

LT Ennert-Info

Lauftreff Ennert Bonn e.V.

Ausgabe 80

November 2024



Vorwort

Hallo zusammen,

das letzte halbe Jahr war wieder sehr ereignisreich und hat super viel Spaß gemacht! Im LT Ennert war einiges los. Es wurde auf der Bahn trainiert, fleißig für den Drachenlauf Berge auf und ab gelaufen, an Wettbewerben teilgenommen und Lauftechnik gelernt/verbessert- sei es bei Gundis Laufanfängerkurs oder bei Steffi Steinberg. Außerdem ist die neue Vereinsbekleidung endlich angekommen, wurde verteilt und in ihr direkt die Vereinsmeisterschaft gelaufen.

Vielen Dank an alle, die mich kontinuierlich mit Fotos vom Vereinsleben versorgen und unsere aktiven Läuferinnen und Läufer so gut repräsentieren! Falls ihr auch das restliche halbe Jahr, in dem kein LT-Ennert Info veröffentlicht wird, auf dem Laufenden bleiben wollt, folgt gerne dem LT Ennert auf Instagram. Hier findet ihr den QR-Code.



Dankeschön an alle, die fleißig von ihren Lauferlebnissen berichtet haben und ihre Erfahrungen mit uns teilen!

Viel Spaß beim Lesen!

Eure Fabia

Inhalt

1. Sportliche Highlights und Erfahrungsberichte

- Laufanfängerkurs mit Gundi (Jasmin Geiger)
- Erfahrungsbericht Laufanfängerkurs (Verena Salem)
- Park Run in der Rheinaue: Wenn andere trödeln, laufen wir Bestzeiten (Georg Bröker)
- Laufseminar mit Steffi und Gerri Steinberg (Axel Jarke)
- Vereinsmeisterschaft beim Drei-Brücken-Lauf (Fabia Buchhorn)
- Drachenlauf 2024 (Dirk Linder)
- Rückblick Bahntraining 2024 (Fabia Buchhorn)

2. Laufberichte mit LT Ennert Startern

3. Termine und Ereignisse

- Beginn Halbmarathonvorbereitung (8. Januar 2025)
- Neujahrsempfang (17. Januar 2025)
- **Wichtige Änderung: Jour Fixe (LT Ennert Stammtisch)**

1. Sportliche Highlights und Erfahrungsberichte

Laufanfängerkurs mit Gundi (Jasmin Geiger)

Nachdem sich eine Freundin stets über meine fehlende Kondition beim Laufen lustig machte, starteten wir eine Silvester-Challenge: 5km beim Bonner Nachlauf im Mai. Im Frühjahr begann ich zunächst allein mit dem Training. Als der Fortschritt stockte und ich kurz unsicher war, ob ich die 5km durchhalte, wurde ich über ein Plakat am Rhein auf den Laufanfängerkurs des LT Ennert aufmerksam und meldete mich sofort an. Beste Entscheidung! :)

Die Motivation in der Gruppe und vor allem Gundis Begeisterung für das Laufen waren einfach ansteckend. Gundi ist von Anfang an individuell auf uns eingegangen, hat jeden dort abgeholt wo er gerade stand, gefördert, unser Selbstvertrauen aufgebaut und uns mit hilfreichen Technik- und Hintergrundwissen unterstützt. Bereits zu Kursbeginn konnte ich Iris als Mitstreiterin für den Bonner Nachlauf gewinnen. Nach wenigen Wochen hatten wir das Kursziel und den Bonner Nachlauf geschafft! Wir hatten unglaublich viel Spaß zusammen, haben uns gegenseitig motiviert, angespornt und jeden für seine individuellen Fortschritte gefeiert.



Nach dem Nachlauf ging es für einige von uns weiter und es folgten ParkRuns in der Rheinaue, sowie der Kölner Zoolauf. Meine Begeisterung für das Laufen habe ich durch den Laufkurs endlich wiederentdeckt und möchte auf jeden Fall dabei bleiben.

Einen riesigen Dank an Gundi, Caterina und alle Teilnehmer des Laufanfängerkurses 2024!

Erfahrungsbericht Laufanfängerkurs (Verena Salem)

Am 6. Mai kamen wir, etwa 20 motivierte Läuferinnen und Läufer, am Hariboschiff zum Laufanfängerkurs zusammen. Das Wetter meinte es, wie so oft in diesem Sommer, überhaupt nicht gut mit uns. Es regnete schon den ganzen Tag, doch davon ließen wir uns nicht abschrecken.

Hier trafen wir auf die bestens gelaunten und ebenso motivierten Lauftrainerinnen Gundi und Caterina und nach einer Vorstellungsrunde ging es auch gleich los mit dem Programm. Als Ziel die anvisierten 5 Kilometer, einmal Bundeshäuschen und zurück, immer fest vor Augen. In den kommenden Wochen führten die beiden uns in die Grundlagen der Lauftechnik ein, zeigten Aufwärm- und Dehnübungen, gaben Tipps und Hinweise und hatten für alle Fragen und Schwierigkeiten ein offenes Ohr und immer einen guten Rat. Gundi stellte jede Woche ein abwechslungsreiches Programm zusammen. Es gab Konditionstraining, Koordinations- und Kräftigungsübungen und ganz viele Informationen rund um das Thema Laufen und Gesundheit. Jede Woche klappte es besser, liefen wir ein wenig weiter und schon vor dem Abschlusslauf knackten wir die 5 Kilometer. Gundis und Caterinas Begeisterung für den Laufsport war ansteckend und übertrug sich auf unsere Gruppe. Es entstand eine schöne Gemeinschaft, in der wir uns gegenseitig motivierten und zum Durchhalten anfeuerten. Einige Läuferinnen und Läufer nahmen zusammen an ersten Laufveranstaltungen teil, dokumentiert und gefeiert mit zahlreichen Finisherfotos in unserer Whatsapp-Gruppe.

Das Ende des Kurses wurde mit dem Abschlusslauf gefeiert. Eine stolze Gundi ehrte alle mit einer goldenen Medaille und belohnte die Läuferinnen und Läufer mit einem kühlen Getränk.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass es uns unglaublich viel Spaß gemacht hat in der Gruppe gemeinsam zu laufen und jede, bzw. jeder ganz viel für sich mitnehmen konnte. Bestimmt bleiben die meisten von uns dabei!



Park Run in der Rheinaue: Wenn andere trödeln, laufen wir

Bestzeiten (Georg Bröker)

Vielleicht habt Ihr noch nie davon gehört oder wart noch nie dabei? So ging es mir bis Ende letzten Jahres, und ich frage mich immer noch, wieso ich jahrelang nichts vom Park Run in der Rheinaue mitbekommen hatte.

Über die Park Run Bewegung an sich lässt sich viel Interessantes und Sympathisches berichten, aber das kann man auf den einschlägigen Websites viel besser nachlesen. Nur so viel: In derzeit 23 Ländern weltweit und an 62 Standorten in Deutschland finden jeden Samstag um 9h (in nördlichen Regionen um 9:30h, weil es sonst im Winter zu dunkel ist) die Park Runs über 5 Kilometer statt. Die gesamte Organisation der Park Runs findet – aus dem Kreis der regelmäßigen Teilnehmer – ehrenamtlich statt. Das ist wohl der Grund für die besondere Atmosphäre, in der die Veranstaltungen stattfinden. Dabei werden die Park Runs durchaus professionell und sehr verantwortungsbewusst durchgeführt. Jeder, der auch nur einmal dabei war, was ich damit meine. Der Start des Bonner Park Runs ist in der Rheinaue in der Nähe des Klärwerks und ist nicht zu verfehlen, zumal jede Woche rund 50-100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer den gleichen Weg haben.

Die Teilnahme ist sehr unkompliziert und zudem kostenlos. Man braucht sich nur einmal unter parkrun.com zu registrieren und bekommt dann per E-Mail einen Barcode (genau wie die auf den Warenverpackungen). Diesen druckt man aus oder speichert ihn auf einem digitalen Endgerät. Hauptsache man hat ihn beim Park Run dabei; im Falle eines Papierausdrucks besser schweißsicher verpackt. Im Ziel bekommt man einen zweiten Barcode in die Hand gedrückt, beide Barcodes werden dann gescannt und der zweite Barcode direkt wieder abgegeben. Hört sich kompliziert an, aber die letzten 3 Arbeitsschritte dauern kaum 10 Sekunden.

Für wen ist der Park Run besonders interessant?

Für Laufanfänger: Der Park Run bietet die Gelegenheit in familiärer Atmosphäre über 5km ein wenig Wettkampfluft zu schnuppern. Oder einfach einen (weiteren) regelmäßigen wöchentlichen Lauf in Gemeinschaft zu absolvieren.

Für Schnelle: Regelmäßige Park Runs ergänzen das Bahntraining um eine weitere schnelle Trainingseinheit und ersetzen eigentlich die Testläufe. In den Auswertungen der Park Runs (siehe unten) lässt sich der Trainingsfortschritt beobachten/analysieren.

Für Langläufer: Einige aus dem Verein starten zum Beispiel gerne zwischen 8:35h und 8:40h rechtsrheinisch ab dem Hariboschiff (T-Mobile), so dass sich mit je 2,5km Ein- und Auslaufen zumindest eine 10er-Runde ergibt. Oder man hat in der Marathonvorbereitung beim Start zum Park Run schon 25-30km hinter sich und freut sich dann zum Ende hin auf 5km mit etwas mehr Abwechslung – soll es alles schon gegeben haben.

Für Freunde des Bergtrainings: Wer das erste Mal teilnimmt, wird möglicherweise fluchen. Auf den 5km geht es immerhin 4 x spürbar bergauf und bergab. Ein kleines Trainings-Extra, und man gewöhnt sich dran.

Für Reisefreudige: In vielen Städten Deutschlands und weltweit finden die Park Runs statt. Also auf Reisen informieren und immer Barcode dabeihaben! Und mitlaufen.

Für Englischsprachige: Alle Informationen wie zum Beispiel Besonderheiten zur Strecke werden auch auf Englisch gegeben. Das ist wiederum wichtig für Reisefreudige (siehe oben).

Für Daten- und Zahlenfreaks: Dafür, dass die Park Run Bewegung sich selbst vorrangig als sozialen Event darstellt, gibt es eine bemerkenswert detaillierte Auswertung der Laufdaten, sowohl je Lauf als auch bezüglich aller Teilnahmen je Läufer.

Für wettbewerbsorientierte Frauen und Männer aller Altersklassen, die zudem den Battle of Sexes (Kampf der Geschlechter) suchen:

Neugierig, was damit gemeint ist? Neben der normalen Ergebnisrangliste und den normalen M/W-Altersklassenauswertungen gibt es auch eine „alterskorrigierte“ Ergebnisrangliste, welche durch die Hintertür auch eine „geschlechterkorrigierte“ Ergebnisrangliste ist. Ich habe es so verstanden: Alle Läuferinnen und Läufer bekommen in Relation zu den nach Alter und Geschlecht sortierten 5km-Weltrekordzeiten je Lauf eine persönliche %-Auswertung (100% wäre dann wohl die Weltrekordzeit). Das schafft ganz neue Relationen: Männer und Frauen jeden Alters sind nun in einer einheitlichen „gerecht“ ermittelten Rangliste. Gerüchtweise, aber wer gibt schon was auf Gerüchte, gibt es bei unseren Vereinsmitgliedern beim Bonner Park Run gelegentlich sehr knappe Rennen um Rang 1 in dieser Wertung.

Für Freunde persönlicher Bestzeiten: Insider wissen, dass es nur zum Trödelmarkt Bestzeiten gibt. Nicht „auf“ dem Trödelmarkt zu kaufen, sondern „zum“ Trödelmarkt. Da die hügelige Standard-Laufrunde bei den großen Trödelmärkten mit Verkaufsständen belegt ist, gibt es an diesen Tagen eine flache schnellere Ausweichrunde näher am Rhein. Wenn andere trödeln, laufen wir Bestzeiten!

Seminar mit Steffi und Gerri Steinberg (Axel Jarke)

Meine Eindrücke zum Lauftechnikseminar mit Steffi und Gerri Steinberg im September 2024.

Ich bin schon einige Jahre Mitglied im LT Ennert, kann aber seit knapp 3 Jahren wegen eines Knorpelschadens im Knie leider nicht mehr an den Lauftreffs teilnehmen. Andere Sportarten sind für mich bis heute kein adäquater Ersatz für das Laufen, so dass ich immer wieder nach Möglichkeiten gesucht habe, doch wieder zu laufen.

Als ich dann die E-Mail mit der Ankündigung des Lauftechnikseminar erhalten habe, sah ich die Chance, hierüber Tipps und Techniken kennenzulernen, die ein Knie schonendes Laufen ermöglichen.

Steffi und Gerri sowie auch die beiden Unterstützer Melanie und Michael haben bei mir von Beginn an einen sehr kompetenten und sympathischen Eindruck hinterlassen – ich hatte direkt das Gefühl, dass sie ihren Sport wirklich leben.

Angefangen mit dem Lauf-ABC über Tipps zur Verbesserung der Lauftechnik,





Erklärung und Darstellung der verschiedenen Laufstile, jede Menge Hinweise zu sinnvollen ergänzenden Übungen bis hin zu Empfehlungen, worauf man beim Laufschuhkauf (außer der Farbe) achten sollte, wurde alles in Theorie und Praxis sehr gut vermittelt und dargestellt. Gerri verfügt schon nahezu über schauspielerische Fähigkeiten – das Bild wie Gerri z. B. das Helium im Kopf darstellt, bringt mich heute noch zum Schmunzeln.

Besonderes gefallen hat mir, dass das Trainerteam nicht versucht hat, die teilweise schon über viele Jahre praktizierten Laufstile der Teilnehmer zu verändern, sondern vielmehr Tipps gegeben haben, wie man den eigenen Laufstil optimieren kann. Auch die Möglichkeit, den Trainern individuelle Fragen zu stellen, fand ich besonders gut, zumal gerade auf meine Frage nach einem Gelenk schonenden Laufstil sehr umfassend eingegangen wurde. Ich hoffe, dass ich darüber auf Dauer wieder zum Laufen komme – es muss ja kein Halbmarathon mehr sein.

Dass es zum Abschluss des Lauftechniktrainings dann noch Laugenbrezel und Weißbier für die Teilnehmer gab, war das i-Tüpfelchen eines wirklich gelungenen Lauftechnikseminars, so dass ich hoffe, dass das Seminar auch nächstes Jahr wieder stattfindet und kann nur jedem die Teilnahme empfehlen.



Neben all diesen positiven Eindrücken habe mich besonders gefreut, einige Läufer aus meiner „aktiven Läuferzeit“ wiedergesehen zu haben. Für mich waren es drei tolle Seminareinheiten mit einigen neuen Erkenntnissen.

Vereinsmeisterschaft beim Drei-Brücken-Lauf (Fabia Buchhorn)

Am 20.10.24 fand der 41. Drei-Brücken-Lauf in Bonn statt. Dabei hieß es in der Zeitung: LT Ennert dominiert beim Drei-Brücken-Lauf. Und das zu Recht. Mit insgesamt 34 Läuferinnen und Läufern gingen wir an den Start. Der Lauf diente gleichzeitig unserer jährlichen Vereinsmeisterschaft. Es war ein herrlicher Tag mit

sonnigem Herbstwetter. Wir gratulieren herzlich unseren VereinsmeisterInnen sowie allen Läuferinnen und Läufern zu ihren Leistungen.

Ergebnisse der Vereinsmeisterschaft

10 km Distanz:

- **Damen:** 1. Platz: Kira (2. Britta, 3. Lina)
- **Herren:** 1. Platz: Gregor (2. Jan, 3. Andreas)



15 km Distanz:

- **Damen:** 1. Platz: Steffi (2. Rieke, 3. Fabia)
- **Herren:** 1. Platz: Joe (2. Ryan, 3. Marius)

Gesamtwettbewerb

30 km Distanz:

- **Herren:** 2. Platz: Gabriel Kusserow (1:49:32), 3. Platz: Timothy Engel (1:49:40)
- **Damen:** 1. Platz: Caterina Schneider (2:20:36)

10 km (Damen): 3. Platz: Kira Vordermark (40:21)

15 km (Damen): 1. Platz: Stefanie Richerts (1:02:05), 3. Platz: Frederike Schöps (1:05:10)

Drachenlauf 2024 (Dirk Linder)

Wecke den Drachen in Dir! So steht es auf der Homepage des Veranstalters des jährlich im Oktober stattfindenden Natur-Erlebnislaufes in einem der ältesten Naturparks Deutschlands.

Auf dieses Ereignis hatte sich eine größere Gruppe des LT Ennert seit Anfang August über Wochen regelmäßig Sonntagmorgens um 9:00 Uhr im Siebengebirge, auf den unterschiedlichsten von Ron mittels Komoot geplanten Strecken, voller Elan und großer Freude vorbereitet. Egal ob es regnete oder die Sonne brannte, es wurde gelaufen was das Zeug hielt und die Beine hergaben; da konnte vereinzelt auch schon einmal eine Laufhose zu schäumen anfangen (kleiner Insider 😊).

Endlich war es so weit! Am 27. Oktober um 10:08 Uhr fiel der Startschuss zum 20. Drachenlauf und wir stürzten uns voller Vorfreude in das Abenteuer.

Die 26 Kilometer lange Strecke forderte uns mit über tausend Höhenmetern heraus. Steile Anstiege wechselten sich mit langen, anstrengenden Downhill Abschnitten ab, während wir den Ölberg, die Löwenburg, den Drachenfels und den Petersberg bezwangen. Gerade die bergab Passagen hatten es an diesem Sonntag(vor)mittag in sich, hatte es doch bis kurz vor dem Start noch leicht geregnet, so dass das herbstliche Laub auf den teils holprigen Trails diese noch ein wenig rutschiger machte. Ansonsten war das Wetter zum Laufen ideal: 15 Grad, bedeckter Himmel, kein Wind. Gegen 12 Uhr fing es leider wieder an zu regnen, was aber nicht weiter störte, da man ja ohnehin schon gut durchgeschwitzt war.



Die Atmosphäre an der Laufstrecke war grandios: Überall wo man auf Spaziergänger oder Wanderer traf und auch von den vielen Helfern an der Strecke, die einen versorgten oder die Richtung wiesen, wurde man angefeuert und war sofort motiviert noch einen Schritt schneller zu laufen. Gänsehaut pur, Wahnsinn!

Und dann war da der Fotograf, am Fuße des Drachenfels, der so gerne mitgelaufen wäre, wegen seines Fußes aber nicht konnte, und so klasse Fotos von uns LT Ennernern machte... Ron danke dafür und die abwechslungsreichen Trainingsstrecken, nächstes Jahr bist Du dabei, ich freu' mich jetzt schon!

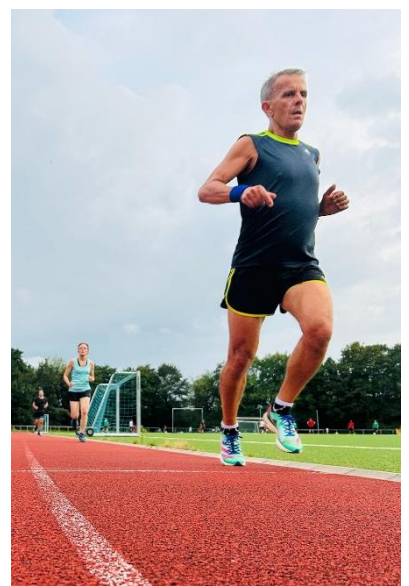
Nach dem Drachenfels und der Freude so toll ins Bild gesetzt worden zu sein, kam dann der letzte Anstieg, der Bittweg hinauf auf den Petersberg. Wer den dann geschafft hatte, hatte es nicht mehr weit bis zum Ziel und konnte sich zum Drachenbezwinger küren. Das gelang uns LT Ennernern in großartiger Weise mit hervorragenden Platzierungen, sowohl als Einzelstarter(in) als auch in den Teamwertungen.

Es war mein 3. Drachenlauf, wird aber ganz bestimmt nicht der letzte gewesen sein. Und ich hoffe, dass auch die, die jetzt vielleicht noch sagen „Einmal und nie wieder“, im nächsten Jahr wieder dabei sind, wenn es wieder heißt: Wecke den Drachen in Dir!

Rückblick Bahntraining 2024 (Fabia Buchhorn)

Das Bahntraining kam dieses Jahr hervorragend an. Es wurde super abwechslungsreich von Caterina, Wiebke und Joe geleitet. Wir trafen uns jede Woche mittwochs auf der Bahn und begannen das Training mit gemeinsamem Einlaufen.

Anschließend folgten vielfältige Stabilisationsübungen und Lauf-ABC Übungen, bevor es dann je nach Woche zu Pyramidenläufen, Intervallläufen oder Wechselläufen überging. Dabei haben wir auch unsere Zeiten am Anfang und Ende der Saison gemessen und konnten super Ergebnisse und Verbesserungen feststellen. Also kein Wunder, dass an manchen Tagen sogar über 30 MitgliederInnen am Start waren. Die große Beliebtheit unseres Bahntrainings in diesem Jahr spiegelte sich nicht nur in den gesteigerten Teilnehmerzahlen wider, sondern auch darin, dass wir unser Training über den üblichen Zeitraum hinaus bis Ende Oktober fortgesetzt haben. Manchmal können jedoch Fotos mehr aussagen als viele Worte. Daher füge ich hier einige eindrucksvolle Aufnahmen von Sabine und mir hinzu, die die Dynamik und Abwechslung unserer Trainingssessions einfangen:



2. Laufberichte mit LT Ennert Startern

13. Oktober Glückliche Sieger beim 2. Engels-der-Maler Laufcup (Joe Körbs)

Bergisch Gladbach. Auch bei der zweiten Auflage des Engels-der-Maler Laufcups mussten die beliebten Distanzen über 5 km, 10 km und den Halbmarathon über 21,1 km jeweils einmal absolviert werden. Um in die Cupwertung zu kommen hatten drei Vereine TV Refrath, TSV Bayer Leverkusen und die LLG80 Köln insgesamt fünf Laufveranstaltungen angeboten. Die pfiffige Idee mit einem echten Malerpinsel, der auf der Rückseite der Holzstele geschraubt war, fand auch in diesem Jahr eine sehr positive Resonanz. Diese Unikate bekamen die Top Drei der Laufcup-Gesamtwertung als auch die der Altersklassen (age graded). Für die Wertung wurden die drei besten individuellen Zeiten addiert. So haben 32 Finisher mit dem kompletten Satz es in die Engels-der-Maler Laufcup-Wertung 2024 geschafft. Groß war die Freude bei den beiden Besten des Cups, Lukas Kley vom TV Refrath (2:00:42) und Oscar Pablo Thies von den Milers Cologne (2:01:58). Dritter wurde Timothy Engels (2:07:35) vom LT Ennert. Insgesamt 9 Frauen und 23 Männer sind in die „age graded“ Wertung der Altersklassen gelaufen. Hier gewann der Bonner Vielstarter Joe Körbs (LT Ennert, 2:00:03) mit nur 38 Sekunden Vorsprung vor Lukas Kley. Beim letzten Lauf in Refrath lief Florian Brüll (LT Ennert, 37:54) eine neue persönliche Bestzeit über 10 km.

6. Oktober Köln-Marathon

Florian Brüll 2:57:11 pB

Andreas Wieland 3:41:00 pB

Halbmarathon

[REDACTED]

Erwin Hilger 2:17:50

29. September Berlin Marathon

Joe Körbs 2:59:29

Kira Vordermark 3:14:29

Caterina Schneider 3:28:35

22. September #ZeroHungerRun präsentierte sich als überwältigendes Lauffest (Joe Körbs)

Bonn. Mehr als 3.500 Läufer sind am 22. September in der Bonner Rheinaue für das Ziel #ZeroHunger an den Start gegangen und spendeten dabei eine unglaubliche Summe von über 50.000 € für die Projektarbeit der Welthungerhilfe. Diese Zahlen toppen alle bisherigen Ergebnisse des Bonner #ZeroHungerRuns und unterstreichen die Solidarität der Teilnehmer – begonnen bei den jüngsten Läufern beim Kids-Run, den Social Media Stars Leso Twins, Moderator und Comedian Klaus-Jürgen „Knacki“

Deuser, Gruppen aus Unternehmen und Schüler bis hin zu Bewohnern einer Caritas-Senioren-Einrichtung - mit Menschen in Not. Timothy Engel (LT Ennert, 34:38) gewann die 10 km vor Gabriel Kusserow (LT Ennert, 34:53). Als schnellstes Team ging dieses Jahr der LT Ennert in der 10 km-Disziplin in die #ZeroHungerRun-Geschichtsbücher ein.

8. September

Bei den Nordrhein-Meisterschaften über fünf Kilometer in Siegburg gab es zwei Altersklassensiege für den LT Ennert.

Joe Körbs (1. M55, 18:27) und Britta van Zweeden (1. W50, 20:08) holten ihre ersten Verbandstitel im Blauen Trikot.

7. September Der erste Lichterlauf im Kreis Euskirchen (Joe Körbs)

Weilerswist. Für den Ville Lauf @ Night am 7. September verwandelte der LC Weilerswist die Ville in einen Sternenhimmel am Boden um. Über 160 Läufer und Walker gingen an den Start. Damit hatte sich die Teilnehmerzahl zum alten Ville-Lauf Format bei Tageslicht verdoppelt. Über 700 Lichter und Laternen zeigten den Weg der schönen 5-km Strecke. Die 10-km Läufer durften zwei Runden absolvieren. Den 10-km Ville-Lauf presentend by Volksbank Rhein-Erft-Köln eG gewann Manuela Decker bei den Frauen und Markus Mey bei den Herren. „Laufen im Rheinland“ Spezialist Joe Körbs gewann den 5km Familienlauf presented by Leo Forsbeck in unter 20 Minuten. Die Veranstalter waren sehr zufrieden und fanden den Lauf „einfach nur großartig mit vielen Gänsehaut Momenten“ - so Johannes Busch vom Laufclub Weilerswist. „Das Feedback war bombastisch. Das Lichtermeer hat allen sehr gut gefallen“ schwärmt der Vorstandsvorsitzende.

31. August Panoramalauf rund um die Burg Are

19 km 2. Frau Caterina Schneider (LT Ennert, 1:57:05)

30. August 2. Straberger Drittelmarathon Super Stimmung „im Dorf“ beim Drittelmarathon (Joe Körbs)

Dormagen-Straberg. Die zweite Auflage des Laufs über 14,065 Kilometer bringt in Straberg 351 Aktive ins Ziel. Das zur Premiere des Straberger Drittelmarathon im Vorjahr erarbeitete Konzept, „mit dem Event zu den Menschen zu gehen“, trägt Früchte. Dass „sein Kind“ in der zweiten Auflage den Linden-Kirch-Platz im Zentrum des idyllischen Walddorfes zur Partyzone machte und mit 351 Läufern und Läuferinnen im Ziel die Marke von 2023 (267) rasant zu steigern wusste, sah Berthold Mertes mit großer Freude. Der 20-jährige Mathis Kaufmann ließ von Beginn an keine Zweifel aufkommen, triumphierte am Ende in 49:26 Minuten klar vor seinem Trainer Yannik Duppich (53:24) und dem Bonner Joe Körbs (53:56).

11.08. Rekordbeteiligung beim Monschau-Marathon (Joe Körbs)

Monschau-Konzen. Der 46. Monschau-Marathon wartete mit spektakulären Starterzahlen auf, mit sommerlichem Wetter und einer Top-Rundum-Organisation.

Auf der klassischen Marathonstrecke musste sich der siegverwöhnte Markus Mey (2:52:43) seinem Lauffreund Marian Bunte (Bunert - Der Kölner Laufladen, 2:48:31) geschlagen geben; Dritter wurde Timothy Engel (LT Ennert, 2:53:06). 15. Joe Körbs (LT Ennert, 1. M55, 3:18:01).

2. August Wiederholungssiege beim 4. Bärenkopplauf (Joe Körbs)

Waldbreitbach. Der 2. August markierte die vierte Auflage des bekannten Bärenkopplaufs, bei dem insgesamt 310 Teilnehmer antraten. Fabian Jenne von der SG Wenden sicherte sich zum vierten Mal den Sieg mit einer beeindruckenden Zeit von 47.13 Minuten auf der elf Kilometer langen Strecke, die eine Höhendifferenz von + 360 /- 60 Metern aufweist. Zweiter wurde Gabriel Kusserow vom LT Ennert mit 47.40 Minuten. Die Männerteamwertung ging an den LT Ennert mit Gabriel Kusserow, David Schneider und Noah Gutjahr.

14. Juli AHRTuS-Lauf in Ahrweiler

5 km: 2. Joe Körbs 23:31

10 km: 1. Timothy Engel 41:27

28. Juni Rund um Geislar (10 km)

1. Gabriel Kusserow, 2. Thomas Schneider, 3. Florian Brüll

23. Juni Grafschafter Ahrtallauf (5 km)

2. Joe Körbs (20:28)

9. Juni Windecker Sommerlauf

7 km: 1. Florian Brüll 27:00

26. Mai Pi-Lauf in Neunkirchen

13,431 km: 2. Timothy Engel (LT Ennert) 51:27

12. Mai Windhagen Halbmarathon

2. Joe Körbs (LT Ennert) 1:29:11

9. Mai Murrelauf Sinzig

Halbmarathon: 2. Caterina Schneider (LT Ennert) 1:44:38

28. April Kottenforst10er (ehemals Melpomene-Lauf)

10 km: 2. Timothy Engel (LT Ennert) 34:32

20. April Glessen läuft

5 km: 1. Joe Körbs (LT Ennert) 18:43

3. Termine und Ereignisse

Beginn Halbmarathonvorbereitung

Am 8. Januar 2024 fängt wieder unsere 12-wöchige Halbmarathonvorbereitung an.

Neujahrsempfang

Save the Date: Freitag, den 17.01.2025. Wir sind aktuell in der Planung und werden in kürze über mehr Details informieren. Seid gespannt! 😊

Jour Fixe = LT Ennert Stammtisch

Ab 2025 findet der Jour Fix alle 2 Monate am 1. Donnerstag im Monat statt. Start ist im Februar. => Lokalitäten werden vorher per E-Mail und in den WhatsApp Gruppen angekündigt. Wir freuen uns, wenn du vorbeischaust 😊

Termine 2025: 6.2., 3.4., 5.6., 7.8., 2.10., 4.12. (Änderungen vorbehalten)

Zum Abschluss wünschen wir euch alles Gute. Bis bald am Rhein oder im Wald! 😊

Viele Grüße euer Vorstand LT-Ennert

Joe Körbs: 1. Vorsitzender

Richard Müller-Buchhorn: 2. Vorsitzender

Caterina Schneider: Sportwartin

Mathias Weigt: Kassenwart

Fabia Buchhorn: Informations- und Medienbeauftragte (Schriftwartin)

Impressum

Herausgeber: LT Ennert Bonn e.V.

1. Vorsitzender: Joe Körbs

Vereinsanschrift: Heisterbacher Str. 28, 53639 Königswinter

Redaktionsleitung: Fabia Buchhorn

Fotos: Fabia Buchhorn, [REDACTED] Caterina Schneider

Autoren: Georg Brüker, Fabia Buchhorn, Jasmin Geiger, Axel Jarke, Joe Körbs, Dirk Linder, Verena Salem