, da wir sportlich kurz vor der Erreichung unserer Ziele waren.

**Wie kann man aus Deiner Sicht junge Leute zum Sport motivieren?**

Sie animieren für sich Ziele zu benennen. Egal, ob als Einzelsportler oder in einer Mannschaft! Für sich oder eine Gruppe, Verantwortung zu übernehmen und Konsequenz für die Alltagsgestaltung durch regelmäßige Trainingsabläufe & -zeiten.



Vielen lieben Dank für Deine Zeit und die Beantwortung der Fragen, Dieter!



Öffnungszeiten: Di – Fr: 6-18 Uhr; Sa: 5-13 Uhr



**BÖTTCHER • DR. BORCHERS**

Rechtsanwälte • Notare

**Ulrike Böttcher**

Rechtsanwältin und Notarin

Fachanwältin für Arbeitsrecht

Fachanwältin für Familienrecht

**Dr. Jens Borchers, LL.M.**

Rechtsanwalt und Notar

Fachanwalt für Strafrecht

Fachanwalt für Verkehrsrecht

Hauptstraße 15 • 31542 Bad Nenndorf

Telefon 05723 - 2047 u. 2048 • E-Mail : [info@kanzlei-bad-nenndorf.de](mailto:info@kanzlei-bad-nenndorf.de)

[www.kanzlei-bad-nenndorf.de](http://www.kanzlei-bad-nenndorf.de)



**HEIZÖL + DIESEL**

**Hauptstr. 69**

**31559 Haste**

**Telefon: 05723-8481**

# SCHAUMBURGER LAUFSERIE 2024



|              |   |
|--------------|---|
| 21. April    | Sparkassen-Bückeberg-Lauf, Obernwöhren                  |
| 27. April    | Friedrich-Wischhöfer-Lauf, Niedernwöhren                |
| 05. Mai      | Sparkassen-Schlossparklauf, Bückeburg                   |
| 26. Mai      | Rintelner Volksbanklauf                                 |
| 08. Juni     | Kurparklauf Bad Nenndorf                                |
| 16. Juni     | Ohndorfer Volkslauf                                     |
| 30. August   | Gerhard-Jaster-Lauf, Stadthagen                         |
| 06. November | Abschlussveranstaltung Kundenhalle Sparkasse Stadthagen |

## SCHAUMBURGER LAUF SERIE

SCHMIEDEGASTHAUS  
ROMANTIK HOTEL  
 GEHRKE  
★★★★★



DAS LEBEN Auskosten!

  
ROMANTIK  
HOTEL & RESTAURANT

ROMANTIK HOTEL SCHMIEDEGASTHAUS GEHRKE  
RIEPENER STRASSE 21 • 31542 BAD NENNDORF • TELEFON 05725 - 9441-0  
INFO@SCHMIEDEGASTHAUS.DE • WWW.SCHMIEDEGASTHAUS.DE



Bundesstraße 1  
31555 Suthfeld  
Tel.: 05723/ 9898870

**Öffnungszeiten:**  
Di 10:00 – 20:00 Uhr  
Mi – Fr 09:00 – 18:00 Uhr  
Sa 08:00 – 13:30 Uhr  
Mo geschlossen

**Steege Bedachungen GmbH**  
**Hohnhorst / OT Rehren**



- Dachdeckerarbeiten
- Klempterarbeiten
- Isolierungen
- Fassadenverkleidungen

St. Annen 12  
31559 Hohnhorst  
Tel. 0 57 23 / 8 10 79  
[info@steege-bedachungen.de](mailto:info@steege-bedachungen.de)

# SPORTTAGE 2024



## 7. Juni 2024 (Freitag)

Kinderleichtathletik (Dreikampf) für SchülerInnen & Dorflauf  
Bouleturnier

## 8. Juni 2024 (Samstag)

Fußballturnier (Kleinfeld) für Hobbymannschaften

## 14. Juni 2024 (Freitag)

Handballturnier

## 15. Juni 2024 (Freitag)

Fun Tag für OhndorferInnen

## 16. Juni 2024 (Sonntag)

Ohndorfer Volkslauf

Detaillierte Infos findet  
Ihr unter  
[www.mtv-ohndorf.info](http://www.mtv-ohndorf.info)

**[www.lunchtime-lehrte.de](http://www.lunchtime-lehrte.de)**

*Lunchtime*  
*Lehrte*

Kapellenstraße 21  
31559 Ohndorf

Telefon: 05723 982657  
[info@lunchtime-lehrte.de](mailto:info@lunchtime-lehrte.de)

Eventcatering • Partyservice • Schaumburgerland  
seit mehr als 10 Jahren • zuverlässig • kreativ



Mario und seine Freunde waren auch dabei!

 **Sparkasse  
Schaumburg**

  
**Bruns**  
**Tischlerei**

  
**Bestattungen**  
Erd-, Feuer-, See- und Waldbestattungen  
Erledigung aller Formalitäten  
Trauerdruck

Bau- und Möbeltischlerei  
Sonnen- und Insektenbeschutz  
Rollläden und Markisen  
Verglasungen

Am Eichkamp 5 · 31559 Haste · Tel. 05723 / 8578  
Tischlereibruns@t-online.de      Brunsbestattungen@t-online.de

# MTV OHNDORF – ANGEBOT



Der **Männer-Turn-Verein** Ohndorf ist der örtliche Sportverein aus Ohndorf. Neben wettbewerbsbezogenen Sparten wie Tischtennis und Bogenschießen bieten wir zahlreiche andere sportliche Aktivitäten und Veranstaltungen. Dazu gehören neben verschiedenen Gymnastikgruppen, Kinder- und Jugendangebote sowie Freizeitsportarten wie Radfahren bis hin zu einem tänzerischen Fitnessangebot. Sicherlich ist auch für Dich etwas dabei.

Schau doch mal bei uns im Internet nach deinem persönlichen Sportangebot unter [www.mtv-ohndorf.info](http://www.mtv-ohndorf.info) und registriere Dich für unseren **Newsletter** und bleib immer auf dem Laufenden zu Veranstaltungen, Sportangeboten, Aktionen und News aus unserem Verein.



SCAN ME!



**Landgasthaus Fischer** • Auf der Riehe 11 • 31555 Bad Nenndorf OT Riehe (Suthfeld)

Telefon: 0 57 23 - 9 40 50 • Fax: 0 57 23 - 9 40 55 55 • [hotel@landgasthaus-fischer.de](mailto:hotel@landgasthaus-fischer.de) • [www.landgasthaus-fischer.de](http://www.landgasthaus-fischer.de)



**Thomas Pettke**

Schulstr. 14  
31559 Hohnhorst/  
OT Ohndorf

Mobil (0179) 744 95 87  
info@pettke-galabau.de  
[www.pettke-galabau.de](http://www.pettke-galabau.de)



Gartengestaltung · Teichbau/Bachläufe · Naturstein-/Pflasterarbeiten  
Zaunbau · Baumfällung · Gartenpflege-Service · Bewässerung

Wein- Sekt- u. Getränkevertrieb  
**Söffker**

Inh. F. Söffker  
Lagerstraße 5  
30453 Hannover  
Tel.: 0511 - 48 25 95  
Fax: 0511 - 48 69 321  
[getraenke-soeffker@t-online.de](mailto:getraenke-soeffker@t-online.de)  
[www.getraenke-soeffker.de](http://www.getraenke-soeffker.de)

**Getränke auf Kommission  
Schank- und Kühlwagen  
Zapfanlagen, Gläser, Kühltruhen  
Festzeltausstattung**

# Kaffeestube Idensen



Catrin Hattendorf  
Niengraben 2, Idensen  
31515 Wunstorf  
Tel. 05723-981329  
Fax: 05723-981322

[Kaffeestube-Idensen@t-online.de](mailto:Kaffeestube-Idensen@t-online.de)



MIT DEN NEUEN  
HEIZSYSTEMEN VON BUDERUS  
SIND SIE BEREIT FÜR  
DIE ZUKUNFT.

**EMMERKE**  
MODERNES HEIZEN  
IDEEN FÜRS BÄD e.K.

Michael Borowski  
Nordbrucher Str.1 - 31559 Hohnhorst  
Tel. 05723-8711 - [info@emmerke-shk.de](mailto:info@emmerke-shk.de)  
[www.emmerke-shk.de](http://www.emmerke-shk.de)



An der B 65 im Deister  
31542 Bad Nenndorf

Tel.: 05723/91 41 18  
Mail: [mooshuette@gmx.de](mailto:mooshuette@gmx.de)

Öffnungszeiten:

Dienstag – Freitag 11:00 – 19:00 Uhr  
Samstag & Sonntag 10:00-19:00 Uhr  
Montag Ruhetag

# JUST RUN



Lavesstr. 3  
30159 Hannover  
📞 0511 - 323 436  
✉️ info@laufshop.de  
[www.laufshop.de](http://www.laufshop.de)

Seit über 50 Jahren!



## REIFEN SCHULZE Fahrzeugtechnik GbR

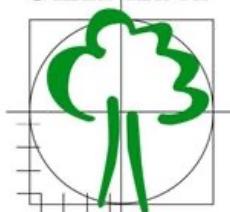
bietet mehr als Reifen

- Haupt- und Abgasuntersuchung
- Achsvermessung
- Reparaturen
- Inspektionen

➤ Oldtimer Restaurierung

Wichmarstraße 30 • 30890 Barsinghausen  
OT Wichtinghausen • Telefon: 05105/9696

SEIFERT



Garten-, Landschafts- und  
Wasserbau  
Im Dorfe 29  
31542 Bad Nenndorf/ Horsten  
05723 / 2846



# HINWEISE & VERPFLICHTUNGSERKLÄRUNG



## Hinweise

|                   |                |           |
|-------------------|----------------|-----------|
| <b>Startgeld:</b> | Schüler/-innen | 4,00 Euro |
|                   | Erwachsene     | 7,00 Euro |

(Zahlung bei Erhalt der Startnummer am Wettkampftag)

**Start und Ziel:** Sportplatz Ohndorf

**Streckenbeschreibung:** ebene und asphaltierte Wirtschaftswege

**Umkleide- und Duschmöglichkeiten:** befinden sich in der Mehrzweckhalle

**Siegerehrung:** erfolgt nach Auswertung auf dem Sportplatz, Informationen zu den Zeiten findest Du in der Ausschreibung auf Seite 14

**Zeiterfassung:** Die Zeiterfassung erfolgt elektronisch über sogenannte RFID Chips, die auf der Rückseite der Startnummer befestigt sind. Du musst hierfür keine Chips mitbringen oder Pfand hinterlegen. Die präparierten Startnummern mit den Chips werden am Tag des Laufs ausgegeben.

**Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art

## Verpflichtungserklärung

Zugelassen sind nur Personen, die keinen links- oder rechtsextremen Parteien oder Organisationen angehören. Jede/r Teilnehmer/in verpflichtet sich, während der Veranstaltung keine rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtende Äußerungen in Wort, Bild oder auf sonstige Art und Weise zu tätigen. Der MTV Ohndorf e.V. behält es sich vor, von seinem Hausrecht Gebrauch zu machen. Personen, die links- oder rechtsextremen Parteien oder Organisationen angehören oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtende Äußerungen in Erscheinung getreten sind, wird der Zugang zu der Veranstaltung verwehrt oder von dieser ausgeschlossen. Durch eine Anmeldung zu der Laufveranstaltung wird dem MTV Ohndorf e.V. ein einfaches Nutzungsrecht für Bildmaterial zur Verwendung in Printpublikationen und elektronischen Medien eingeräumt.



# SAMTGEMEINDEPOKAL

Wie im Vorjahr wird ein Samtgemeindepokal über die 10-km-Strecke für Männer und Frauen sowie für den Kids-Schnupperlauf (1 km) ausgeschrieben. Wertungsläufe sind der **Kurparklauf in Bad Nenndorf (08.06.2024)** und der **Ohndorfer Volkslauf**.

Die Zeiten beider Läufe werden addiert. Sieger ist der Teilnehmer mit der besten Gesamtzeit.

Die Schirmherrschaft hat der Samtgemeindebürgermeister Herr **Mike Schmidt** übernommen. Die Pokale werden im Rahmen der Siegerehrung des Ohndorfer Volklaufes überreicht.



**Jens Leonhard**  
Geschäftsführer  
Vomhäuser Straße 67  
31655 Stadthagen  
Tel.: 05721/9951900  
Fax: 05721/9951901  
Mobil: 0172/5163873  
E-Mail: info@leonhard-metalltechnik.de  
Internet: www.leonhard-metalltechnik.de



Fliesen- und Sanitärwelt Schreiber

Teichstraße 4  
31655 Stadthagen

Tel. 0 57 21 / 92 37 75  
info@fliesenwelt-schreiber.de

**www.fliesenwelt-schreiber.de**



Warm-Up mit den Kids vor dem 1km Lauf



**MÖBEL  
HEINRICH**

Schnell zum **HEINRICH**,  
das **LOHNT** sich!



**BAD NENNDORF**

Auf dem Wachtlande 2

31542 Bad Nenndorf

Tel. 05723 947 - 0

[nenn@moebel-heinrich.de](mailto:nenn@moebel-heinrich.de)

**Öffnungszeiten:** Montag - Freitag: 10.00 - 19.00 Uhr • Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr



Weitere Informationen und Artikel unter  
[www.moebelheinrich.de](http://www.moebelheinrich.de)

Folgen Sie uns:  

# ELOG

[www.elog-gmbh.de](http://www.elog-gmbh.de)

**Elektroanlagenbau**  
**Schaltanlagen - MSR-Technik**  
**Automatisierungstechnik**

---

ELOG-Elektrotechnik GmbH Schaumburg • Nordbrucher Straße 6 • D-31559 Hohnhorst

Telefon: 05723 / 79807-0 • Telefax: 05723 / 79807-10

e-Mail: [info@elog-gmbh.de](mailto:info@elog-gmbh.de)



# ENGELKING

## Schweißtechnik GmbH

Otto-Hahn-Str. 16 31303 Burgdorf Tel.: 05136-971300 E-Mail: [info@engelking.team](mailto:info@engelking.team)

[www.ENGELKING.team](http://www.ENGELKING.team)



**CLOOS**  
Weld your way.

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA



Der MTV Ohndorf bedankt sich bei allen Sponsoren und Helfern für die Unterstützung des Volkslaufes!