



Ennert-Info

Ausgabe 49

November 2010

Ennert-Info 49

Unsere wiederkehrenden **Termine**:

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

Die nächsten **Termine**:

- **Weihnachtsfeier** am Freitag, 3. Dezember 2010 ab 18.00 Uhr im Restaurant „Haus am Rhein“, Elsa-Brändström-Str. 74, 53227 Bonn, 0228 465307 in Bonn-Beuel, Anmeldungen bitte per Mail oder telefonisch 48 34 49 bei Margit
- **Glühweintest** jeweils freitags auf dem Bonner Weihnachtsmarkt um 18:30 Uhr, Treffpunkt Bottlerplatz vor der Stadtbibliothek
- **Silvesterlauf** am 31.12.2010 am Bonner Rheinufer, Startzeit 13:00 Uhr
- **Mitgliederversammlung** am Freitag, 14.01.2011 (siehe beigefügtes Einladungsschreiben)
- **Halbmarathontraining** startet am 27.01.2011 und führt in 10 Wochen zu hoffentlich neuen Bestzeiten, nähere Informationen folgen

Demnächst:

Ab April werden wir wieder einen fortgeschrittenen **Anfänger- und Wiedereinsteigerkurs** anbieten. Interessenten können sich an unsere E-Mail Adresse wenden, die genauen Daten stehen momentan noch nicht fest.

Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus. 2012 können wir das **25-jährige Bestehen** des LT Ennert feiern. Mit den Vorbereitungen müssen wir demnächst starten.

Kurz erwähnt:

Über unsere **Laufabzeichenveranstaltung** am 19.06.2010 am Beueler Rheinufer vor der Rohmühle berichtete der GA in einem großen Artikel, leider nicht mehr online.

Bei unserem **Grillfest** am 02.07.2010 war es so heiß, dass uns die alkoholfreien Getränke ausgingen. Andreas holte einen Mineralwasserkasten von zu Hause.

Jürgen Grabow hat einen ausführlichen gut verständlichen Artikel zur **Grundlagenausdauer** geschrieben. Wer Interesse hat kann sich gerne bei unserer E-Mail Adresse melden.

Spätlese Triathlon mit Ausblick 2011

Unglaublich, wie schnell die Zeit vergeht. Wir hatten noch gar nicht über den diesjährigen Triathlon berichtet. Das soll nun nachgeholt werden. Am 13.06.2010 fand bei bestem Wetter und auch sonst optimalen Bedingungen der Jubiläumstriathlon mit seiner 20. Ausgabe statt. Und wir haben es geschafft, mit sage und schreibe vier Mannschaften an den Start zu gehen, nachdem sich jedes Jahr ein größeres Interesse an der Teilnahme herausgestellt hat.

Kurzfristig ist Jürgen Powolny als erfahrener Schwimmer in der Abteilung Triathlon für Falk Schröder eingesprungen, der leider kurzfristig nach Asien reisen musste.

Neben der „Ur“-Mannschaft um Annette Ahlborn, Sabine Mann und mich starteten nun in der nächsten Mannschaft Jürgen Powolny, Willi Assenmacher und Andreas Hönig, alles alte Hasen mit großer Erfahrung. Eine weitere Mannschaft rekrutierte sich aus der Schwimm-Novizin Ulrike Mika (danke nochmals sehr, Ulrike, dass du mit deiner Schwimmeinheit eine weitere Mannschaft vervollständigt hast), Frank Günther, der bravourös Rad fuhr, und Jörg Heinermann als altem Lauf-Kämpen. Die letzte Mannschaft startete schwimmend durch mich, gefolgt von Walter Redemske (auch ihm großer Dank, dass er trotz Knieproblemen die Vereinsbindung sucht und dann eben seine Kondition beim Radfahren einsetzte) und dem erfahrenen Läufer Peter Grieger, der hier erfolgreich und engagiert den Sack zu machte.

Wir alle hatten großen Spaß, wurden eifrigst durch Vereinsmitglieder und Freunde angefeuert und beteuerten uns gegenseitig, im nächsten Jahr wieder dabei zu sein. Das Gemeinschaftserlebnis ist einfach wunderbar. Dazu zählen auch der Samstag mit der gemeinsamen Streckenerkundung und das vorherige Treffen, meist in der „Rheinlust“.

Nachdem nun Annette Ahlborn im kommenden Jahr als Familie starten könnte, da ihr Sohn Hendrik dann 18 Jahre alt wird und Ehemann Klaus fähig und willens ist, das Team zu bilden, nehmen wir die drei gerne als die „Ennert-Family“ mit auf. Dann hätten wir fünf Mannschaften: eine wahrhaft große Vereinsveranstaltung. Wer ist am 12. Juni 2011 dabei? Bei der Weihnachtsfeier werde ich schon mal den Zettel rund gehen lassen

Christoph Kapitza

Vereinsfahrt 2010 zum 5. Rheinhöhenlauf nach Vettelschoß

Die Rheinhöhenlauf T-Shirts habe ich in den letzten Jahren immer wieder bei entsprechenden Laufanlässen gesehen. Am 25.09.2010 fuhren wir als Vereinsausflug nun nach Vettelschoß. Treffpunkt war der T-Mobile Parkplatz am Hariboschiff um 11 Uhr, die Unterlagen wurden hier verteilt, um 13 Uhr dann der Start.

Durch den Großsponsor Birkenstock ist der Rheinhöhenlauf eine Veranstaltung mit beispiellosem Starterpaket (T-Shirt, Badelatschen,..). Aber auch eine recht „komplizierte“ Veranstaltung. Gestartet und eine Runde gedreht wird auf dem Firmengelände des Großsponsors, für Staffeln ist die Wechselzone gut 1,5 km entfernt, der Zielbereich liegt im Ort neben einer Schule, der dritte Ort, an den Läufer transportiert werden mussten. Mein Ansprechpartner in der Vorbereitung meinte, die logistischen Herausforderungen mit zirkulierenden Shuttlebussen usw. forderten sie als Veranstalter ganz schön. Da die meisten Ennertler zum ersten Mal in Vettelschoß starteten, war im Vorfeld eine gewisse

Spannung nicht zu übersehen. Werde ich rechtzeitig in der Wechselzone sein und wie komme ich hinterher zum Zielbereich? 1200 Läufer sind schon eine Menge Leute.

Drei Halbmarathonläufer, drei angemeldete Walker (10 km) und 18 Staffelläufer machten sich auf die 21,1 km lange anspruchsvolle und abwechslungsreiche Strecke. Das Gewusel an Start, Wechselzone und Ziel war schon groß, aber, alles klappte wie am Schnürchen. Ich habe fast nur beeindruckte Stimmen gehört, alle Achtung, wie diese vielen Anforderungen von wirklich vielen Helfern gemeistert wurden. Die Veranstalter und wir als Läufer hatten vom Wetter her großes Glück, in den Tagen vorher hatte es ziemlich viel geregnet, am Veranstaltungstag hielt da Wetter, die Temperatur war angenehm. Die ruhmreichen Zeiten des LT Ennert, in denen bei entsprechenden Events Plätze auf den Siegertreppchen erkämpft wurden, sind schon einige Jahre vorbei, für Plätze im vorderen Mittelfeld hat es aber allemal fast durchweg gereicht. Ich habe fest vor, im nächsten Jahr einen ganzen HM zu laufen, obwohl die Teilnahme als große Gruppe an einem Staffeltwettbewerb schon was hat. Jetzt müsste P kommen, da ist ja schon U...

Nach dem Duschen in der gut ausgestatteten Turnhalle der Schule ging es dann zur Stärkung ins Landhaus Kagel. Für ein wenig Irritation sorgte dort eine andere Gästegruppe, die an der langen Tafel saß, die ich als „unsere“ erwartet hatte. Ein wenig hin und her und dann konnten wir uns ausreichend stärken. Soweit ich es mitbekommen habe, waren die Speisen lecker und läufermäßig groß genug. Und dann kam es natürlich wieder zum „Streit“. Bei der Begutachtung der Vereinsbekleidung und der gewährten Einsichtnahme in den Katalog des Herstellers wurde gemäkelt, dass die Modellwahl ja wohl nur von Männern vorgenommen worden sein könne, es gäbe doch viel schönere Modelle als die ausgesuchten. Als sich dann die Wogen wieder glätteten und eine Modebeauftragte in Aussicht gestellt wurde, machten wir uns auf den Heimweg nach Bonn.

Ernsthaft: In zwei Jahren wollen wir eine größere Vereinsfahrt zum 25-jährigen Bestehen des LT Ennert machen. Dazu wollen wir ein kleines Planungskomitee bilden. Wer hieran mitarbeiten möchte, kann sich an Jörg wenden.

Peter Grieger

Auf dem Highway in der grünen Hölle – Eine Runde auf dem Nürburgring

Als Kind war ich einmal am Nürburgring. Und habe mir gewünscht, ich würde später, irgendwann einmal in meinem Leben, dort an einem Rennen teilnehmen. Manche Kinderträume kann man sich tatsächlich einmal erfüllen. So war es in diesem Fall. Nur, dass es fast 45 Jahre gedauert hatte. Außerdem musste ich eine kleine Änderung bezüglich des Mittels, mit dem ich diesen Wettbewerb bestreiten wollte, vornehmen. Die eigenen Schuhe sollten mich zum Ziel tragen, nicht vier Rädern. Und als Antrieb stand auch nur ein PS zur Verfügung. Wobei sich hinter dem "P" nicht das Wort "Pferd", sondern der erste Buchstabe meines Nachnamens verbarg. Dennoch muss sich nicht lange überlegen, als ich das erste Mal vom "Run am Ring" hörte, waren es nur noch wenige Klicks bis zur Anmeldung. Als es dann so weit war, befand sich meine Familie noch bei den Schwiegereltern und ich hatte kein Auto um an den "Ring" zu kommen. Nachdem die Verbindungen mit öffentlichen Verkehrsmitteln dorthin alles andere als ideal sind, beschloss ich, am Vortag hinzuradeln und mit dem Zelt am Nürburgring zu übernachten. Die Hinfahrt verlief bei traumhaftem Sonnenschein. Für den Tag danach war noch schöneres Wetter angekündigt. Es sollte sogar der heißeste Tag des Monats werden. Ähnlich wie beim Marathon in Bonn schien der Lauf wieder zu einer Hitzeschlacht zu werden.

Vorher hatte ich jedoch andere Sorgen. Je näher ich dem Nürburgring kam, desto mehr hormongesteuerte aufgemotzte PKWs kamen mir entgegen. Offensichtlich hatten einige

der Fahrer vor wenigen Minuten noch ihren privaten Traum von den Runden auf dem Nürburgring erfüllt. Und nun vergessen, dass sie mittlerweile wieder im öffentlichen Straßenverkehr fahren. Vorsicht war also von Nöten. Dann doch glücklich angekommen, genoss ich ausgiebig die Atmosphäre am Vorabend eines Laufsportereignisses. Insbesondere am Campingplatz hatte das ganze etwas von einem mittelalterlichen Heerlager am Vorabend der Schlacht. Fahrräder sah ich auch einige. Kein Wunder, schließlich fand am anderen Tag auch das Radrennen um den Ring statt. Keines dieser Räder davon machte jedoch den Anschein, als ob sein Besitzer damit angereist wäre. Vor dem Zelt genoss ich dann noch den nächtlichen Sternenhimmel über der dunklen Eifel. Die Nacht dem Zelt genoss ich weniger, da ich wegen des harten Untergrunds mehrmals aufwachte.

Egal, am andern Morgen wurde mir mein Traum erfüllt. Unausgeschlafen, aber guter Dinge stand ich zwischen der Tribüne und den Boxen auf der Strecke des Nürburgring am Start! Und das Starterfeld war erheblich zahlreicher als bei einem Formel 1 Rennen. Kein Wunder also, dass ich mich am Anfang, von der Menge und der Stimmung mitreißen ließ und etwas schneller lief als geplant. Die ersten Kilometer geht das am Nürburgring auch ganz gut, schließlich geht es meist bergab und links und rechts von der Strecke gibt es viel zu sehen. Auch dort, wo es nur durch die Natur geht, war es am Anfang noch angenehm, teilweise sogar ziemlich schattig. Irgendwann änderte sich das aber. Irgendwann nämlich begannen die langgezogenen, sonnenbeschiedenen Steigungen... Gut, dass ich es langsam angehen lassen konnte. Ich musste mir ja nichts beweisen. Ich hatte schließlich die Anreise vom Vortag noch in den Beinen und wollte gleich nach dem Lauf wieder zurückradeln. Für mich war der Lauf deshalb eine Art langer Lauf in der Vorbereitung auf den Marathon in Köln mit zusätzlichem Konditionstraining durch die An- und Abreise per Fahrrad. Obwohl ich deshalb sehr entspannt war zeigt die Hitze irgendwann Wirkung. Ich versuchte, dem Asphalt und seiner Hitze zu entkommen und wollte neben der Straße laufen. Doch das brachte auch Probleme mit sich. Schließlich liegt neben der Strecke noch das eine oder andere Metallstück, das Autos beim Fahren auf dem Nürburgring abhanden gekommen war. Andere Randerscheinungen der Rennstrecke waren dagegen eher lustig. Insbesondere diese Geschwindigkeitszählanlage, von der Art, wie man sie auch in Wohnvierteln findet. Diese Anlage reagiert auch auf Läufer. Welchen sie sich genau aussucht, wenn ein ganzer Haufen davon daherkommt, ist allerdings unergründlich. Dem kollektiven zustimmenden Gelächter, wenn die Leuchtschrift eine Zahl jenseits der 11 zeigt, tut dies keinen Abbruch. Durch den Lauf bekommt man nicht nur herrliche Einblicke in die Natur rings um den Nürburgring, sondern auch einen Eindruck von den Tücken der Rennstrecke. Die Steilkurve des Caracciola-Karussell ist schon beim Laufen eine Herausforderung. Mit einem Auto möchte ich sie aber noch weniger fahren.

Wie bei einem Autorennen bot sich auch hier die Gelegenheit zu Boxenstopps zum "Auftanken". Verpflegungsstationen gab es reichlich und ab der zweiten hielt sich auch der Andrang in Grenzen. Diese Erfrischungen hatte man wegen der Hitze auch bitter nötig. Das letzte Drittel der Strecke hat zwar immer noch einige Steigungen, die ganz großen "Hämmer" hat man dann jedoch schon hinter sich. Dennoch haben auch auf diesen Stück viele von Laufen auf Gehen umgestellt. Selbst einen Kilometer vor dem Ziel sieht man noch erstaunlich viele, die auf das Ziel zugehen, anstatt noch einmal loszulaufen. Was schön ist, weil man deshalb, wenn es bei einem selbst noch zu einem Endspurt reicht, kurz vor dem Ziel noch etliche andere Läufer überholen kann. Auf der Zielgeraden stellt sich dann wieder dieses Formel 1 - Feeling ein.

Fazit: Jedes Jahr braucht man diesen Lauf vermutlich nicht. Ihn einmal gelaufen zu sein, ist jedoch eine Erfahrung, die man machen sollte. Vor allem dann, wenn man am Abend vorher kommt und sich deshalb auf die Eifel als Landschaft einstellen kann. Ärgerlich jedoch das gerade bei diesen naturnahen Laufereignis soviel Plastik anfällt. Dies betrifft nicht nur die Wegwerfbecher an den Verpflegungsstationen. (Gerade in der Natur der Eifel kommen einem die regelrechten Teppiche von Bechern, die nach nur einmaliger, gerade einmal wenige Sekunden dauernder Benutzung die Strecke bedecken, relativ pervers vor.) Jeder Teilnehmer bekommt nämlich eine Plastikkarte, ohne die er zum Bei-

spiel auf der vorabendlichen Pastaparty seine Portion Nudeln nicht bekommt. Auch konnte man an den Ständen nicht mit Bargeld zahlen, sondern hätte erst ein Guthaben für die Karte kaufen müssen. Offensichtlich will man so die Akzeptanz des bargeldlosen Zahlungssystems am Nürburgring erhöhen. Ich fand das jedoch ziemlich ärgerlich. Ebenso fand ich es nicht gut, dass auf der Homepage des Veranstalters zwar von einem Shuttlebus die Rede war. Wenn man auf das betreffende Link anklickte bekam man jedoch, auch am Tag vor der Veranstaltung, nur die Nachricht, dass weitere Informationen folgen würden. Auch gab es auf der Homepage keine Auskünfte darüber, wie man mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen könnte. Offensichtlich geht man davon aus, dass ohnehin alle Läufer mit dem Auto anreisen. Möglicherweise ist deshalb gerade die CO2 Bilanz des Nürburgringlauf, der ja in einer wunderschönen natürlichen Umgebung stattfindet, alles andere als vorbildlich.

Stefan Pürner

Halbmarathon in Köln 2010

Schon immer wollte ich den Halbmarathon in Köln laufen. Zahlreiche Lauffreunde hatten mir von der besonderen Kölner Marathon Stimmung berichtet. Die Aussicht auf eine Vorbereitung im Sommer – unterbrochen durch Urlaub und Hitze – hielten mich bisher davon ab.

Beflügelt vom Muttertagbonus (Anmeldung für Frauen an Muttertag ist um 5€ günstiger) meldeten sich viele Läuferinnen des LT Ennert zum KölnMarathon an. Die Aussicht auf eine starke Frauengruppe steigerte die Motivation zur gewissenhaften Vorbereitung deutlich.

Nun ging es daran, diese konsequent in den Sommermonaten durchzuhalten. Hierfür war das Trainingsangebot des Vereins sehr hilfreich. Neben den regelmäßigen Läufen in der Woche, trugen die 4 langen Sonntagsläufe – unter fachkundiger Anleitung von Rudi T., Jörg, Andreas und Peter – dazu entscheidend bei.

Am Sonntag, den 3. Oktober war es dann endlich soweit. Die Wetterprognosen für den Tag waren gut. Kein Regen, wie ihn Rudi T. in Berlin ertragen musste, sondern ein sonniger Herbsttag erwartete uns. Pünktlich um 7.15 Uhr trafen sich Peter Grieger, Ulrich Hansmann, Elke Schauten, Marcella Schwarz, Markus Rosendahl, Marlies Reimann, Dagmar Mahmod, Uschi Roth und Uschi Heinz-Zirbes (unterstützt von Ehemann Robert) auf dem Bahnsteig. Andreas Schwarz stieß in Köln dazu. Die Läufer/innen wurden von einigen Familienmitgliedern begleitet. Viele Beueler Läufer machten sich gemeinsam mit uns auf den Weg nach Köln. So bevölkert dürfte der Bahnsteig an einem Sonntagmorgen selten gewesen sein.

Der Zug hatte zwar etwas Verspätung, dies sollte der guten Stimmung jedoch keinen Abbruch tun. Unterwegs genossen wir das Morgenrot und die aufgehende Sonne. Wir hatten genügend Zeit uns umzuziehen, unsere Kleiderbeutel abzugeben, Toiletten aufzusuchen und unsere Startblöcke zu finden. Ein Lob an die Organisatoren.

Vom blauen Startblock aus wurde ein „berühmter“ Lindenstraßenschauspieler auf die Reise geschickt, ob er den Halbmarathon beendet hat? Wir überholten ihn bei Kilometer 3. Auch ein Rückwärtsläufer wurde lautstark angekündigt und begegnete uns am Ring. Der Stimmungsmacher „superjeile zick“ durfte natürlich nicht fehlen.

Während wir frisch und locker die Kölner Südstadt laufend eroberten, kamen uns die letzten Abenteurer der Nacht - nicht mehr ganz so frisch - aus den Kneipen entgegen. Die typische KölnMarathon-Stimmung erwartete uns zwischen Rudolf- und Friesenplatz. Sambagruppen, stimmungsvolle Musik und viele begeisterte Zuschauer feuerten uns an. Darauf folgte der Hansaring, die schnelleren Läufer (rote Startnummern) kamen uns bereits entgegen. Der Weg zum Wendepunkt schien endlos. Viele Teilnehmer bestätigten den Eindruck vom härtesten Stück der Strecke. Wir erreichten den Ebertplatz (Wendepunkt) und gingen nun mit frischer Motivation auf die verbleibenden 6 Kilometer.

Eine unerwartete Herausforderung zeigte sich auf den letzten beiden Kilometern: Zunächst Kopfsteinpflaster in der Altstadt und dann eine nie enden wollende und scheinbar immer steiler werdende Deutzer Brücke. (Ist die Kennedy –Brücke auch so anspruchsvoll?) Endlich am Ziel, wurden wir freudig von unseren Mitläufern erwartet. In strahlendem Sonnenschein stärkten wir uns bei alkoholfreiem Kölsch, Wasser, Cola, Tee und diversen Wurstbrotchen. Die Anstrengungen der vergangenen – mehr oder weniger – zwei Stunden waren schnell vergessen.

Es war schön, dass wir uns trotz der unterschiedlichen Laufzeiten und der vielen tausend Menschen wiederfanden und unseren Erfolg gemeinsam feiern konnten. Im nächsten Jahr werde ich wieder beim Bonner Halbmarathon starten. Dieser kann mit dem Kölner Ereignis locker mithalten. Mit dem Heimbonus im Rücken werde ich eine neue Bestzeit anstreben.

Uschi Heinz-Zirbes

Ein Franke im "Zwangsspassland" - KölnMarathon am 03.10.2010

Natürlich war es wiederum ein sehr warmer Tag, wie meist wenn ich einen Wettbewerb über eine längere Strecke laufe. Das ist wohl immer noch besser als das andere Extrem, beispielsweise strömender Dauerregen. Der Start war so, wie man sich dem Start des Kölner Marathons vorstellt: Unter den Läufern befanden sich viele Maskierte. Einige hatten sich zum Tag der deutschen Einheit Klamotten in den Farben der Bundesfahne gemacht. Andere trugen Kostüme, bei denen man sich kaum vorstellen konnte, dass sie diese den ganzen Lauf anbehalten würden. Etwa ein Ganzkörper-Gorilla-Kostüm (einschließlich entsprechender Maske) oder einen Elvis-Dress (einschließlich einer Schmalzrolle aus Gummi für den Kopf). Auch musikalisch war der Karneval. Und das nicht zu knapp! Aus den Lautsprechern dröhnten die üblichen Evergreens aus der Session, in einer Lautstärke, die vermutlich gegen alle EU Tierschutz Richtlinien verstieß. Und dann war da noch dieser Moderator, der versuchte, mit grenzdebilen Sprüchen, die er in die Musik hineinschrie, das zu verbreiten, was er für gute Laune hielt. Wenn man dann noch im letzten Startblock steht und dies geschlagene 28 Minuten, nachdem die erste Gruppe gestartet, ertragen muss, dann hat man das Schlimmste an diesem Marathon eigentlich schon überstanden wenn man endlich vor dieser Geräuschkulisse wegrennen kann. Das war kein Start, das war Flucht! Allerdings konnte man auch nach der Startmatte noch nicht richtig laufen. Die einzige Bewegungsart, die in der Menschenmenge anfangs möglich war, war eigentlich eine Art Trippeln auf engstem Raum. Dementsprechend kam man erstmal nur äußerst langsam voran.

Bei Kilometer drei hatte ich eine Gruppe von drei Männern mit Laufshirts vom New York Marathon 2009 vor mir. Ich beschloss, mich fürs erste an diese anzuhängen. Nach ein, zwei Kilometern war ich mir relativ sicher, was diese auf eine Zielzeit von etwas unter vier Stunden liefen. Das war zwar schneller als ich mir zu laufen vorgenommen hatte. Aber versuchen kann man es ja, dachte ich. Was vielleicht doch keine so gute Idee war. Bei Kilometer 25, die drei hatte ich schon längst verloren, stellten sich nämlich die ersten Krämpfe in den Unterschenkeln ein. Ärgerlich, weil ich von so etwas bislang verschont geblieben war, auch bei Vorbereitungsläufen über Distanzen von mehr als 30 Kilometern. Und jetzt so etwas, nach einer Strecke, die wenig länger war als eine Halbmarathondistanz. Sei es wie es mag. Mir blieb erstmal nichts anderes übrig, als weite Strecken zu gehen. Ans Aufgeben dachte ich jedoch nicht. Selbst wenn ich den Rest der Strecke gehen würde, so rechnete ich mir aus, würde ich immer noch vor Zielschluss ankommen. Ab und zu legte ich Laufintervalle ein. Jedoch machten sich immer gleich wieder die Unterschenkel bemerkbar. Einmal beschlichen mich dann doch ernsthafte Zweifel daran, ob ich wirklich noch alle Tassen im Schrank hatte. Es war auf dem entsetzlich langen und langweiligen geraden Teilstück, das nach dem Medienpark stadtauswärts führt. Da kam mir eine Stadtbahn entgegen, die der Aufschrift auf dem Triebwagen zufolge, direkt nach

Bad Godesberg fuhr. Ich hätte nur einsteigen müssen und die Bahn hätte mich ohne eigene Muskelanstrengung - und vor allem: im Sitzen - bis auf circa 800 Meter vor die eigene Wohnungstür gebracht. Ich widerstand dieser Versuchung jedoch. Und es hat sich gelohnt: Irgendwann, es war bei Kilometer 35, kam ich dann nämlich wieder in die Gänge und lief, sicher weder elegant noch besonders schnell, den Rest der Strecke in einem durch. Und dieser Rest hatte einiges zu bieten. Schließlich ging es inzwischen wieder durch die Kölner Innenstadt und in der war einiges los. Party war angesagt. Es fehlte eigentlich nur noch die Sträußchen und Kamellen. Ein weiteres Highlight war der Blick, der sich von der Deutzer Brücke bot. Und irgendwann war der Lauf dann auch schon zu Ende. Ich war über zwanzig Minuten langsamer als bei meinen ersten Marathon. Vielleicht hätte ich mich deshalb ärgern sollen. Ich war, im Gegenteil, fast zufriedener als beim ersten Marathon. Das wesentliche Erlebnis auf diesem Lauf war für mich die Überraschung, dass man auch nach einem längeren Durchhänger wieder auf Touren kommen kann, wenn man nur dickköpfig genug ist, das Handtuch nicht zu schmeißen. Und zumindest in Nachhinein war es wirklich so, dass der unangenehmste Teil des Marathons, zumindest für mich, eigentlich schon vorbei war, als der Marathon anfang. In der Erinnerung kommt mir nämlich kein Teil des Marathons so lang und quälend vor wie das Warten auf den Start, während man schutzlos dem Bombardement kölscher Karnevalsmusik und - vor allem - den Kommentaren und Aufheiterungsparolen dieses Moderators ausgeliefert war. Vermutlich muss man als Rheinländer geboren sein, um das lustig zu finden.

Stefan Pürner

Berlin, Berlin, wir fahren nach Berlin

Unter diesem Motto, das von Johannes (Schröer) in einem ersten E-Mailaustausch eingebracht wurde, beabsichtigten einige Vereinsmitglieder am Berlin Marathon 2010 teilzunehmen. Einige Läufer hatten diese Idee bereits in den vergangenen Jahren mal angedacht und während der Samstagsläufe auch schon mal ausgetauscht. Auf der letztjährigen Vereinsweihnachtsfeier signalisierte Christoph, dass es ihn nochmals reizen würde in Berlin zu laufen. Einige Wochen gingen ins Land und bei einem Samstagslauf auf der Klosterrunde wurde das Thema Berlin Marathon erneut aufgegriffen. Christoph wollte mitlaufen, wenn sich mindestens vier Läuferinnen oder Läufer für Berlin finden würden. Ich habe dann spontan zugesagt, dass ich in einer E-Mail an die Vereinsmitglieder einen Aufruf zur Teilnahme am Berlin Marathon starte. Nach der E-Mail zeigten einige Läuferinnen und Läufer Interesse am Berlin Marathon teilzunehmen oder wenigsten zur Unterstützung mitfahren wollen. Die von Christoph vorgegebene Zahl vier wurde dabei deutlich überschritten. Nach einigen Mails mit Hinweisen zu Kosten (Anmeldegebühren, Hin- und Rückreise, Unterkunft) wurde es Anfang April dann konkreter. Neben der Anmeldung musste auch an das Organisatorische gedacht werden. Inzwischen hatte sich die Anzahl auf vier (Johannes und Christa Schröer, Jörg und ich) plus Christoph reduziert. Im April kam dann alles ganz anders als gedacht und geplant; Christoph hatte Probleme beim Laufen und vor dem Bonn Marathon war bereits die Teilnehmerzahl (ca. 40.000) für den Berlin Marathon erreicht. Es blieben Jörg und ich, die sich bereits im März und Anfang April angemeldet hatten. Nun galt es, die Hin- und Rückreise sowie die Unterkunft zu organisieren. Jörg besorgte uns eine hervorragend gelegene und wie sich im nachhinein auch herausstellte gut ausgestattete Ferienwohnung in Berlin und ich konnte noch über Air Berlin günstige Flüge organisieren.

Im Sommer, nach dem Bonn Triathlon dann der nächste Schock – Jörg war nach seinem Lauf beim Bonn Triathlon nach einem Kollaps ins Krankenhaus eingeliefert worden. Die erlösende Nachricht war, dass keine ernsthaften Folgeschäden festgestellt wurden, aber es gab zunächst ein Laufverbot durch seinen Hausarzt. Sollte ich nun alleine nach Berlin fahren – nein – Jörg signalisierte sehr schnell, dass er auf jeden Fall nach Berlin mitkommen werde und mich unterstützen wollte. Inzwischen hatte sein Hausarzt ihm auch

wieder grünes Licht zum moderaten Laufen - allerdings nur im aeroben Bereich - gegeben.

Der Trainingsplan stand und im Urlaub am Gardasee wurden die vorgesehenen Einheiten frühmorgens durchgeführt, so dass tagsüber genügend Zeit für Familie und Erholung blieb. Aufgrund der guten Trainingsläufe kam ich auch guten Mutes aus dem Urlaub zurück. Nach dem HM-Testlauf in Gladbeck mit einer für mich zufriedenstellenden Zeit wurde der Trainingsumfang lt. Plan noch weiter gesteigert. Allerdings bemerkte ich nach einem langen Lauf am Sonntagmorgen, dass meine linke Hüfte schmerzte. Nach dem Motto, das läuft man aus, so jedenfalls hatte es schon bei einigen Muskelproblemen geklappt, zog ich das intensive Training die nächsten zwei Wochen durch. Neben den Hüftschmerzen kam dann zwei Wochen vor Berlin die Erkenntnis, dass ich einerseits langsamer geworden bin und die Schmerzen schlimmer wurden. Nach Internetrecherchen zu den Hüftproblemen ging ich dann zu einem Hausarzt (von früher bekannt), der auch Chiropraktiker ist und mich schon einmal eingerenkt hatte. Dabei hatte ich das Glück, dass der Arzt auch noch Läufer ist und einige interessante Marathons (Rom, Jungfrau, Berlin) schon gelaufen war. Die Diagnose war ISG-Blockade, die er dann mit wenigen Handgriffen löste; ein zweites Mal nach drei Tagen zur Kontrolle und ich war einigermaßen wieder hergestellt. Beim Training zog ich die Reißleine und trainierte die beiden letzten Wochen vor dem Berlin Marathon nur noch regenerativ, d. h. Fahrradfahren und langsames Laufen sowie weniger Kilometer.

Dann war es soweit; am Freitag den 24.09.2010 ging es mit dem Flieger nach Berlin, ein 3-Tagescityticket gekauft und mit 2 x umsteigen waren wir auch schon in unserer Unterkunft. Am Samstag nahm Jörg dann am Frühstückslauf (Berliner Motto „Janz langsam“) vom Schloss Charlottenburg zum Berliner Olympiastadion (Einlauf durch das alte Marathontor) teil. Ich bin mit der U-Bahn bis zum Olympiastadion gefahren und habe Jörg dort wieder in Empfang genommen. Am Frühstückslauf haben lt. Veranstalter rund 10.000 Läuferinnen und Läufer teilgenommen. Für die ca. 6 km, die in der Gruppe gelaufen wurden, kam als Zeit ca. 45 Minuten heraus; Jörg hatte noch nicht einmal Schweißtropfen im Gesicht und trocken war es zu dem Zeitpunkt auch noch.

Anschließend gab es das zweite Frühstück und wir fuhren danach wieder zur Wohnung. Nach dem Duschen ging es dann zur Marathonmesse auf dem Flughafen Tempelhof, um dort die Startunterlagen abzuholen und die Messe zu besuchen. Nach zwei Stunden trafen wir uns am Ausgang und nach einem Kurzbesuch der Ferienwohnung (Abstellen der Startunterlagen und gekauften Sportsachen) fuhren wir Richtung Friedrichstraße, um noch den Inlinern zuzuschauen. Zu diesem Zeitpunkt hatte es schon kräftige Regenschauer gegeben und die Inliner mussten mit den rutschigen Straßenverhältnissen zurecht kommen. Der Sieger war in einer Zeit von 01:09:19 ins Ziel eingelaufen und das bei diesem Wetter. Nach dem wir einige Gruppen von Inlinern gesehen hatten zogen wir das Pastaessen (Carbonloading) in einem guten italienischen Restaurant vor. Nach dem Essen noch ein kleiner Einkaufsbummel und anschließend ging es wieder in die Ferienwohnung.

Schon vor unserer Reise nach Berlin war klar, dass Jörg trotz erfolgter Meldung aber eben wegen seiner Vorgeschichte nicht offiziell starten und über die Distanz von 42,195 km gehen würde. Wie aber konnte seine Unterstützung für meinen Lauf aussehen? Der entscheidende Tipp kam am Mittwochabend vorher beim Lauftraining am Rhein von Hans-Jürgen: „Jörg könnte doch während des Rennens einsteigen und für dich das Tempo machen, falls es nötig wird!“ Damit stand unser Masterplan: wir überlegten also, wo steigt Jörg ein, wann erhöhen wir das Tempo etc.. Um am nächsten Morgen ausgeschlafen zu sein, ging es auch schon früh ins Bett.

Am nächsten Morgen, der Regen hatte nicht aufgehört, ging es nach drei Toasts mit Honig und den Laufsachen zum Startbereich vor dem Reichstagsgebäude. Umziehen, Abgabe des Kleiderbeutels, warmlaufen und Kurzwanderung zum Startblock waren angesagt. Und es regnete weiter, Temperatur um die 11 Grad, aber kein Wind (Gott sei Dank!). Vor dem Eingang zum Startblock dann Stau und ich hörte den Start der Spitzläufer. Endlich in meinem Startblock wurde ich mit etlichen 1.000 anderen Läuferinnen und Läufern zum Start geführt. Dabei hatte ich noch eine angenehme Unterhaltung mit

einem älteren finnischen Läufer, der übrigens sehr gut deutsch sprach. Für ihn war es sein erster Regenmarathon in Berlin; in den Jahren zuvor war es immer warm und es gab ausreichend Sonnenschein. Und dann ging es los, Startzeit 09:16 Uhr mit überlaufen der Zeitmatten. Da ich kurze Sachen angezogen hatte (kurze Hose und kurzes LT Ennert Laufshirt) fror ich auf dem ersten Kilometer und ich war froh als langsam die Wärme mit den zurückgelegten Kilometern in mir aufstieg. Ich horchte in mich hinein und war zufrieden, keine Hüftschmerzen, keine Muskelschmerzen im Oberschenkel (Gesäß) und es lief rund. Nach ca. 3 km hatte ich den 4 Stunden Zug- und Bremsläufer ein- und überholt (dieser sollte später mein Maßstab werden). Ich fühlte mich gut und habe dennoch versucht mich zu bremsen, zu schnell und du gehst in der zweiten Hälfte unter. Bis KM 15 hatte ich sogar die Verbesserung meiner persönlichen Bestzeit im Visier. Jörg und ich hatten uns bei ca. KM 19,3 verabredet und ich wollte ihn auf keinen Fall verpassen. Also, Handy raus und versuchen Jörg zu erreichen. Aber leider kein Jörg am anderen Ende der Leitung. Wie ich später erfahren habe, hatte Jörg dann versucht mich anzurufen und ich habe auch keinen Klingelton gehört. Jörg „fädelt“ sich an der vereinbarten Stelle ein und so konnten wir gemeinsam weiterlaufen - es regnete immer noch. Jörg hatte schon lange vor unserer abgemachten Zeit dort gestanden und fror ebenso wie ich am Anfang. Mein rechter Schuh hatte schon einiges an Wasser abbekommen und so bemerkte ich nach ca. 25 km, dass sich dort eine Blase unter dem Ballen gebildet und auch schon geöffnet hatte (Schmerzen waren keine zu spüren). Am linken Fuß machte sich mein dicker Zeh mit dem Zehennagel bemerkbar mit der Gewissheit, dass der nach dem Marathon blau ist und sich anschließend verabschiedet. Jörg fragte immer wieder nach meinem Wohlbefinden und wir sprachen uns ab, dass wir nach Plan ab KM 35 nochmals angreifen wollten. Die Stimmung an der Strecke war trotz des Regenwetters hervorragend und an manchen Stellen machten die Zuschauer die Strecke noch enger, was in einem Pulk von Läuferinnen und Läufern das Laufen nicht gerade einfacher macht (Seitenwechsel, Begrüßungen oder abrupt stehen bleiben sind einige Hindernisse). Der 4 Stunden Läufer hatte mich schon wieder eingeholt und überholt aber er war noch in meinem Blickfeld. Die Beine machten noch mit, die Hüfte hielt sich vornehm mit Schmerzen zurück und der Kopf sagte, du kannst noch schneller. So zog Jörg bei KM 35 das Tempo an und ich versuchte zu folgen. Schnell hatten wir den 4 Stunden Läufer eingeholt und nach einem Umlaufen der Truppe auch überholt. Allerdings hatten Jörg und ich uns dabei aus den Augen verloren – war er noch vor mir oder hatte er sich fallen lassen. Ich lief mein Tempo weiter und versuchte Jörg zu erspähen. Nach einige hundert Metern hatte mich Jörg dann wieder gefunden, besser eingeholt, da er auf mich gewartet hatte. Er bestimmte das Tempo und ich versuchte auf seinen Fersen zu bleiben. Bis KM 38 hatten wir wieder einen Vorsprung vor dem 4 Stunden-Mann aber ich konnte nicht mehr schneller. Jörg wollte, dass wir das Tempo beibehalten, was ich natürlich vom Kopf her auch wollte, aber meine Beine sagten etwas anderes. Bei KM 40 war dann der 4 Stunden-Mann wieder an uns dran und überholte uns. Jörg hatte immer wieder den Abstand zum 4 h durchgegeben. Auf den letzten Kilometern wurde er aber nicht mehr aus den Augen gelassen. Meine Hochrechnungen ergaben ab KM 38, dass ich noch unter der 4 Stunden Marke bleiben würde. Der letzte Kilometer auf der Straße „Unter den Linden“ und durch das Brandenburger Tor wurden dann doch noch sehr lang. Hinter dem Brandenburger Tor waren es noch ca. 300 Meter und die Uhr zeigte einige Sekunden nach 03:58 h; jetzt noch einmal wie auf der Bahn Gas geben und du schaffst die 4 h. Im Ziel waren es dann 03:59:34 h, eine punktgenaue Landung und auch noch gemeinsam mit Jörg ins Ziel gelaufen.

Glücklich und zufrieden mit mir und mit einem großen Dank an Jörg ging es dann zum Abholen der Medaille. Der Regen hatte inzwischen aufgehört, aber es war immer noch frisch. Zitternd mit einer Plastikdecke umhängend ging es zu den Verpflegungsstationen im Zielbereich, noch ein Becher Erdinger alkoholfrei, dann Abholung Kleiderbeutel und schnellstens in die Ferienwohnung. Dort angekommen – es hatte wieder angefangen zu regnen – wurde ausgiebig geduscht und sich ausgeruht. Humpelnd (Zehennagel rechter dicker Zeh war auch blau, ohne es zu merken) und rumeiernd ging es dann zu Kaffee und Kuchen in der Nähe der Ferienwohnung – wir hatten es uns verdient. Abends nach einer bestellten Pizza (Jörg hatte die Vorahnung, dass es nichts geben würde.) ging es dann zur Afterrun-Party zum Flughafen Tempelhof. War vor vier Jahren die Party mit gu-

ter Musik, guter Unterhaltung mit anderen Läuferinnen und Läufern, Essen und Getränken noch das quasi Auslaufen der müden Muskeln, so war diese Party ein Trauerspiel. Nach ca. einer Stunde hatten wir genug von dem Trauerspiel und wir sind wieder in unsere Ferienwohnung gegangen, wo wir den Tag nochmals Revue passieren ließen. Am nächsten Tag nach dem Frühstück ging es dann wieder mit dem Flugzeug nach Bonn zurück. Für Jörg und mich war es trotz Regen ein gelungenes Marathonwochenende in Berlin mit vielen Eindrücken (nicht nur die Blasen und blauen Zehennägel) und einem unvergesslichen Marathonerlebnis; Wiederholung nicht ausgeschlossen. Hier noch ein paar Zahlen zum Berlin Marathon: 40.945 gemeldete Läufer aus 122 Nationen, 6.000 Starter bei den Inlinern.

Rudi Tölkes

Wandern im Bayerischen Wald

Irgendwann wurde die Idee geboren, doch einmal nicht nur einen Tagesausflug, sondern eine mehrtägige Wanderreise zu machen. Das Ziel war schnell gefunden: Spiegelau im Bayerischen Wald eignet sich hervorragend als Ausgangspunkt, das wussten Margit und auch Jörg zu berichten. Besonders letzterer hat uns durch sein Engagement ein unvergessliches Erlebnis beschert. Er hat das Hotel gebucht, den perfekten Termin kurz vor den Herbstferien ausgeguckt und genügend Wanderfreunde gesucht und gefunden. Teilnehmer waren schließlich: Margit Alter, Peter Grieger, Ulrich Hansmann, Jörg und Monika Heineremann, Ulrike Mika, Uschi und Richard Roth, Christine Siekmann sowie Ute Wadewitz, und Rudi und Helga Walter konnten auf dem Weg zu einem Familienfest wenigstens einen Teil der Zeit mit uns verbringen.

Am Donnerstag, dem 7. Oktober, um 8.14 Uhr fuhren wir mit dem ICE Richtung Wien ab Bonner Hauptbahnhof bis Plattling. Noch nie gehört? Ich bis dahin auch nicht. Christine, die einen Abstecher zu Freunden gemacht hatte, wartete schon auf uns und den leicht verspäteten Zug. Weiter ging's mit der Regionalbahn bis Zwiesel und mit der Waldbahn bis Spiegelau. Rechtzeitig vor dem Ziel ließ sich dann die Sonne, die sich ab Frankfurt bei neblig-trübem Wetter versteckt hatte, wieder blicken und verbesserte unsere sowieso schon tolle Reisestimmung noch. Ein Taxi brachte uns und unser Gepäck dann zum Landhotel Tannenhof, wo wir auf Rudi und Helga trafen, die gerade mit dem Auto angekommen waren. Die Zimmer waren schnell bezogen, und schon konnten wir uns Kaffee oder Tee und leckeren Apfelstrudel schmecken lassen. Aber da wir schließlich zum Wandern angereist waren, machten wir uns vor dem Abendessen noch auf die ca. 7 km lange „Hasenrunde“. Das ist ein herrlicher Rundwanderweg, ausgeschildert mit einem Hasen, der direkt vom Hotel aus in den Wald geht und über den Nachbarort Klingenbrunn durch den Wald wieder nach Spiegelau führt. Nach einem leckeren Abendessen ließen wir den Abend in geselliger Runde bei einigen Getränken ausklingen.

Am Freitag trafen wir uns schon um 8 Uhr zum Frühstücksbuffet; denn wir wollten um 9.30 Uhr zum Startpunkt unserer Wanderung fahren. Die Igelbusse im „Nationalpark Bayerischer Wald“ sind eine tolle Einrichtung. Verschiedene Linien fahren die wichtigsten Touristenziele zwischen Mai und Ende Oktober an. Mit der Gästekarte des Hotels nutzt man diese ohne Zusatzkosten.

Bei schönstem Sonnenschein und angesagten 16 bis 18°C machten wir uns auf den Weg zur Besteigung des 1373 m hohen Lusen. Und es war einfach herrlich! Natur pur! Wir tauschten den sonst allgegenwärtigen „Zivilisationslärm“ gegen das Plätschern eines Bergbachs ein und berauschten uns an dem herbstlichen Farbenspiel im sonnendurchfluteten Wald. „Die kleine Ohe“ wird von vielen kleinen Rinnsalen aus sogenannten Hangsickerquellen gespeist. Nach ungefähr eineinhalb Stunden erreichten wir die „Martinsklause“, einen kleinen Stausee, der früher zur Erzeugung von Hochwasser für die Holztrift genutzt wurde.



Die „Martinsklause“ ↑

← „Die kleine Ohe“

Weiter ging es steil bergauf zum Teufelsloch und auf einem Bohlenweg durch ein ziemlich feuchtes Gebiet auf dem Hochwaldsteig. Je weiter wir hinaufkamen, umso kahler wurde der Wald; denn ab 1995 hat der Borkenkäfer große Flächen des alten Bergfichtenwaldes vernichtet. Es wurden keine Abwehrmaßnahmen ergriffen, und auch die abgestorbenen Bäume wurden nicht abtransportiert. Man will die „Natur Natur sein lassen“ und sagt: „Es stirbt nicht der Wald, sondern seine alten Individuen.“ Zwischen dem Totholz wächst langsam wilder Wald nach. Der sogenannte Sommerweg führte uns dann schnurgerade auf die steil ansteigende „Himmelsleiter“. Der Gipfel des Lusen ist eine geologische Attraktion. In diesem „Blockmeer“, das durch Frostverwitterung zur Quartärzeit entstanden ist, türmen sich auf mehr als 200.000 Quadratmetern Granitblöcke wild übereinander. Der Blick von dort oben war herrlich. Rudi machte mich darauf aufmerksam, dass man bis zu den Alpen sehen könne. Nach den nicht ganz leichten letzten Metern bis zum Gipfelkreuz freuten wir uns alle auf eine kleine Rast in der Lusenschutzhütte. Nach der Stärkung ging es an den Abstieg. Rudi nahm den kürzeren Weg; denn Helga wollte ihn vom Lusenparkplatz abholen. Wir übrigen wählten den Weg nach Neuschönau, der größtenteils durch einen schon sehr herbstlichen Buchenwald verlief und an der Sagwasserklause vorbeiführte. Uschi und Richard verlängerten die Wanderstrecke noch ein wenig, der Rest nahm den nächsten Igelbus zurück nach Spiegelau.



Sommerweg und „Himmelsleiter“ ↑

← „Blockmeer“ am Gipfelkreuz

Bis zum Abendessen war noch Zeit, um Schwimmen zu gehen oder in die Sauna, oder einfach etwas auszuruhen. Das sonstige Abendprogramm war für die Herren ziemlich festgelegt; denn die Nationalmannschaft spielte gegen die Türkei. Wir Frauen hatten es nach dem Essen nicht so eilig. Aber ohne unsere Anwesenheit klappte das mit dem Toreschießen noch nicht so richtig. Wir hatten also nichts verpasst. Außerdem war uns wichtiger, welcher Fußballer besonders attraktiv ist, jedoch konnten wir uns auf keinen gemeinsamen Favoriten einigen. Das Spiel endete 3:0, der Tag war ein voller Erfolg.

Unser Ziel am nächsten Tag hieß „Großer Rachel“. Das ist mit 1453 m der zweithöchste Berg im Bayerischen Wald und der höchste im Nationalpark. Wiederum bei schönstem Wanderwetter mit allerbesten Stimmung im Gepäck erreichten wir schon nach einer Stunde Gehzeit den Aussichtspunkt „Felsenkanzeln“. Weiter ging es bis zum 1071 m hoch liegenden Rachelsee, der als eiszeitlicher Karsee entstand, nachdem die Schmelzwässer des Rachelgletschers durch einen Wall von Moränen aufgestaut wurden. Danach hieß es: „Beschwerlicher Weg“. Ganz so schlimm war es nicht, aber schon ziemlich steil, und trittsicher musste man ebenfalls sein. Nächstes Etappenziel war die oberhalb des Sees gelegene Rachelkapelle, die nur noch eine knappe Stunde vom Gipfelkreuz entfernt war.



„Beschwerlicher Weg“: Vorher-nachher-Fotos

Nach erfolgreicher Gipfelbesteigung gönnten wir uns eine Rast am Waldschmidthäuschen, bevor wir den recht steilen Abstieg in Angriff nahmen. Uschi und Richard hängten dann wieder ein Stück Wanderung hinten dran, Margit, Peter und ich liefen noch die Hasenrunde, und die anderen ruhten sich ein wenig aus vor der abendlichen Schlacht am „Bayerischen Buf-fet“. In gemütlicher Runde hatten wir dann noch viel Spaß, aber auch ernste Themen kamen zur Sprache, zum Beispiel „Wer erklärt sich bereit, den Vereinsvorsitz zu übernehmen?“ Die Antwort auf diese Frage kennt ihr wahrscheinlich alle schon.

Am Sonntag hieß es Abschied nehmen vom Bayerischen Wald. Das Frühstück war wirklich früh, denn um 8.20 Uhr fuhr unsere Bahn ab Spiegelau. An den schattigen Wiesenrändern gab es schon Raureif, doch dieser Tag war noch einmal richtig sonnig und warm. Bei 24°C kamen wir pünktlich in Bonn an.

Mein persönliches Schlusswort: Ich habe schon lange nicht mehr so viel gelacht wie auf dieser Reise. Es war herrlich. Es machte Lust auf mehr. Mein besonderer Dank gilt dem Hauptinitiator Jörg.

Ulrike Mika

Herbst-Wanderung auf dem Rheinsteig

Wer ist noch nicht auf dem Rheinsteig gewandert? Mancher war sicher unbewusst auf diesem Weg, z.B. beim samstäglichen Laufftreff.

Einige, wie Ursula und Richard, haben den Rheinsteig bereits von Bonn bis Wiesbaden erlaufen. Sie haben uns von den Schönheiten der Strecke erzählt.

Am 12. September 2009 haben 15 Ennertler unter der bewährten Leitung von Hiltrud eine der schönsten Strecken, die von St.Goarshausen über die Loreley bis Kaub im oberen Mittelrheintal erwandert. Jetzt im Oktober 2010 sollte es am Sonntag, dem 24. von Leubsdorf nach Unkel gehen. Dazu haben sich 19 Wanderer des Lauftreffs eingefunden.

Mit der Bahn fahren wir vom Beueler Bahnhof bis Leubsdorf. Schon im Zug ist die Stimmung ausgelassen, schließlich scheint die Sonne durch die Wolken. Es war für diesen Sonntag ja Regen angesagt worden. Vorhersagen sind bekanntlich schwierig, besonders wenn sie die Zukunft betreffen. Doch Hiltrud und Rudi schaffen es immer wieder, die Wandertage so zu legen, dass die Sonne scheint. Danke Hiltrud, danke Rudi.

Gleich nach dem Bahnhof in Leubsdorf geht es auf der asphaltierten Kirchstraße steil bergan. Trotz der herbstlichen Temperatur kommen wir ins Schwitzen. An der Kirche treffen wir auf die ersten Schilder des Rheinsteigs, dem blauen Feld mit dem symbolisierten weißen Rhein. Diese Beschilderung ist auf der ganzen Strecke sehr häufig anzutreffen, besonders an Stellen mit Abzweigungen. So kann sich niemand verlaufen.

Nach Dattenberg geht es ins Tal. Hier im Wald ist die erste Rast mit kleinem Imbiss aus der Rucksack-Verpflegung. Und wieder geht es im Wald hinauf. Oberhalb des Sportplatzes Kaiserbergstadion ist eine Aussichtsplattform. Der erste freie Blick in das Rheintal, nach Remagen mit der Apollinaris-Kirche, nach Sinzig und ins Ahrtal. Wegen des starken Windes gehen wir bald weiter nach Linz. Die Stadt schläft noch. Also mitten durch und weiter in Richtung Ockenfels. An der Burg können wir erneut die schöne Aussicht ins Rheintal genießen.

Oberhalb Kasbach machen wir Mittagspause. Ist es zunächst sonnig, warm und windstill, doch bald kommt kühler Wind auf. An der Bahnstrecke Linz-Kahlenborn entlang kommen wir in das Kasbachtal. Auf der anderen Seite wollen viele Stufen durch den Wald erklommen sein. Das Plateau der Erpeler Ley ist erreicht. Es ist mit 191 m der höchste Punkt unserer Wanderung. Am Denkmal für den Luftschiffbauer Zeppelin haben wir eine weitere Rast eingelegt. Unsere Fotografen haben das wichtige Gruppenfoto für das Ennert-Info geschossen. Auch diese schöne Aussicht ins Rheintal haben wir genossen. Zu Ostern und zu Nikolaus gibt es auf diesem Plateau Läufe über 10 km. Vom LT haben allerdings noch nicht viele an den Läufen teilgenommen.

Über Heister geht es hinab nach Unkel, unserem Ziel. Auf dem Platz vor dem Willy-Brandt-Forum in der schönen Altstadt gibt es zum Abschluss Kaffee und Kuchen, aber auch Weizenbier. Mehrere Sonnenanbeterinnen haben ihre Stühle so gestellt, dass ihnen die Strahlen direkt ins Gesicht fallen. Um 15:59 Uhr sind wir mit dem Zug nach Beuel zurück gefahren. Kaum sind wir zu Hause, fällt der angekündigte Regen.

Liebe Hiltrud, plane bitte mit Rudi schon bald die nächste Strecke auf dem Rheinsteig.

Johannes Schröer

Leserbrief

Bezeichnung unseres Lauftreffs bei Anmeldungen zu Volksläufen

Wenn ich mal in Anmeldelisten oder in Ergebnislisten von Volksläufen in Bonn und in der Umgebung suche, stoße ich auf mehrere Darstellungen unseres Vereinsnamens. Es sind LT Ennert, Ennert, Ennert Bonn, L.T. Ennert Bonn e. V. usw. Beim letzten Marathon/Halb-

marathon in Bonn haben die Bearbeiter der Anmeldeliste alle eingegangenen Varianten auf „LT Ennert Bonn“ vereinheitlicht. Sollten wir solches nicht selbst können?

Ich würde es deshalb begrüßen, wenn wir einheitlich mit

LT Ennert Bonn

aufzutreten würden.

Vom vollständigen, im Vereinsregister eingetragenen Namen, ist dann das Wichtigste mit

- der Art des Sports >> „Lauftreff“, abgekürzt „LT“
 - dem Ort des Trainings >> „Ennert“ und
 - der Stadt >> „Bonn“
- beschrieben.

Wer macht da bei der nächsten Anmeldung mit?

Johannes Schröer

Zum Schluss

Allen Autoren herzlichen Dank!

IMPRESSUM:

Herausgeber:

L.T. Ennert Bonn e.V., 2. Vorsitzender: Christoph Kapitza, Steinacker 9, 53229 Bonn

An dieser Ausgabe wirkten mit: Uschi Heinz-Zirbes, Christoph Kapitza, Ulrike Mika, Stefan Pürner, Johannes Schöer, Rudi Tölkes, Peter Grieger