



## Ennert-Info

Ausgabe 51

Juni 2011

### Ennert-Info 51

Unsere wiederkehrenden **Termine**:

Montag **Gymnastik**, Mittwoch **Lauftraining**, Donnerstag **Lauftreff am Rhein**, Samstag **Lauftreff im Ennert**, 1. Dienstag im Monat **Stammtisch**.

Die nächsten **Termine**:

- **Bonn Triathlon** am 12.06.2011, vier Staffeln sind angemeldet
- **12-Stunden-Lauf in Brühl** am 26.06.2011 mit einer Männer- und einer Mixedstaffel. Beistand und Unterstützungsleistungen nicht laufender Vereinsmitglieder sind hocherwünscht.
- **Grillfest** soll am 01.07.2011 gefeiert werden
- **Laufabzeichen** soll am 09.07.2011 abgenommen werden, bei unveränderten Rahmenbedingungen.
- **Vereinsfahrt** zum Rheinhöhenlauf am 24.09.2011 in Vettelschoß

**Demnächst:**

Nach wie vor: Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus. 2012 können wir das **25-jährige Bestehen** des LT Ennert feiern. Der Stand unserer Planungen ist noch nicht viel konkreter geworden, demnächst mehr!

Für das Ennert Info konnten insgesamt neun Autoren gewonnen werden. Es geht dieses Mal um Gymnastik, zwei Wanderungen und Läufe, aus jeweils eigenen Perspektiven. Viel Spaß beim Lesen!!

### Gymnastik beim LT Ennert

Am Samstag, 12. März 2011, haben wir uns beim gemeinsamen „Einlaufen“ vom Parkplatz zur Stelle unserer kurzen „Minuten-Gymnastik“ über den Sinn der Gymnastik allgemein und speziell über Aufwärmgymnastik für Läufer unterhalten und dabei gemeinsam festgestellt, dass die Gymnastik für alle recht gut wäre. Aus dem Kreis der Teilnehmer an der wöchentlichen Gymnastikstunde wurde Reklame für dieses Angebot des Vereins gemacht und darauf hingewiesen, wie toll das Angebot ist und wie gut diese Gymnastik insgesamt tut. „Man sollte darüber doch einmal im Ennert-Info berichten“, hieß es dann. Hier ist also dazu einmal eine kurze Information.

Seit vielen Jahren bietet der Laufftreff Ennert die wöchentliche Gymnastikstunde in der Gesamtschule Bonn-Beuel-Pützchen an. Jeden Montag – ausgenommen die Schulferien – treffen sich dort einige unentwegte Frauen und Männer des Laufftreffs zu dieser späten Gymnastikstunde. Waren es anfangs unter der Leitung von Heinz Gierenstein nur maximal sechs Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer, sind es jetzt doch schon zehn bis achtzehn, seit Achim Pfautsch für die Leitung gewonnen werden konnte. Diese Steigerung ist sehr erfreulich, aber es könnten doch noch etwas mehr sein.

Zugegeben, der Termin für die Gymnastikstunde ist um 20 Uhr spät. Jede Rentnerin und jeder Rentner überlegt es sich schon zweimal, ob sie/er vor allem im Winter so spät noch einmal Sportsachen und Sportschuhe anziehen und aus dem Haus gehen soll. Den Berufstätigen fällt es ebenso schwer, sich nochmals umzuziehen und vielleicht dringende Arbeiten im Haus liegen zu lassen. Soll man vorher noch (eine Kleinigkeit) oder erst nachher essen? Kann man dann, wenn der Kreislauf hoch gefahren ist, auch noch gut schlafen?

Aus langjähriger Erfahrung weiß ich jedoch, dass es sich lohnt und dass einem gerade diese Art der Gymnastik gut tut, unabhängig davon, ob man auch regelmäßig zum Laufen kommt.

Die angebotene Gymnastik ist nicht besonders anstrengend, aber trotzdem sehr effektiv und effizient, wenn man im Rahmen seiner eigenen Möglichkeiten dabei mitmacht. Wer bei einer Gymnastik viel Schweiß vergießen will, kommt dabei leider nicht auf seine Kosten und ist sicher etwas enttäuscht. Wer aber trotz der späten Stunde anschließend noch gut und ruhig schlafen will, ist gut aufgehoben, weil der Kreislauf nicht überbeansprucht wird.

Nun zum normalen Ablauf der Gymnastikstunde in der Halle (im Winter oder im Sommer bei schlechtem Wetter) oder auf dem Sportplatz (im Sommer bei gutem Wetter). Wir laufen uns zunächst etwa 10 Minuten warm mit kleineren Übungen zwischendurch (Armkreisen, Hüpfen, Gehen auf Zehenspitzen und Fersen). Daran schließen sich im Stehen Dehnübungen vom Kopf angefangen bis zu den Füßen an. Es folgt dann das eigentliche Gymnastikprogramm auf den Matten, das unser Übungsleiter Achim von Stunde zu Stunde abwechselnd gestaltet. Kräftigungsübungen wechseln sich mit Dehnungsübungen ab, mal liegt der Schwerpunkt im Rücken-, mal im Schulterbereich, mal sind die Beine, mal die Arme dran, mal mit Therabändern und dann wieder ohne Bänder. Zum Schluss dürfen wir uns im Liegen nach oben und unten und zur Seite strecken, um den ganzen Körper zu entspannen. Auf diese Weise vergeht eine volle Stunde wie im Flug. Von der Gymnastik abgesehen hat man auch noch die Möglichkeit, sich beim Aufwärmen oder beim Wechseln der Schuhe noch kurz zu unterhalten.

Aus eigener langjähriger Erfahrung kann ich sagen, es lohnt sich also, regelmäßig zu kommen, um nichts zu verpassen. Es wäre schön, wenn sich noch mehr angesprochen fühlten und sich entschließen könnten, das Angebot des Laufftreffs anzunehmen.

*Rudi Walter*



## Sonntags-Wanderung, 20. März 2011

### „Von Bad Godesberg nach Rolandseck“ oder auch „Von einer tollen Aussicht zur Nächsten“

Diesmal war eine Wanderung direkt im Bonner Umland geplant.

Wir, 13 Wanderfreunde, fanden uns pünktlich 10:30 Uhr am Bahnhof in Bad Godesberg ein. Da wir 2 Wanderführer hatten, Hiltrud als Organisator und Rudi, der die Strecke prophylaktisch schon mal abgelaufen war, konnte ja eigentlich nichts schief gehen. Außerdem hatte Hiltrud ja wieder mal tolles Wetter bestellt.

Wir machten uns frohgemut auf den Weg. Bereits kurz nach Verlassen von Bad Godesberg wurde es richtig warm, und es wurden Trinkflaschen gezückt und Pullover ausgezogen. Über Muffendorf und Heiderhof kamen wir durch Pennenfeld und Lannesdorf, eine Gegend, die auch langjährigen Bonnern eher unbekannt war. Immer wieder wurde unsere Wanderung durch sehenswerte Ausblicke unterbrochen.

Unsere Rast fand am Krater des Rodderberges statt.



Die Aussicht auf die gegenüberliegende Rheinseite inklusive Siebengebirge und Drachenburg war grandios. Wie üblich gab es tolle Bewirtung durch verschiedene Vereinsmitglieder. Besonders hervorzuheben war der Kuchen von Concha, der uns so gut mundete, dass am nächsten Tag per Email das Rezept verteilt wurde.

Über den Rolandsbogen ging es zum Bahnhof Rolandseck, wo wir nach reichlich 4 Stunden Wanderung im Restaurant bei Kaffee, Cappuccino, Bier ....den schönen Tag ausklingen ließen. Hier wurden die sehenswerte Toilette und der wieder einmal schöne Ausblick von der Terrasse bewundert.

Als Fazit möchte ich Ulrike zitieren: "Die Wanderung war ein Highlight des Monats und gab Kraft für mindestens eine ganze Woche im Alltagsstress".

*Ute Wadewitz*

## Der Bonner Halbmarathon mal anders ... aus der Perspektive zweier Zug und Bremsläufer

### Rudis Perspektive (Prolog)

Nun war er da, der Tag X! An diesem Tag, dem 10. April 2011, wurde der Bonner Halbmarathon gestartet. Und wir wollten mitmachen. Dafür hatten wir trainiert, 10 Wochen lang. Dreimal pro Woche hieß es, den inneren Schweinehund zu überwinden und seine Laufschuhe zu schnüren. Zweimal Gruppentraining und einmal Einzeltraining, so sah es der Trainingsplan vor. Ja, wir waren gut vorbereitet. Und richtig Spaß gemacht hat es auch! Die gute Stimmung während des Trainings ließ uns die ganze Schinderei vergessen.

Jetzt aber galt es, einen Teil unserer Schützlinge beim Erreichen ihrer Wunschzeit zu unterstützen. Daher kam wie im letzten Jahr die Idee von den Zug- und Bremsläufern auf. Diesen Part wollten ursprünglich Jörg und ich übernehmen. Doch es sollte anders kommen! Alle Überlegungen, wer von uns für welche Zielzeit läuft, wurden dieses Jahr durch die Erkältungswelle unmittelbar vor dem Halbmarathon über den Haufen geworfen. Jörg konnte wegen seiner noch nicht auskurierten Erkältung erst gar nicht starten. Jürgen, der seine Erkältung erst gerade überstanden hatte, sagte den ursprünglich geplanten Marathon ab und stellte sich nunmehr als Zug- und Bremsläufer für 01:55 Stunden zur Verfügung. Ich hatte anfangs 01:55 Stunden laufen wollen und lief nun für 02:00 Stunden.

### **Rudis Perspektive (Einchecken)**

Wie in den Jahren zuvor trafen sich alle TeilnehmerInnen gegen 8 Uhr vor dem ehemaligen Metropol-Kino. Man zog sich um, machte Fotos und sprach ab, wie es weitergeht. Etwas ungünstig gelegen war dieses Jahr die Abgabe der Kleiderbeutel hinter dem Unigebäude und der Zugang zu den Startblöcken. Man konnte sich daher schnell aus den Augen verlieren. Da ich aber für Jürgen und mich Luftballons besorgt hatte, um für unsere 02:00- bzw. 01:55-Stunden-LäuferInnen auch bei einigem Abstand noch erkennbar zu sein, fanden sich zum Einchecken alle wieder zusammen.

Nach kurzem Warmlaufen ging es mit Ruth, Nelli, Stefan und Marcela in den roten Startblock. Unsere Befürchtung, hierbei aufgrund der unterschiedlichen Farben an unseren Startnummern getrennt zu werden, war unbegründet. Glücklicherweise ist man in Bonn tolerant! Jürgen hatte sich mit seinen Schützlingen (Anja, Markus, Dieter und Günter) weiter vorn eingecheckt.

### **Jürgens Perspektive (Start)**

Allmählich stieg die Spannung. Der Start lag in der Luft. Dann war es soweit. Wir wurden gruppenweise nach vorn geführt, um auf die Strecke geschickt zu werden. Jetzt galt es, das richtige Tempo zu finden. Erfahrungsgemäß ist dies am Anfang nicht so einfach, zumal zahlreiche Läufer unseren Weg kreuzten. Jetzt nur keinen Sturz riskieren!

So ging es im zügigen Tempo über die Kennedybrücke. Nach einem Kilometer stellten wir fest, dass wir gut in der Zeit lagen. Birte, die sich beim Start zu uns gesellt hatte, um nicht zu schnell anzulaufen, suchte allmählich ihr eigenes Tempo. Sie würde unter 01:50 Stunden bleiben, das war klar!

Da wir auf den Ballons absichtlich keine Zeiten notiert hatten, um nicht einen Pulk fremder Läufer mit der gleichen Zielzeit hinter uns herzuziehen – dies hätte unsere Aufgabe als Betreuer nämlich wesentlich erschwert – kam es, dass mir im Verlaufe des Rennens immer wieder die gleiche Frage gestellt wurde: „Sag mal, Du mit Deinem Luftballon bist doch bestimmt Zug- und Bremsläufer. Aber auf dem Ballon steht gar nichts drauf! Für welche Zeit läufst Du eigentlich?“

So ging es bestimmt ein Dutzend Mal. Irgendwann dachte ich, jetzt reicht es mir! Günter machte sich schon darüber lustig. Und der nächste Läufer mit der Frage „sag mal, was ist Deine Zielzeit?“ ließ auch nicht lange auf sich warten. Nur lautete meine Antwort diesmal: „Die Auskunft macht 1 €. Willst Du Dich uns anschließen, macht's 2 €. Ab Kilometer 11 wird's billiger. Dann kostet es nur noch die Hälfte.“ ... Der fremde Mitläufer sah mich erst verständnislos an, verstand dann aber den Gag und fragte zurück: „Nehmt ihr auch Kartenzahlung? Ich hab's gerade nicht passend.“ Ja, der Halbmarathon machte Spaß! ☺

### **Rudis Perspektive (das Rennen bis KM 18)**

KM 1 kam und wir waren ca. 10 Sekunden über der Durchgangszeit von 5:41 pro km. Ich gab die Zeit weiter an meine LäuferInnen und beruhigte sie mit der Tatsache, dass noch 20 km zu laufen seien und wir dies ohne Probleme wieder reinholen würden. Alle blieben bis ca. KM 3 in meiner Nähe, dann zog Marcela leicht davon, obwohl ich ihr noch davon abriet. Bei KM 5 war meine Truppe bereits 20 Sekunden unter der Durchgangszeit, und ich musste bremsen. Leider musste Nelli bereits hier abreißen lassen, da das Anfangstempo zu hoch für sie war. Gleichwohl lief sie eine super Zeit und war 6 Minuten (!) schneller als letztes Jahr. An der Verpflegungsstelle am Beueler Rheinufer noch ein Becher Wasser und schon ging es wieder auf die Kennedybrücke mit den Sambatrommlern ... Sonne und Sambatrommler

passen doch! Beim Anstieg auf die Kennedybrücke bremste ich meine Schützlinge, um Körner zu sparen. Nach der Beethoven-Halle ging es dann am Rhein Richtung Cäsar („Rhing erop“). Bis zum Cäsar hatten wir Marcela wieder eingeholt und überholten sie, leider, ohne dies bewusst mitzubekommen. Stefan zog nach der Halbzeit auch langsam davon, und so hatte ich Ruth zu betreuen, was die Sache einfacher machte. Bis dahin hatten wir unterwegs viele Bekannte und Ennertler getroffen, die uns frenetisch anfeuerten. Bei der Wende-  
marke KM 15 hatten wir bereits 2 Minuten auf die 2 Stunden-Marke herausgelaufen, und Ruth war sehr gut unterwegs. Zwischen KM 15 und 17 haben wir dann Uschi Roth eingeholt, die über die Wärme klagte. Ich versuchte, sie zu motivieren, sich uns anzuschließen. Doch leider musste Uschi schon bald den Kontakt abreißen lassen. Bei ihr ging an diesem Tag leider nicht sehr viel. Ruth hingegen ging es gut und auch die Rampe am Post-Tower ging sie leichten Laufschrilles an.

### **Jürgens Perspektive (das Rennen bis KM 18)**

Bis KM 10 lief alles vorzüglich. Dann bekam Markus zunehmend Probleme. Die aufkommende Wärme schien ihm zuzusetzen, und er musste kurze Zeit später den Kontakt zu uns abreißen lassen.

Wenn aber alles so lief, wie von uns geplant, dann würde er durch Rudis Gruppe aufgefangen. Der Abstand zwischen unseren Gruppen betrug etwa 5 Minuten. Anja, Günter und Dieter gaben mir zu verstehen, bei ihnen sei alles in Ordnung. Also ging es flotten Schrittes weiter.

Dann, kurz hinter KM 14, passierte es: Irgendwas machte Dieter zu schaffen. Nur was? Das Tempo konnte es eigentlich nicht sein. Denn beim Halbmarathontraining hatte er den Testlauf mit Bravour gemeistert. Dieter war sogar mehr als 3 Minuten unter der geforderten Zielzeit geblieben. Und jetzt, wo Markus abreißen lassen musste, wollte ich nicht noch einen meiner Mitläufer verlieren.

Also nahm ich das Tempo geringfügig raus. Doch es half nichts! Die Lücke zwischen Anja und Günter einerseits sowie Dieter andererseits wurde fortwährend größer. Dies machte es mir unmöglich, alle drei gleichzeitig zu unterstützen. Eine Entscheidung musste her. Um Anja und Günter allein weiterlaufen zu lassen, war es allerdings zu früh. Dafür waren wir noch zu weit vom Ziel entfernt. Doch mein Entschluss war schnell gefasst. Ich würde die beiden bis zum Versorgungsstand kurz hinter KM 18 begleiten. Wenn sie dann gut in der Zwischenzeit lagen, mussten sie alleine weiter. Am Versorgungsstand wollte ich auf Dieter warten.

Anja und Günter hielten ihr Tempo hoch. Auch die Rampe am Post-Tower machte keine Probleme. So ging es weiter bis KM 18, wo wir uns trennten. Dabei war ich mir gewiss, beide würden unter 01:55 Stunden ins Ziel kommen.

Doch wo blieb Dieter? Die Sekunden verstrichen. Langsam war das Zeitpolster für die anvisierten 01:55 Stunden aufgebraucht. Oder hatte mich Dieter im Gewirr der anderen Läufer passiert, und ich hatte es gar nicht bemerkt. Zweifel kamen auf. Was sollte ich tun? Weiterlaufen oder warten? Mittlerweile war Ruth an mir vorbeigelaufen. Sie hatte sich von Rudis Gruppe abgesetzt und machte ganz schön Tempo. Dann endlich erblickte ich Dieter. Er ging und nahm am Versorgungsstand erst mal eine Erfrischung zu sich. Später erfuhr ich, dass der Pollenflug ihm schwer zu schaffen machte. An ein Weiterlaufen im Wettkampftempo war deshalb nicht zu denken. Was für ein Pech!

Inzwischen hatte uns Rudi eingeholt. Kurze Verständigung zwischen uns beiden. Dieter sollte nun bei Rudi bleiben. Hoffentlich kommt er unter 2 Stunden rein, dachte ich. Alles andere wäre nach der hervorragenden Trainingsleistung wirklich ungerecht. Dann machte ich mich auf, Ruth einzuholen, um sie ins Ziel zu geleiten.

### **Rudis Perspektive (die letzten 3 KM)**

Wir holten Markus ein und forderten ihn auf, sich uns anzuschließen. Ruth wurde inzwischen auch von ihrem Mann unterstützt, der auf dem Fahrrad nebenher fuhr. Ab KM 18 habe ich ihr dann gesagt, dass sie nun schneller laufen könne, sofern sie sich gut fühle. Ruth zog an und ich wartete auf Markus, der nun näher kam. Dann sah ich den blauen Ballon von Jürgen und dachte, wir sind doch nicht fünf Minuten schneller gelaufen.

Aber dem war nicht so! Jürgen informierte mich darüber, dass Dieter Probleme bekommen hatte und den höheren Schnitt nicht mehr halten konnte. Dieter sah tatsächlich sehr blass

aus. Er hatte mit seiner Allergie zu kämpfen. Also übernahm ich Dieter, und Jürgen versuchte, Ruth einzuholen.

Nun hieß es, Markus und Dieter wohlbehalten ins Ziel zu bringen. Markus ging es inzwischen besser. Aber auch Dieter gab sich noch nicht geschlagen. Trotzdem riss zwischen beiden eine Lücke auf, die ich durch Zurückbleiben und nach vorne laufen immer wieder schließen wollte. Markus hatte nach dem Arithmeum seinen Schritt gefunden und lief seine Runde nach Hause. Dieter kämpfte. Endlich war die Sternstraße in Sicht. Dieter gab noch mal alles und schaffte es tatsächlich, noch deutlich unter 2 Stunden (01:57:52 h) ins Ziel zu kommen, wo wir uns in die Arme fielen. Es war geschafft!

Eine Minute später lief auch Marcela überglücklich ins Ziel mit ihrer Traumzeit von 01:58:31 Stunden. Alle LäuferInnen wurden im Zielbereich von Jörg in Empfang genommen. Anschließend gingen die meisten von uns noch mit ins Marathonzelt, um sich über die Lauferlebnisse auszutauschen. Für mich als Brems- und Zugläufer war es ein tolles Erlebnis, unsere Halbmarathonis bei der Jagd nach ihrer persönlichen Bestzeit zu unterstützen. Kurzum: Ich bin stolz auf unsere LäuferInnen.

### **Jürgens Perspektive (die letzten 3 KM)**

Endlich hatte ich Ruth erreicht, die weiterhin ihr hohes Tempo lief. Umso überraschter war ich, als sie mir mitteilte, starke Magenkrämpfe zu haben. Sie meinte, sich übergeben zu müssen. Schuld daran war wohl ein gesüßtes Getränk, das sie kurz vorher zu sich genommen hatte.

Was, fragte ich mich, mache ich jetzt? Verhalte ich mich verantwortungsvoll („mach' langsamer, wenn Dir nicht gut ist“) oder hole ich - rein sportlich betrachtet - die Peische raus? Ich entschied mich für Variante zwei. So kurz vor dem Ziel war Empathie einfach nicht angebracht. Also rief ich: „Ruth, jetzt lauf zu! Übergeben kannst Du Dich nachher. Wenn Du gleich im Ziel bist und Dir ist nicht schlecht, dann warst Du nicht schnell genug!“ Offenbar schienen diese „aufmunternden“ Worte zu fruchten, da wir nicht langsamer wurden. Aber würden wir das Tempo auch die letzten zwei Kilometer halten können? Jeder Schritt brachte uns dem ersehnten Ziel näher. Und dennoch schien es endlos zu dauern. Der letzte Kilometer zog sich hin wie ein Gummiband. Die Strecke, links und rechts von Sperrgittern gesäumt, wurde zunehmend verwinkelter. Immer wenn man dachte, gleich ist es geschafft, ging es noch weiter. Aber Ruth steckte nicht auf. Das kam nicht in Frage, so kurz vor Schluss. Dann endlich: Der Zieleinlauf war durch ein Transparent angezeigt. Jetzt galt es, die letzten Körner zu mobilisieren. Daher meine Worte: „Los, gib Gas! Nur noch 50 Meter!“ Ruth mobilisierte all ihre Kraft und verschärfte tatsächlich das Tempo. Respekt! Der Lohn für diese Anstrengung: Eine sehr gute 01:55:46 h.

### **Jürgens Perspektive (Epilog)**

Mal wieder hat es sich gezeigt: Ein Halbmarathon hat seine eigenen Gesetze! Viel kann auf den 21 km passieren. Auch wenn man noch so gut trainiert hat, auf alles kann man sich nicht vorbereiten. Die Tagesform, das Wetter und andere Umstände (z.B. eine Pollenallergie) entscheiden mit darüber, ob man Bestzeit läuft oder nicht. Dann nicht aufzugeben – so wie Dieter es nicht tat – das ist Wettkampf. Sich nicht entmutigen zu lassen, auch wenn man im Training eine bessere Leistung gebracht hat. Das gleiche gilt für Markus, der sich am Ende herankämpfte, obwohl er zwischenzeitlich abreißen lassen musste.

Auch die sehr gute Leistung von Günter, der sich um 7 Minuten (!) verbesserte, wollen wir hier nicht verschweigen. Anja blieb mit ihrer Zeit (01:54:02 h) ebenfalls klar unter den angestrebten 01:55 Stunden. Und Birte, die sich am Anfang taktisch klug zurückhielt, lief ohne Unterstützung eine hervorragende 01:47:40 h!

Überhaupt hat das Training mit allen riesigen Spaß gemacht. Die 10 Wochen Vorbereitung vergingen gleichsam wie im Fluge. Ein herzliches Dankeschön von Jörg, Rudi und mir noch mal an Margit. Vor allem bei den langen Sonntagsläufen war sie uns eine große Hilfe.

Etwas ist gewiss: Wir freuen uns ... auf 2012!

*Rudi Tölkes, Jürgen Grabow*

## SAG NIEMALS NIE ODER ....

...gib die Hoffnung nicht auf“, dachte sich die Läuferin mit der Startnummer 6841 (alias Schwarz, Marcela LT Ennert W45) und riss nach einerstundeachtundfünfzigminutenundeinunddreißigsekunden erleichtert die Arme zum Himmel.

Noch im Vorjahr hatte sie im Kreise ihrer Familie hoch und heilig erklärt, dass der Halbmarathon 2010 endgültig der Letzte gewesen wäre, nachdem sie erneut ihr erklärtes Ziel von 1:59:59 h verfehlt hatte. Am Boden zerstört und total frustriert flogen die Laufschuhe in den Keller – Angeln und Aquagymnastik sollen ja auch sehr gesund sein. Zwar mit Mitgefühl, aber auch mit spürbarer Erleichterung reagierte die Familie, war sie doch Jahr für Jahr Marcelas Zweifeln vorher, Wehklagen und Selbstvorwürfen nachher ausgesetzt. Doch zu früh gefreut...

Nach Tonnen von Dominosteinen und anderem Gebäck zu Weihnachten meldeten sich doch wieder die unausgelasteten Muskeln und Beine. Inklusiv gewagter Rutschpartien bei Eis und Schnee zog Marcela dann doch wieder Kilometer um Kilometer ihre Bahnen längs des Rheins. Viele Kalorien mussten dabei ihr Leben lassen, und es wuchs wieder der Wunsch: Halbmarathon 2011 in Bonn – da sinn mer dabei.

Bis Ende Februar konnte sie auch ihr läuferisches Geheimnis vor ihrer Familie hüten, doch dann gab es misstrauische Blicke: „Müsli mit Sojajoghurt(!), Salat, Vollkornbrot, keine versauten Nutellabrötchen“, stöhnten die Kinder, ihr Mann ahnte Schlimmes. Die Homepage wurde kontaktiert – „Anmeldung Bonn Marathon“ - sie wollte es noch einmal wissen... Die Zeit verflog viel zu schnell – viel zu wenig Training – Trainingszeiten frustrierend - doch der Kalender zeigte erbarmungslos den Tag der Entscheidung .

Begleitet von den besten Wünschen der Familie verließ sie das Haus, auf zum Treffpunkt mit einigen Vereinskollegen in der Bonner Innenstadt. Mit einer gehörigen Portion Vorschusslorbeeren wurde ihr der Anschluss an einem kleinen Trupp "Unter 2 Stunden Läufern" angeboten - Rudi T. aus B. wollte den Hasen machen. Dazu hatte er sich einen blauen Luftballon umgebunden, um auch von weitem für die Gruppe erkennbar zu sein – welche Hassliebe sollte sich noch zu diesem Luftballon entwickeln....

Schon fiel der Startschuss und angeführt von dem blauen Ballon machte sich der ambitionierte Trupp auf die 21,1 km lange Strecke. Nach ca. 2 km und einigen Kontaktaufnahmen mit dem sch... önen Ballon dachte sich M.:“ Du schreibst mir nicht vor, wie schnell ich zu laufen habe“ und setzte zum Überhol-Spurt an. Rudi T. rief noch: „Mach langsam, zu schnell, zu schnell!!“

Bereits nach einem Kilometer, im Augenwinkel - ein wippendes Etwas. Der Träger des blauen Ballons schwieg höflich ☺(Danke lieber Rudi!) und übernahm erneut die Führung – „wie beschämend“, kleinlaut reihte sie sich wieder ein.

iPod auf volle Lautstärke - ab sofort wurde gemeinsam mit Michael Jackson der persönliche Thriller ausgetragen. Leider war die Bedienungsoperation etwas knifflig – kurzer Pitstop – wo ist der Ballon – weg, der blaue Rivale hatte sie tückischerweise einfach abgehängt. „Macht gar nichts, ich komm auch ohne Dich klar“, rief sie ihm beleidigt hinterher. Erfreulicherweise bei Kilometer 10 ein Guthaben von 2 Minuten, was für eine Motivation. Sogar die Strecke zum verhassten Hochkreuz wurde ein Erholungslauf (na ja), so dass bei Kilometer 18 immer noch ein kleines Plus zu verzeichnen war. Die restliche Strecke – pure Autosuggestion! ...heute schaff' ich's...! ich zeig's der Nation! - aufmunternder Applaus der Zuschauer .....in der Zielgeraden ihre Familie mit einem lauten:“ Ziehhhh!!!Mama !!!! Ziehhh! ...“

Am Ende: 1:58:31 - Verschnaufen – und in der Menge voraus: der blaue Ballon...

*Marcela Schwarz*

## Halbmarathon in Bonn: Halb so lang ist viertel so wild

Der 10. April versprach ein sehr warmer Frühlingstag zu werden. Normalerweise freut man sich über so etwas. Anders ist das jedoch, wenn man sich für einen solchen überraschend warmen Tag einen längeren Lauf vorgenommen hat. Bei mir stand an diesem Tag der Bonner Halbmarathon auf dem Programm. Allerdings sah ich dem aus zwei Gründen trotzdem entspannt entgegen: zum einen sollte es dieses Mal, anders als im letzten Jahr, nicht der ganze Marathon in Bonn werden sondern nur der halbe; zum anderen würde ich, ebenfalls anders als im letzten Jahr, die Strecke nicht nur im "Zweierpack", sondern in einer größeren Gruppe laufen, nämlich mit dem Teil des Vorbereitungskurses, der sich vorgenommen hatte, mithilfe von Rudi als erfahrenem Brems- und Zugläufer und seinem blauen Luftballon die Strecke knapp unter zwei Stunden hinter sich zu bringen. Nachdem ein Halbmarathon nur die Hälfte eines Marathons und außerdem geteiltes Leid halbes Leid ist, stand mir also heute nach Adam Riese und Eva Zwerg gerade einmal ein Viertel dessen, was ich an selber Stelle vor einem halben Jahr vor mir hatte, bevor.

Bereits um 8:00 Uhr trafen wir uns vor dem ehemaligen Metropol-Kino zum Erinnerungsfoto. Auch das war ein Unterschied zum Marathonlauf im Vorjahr. Während im letzten Jahr Jürgen und ich nur zu zweit, also relativ einsam, starteten, hatte der Auftakt zum Halbmarathon fast etwas von einer Klassenfahrt, ein guppendedynamisches Wellness-Erlebnis sozusagen. Obwohl wir uns so früh getroffen hatten, verloren wir uns jedoch kurz vor dem Start fast aus den Augen. Ursache dafür war, dass die nach Startnummern aufgeteilten Plätze für die Abgabe der Kleidersäcke weit voneinander entfernt lagen, und dass das Getümmel mit jeder Minute, die der Start näher rückte, immer unübersichtlicher wurde. Als ich kurz nach dem Start mit festem Blick auf den blauen Ballon über Rudis Schulter über die Kennedy-Brücke lief, fröstelte es mich fast noch. Auch das war ein angenehmer Unterschied zum vorjährigen ganzen Marathon. Jetzt konnten wir nämlich sicher sein, dass wir einen wesentlichen Teil des Laufes noch bei relativ angenehmen Temperaturen zurücklegen würden. Große Ziele hatte ich mir bei diesem Lauf keine gesetzt, auch weil ich mich nicht so regelmäßig vorbereitet hatte, wie ich das eigentlich gewollt hätte. Ich wünschte mir allerdings schon, dass ich es schaffen würde, wenigstens ein ganz klein kleines bisschen, und seien es auch nur Sekundenbruchteile, unter der Zweistundenmarke zu bleiben. Dass ich bei der Vorbereitung auch anderweitig geschlumpt hatte, merkte ich, als ich mein legales musikalisches Doping zuschalten wollte. Einige musikalische Meisterwerke aus der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts, über deren geschwindigkeitsfördernde Wirkung ich reiches Erfahrungswissen gesammelt hatte, hatten es nämlich nicht auf die Speicherkarte meines nagelneuen Handys geschafft. Das Wiederhören mit einigen Kultsongs von "Wishbone Ash" während des Laufes, auf das ich mich gefreut hatte, musste deshalb ausfallen. Deshalb versuchte ich es zuerst mit Jethro Tull, was aber irgendwie nicht so richtig funktionierte. Vermutlich ist die folkige LP "Songs from the Woods" dann doch eher etwas für Waldläufe oben im Ennert. Hier auf dem Asphalt musste es rockigerer Stoff sein. Nach einigen Klicks war ich bei Thin Lizzy und den Allmann Brothers gelandet, deren Twin-Guitars mir nun sprichwörtlich "Beine machten". Die Allmann Brothers sind auch so ziemlich die einzige Band, bei deren Musik ich es schaffe, in der Dauer von nur zwei Liedern fünf Kilometer zu laufen. Was aber vermutlich weniger an den soliden Rhythmen, den wubbernden Bassläufen und den elegant nach vorne treibenden Läufen der doppelten Melodiegitarren zu tun hat, sondern damit, dass zumindest auf den Liveaufnahmen dieser Band kaum ein Lied unter zehn bis fünfzehn Minuten lang ist. Solchermaßen musikalisch angetrieben hatte ich die ersten elf Kilometer ohne große Anstrengung hinter mich gebracht. Der blaue Ballon hatte mich also auch vor meinem Standardfehler bewahrt, der darin liegt, dass ich meist in der ersten Hälfte zu schnell laufe. Was dann in der zweiten ein merklich langsames Tempo zur Folge hat. Es war auch gut, noch etwas Reserven zu haben, da es mittlerweile zunehmend wärmer wurde. Mir graute vor dem Gedanken, wie heiß es erst sein würde, wenn ich zum zweiten Mal hier wieder vorbeikommen würde. Da fiel es mir wie Schuppen aus den Haaren: Ich laufe ja nur den Halbmarathon! Deshalb musste ich, anders als letztes Jahr, heute keinen einzigen Meter der Strecke zweimal laufen. Das und das prägnante Auftaktriff von „Ramblin` Man" setzten auf einmal erhebliche

Energien frei. Ich beschloss, einfach mal zu sehen, ob es nicht doch etwas schneller gehen könnte und ließ den blauen Ballon langsam hinter mir.

Ich fühle mich fast so angeturnt wie damals, als ich dieses Lied das erste Mal am frühen Sonntagmorgen während der Live-TV-Übertragung des Rock Palast- Konzerts von Dicky Betts & the Southern Greatest gehört hatte. In meinen Gedanken wurde aus dem "Ramblin` Man" ein "Running Man" und klang fast so wie das allabendliche Entschuldigungslied eines laufenden Ehemanns für seine genervte Ehefrau: *"Lord I was born a running man, and when it`s time for running, I hope you`ll understand"*. Ich war mir sicher: Solange die Einnahme solcher musikalischer Dosen nicht auf die Liste unzulässiger Dopingmittel gesetzt werden würde, würde ich noch lange und gerne laufen. Auf einmal stellte ich fest, dass auch viele andere Läufer Kopfhörer in den Ohren hatten. Ob schon einmal jemand darüber nachgedacht hat, wie groß der Anteil des Fraunhofer-Instituts in Erlangen, an dem die MP3-Technologie erfunden wurde, an der international steigenden Beliebtheit von Marathon und Halbmarathonläufen sein mochte?

An der Verpflegungsstation bei "Caesar" wartet wiederum meine Familie. Bei solchen Gelegenheiten ist die Laufleidenschaft des Papas für die Kinder offensichtlich weniger peinlich und nervend als dies normalerweise der Fall zu sein scheint. Sogar ein Transparent hatten sie wieder gemalt. Und mein Sohnmann hatte sein Fahrrad dabei und fuhr nun auf dem Gehweg parallel zur Straße mit. In einem Tempo, das eigentlich erheblich über meinem eigenen lag. Natürlich musste ich ihm zeigen, was ich da auch noch mithalten konnte. Gut, dass wir bei in der Vorbereitung auch einige Crescendo-Läufe absolviert hatten! Ich war dann allerdings doch ziemlich froh, als sich Laufstrecke und Gehsteig trennten und ich wieder mein eigenes Tempo traben konnte. Auf dem nervigsten Stück der ganzen Strecke, dem Rückweg von "Caesar" zum Posttower und dann weiter über die Rampe hoch zur Museumsmeile, kam ich relativ gut voran. Ein Grund dafür war, dass ich wusste, dass ich dieses ätzende Straßenstück heute kein zweites Mal mehr laufen müssen würde. Die Marathonis, die hier zweimal entlang laufen mussten, noch dazu erst in einiger Zeit, wenn die Sonne noch höher stehen würde, taten mir jetzt schon leid. Auf Höhe der Villa Hammerschmidt bereitete ich mit einigen Klicks auf meinem Handy wiederum mein Endspurritual, die "Gallagherisierung" vor. Und dann ging es mit erdigen Gitarrenriffs, die das Markenzeichen von Rory Gallagher waren, zielstrebig in Richtung Ziellinie, die ich schließlich 1:53 Stunden nach dem Start passierte. Einigermaßen erstaunt stellte ich fest, dass ich schon fertig war. Vermutlich ist es die beste psychologische Vorbereitung dafür, den Halbmarathon in Bonn zu laufen, im Jahr vorher dort den ganzen Marathon zu laufen. Dann kommt einem die Strecke nämlich kurz vor. Nicht nur halb so lange wie beim Marathon, sondern sogar noch um einiges kürzer. "Halb so lang ist viertel so wild", mit dieser Rechnung mag man in der Schule keine gute Mathe-Note bekommen, beim Laufen hat das jedoch seine absolute Richtigkeit.

*Stefan Pürner*

## **Melpomenelauf 15.05.2011 – Vereinsmeisterschaften 10km**

Freude, Stolz und ein wenig Ärger waren die begleitenden Gefühle meines Erfolges bei den diesjährigen Vereinsmeisterschaften auf dem Venusberg.

Ganz viel Freude über das schöne Gemeinschaftserlebnis mit den vielen Läufern des LT Ennert. Die Anstrengungen der Strecke sind wie weggeblasen, wenn im Ziel die gemeinschaftliche, ausgelassene Freude über den gelungen Wettkampf geteilt wird. Jeder hat Anteil am Erlebnis des anderen. Wie ist es ihm/ihr auf der Strecke ergangen? Wie war die Tagesform? Hat er/sie sein persönliches Ziel erreicht? Hat die Renneinteilung gestimmt? Und natürlich die Zeit? Für jede/n Wettkämpfer/in ist sie der Maßstab. Erst sie ermöglicht es, die Antworten auf die gemeinsamen Fragen einzuordnen.

Freude über die Vereinsmeisterschaft: Als mir vor der Wende keine LT-Ennert-Frau entgegen kam, war mir die Führung bei der Wende gewiss und meine größte Befürchtung, der Favoritenrolle nicht gerecht zu werden, ließ nach. Jetzt war es mein Ziel, unter 50

Minuten im Ziel zu sein. Die Zwischenzeiten ließen mich hoffen. Wann kommt endlich „KM 9“? Er muss doch längst da sein. Ich kann doch auf dem letzten Kilometer nicht so viel Zeit verloren haben! Das Ziel kam in Sichtweite und mir wurde bewusst, der „KM 9“ fehlte. Das rote Zielbanner kam immer näher, bereits einige hundert Meter vor dem Ziel wusste ich: Die 50 Minuten sind geknackt. Jetzt noch ein paar schnelle Schritte und auch die 49er Grenze ist geschafft. Im Ziel waren mir die Glückwünsche der Ennerter sicher und ich genoss stolz meinen Erfolg.

Nach etwas Erholung, ein bisschen Erfrischung und den Glückwünschen für den Vereinsmeister der Herren - Christoph Kapitza - sollte es zu einer Premiere im LT Ennert kommen. Stephan Krause, der letztjährige Vereinsmeister, löste sein Versprechen ein und überreichte den beiden Meistern jeweils ein Kilo Nougat. Die Freude war groß. Vielen Dank. Als dann zu Hause endlich die offiziellen Ergebnisse auf dem Computerbildschirm erschienen, ärgerte ich mich ein klein wenig über die um einige Zehntel verpasste 48er Zeit. Diese Zehntel sind jedoch Ansporn, das Training fortzusetzen und mir für die nächsten Läufe neue Ziele zu setzen. Auch wenn ich weiß, dass eine Titelverteidigung im nächsten Jahr bei vollständiger LT Ennert Besetzung schwierig werden wird, werde ich mein Bestes geben. Bei dem gelungenen Gemeinschaftserlebnis – Melpomenelauf 2011 – haben sowieso alle Teilnehmer gewonnen.

*Uschi Heinz-Zirbes*

## **Mendiger Halbmarathon**

Am 1. Mai 2011 war nicht nur Erstkommunion und der Tag der Arbeit, sondern auch der Tag des Laufs, und das auch noch ein anstrengender.

Durch Rudi Walter „angestachelt“, der einige Monate vorher ins Werbe-Horn für den Lauf geblasen hatte, fühlte ich mich angenehm genötigt, der Vergangenheit zu frönen. Denn Rudi hatte darauf verwiesen, dass zu früheren Zeiten geradezu Massen des Vereins zu diesem Lauf „gepilgert“ waren.

Und er hat es in sich: Bei noch erträglichen Temperaturen starteten wir auf dem Mendiger Sportplatz und verließen diesen dann nach einer Runde, um uns den Auen und Wäldern zuzuwenden. Ich glaube, man kann diesen HM mit Fug und Recht als sehr wellig bezeichnen. Es wechseln sich langgezogene Abwärtsstrecken mit eher kürzeren und knackigen Anstiegen ab. Und wenn man glaubt, bei km 20 sei die Schinderei vorbei, kommt der 21. km, der sich durch einen heftigen Anstieg bei 20,5 km über 300 m von seiner schwarzen Seite zeigt. Mir jedenfalls war fast danach zu gehen, aber als ich dann oben meinen Sohn Sebastian sah, der mir signalisierte, dass es flach bis zum Ende weiter gehe, nahm ich dann doch alle Kraft zusammen und gab nochmals Gas, um im Stadion ins Ziel zu gelangen.

Fazit: Ein sehr gut organisierter Lauf in abwechslungsreicher, schöner Landschaft und mit 300 Höhenmetern, die es zu bewältigen gilt – nichts für Flachlandtiroler.

Sebastian lief 5 km, ebenfalls sehr bergig, und wurde AK-Sieger. Ein schöner Erfolg, der Hunger auf mehr weckte.

*Christoph Kapitza*

## **Traumpfad „Lieserpfad“ – Eifelwanderung vom 21. bis 22.05.2011**

Auf der Internetseite vom Lieserpfad wird dieser Weg wohl als die schönste Streckenwanderung der Eifel bezeichnet. Manuel Andrack kommt in seinem Buch „Du musst wandern“ zu dem Schluss, dass sie die schönste der Welt sei. Ob dem so ist, wollten wir LT

Ennerter (Hans Georg, Concha, Peter H., Peter G., Ute, Christine, Christa, Johannes, Rudi, Thekla, Richard, Uschi, Gaby, Hans und Ulrike und am 2. Tag Monika und Jörg) testen. Das Ergebnis schon vorweg – die Wanderung war traumhaft schön, aber ob es die Schönste ist, lässt sich schwerlich beurteilen, da es noch so viele schöne Wege zu erwandern gibt. Bei schönstem Frühlingswetter (fast schon sommerlich) trafen wir uns in Manderscheid um 10:00h am Hotel Tara. Nachdem wir das Gepäck auf die Autos verteilt haben, die vor dem Hotel stehen blieben, sind wir mit den restlichen Autos zur Pleiner Mühle gefahren, um dort um 10:30h nach Manderscheid zu starten, 22 km mit ca. 750 HM galt es zu bewältigen. Hiltrud übernahm die erste Stunde das Kommando und überließ nach „kurzer“ Rast die Führung der Gruppe. Von nun an eilte Rudi meistens voraus und sorgte dafür, dass wir gut voran kamen. Auf dem schmalen engen Pfad, abseits der Zivilisation, kamen wir gut vorwärts bzw. auf- und abwärts – 3 Anstiege hieß es zu erklimmen - aber zuvor legten wir ca. 3 Std. nach Abmarsch eine ausgedehnte Pause an der Aussicht bei der 2010 neu erbauten Burgberghütte ein. Ausgeruht und frisch gestärkt (aufgrund der mitgebrachten und verteilten Leckerlis muss man auf den LT Ennert-Wanderungen darauf achten, nicht mit mehr Gewicht als vor der Tour nach Hause zu kommen), zog die Karawane weiter. Zwischendurch konnten wir waghalsige Mountainbiker bestaunen, die den doch teilweise recht engen und für Fahrräder holprigen Weg mit dem Rad bezwangen. Wir waren froh, trotz fachkundiger Begleitung keine Erste Hilfe leisten zu müssen.

Wider Erwarten war der Weg mit vielen Rastmöglichkeiten in Form von Bänken und Hütten ausgestattet. Einige von uns hätten gerne jede dieser Gelegenheiten genutzt, um zu pausieren, doch es gab auch andere – auf einmal „eilten“ Hans Georg, Concha, in Verfolgung von Rudi, Richard und Uschi vorweg – bloß nicht zu lange auf die anderen bei einer Sitzgelegenheit warten, sonst kommen wir nie in Manderscheid an. Um 17:00h erreichten wir dann glücklich und zufrieden Manderscheid. Nach kurzer Raumaufteilung und Erfrischung unter der Dusche gab es dann eine leckere Stärkung im Restaurant Zens. Peter H., Peter G. und Richard waren etwas ungeduldig, weil sie das Spiel Schalke gegen Duisburg sehen wollten. Ein Glück hat Schalke haushoch gewonnen – da konnte auch Peter G. beruhigt ohne Taschentücher schlafen gehen.

Am nächsten Tag (Sonntag) wanderten wir dann mit Verstärkung von Jörg und Monika von Manderscheid zum Gemündener Maar. Frisch gestärkt durch das reichhaltige Frühstück im Hotel waren wir für die nächsten 14 km mit 350 HM bestens vorbereitet. Jetzt wurde der Weg streckenweise schon breiter, aber es hielt sich insgesamt die Waage zwischen „Pfad“ und breiten Weg. Ein wenig Sorge bereiteten uns die im Wetterbericht angekündigten Gewitter. Zu Beginn sah es auch so aus, als ob es uns „erwischen“ könnte – die Wolken am Himmel zogen sich bedenklich zusammen, aber außer ein, zwei Regentropfen, die sogleich verdampften, sind wir trocken in Ziel gekommen. Am Ziel erwarteten uns ein herrlicher Ausblick auf das Gemündener Maar und ein toller Biergarten. Hier stärkten wir uns noch einmal mit Kuchen oder Eis für die Rückfahrt.

Es war wieder einmal ein tolles und unvergessliches Erlebnis, mit Hiltrud auf Wanderschaft zu gehen. Wir freuen uns schon auf die nächste Tour.

*Uschi Roth*

## Zum Schluss

Allen Autoren herzlichen Dank!

### **IMPRESSUM:**

#### **Herausgeber:**

L.T. Ennert Bonn e.V., 1. Vorsitzende: Dr. Ulrike Mika, Am Rehsprung 20, 53229 Bonn

An dieser Ausgabe wirkten mit: Jürgen Grabow, Uschi Heinz-Zirbes, Christoph Kapitza, Stefan Pürner, Uschi Roth, Marcela Schwarz, Rudi Tölkes, Ute Wadewitz, Rudi Walter, Peter Grieger