



Ennert-Info

Ausgabe 47

April 2010

Das Ennert-Info 47

Die aktuellen Termine:

Momentan läuft seit dem **18. Februar 2010** unser **Halbmarathon-Vorbereitungskurs** (s.u.).

Ab dem **20.04.2010** wird ein **Laufkurs** für fortgeschrittene Anfänger und Wiedereinsteiger starten.

Am **25.04.2010** wird unsere **Vereinsmeisterschaft im Halbmarathon** im Rahmen des Bonn Marathons „ausgelaufen“.

Die **Vereinsmeister über 10 km** werden beim Melpomenelauf am **16.05.2010** ermittelt. In diesem Jahr winkt erstmals neben Hermännchen der schnellsten Frau Herminchen (Dank an Edith für die erfolgreiche Suche!).

Am **13.06.2010** starten wir mit vier Staffeln beim **Bonn Triathlon**.

Das **Laufabzeichen** wollen wir wieder aller Wahrscheinlichkeit nach an der Rohmühle anbieten, auch wenn es nicht ganz mit dem Laufkursabschluss klappt am **19.06.2010**.

Unser traditionelles **Grillfest** findet in diesem Jahr vor den Sommerferien statt, am Freitag **02.07.2010**, wahrscheinlich wieder in der Rheinaue.

Der Kanuclub unserer „Eifelwanderführer“ Gabi und Hans Brandt veranstaltet im Rahmen seines Sommerfestes am **10.07.2010** das René-Weyand-Gedächtnisrennen der **Großcandier** (6 Paddler & Steuermann des Kanuclubs), an dem Gastmannschaften willkommen sind. Wenn Interesse besteht, meldet euch bitte über unsere Vereins-Emailadresse.

<http://www.kcg.de/rwg/index.php?aid=9>

Für die **Vereinsfahrt** haben wir bislang nur den **September** als Monat festgelegt, es sollte wieder ein Busziel mit kurzer Anfahrt und möglichst einem Volkslauf sein.

„Komm zur Ruh!“ ... LT-Ennert Weihnachtsfeier 2009

Was hat der neue Song von Herbert Grönemeyer mit unserer Weihnachtsfeier zu tun?
Eine ganze Menge, würde ich sagen, denn

1. sollten/wollten wir an diesem Tag einmal nicht laufen, sondern „zur Ruh“, sprich zur Besinnung, kommen, denn Besinnlichkeit gehört zur Vorweihnachtszeit wie das Amen in der Kirche.
2. Es kamen zwar wir Läuferinnen und Läufer zu genau jener ‚Ruh‘, leider aber auch die Service-Kräfte in der Glocke zu Hangelar.

Dort nämlich trafen wir uns, ein bunter Reigen aus Lauf- und Gymnastikbegeisterten, am ersten Freitag im Dezember, um unsere traditionelle Weihnachtsrückschau auf das sportliche Jahr zu halten. Ich habe mich besonders gefreut, dass so viele von Euch gekommen sind, mit und ohne Anhang, gut gelaunt und gespannt aufs diesjährige Weihnachtsessen.

Das war, wie mit dem Chef des Hauses selbst abgesprochen, in der Tat sehr gut und reichhaltig, Preis und Leistung standen in einem guten Verhältnis zu einander.

Doch die Service-Kräfte kamen schon zu diesem Zeitpunkt „zur Ruh“. Es wurde nur schleppend bedient, ich selbst habe, in all' den Stunden, nur 2 Getränke bekommen. Ok sagte ich mir, gönn's Deinen Vereinskameraden! Aber auch die saßen die meiste Zeit vor leeren Gläsern.

Wie gut, dass uns Andreas (1. Vorsitzender) mit der Rückschau auf's Vereinsjahr ablenkte. Ich bin immer wieder neu beeindruckt, was unser Verein in nur 12 Monaten so alles auf die sportlichen Beine stellt. Eine bunte Mischung aus Power-Laufen (Intervall-Training), lockerem Laufen, gezieltem Laufen, Bewegungstraining, Gymnastik, „Höhentraining“ /Wanderungen mit Hiltrud in den Bergen, HM-Training und das jährliche Lauf-Abzeichen für Jedermann, Vereinsfahrt u.v.a.m., das ist kaum noch zu überbieten.

Die Bestätigung für eine TOP-Leistung folgte direkt danach von Jörg (unserem Sportwart). Er verlieh all' denjenigen, die bei den Vereinsmeisterschaften teilgenommen hatten, extra ausgestellte, vereinseigene Urkunden.

Wir hatten uns sehr kurzfristig entschlossen, wieder einmal einen Losverkauf zugunsten des Kinderhospizes Balthasar in Olpe zu organisieren. Niemals im Vorfeld hätte ich gedacht, dass wir eine solche Summe zusammen bekommen. Als das letzte Los verkauft war, und später eine größere private Spende hinzukam, konnten wir **172,50 €** überweisen. Herzlichen Dank dafür!

Aber ... die Service-Kräfte kamen erneut „zur Ruh“. Jetzt, wo endlich Kasse gemacht und Trinkgeld verdient werden konnte, ruhte das System. Schön, dass ihr das alle so entspannt hingenommen habt. Christa und ich hatten uns schon aufs Frühstück am nächsten Morgen eingerichtet, da kam doch tatsächlich noch jemand vorbei ...

Und die Moral von der Geschichte: Willst Du nicht verloren sein, stell' einfach eine/n Läufer/in ein!

Margit Alter

Halbmarathon-Vorbereitung als „Superjeilezick“

So lautet das Motto des diesjährigen Vereinsangebots für den Halbmarathon am 25. April 2010.

Für die zehnwöchige Vorbereitungsphase haben sich außer 17 Vereinsmitgliedern noch weitere 11 externe Teilnehmer angemeldet, um zweimal wöchentlich in der Gruppe am Rheinufer zu trainieren.



Nach der Kooperation mit dem Studio 50 im vergangenen Jahr haben wir uns in diesem Jahr entschlossen, ein eigenes Konzept mit Trainingsplan zu erstellen und glauben uns somit auf einem guten Weg zu finden. Neben den Laufeinheiten in unterschiedlichen Leistungsbereichen und Streckenlängen werden Lauftechnik, Lauf-ABC, Dehnungs- und Kräftigungsübungen sowie allgemeine Tipps rund ums Laufen vermittelt. Dazu gehört ein wöchentliches Coaching der Teilnehmer per E-mail mit aktuellen Infos zum Trainingsplan oder zum nächsten Lauftreff. Der durchweg rege Zuspruch und die Kommunikation untereinander zeigen, dass der Spaß bei der Ernsthaftigkeit der Trainingsvorbereitungen nicht auf der Strecke bleibt.

Als Übungsleiter hoffen wir (Rudolf und Jörg) natürlich auch auf eine „superjeilezick“ unserer „Schützlinge“ beim Bonner Halbmarathon, die Trainingsfortschritte geben berechtigten Anlass zur Annahme, dass alle ihr persönliches Ziel erreichen können. Wir drücken euch die Daumen!

Jörg Heineremann

Feedback ans Ennert-Info von Hiltrud

Am Donnerstag war ich zur Halbmarathon-Vorbereitung: Treff 19.00 Uhr am China-Schiff. Über 20 Läufer waren da. Andreas, Rudi, Jörg - ich kann nur sagen: Tolle Leistung!! Da steckt bestimmt viel Arbeit drin.

Ich selbst wurde vor über 20 Jahren auf der Arbeit gefragt, ob ich nicht Lust hätte bei der neuen Betriebssport-Sparte „Laufen“ mitzumachen. Meine sofortige Antwort war: Nein! Laufen kannte ich nur von der Schule aus und da mochte ich es nicht besonders. Ich habe es aber dann doch ausprobiert - und seitdem bin ich dabei. Ob zu meiner Zeit in Bonn oder Potsdam / Berlin - immer habe ich gerne an einem Lauftreff teilgenommen, ob vereinsmäßig oder auf privater Basis. Es macht immer wieder Spaß sich zum Lauf zu treffen. Besonders ehrgeizig bin ich „zeitenmäßig“ nicht eingestellt. Und es gibt auch Phasen da bin ich ein bisschen „lauffaul“. Aber einen Ehrgeiz habe ich: Eine über 70 Jahre alte Lauffreundin in der Eifel nimmt immer noch regelmäßig dreimal die Woche an einem Lauftreff teil. Und so laufend alt werden: Das möchte ich auch.

Schneewanderung am Sonntag, 21. Februar 2010

Von Bonn aus nach nur halbstündiger Autofahrt befanden wir uns in einer wunderschönen verschneiten Winterlandschaft. Treffpunkt war wieder Bahnhof Ahrbrück. Von da aus fuhren wir in Fahrgemeinschaften bis Niederadenau zum Ausgangspunkt der Wanderung.

Nach glättebedingten Schwierigkeiten beim Parken auf der frisch verschneiten Hangstraße in Niederadenau führten Hans und Gabi uns dreieinhalb Stunden durch den weißen Ahrwald.

Dieses Mal waren Ute und Günter neu mit die „greenhorns“. Johannes, Sandra, Lieselotte, Ulli, Uschi, Richard, Peter, Sabine und Hiltrud gehören ja schon zu den „alten Hasen“.

Wir wanderten zunächst ein langes Stück bergauf, doch zum Aufwärmen bei diesen kalten Temperaturen war es richtig angenehm. Wie von Gabi und Hans schon gewohnt, erlebten wir die Abgeschiedenheit unberührter Natur: Wir traten die ersten menschlichen Spuren in den knöchelhohen trockenen und leicht geharschten Schnee – kaum zu glauben, aber wahr.

Nur Wildspuren waren bereits vorhanden. Der Fuchs wurde sofort erkannt, die anderen Spuren wurden vermutet. Die auffälligen Hasenspuren waren es jedenfalls nicht.

Bald hatten wir die Möglichkeit, den ersten Panoramablick mit wildromantischen Landschaftsbildern zu genießen.



Der Weg bot immer wieder faszinierende Wintermotive, z. B. einige imposante Baumgestalten, die jetzt ohne ihr sommergrünes Laub um so mehr in den Blick traten. Das war auch der Grund dafür, dass unser Hobbyfotograph Günter ab und zu zurückfiel.

Das Wandern im tiefen Schnee auf immer wieder an- und absteigenden Waldwegen mit jeweils etwa 380 Höhenmetern war nicht ohne Herausforderungen an die Kondition und Ausdauer. Wie wunderbar entspannend war es aber, auf keinen Wegweiser oder Abzweigungen achten zu müssen. Zudem verwöhnten uns Hans und Gabi auch noch mit klarem Obstbrand.

Doch nach zwei Stunden freuten wir uns auf die Mittagspause. Wir fanden auf einer Lichtung Baumstämme zum Rasten. Dank perfekter und provisorischer Sitzkissen konnten wir im Schnee gut ausruhen. Sogar die Sonne schien vom blauen Himmel, der sich zwischen die weißen Wolken hervorsob. Jeder hatte reichliche Verpflegung dabei. Und wie üblich bei unseren Wanderungen wurden auch wieder Leckereien an alle verteilt: Schmalzgebäck von Hans und Gabi, Käsewürfel von Ulli, Studentenfutter von Uschi, Äpfel von Sabine und selbst gebackene Nussecken von Hiltrud.

Gut gestärkt und gelaunt wanderte die rustikale Rucksackgruppe weiter. Steigung und Gefälle wurden auf diesem zweiten Teil unserer Tour schwächer, aber die Schönheit der Land-

schaft selbst zur unwirtlichen Winterzeit blieb. Unsere Spuren im Schnee ließen uns immer wieder erkennen, dass auf der elf Kilometer langen Strecke nur wir LT-Ennert-Wanderer unterwegs waren.

Zum Abschluss kehrten wir in die Gaststätte „Ahrbogen“ ein. Bei heißen und kalten Getränken, süßen und deftigen Speisen erfolgte einstimmig das dicke Dankeschön an Gabi und Hans: Die Tour war wieder so wunderbar angelegt, dass sie allen viel Spaß machte! Wir freuen uns auf die nächste gemeinsame Wanderung!



Hiltrud Michels und Sabine Stöckel

Hier <http://www.gpsies.com/map.do?fileld=pfuufhicsfityish> könnt ihr die von Sandra angezeichnete Strecke ansehen.

Wandertage im Bayerischen Wald

Wer hat nicht schon die Bilder gesehen von den unzähligen Langlaufloipen im Winter oder den wunderschönen Wanderwegen in idyllischer Natur im Frühjahr oder Herbst?

Die Rede ist vom Bayerischen Wald nahe der tschechischen Grenze, gut 600 km von Bonn entfernt.

Direkt am Nationalpark Bayerischer Wald liegt die Gemeinde Spiegelau, idealer Ausgangspunkt für genussvolle und ausgedehnte Wanderungen. Doch nicht nur das Wanderherz schlägt hier höher, auch die Läufer kommen hier auf ihre Kosten (Kilometer). Und wem das noch nicht reicht, der kann im Landhotel Tannenhof die gepflegte Anlage des hauseigenen Schwimmbades und des Saunabereichs nutzen.

Weiterhin besteht für Wandermuffel und Kulturbeflissene die Option eines Tagesausflugs in die Drei-Flüsse-Stadt Passau (40km entfernt) oder wem das noch nicht reicht: eine Tages-tour nach Prag.

Das Landhotel Tannenhof www.landhotel-tannenhof.de ist ein sehr gast-freundliches, serviceorientiertes Ferienhotel mit schönen Zimmern (alle mit Balkon) und bietet die sog. „Schnupperpauschale“ für drei Übernachtungen mit Halbpension im DZ für 153,00 €p.P. im EZ für 183,00 €p.P. an.

Die An- und Abreise müsste natürlich von uns in Eigenregie entweder mit Privat-Pkw oder als Gruppenfahrt mit der Bahn organisiert werden.

In Absprache mit dem Landhotel Tannenhof bieten wir zwei Termine zur Auswahl an. Wir werden dann den meistgewünschten Termin wahrnehmen:

1. Termin zu Beginn der Sommerferien: Do. 15. Juli bis So. 18. Juli
2. Termin kurz vor den Herbstferien: Do. 7. Oktober bis So. 10. Oktober

Wer Interesse hat, an dieser Fahrt teilzunehmen, meldet sich bitte mit Angabe des Reise-terminwunsches (Juli oder Oktober) sowie EZ oder DZ bis zum 31. März 2010 unter dem Stichwort „Wandertage Bayerischer Wald“ bei unserer Vereins E-mail Adresse

l.t.ennert@googlemail.com

Jörg Heineremann

46 + 50 = 39?

Tja, Rechnen ist Glückssache, und da habe ich mich wohl ein wenig vertan. Vielleicht führt aber das Protokoll eines schönen Lauftages am Samstag mit einigen flotten Hirschen zur Lösung des Problems:

Es ist ja nun bekannt, dass das Durchschnittsalter der Mitglieder nicht sinkt. Und so forderte mich (vor)letztes Jahr Peter Grieger doch tatsächlich auf, bei der Vereinsmeisterschaft auf jeden Fall zu laufen, weil es nicht sein dürfe, dass ein 50-jähriger Vereinsmeister werde (er meinte damit sich, da ich noch 49 war!). Also lief ich und verfehlte die 40 min. knapp. In diesem Jahr gehöre auch ich zu den Üfus.

Und da ergab es sich, dass unser lieber Mitläufer Stefan Krause, der bereits letztes Jahr Anstalten machte, unter die 40 zu gelangen, an besagtem Samstag sich sehr flott hervortat und immer noch Kraft für einen kleinen Sprint hatte. Er ist ja mit seinen 46 Jährchen auch ein junger Hüpfen und ein Ufü. So kam der Gedanke auf, dass es durchaus sehr spaßig wäre, wenn er und ich gemeinsam auf das Ziel 40 min. über die 10 km hinlaufen würden. Wohlan: Die Aufforderung steht; ihr alle seid herzlich eingeladen, den beiden Wagemutigen ordentlich Dampf zu machen, damit der LT Ennert mit zwei hohen 39 glänzen kann. – Und so erklärt sich dann auch die vordergründig komplexe und falsche Formel.

Christoph Kapitza

Buchtipps

Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede

von Haruki Murakami

Kurzbeschreibung

Für Läufer und Leser: Murakamis persönlichstes Buch

Zwei Leidenschaften bestimmen Haruki Murakamis Leben: Schreiben und Laufen. Eines verbindet beide Tätigkeiten - ihre Intensität. Für Haruki Murakami bedeutet das Laufen ein zweites Leben, in dem er sich Kraft, Inspiration, vor allem aber die Zähigkeit zum Schreiben holt.

Der Einfall und Entschluss, Romanautor zu werden, kam ihm beim Sport. Das viele Sitzen am Schreibtisch gleicht er mit dem Laufen aus. Nach langsamen ersten Schritten hat er sich in den vergangenen dreißig Jahren professionalisiert: Längst sind zu den jährlichen Marathons auch Triathlonwettbewerbe und Ultralangläufe von 100 Kilometern hinzugekommen. Haruki Murakami erzählt eindringlich und komisch von seinen Frustrationen und vom Kampf gegen das stets lauernde Versagen und wie er es überwindet. Denn für ihn bleibt das Laufen

ein großes, wortloses Glück.

Für seinen Grabstein wünscht er sich die Inschrift: "Haruki Murakami 1949-20xx, Schriftsteller (und Läufer) - Wenigstens ist er nie gegangen".

http://www.amazon.de/Wovon-ich-rede-wenn-Laufen/dp/3442739454/ref=sr_1_11?ie=UTF8&s=books&qid=1270111884&sr=1-11

Da war doch noch was

Vor einem Jahr (E-Info 44) berichteten wir über die eher unangenehme Begegnung mit einem Traktorfahrer während des Lauftreffs im Ennertwald. Nach schriftlicher Anhörung mehrerer Ennertler und des Traktorfahrers wurde das staatsanwaltliche Ermittlungsverfahren am 23.12.2009 eingestellt. „Es kann erwartet werden, dass der Beschuldigte durch das bisherige Verfahren hinreichend beeindruckt und gewarnt ist“ heißt es im Schreiben der Staatsanwaltschaft. Dann wollen wir auch einmal hoffen, dass es sich nicht nur um einen netten Textbaustein der Staatsanwaltschaft handelt, sondern dieser Lernprozess auch Wirklichkeit wird .

Zum Schluss

Unsere Homepage ist dank der aktiven Mitarbeit von Sandra ein wenig umstrukturiert, verschlankt und zugleich erweitert worden. Insbesondere unser Laufrevier ist nun über Google Karten mit den Hauptstrecken gut dargestellt. Unser Aufnahmeantrag kann als interaktive PDF Datei heruntergeladen werden und einiges andere mehr. Für Hinweise zur weiteren Verbesserung der Seite sind wir dankbar. Über die von Jörg eingerichtete Adresse L.T.Ennert@googlemail.com sind alle Vorständler zu erreichen.

Keine Änderungen gibt es bei unseren wiederkehrenden Terminen:

Montag **Gymnastik**, Mittwoch **Lauftraining**, Donnerstag **gemütlicher Lauftreff**, Samstag **Lauftreff**, 1. Dienstag im Monat **Stammtisch**.

Allen Autoren herzlichen Dank!

IMPRESSUM:

Herausgeber:

L.T. Ennert Bonn e.V., 1. Vorsitzender: Dr. Andreas Hönig, Heinrich-Heine-Str. 26, 53225 Bonn

An dieser Ausgabe wirkten mit: Margit Alter, Jörg Heinermann, Christoph Kapitza, Hiltrud Michels, Sabine Stöckel, Peter Grieger