



Ennert-Info

Ausgabe 53

Juni 2012

Ennert-Info 53

Liebe LT Ennerter,

auf diese Ausgabe des Ennert-Info musstet ihr etwas länger als gewöhnlich warten, nun ist es auch etwas länger als gewöhnlich geworden. Einerseits hat die Laufsaison ja erst wieder ab April so richtig Fahrt aufgenommen, andererseits hatten wir den traurigen „Karnevals-sonntag“ am 19.02.2012 mit Jörgs plötzlichem Tod in diesem Zeitraum. Mein Elan als Ennert-Info-Verantwortlicher hat darunter irgendwie gelitten. Jörg war mir ein guter Freund, der sich auf angenehme Weise selbst nicht so wichtig nahm, ein Zug an ihm, den ich sehr mochte. Ich bin mir deshalb ziemlich sicher, dass er so etwas wie „keep on running“ denken würde und sich freuen würde, wenn wir beim Laufen gelegentlich an unseren „Sportwart“ denken. Das sollten wir tun.

Trotz dieser betäublichen einleitenden Gedanken wünsche ich euch eine interessante Lektüre des Ennert-Info.

Peter Grieger

Unsere wiederkehrenden **Termine**:

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

Die nächsten **Termine**:

- 15. Juni 2012: Grillfest im der Rheinaue
- 1. September 2012: DLV-Laufabzeichen an der Rohmühle
- 05.-08. Oktober 2012: Fahrt zum Bodensee zum 25-jährigen Vereinsbestehen
- 01.12.2012 Weihnachtsfeier im Pfarrheim Niederholtorf

Ein ganz persönlicher Nachruf

Vieles ist nicht mehr so, wie es war.

Wir stehen auf dem Ennert-Parkplatz und warten auf diejenigen, die laufen oder walken wollen. Doch da fehlt etwas, genauer gesagt, jemand. Jörg ist nicht da, und er wird auch nicht gleich über die Straße laufen und uns mit seinem ganz besonderen Lächeln begrüßen.

Wir alle, jeder einzelne, waren ihm wichtig, das haben wir gemerkt. Hoffentlich hat er auch gemerkt, wie wichtig er uns war.

Wochenendeinkauf in Holzlar: Immer wieder kommt der Gedanke hoch, dass ich Jörg weder hier noch sonst irgendwo wiedersehen werde. Freitags hatte er seinen Bürotag und arbeitete nicht in der Firma, sondern am heimischen Computer. Dann kam es vor, dass ich ihn beim Einkauf traf. Auch haben wir ein manches Mal miteinander telefoniert und Vereinsangelegenheiten besprochen. Doch wir haben nicht nur über den Lauftreff geredet, nein, immer häufiger habe ich auch "Persönliches" von Jörg erfahren. Anfang Dezember zum Beispiel erzählte er von dem Ratespiel, das er gerade mit Monika veranstaltete. Jeden Abend durfte sie genau eine Frage stellen, um herauszubekommen, wohin die Reise zu ihrem 50. Geburtstag gehen sollte. Er freute sich wie ein kleines Kind auf Monikas Reaktion und natürlich auf Venedig. Diese Reise sollte dann auch ein voller Erfolg werden.

Ganz besondere Erinnerungen habe ich an unsere Wanderfahrt in den Bayerischen Wald. Die war ihm ganz besonders wichtig. Irgendwann im April oder Mai drängte er uns zur Entscheidung, und da der geplante Termin für mich perfekt lag und die Familie mich deshalb ein paar Tage entbehren konnte, fiel mir die Zusage leicht. Ich glaube, keiner der Mitwanderer hat es bereut. Die Fahrt war perfekt organisiert, die Unterkunft von Jörg und Monika getestet und für gut befunden, und wir hatten viel Spaß miteinander. Wahrscheinlich liegt es auch ein wenig an den Gesprächsrunden dort, dass ich mich dazu entschlossen habe, den Vorsitz im Lauftreff zu übernehmen.

Mit der gleichen Tatkraft hat er alles, was ihm wichtig war und von dem er meinte, dass es gut für unseren Verein ist, geplant. Wenn es dann mal nicht klappte, wie beim 12-Stundenlauf in Brühl im letzten Jahr, war ihm seine Enttäuschung anzumerken. Aber er ließ sich nicht unterkriegen und sorgte dafür, dass der Startplatz in diesem Jahr gültig ist. Und dann noch unsere Jubiläumsfahrt an den Bodensee! Leider kann er nun an beiden Veranstaltungen nicht teilnehmen. Wenn es soweit ist, wird bestimmt einigen von uns dieser Gedanke durch den Kopf gehen.



Besonders wichtig waren ihm die jungen Menschen. Das merkte man dann, wenn er von seinen Nichten und Neffen erzählte. Überhaupt hat er sich immer mit viel Empathie in sein Gegenüber hineinversetzen können. Jeder wurde ganz persönlich angesprochen, und das ist gut für das seelische Wohlbefinden.

Mit seiner ganz besonderen Art hat er immer wieder zu einer positiven Atmosphäre beigetragen. Ganz besonders deutlich wurde das im diesjährigen Halbmarathonvorbereitungskurs. Seitdem Jörg nicht mehr dabei ist, ist die Atmosphäre anders, nicht schlecht, aber Rudi, Jürgen, Willi und Jörg waren ein tolles Team, in dem nun einer fehlt, um den wir alle trauern.

Ein Gedanke ist mir noch wichtig: Wenn Jörgs Tod bei mir und den vielen, die ihn besser, vor allem aber weitaus länger kannten als ich, eine solche Betroffenheit auslöst, wie schwierig ist es

dann für Monika, das Leben ohne ihn zu meistern? Vielleicht schaffen wir es gemeinsam, ihr dabei zu helfen, einige dieser Schwierigkeiten zu überwinden. So können wir ihm nachträglich noch ein wenig von dem zurückgeben, was er unserem Lauftreff gegeben hat.

Ulrike Mika

Über 2 x 3 Brücken musst du laufen

Sonntagmorgen + 30 km + Couch = ganzheitlich

Manchmal ist das Schönste an einem Lauf nicht der Lauf selbst, sondern das ganze Drumherum. Das kann sogar so sein, wenn dieser Lauf ein sehr schöner Lauf ist. So ist es mir beim Drei-Brücken-Lauf ergangen. Ohne diesen Lauf hätte ich den Sonntagmorgen wohl gemütlich in den eigenen vier Wänden verträdelte. Wegen dieses Laufes saß ich aber schon zu einer Zeit, die während des Studiums, vor allem an Sonntagen, für mich noch als tiefe Nacht gegolten hätte, auf meinem Fahrrad und durchquerte die Rheinaue. Aber die Rheinaue war an diesem Morgen nicht die Rheinaue, sondern ein Wunderland. Während der Weg, den ich befuhr, schon von den ersten Sonnenstrahlen gewärmt wurde, lagen die Hunde- und die Blumenwiese von Raureif bedeckt unter einem kalten Dunstschleier. Weit und breit kein Mensch. Dafür überall Tiere: Enten und Gänse dämmerten unter aufgeplustertem Gefieder mit eingezogenen Köpfen vor sich hin. Ganz anders die Hasen, die in kleinen Gruppen quicklebendig und offensichtlich ausgeschlafen über die Wiese hoppelten. Noch tollere Bilder boten sich bei der Überquerung der Nordbrücke: Vor dem ohnehin schon beeindruckenden Panorama des Siebengebirges schwebten hauchdünne Nebelsäulen über dem glitzernden Vater Rhein, der ebenso träge in den neuen Tag hineinfließ wie die wenigen Schiffe auf ihm ihrem jeweiligen Ziel entgegenschlurften. (Es fehlte eigentlich nur noch, dass am Ufer eine Maid mit Zöpfen auf ihrer Flöte die Peer Gynt-Suite spielte.)

Viele Menschen wohnen nah am Rhein. Die wenigsten sehen ihn so. Und diejenigen, die ihn so sehen, sind - zu einem kleinen Teil - Angler oder - überwiegend - Läufer.

Etwa eine dreiviertel Stunde später war meine romantische Stimmung abgelöst von den üblichen Gefühlen beim Start eines längeren Laufes. Erst jetzt wurde mir bewusst, dass ich mich vor nicht allzu langer Zeit spontan abends am PC für die 30 km angemeldet hatte. Dies vor allem, um mich selbst zu regelmäßigen längeren Trainingsläufen zu überlisten. Was natürlich nur bedingt funktioniert hatte...

Sei es, wie es mag: Es gab einiges zu tun an diesem Vormittag. Und jetzt müsste ich eigentlich eine längere Beschreibung der zweimaligen Umrundung der großen Brückenrunde liefern. Leider kann ich damit nicht dienen. Das Wetter war so schön (sonnig, aber nicht zu warm), dass es eine einzige Freude war, den Rhein entlang zu laufen. Auch, dass ich zweimal dieselbe Strecke lief, störte mich dieses Mal nicht. Mit guter Musik im Ohr (das Lied von den sieben Brücken war übrigens nicht dabei) und der Vorfreude auf ein wohl verdientes, opulentes Sonntagmittagessen genoss ich diesen strahlenden Herbsttag am Rhein und war selbst überrascht, als ich nach 2 Stunden 54 Minuten schon über die Ziellinie lief .

Geholfen hat sicher, dass ich mich dieses Mal an einer Gruppe Läufer orientiert hatte, die offensichtlich genau das Tempo liefen, das mir entsprach. Die meisten von ihnen hatten Kompressionstrümpfe an. Nach dem Sinn gefragt, erklärte mir einer von ihnen (nach einer kurzen Zusammenfassung seines läuferischen Lebens), dass er damit wirklich besser laufen würde. Und gab mir den dringlichen Tipp, mir selber auch welche zu kaufen. Aber nur solche ohne Fuß, da diese länger halten würden und es am Fuß ohnehin nichts zu komprimieren gäbe. Ich beschloss spontan, sofort nachdem ich zu Hause angekommen war, nach www.laufenmitkompressionstruempfenblog.de zu suchen. Aber daraus wurde nichts; schließlich war da erst die Dusche, dann das Mittagessen. Und dann die Couch.

Noch so ein Vorteil am Laufen: Wer kann schon mit einem so guten Gewissen so faul auf seiner Couch herumliegen wie ein Läufer nach einem längeren Lauf? Noch so ein "side effect", der mitunter genauso Spaß macht wie das Laufen an sich. Laufen ist eben - wie sagt man so schön - wirklich "ganzheitlich".

Stefan Pürner

Bonner Halbmarathon 2012

Beitrag für Jörg

Auch wenn es sich um einen Beitrag zum erfolgreichen Abschluss der diesjährigen Vorbereitung zum Bonner Halbmarathon handelt, so fällt mir das Schreiben doch schwer. Das traurige Ereignis während der Vorbereitung stimmt mich auch heute noch nachdenklich und traurig.

Die Vorarbeiten für den Vorbereitungskurs begannen bereits im November 2011 mit Überlegungen zum Motto, zum Zeitplan, zu den Anforderungen, den Trainingsplänen und vielem mehr. Jörg, Jürgen und ich standen in regem Austausch per E-Mail oder in persönlichen Gesprächen. Die Vorarbeiten konnten wie auch in den Vorjahren nach einigen Diskussionen rechtzeitig abgeschlossen werden. Die Aufgaben (z. B. Zeitungsartikel schreiben, Plakate kleben und aufhängen, Trainingsinfos erarbeiten usw.) wurden wie gehabt ohne große Diskussion aufgeteilt und von den Betreuern übernommen. Aufgrund unserer Erfahrungen wurde ebenfalls beschlossen, dass wir noch einen vierten erfahrenen Betreuer benötigten, da jeder von uns an bestimmten Terminen nicht konnte oder aufgrund von Krankheit ausfallen könnte. Jörg hat in seiner überzeugenden Art dann auch Willi für unser Team gewinnen können.

Ende Januar stand dann der Testlauf auf dem Programm. Es hatten sich allerdings nur wenige neue Läuferinnen und Läufer für unseren Vorbereitungskurs gemeldet, doch diese erfüllten bereits im Testlauf unsere Erwartungen und Anforderungen. Manche allerdings hatten nach dem Lauf doch ihre Zweifel, ob sie das Training und das Ziel erreichen würden. Also begann Anfang Februar der erste Trainingslauf, der aufgrund der eisigen Temperaturen nicht so durchgeführt werden konnte, wie er im Plan vorgesehen war. Auch die nächsten Trainingsläufe litten unter den teils sibirischen Temperaturen. Willi war von Anfang an dabei, und wir hatten das Gefühl, dass es ihm Spaß machte – Ausnahme: Sonntagmorgen um 09:00 Uhr. Auch am Karnevalssonntag war ein Trainingslauf (langer Lauf über 20 km) für unsere Läufer/innen vorgesehen. Willi, Jörg, Jürgen und ich wollten als Betreuer diesen langen Lauf absolvieren. Die Strecke führte vom Chinaschiff bis kurz hinter den Fähranleger Königswinter und wieder zurück. An diesem Morgen war es ungewöhnlich, dass Jörg nicht pünktlich am Treffpunkt war. Nach einer kurzen Wartezeit – es war frisch - und in der Gewissheit, dass sich Jörg vorher Richtung Südbrücke warmgelaufen hat und wir ihn dann mitnehmen würden, liefen wir in Richtung Königswinter los. Auf den Lauf und auf das tragische Unglück um Jörgs Tod möchte ich hier nicht weiter eingehen, da dies in den folgenden Wochen immer wieder Gesprächsthema beim Laufen und im Verein war. Wir alle waren geschockt und uns (Willi, Jürgen und mir) stellte sich die Frage: Wie sollte es mit dem Vorbereitungskurs weitergehen? Gerade jetzt wollten wir auch im Sinne von Jörg handeln. So beschlossen wir, das Training für 1,5 Wochen – auch für unsere Trauerarbeit - ruhen zu lassen, um dann im Sinne von Jörg auch das HM-Vorbereitungstraining zu einem erfolgreichen Abschluss zu bringen. Die kommenden Trainingseinheiten standen natürlich immer noch unter dem Eindruck des tragischen Todesfalls, und nach meinem Empfinden bestand dieser auch bis zum Bonner Halbmarathon im April fort. Unsere Läufer/innen entwickelten großen Ehrgeiz, die selbst gesetzten Ziele zu erreichen. Manchmal mussten wir mehr bremsen als motivieren. In den Vorbereitungsläufen und bei einem Stammtisch wurden dann Tipps und Tricks für den HM gegeben, das Trinken aus Bechern – Willi hatte diese besorgt – wurde unterwegs geübt, so dass man nicht allzu viel über das eigene Laufshirt verschüttete. Willi hat auch neue Laufstrecken für uns aufgetan, so dass mehr Abwechslung in die langen Läufe kam. Und wie in den Vorjahren kam dann der Bonner HM schneller als gedacht. Für uns Betreuer war klar, dass dieser Bonner HM auch eine Erinnerung an Jörg sein sollte. Auf Vorschlag von Willi und nach kurzer Abstimmung im Vorstand sollten die Läufer/innen mit Trauerflor beim Bonner HM starten. Ulrike nähte in mühevoller Heimarbeit den Trauerflor und stellte uns diesen rechtzeitig für alle Teilnehmer/innen zur Verfügung.

Wie im Vorjahr wollten wir auch wieder Zug- und Bremsläufer für bestimmte Zeiten einsetzen. Da Willi an dem HM-Tag wegen einer Kommunionfeier verhindert war, konnten wir nur zwei Zeiten anbieten: bis 2 h und 1:50 – 1:55 h. Die Kennzeichnung waren wieder blaue Ballons – ohne Zeitangabe, nur unsere Läufer/innen wussten, wer welche Zielzeit laufen sollte.



Fototermin vor dem Halbmarathon Bonn 2012

Am HM-Tag war um 08:00 Uhr das Treffen auf dem Rathausplatz angesetzt, anschließend Foto, umziehen, Trauerflor anbringen, Kleiderbeutel abgeben, und dann sollte es auch schon in die „Startbox“ gehen. Unsere Läufer/innen hatten sich in quasi drei Zeitgruppen eingeteilt: eine um die 1:45 h und schneller, eine zwischen 1:50 – 1:55h (Jürgens Gruppe) und eine unter 2:00h (meine Gruppe). Es war ideales Laufwetter mit Temperaturen um die 10 Grad, nur geringer Wind, und es sollte dann trotz angekündigter Regenschauer nicht regnen. Wie immer vor dem Start wurden die Läufer/innen unruhiger – Gedanken wie „Werde ich meine Zeit schaffen?“ oder „Hoffentlich breche ich nicht ein!“ oder „Hoffentlich laufe ich nicht zu schnell an!“ ließen die Aufregung spüren. Wir wurden zum Ziel geführt, und fünf Minuten nach dem zweiten Startblock wurden wir dann auf die Strecke losgelassen. In Gedanken an Jörg und aufpassend auf meine Läufer/schar überquerten wir nach anfänglichem Gehen im langsamen Laufschrift die Kennedybrücke Richtung Beuel. Bereits nach einem Kilometer musste ich meine Läufer/innen bremsen; denn in der Euphorie der anderen Läufer liefen sie den Kilometer unter der vorgesehenen Zeit. Auch auf den nächsten Kilometern waren sie kaum zu zügeln und die Zeiten addierten sich zu Gutschriften gegenüber der 2 h-Zielzeit. An den Verpflegungsständen wurde es dann etwas langsamer – aber wir waren immer noch schnell. Hans-Jürgen war dabei das Zugpferd und ich eher der Bremsler. Bei KM 10 hatten wir bereits mehr als 2 Minuten rausgelaufen. Einige meiner Läuferinnen musste ich dann doch etwas einbremsen, da diese dem Lauftempo von Hans-Jürgen folgten und ich Bedenken hatte, dass das schlecht ausgehen würde. Der blaue Ballon wurde wie im letzten Jahr für einige der Fluch¹, da sie den in einiger Entfernung nur noch sahen und Probleme bekamen. Bei Kilometer 15 (Wendepunkt am Cäsar) war dann der Bann gebrochen und die Läufer/innen liefen weiterhin in dem schnellen Tempo. Hier habe ich dann die Freigabe erteilt, so dass sie bei vorhandener Kraft jetzt noch an Tempo zulegen konnten. Ich blieb im Bereich einer Zielzeit von 1:58 h; Stephan (H.) fiel zurück, und ich hatte auf einmal keine

¹ s. Artikel im Ennert-Info Nr. 51 von 2011 von Marcela Schwarz "SAG NIEMALS NIE ODER ..."

Läufer/innen mehr, die ich betreuen musste. So blieb ich in Stephans Sichtweite und zog ihn, sodass er in der 2 h Zeit blieb und der blaue Ballon nachher wieder als Fluch angesehen werden konnte. Auf dem Weg zur B 9 sah ich Dieter (B.) gehen. Er hatte Krämpfe in den Waden. Ich motivierte ihn, und nach kurzer Zeit fiel er wieder in leichten Trab. Bei der nächsten Verpflegungsstation nahm er Cola und Wasser – aber es fiel ihm schwer, weiterzulaufen. Noch ein Energieschluck aus meiner Flasche, und langsam kam der Wille wieder, es doch unter 2 h zu schaffen. So lief ich mit Dieter Richtung Münsterplatz, immer wieder einen Blick nach Stephan zurückwerfend. Dieter war inzwischen wieder gut drauf, und beim Einbiegen in die Sternstraße hatten wir immer noch mehr als zwei Minuten gut auf die 2 h. Ich signalisierte, dass Dieter noch ein bisschen Gas geben solle; denn die letzten 500 m müssen einen tragen; ich selbst wartete derweil auf Stephan, den ich aber nicht sah. Kurz vor dem Ziel erblickte ich allerdings Monika, umarmte Sie und freute mich, dass sie uns an der Strecke unterstützte. Es war für mich ein bewegender Moment und Monika signalisierte, dass sie den Trauerflor bei einigen unserer Läufer/innen bemerkt hatte. Ich sah, es sind noch ca. 1,5 Minuten vor der 2 h Grenze, verabschiedete mich von Monika, schaute mich nach Stephan um – leider nichts zu sehen, oder war er schon an mir vorbei? Ich lief ins Ziel, wo Stephan kurz nach mir ankam – unter 2 h. Dieter wartete im Ziel auf mich und war froh über seine erzielte Zeit. Leider schaffte es Anja (F.) nicht wie vor zwei Jahren, punktgenau xx:00:00 zu laufen, sondern blieb einige Sekunden über der 2 h Marke. Alle übrigen Läufer/innen haben ihre persönlichen Bestzeiten um etliche Minuten verbessert.

Nach dem Lauf trafen sich dann noch alle im Messezelt zu Pasta und Bier. An den freudestrahlenden Gesichtern konnte man die Zufriedenheit über die erlaufenen Zeiten erkennen. Aus Betreuersicht war es ein voller Erfolg, und das Ergebnis und der Lauf waren im Sinne von Jörg. Die Erinnerung an diesen HM-Vorbereitungskurs wird bei uns allen nicht so schnell vergehen und damit auch nicht die Erinnerung an Jörg.

Rudi Tölkes

Wie man Vereinsmeister/in wird

Melpomene Bonn 2012 – 10 km Vereinsmeisterschaften

.. „Bei den Frauen landete Thurid Fassbender (Alfterer SC/39:50) als Kreismeisterin einen ungefährdeten Sieg vor Sabine Mann (LT Ennert Bonn/40:33)...“ General-Anzeiger-Bonn Artikel vom 29.05.2002.

10 Jahre später wurde Thurid Buch, geb. Fassbender, wieder Kreismeisterin, aber Sabine war nicht um die Kreismeisterschaft angetreten, es ging um die Vereinsmeisterschaft des LT Ennert und um die Krone der Leichtathletiktröphäen: Das Hermännchen!

Dieses wunderbare Objekt darf nun für ein Jahr bei uns wohnen, und das gleich doppelt.

Es war furchtbar schwül. Es hatte in der Nacht geregnet und mit der Sonne und der Wärme stieg die Feuchtigkeit aus dem Wald und machte allen zu schaffen. Wir waren früh, sehr früh im Kottenforst und bekamen noch problemlos einen Parkplatz, direkt neben Sabine Hundrieser und Manfred Böckmann, die noch früher waren. Vom Verein war nur Wiebke schon anwesend, weil ihre Tochter bereits Dritte beim Bambinilauf geworden war. Ich musste sogar warmlaufen. Sabine achtet auf solche Rituale. Mittlerweile waren auch fast alle Ennerter eingetroffen und Rudi, in der Funktion des Sportwarts, machte ein Gruppenfoto und dann ging es los. Ich war einige Jahre nicht mehr bei Melpomene am Start und wunderte mich über das kleine Starterfeld. Es waren 169 Starter über 10 km im Ziel. Vor zehn Jahren waren es 428!



Ansonsten ist der Lauf langweilig wie immer. Wald. Zwei Kurven und eine Kuhle bis zur Wende und dann zwei Kurven und die Kuhle, die zum Berg geworden ist bis ins Ziel. Interessant wird es nur durch die Konkurrenz.

Um Vereinsmeister zu werden, muss man den Termin nur bewusst wählen. Die Schnellen im Verein waren nicht am Start: z.B. Christoph, Frank, Peter und Elke fehlten, also war die Konkurrenz reduziert, aber Andreas lief los wie von der Tarantel gestochen, und Miran hinterher. Ich bin weiter hinten gestartet, aber dann habe ich versucht, Andreas nicht zu viel Vorsprung zu lassen, und bei km 3 fielen mir Miran und auch Andreas entgegen. Nach dem Wendepunkt konnte ich sehen, dass alle mit der Schwüle kämpften und wenig glücklich aussahen. Mir ging es auch nicht besser. Ich habe mich an ein paar Alfterer Trikots gehängt und mich ins Ziel ziehen lassen. Klares Meisterschaftsrennen. Nur die Platzierung zählt und die Zeit ist nebensächlich – aber schneller hätte ich auch nicht laufen wollen bzw. können. Kurz vorm Ziel dann Getrappel von hinten. Zwei Frauen kämpften um Platz 3 der Damenwertung. Ich habe sie vorbeiziehen lassen, ich war zu schlapp, es war zu schwül. Miran hat es noch mit einem Sprint versucht, unter die 45 Minuten-Schallmauer zu kommen und dabei Sabine abgehängt (allerdings erst nach ihrer mehrfachen Aufforderung, seine jugendliche Schnelligkeit auszuspielen).

Im Ziel waren alle richtig erschöpft. Es war irgendwie zu warm und viele bemerkten, dass die 10 km Durchgangszeit beim Bonner Halbmarathon schneller war als die Endzeit im Kottenforst.

Vereinsmeisterschaftsergebnis:

Platz	Name	AK	AK-Platz	m/w-Platz	Zeit
40	Assenmacher, Wilfried	M45	10	36	00:43:22,6
56	Mahmod, Miran	MJ U18	3	48	00:45:03,3
66	Schwarz, Andreas	M50	11	56	00:46:43,2
106	Richter, Hans-Jürgen	M65	3	84	00:52:03,0
109	Brombach, Günter	M60	4	85	00:52:14,0
125	Pürner, Stefan	M50	19	95	00:54:27,6
133	Rosendahl, Markus	M30	4	102	00:56:07,2
164	Flory, Norbert	M55	10	116	01:04:41,3

Platz	Name	AK	AK-Platz	m/w-Platz	Zeit
58	Mann, Sabine	W45	2	9	00:45:16,6
77	Götz, Ira	W50	3	12	00:47:44,0
94	Kretschmann, Wiebke	W40	4	16	00:49:44,9
105	Richrath, Ruth	W50	5	22	00:52:59,8
107	Malso, Nicole	W40	5	23	00:52:09,6

Willi Assenmacher

Rennsteiglauf – Herausforderung, Anstrengung und Leiden

E.ON-Supermarathon über 72,7 km

Als ich vor ca. 2 Jahren den Plan fasste, auch mal einen Ultramarathon zu laufen, kam mir zur Vorbereitung auf die 100 km von Biel (erst 2013) auch der Supermarathon über den Rennsteig im Thüringer Wald in den Sinn. Nachdem ich nun im letzten Jahr den 52 km langen Karwendelmarsch (-lauf) gut überstanden hatte – keine größeren Blessuren und ein schönes Erlebnis trotz „Sch...wetters“, sollte es 2012 der Rennsteig Supermarathon sein. Die Belastung über 52 km mit 2.280 Höhenmetern kannte ich, und der Rennsteig mit 72,7 km, aber „nur“ 1.470 Höhenmetern müsste doch auch zu schaffen sein. Bekanntlich versetzt einem das „nur“ manchmal einen K.O. oder auch die Erkenntnis, an die eigenen Grenzen gekommen zu sein – jedenfalls im Nachhinein. Bevor ich aber mit der Vorbereitung, dem Lauf und der Nachbetrachtung anfangen, hier noch ein paar Daten zum Lauf selber:

Allgemeines:

Dieses Jahr fand der 40. GutsMuths-Rennsteiglauf, Europas größter Crosslauf, am 12.05. statt. Zur Erinnerung an den Namen des berühmten Philanthropen Johann Christoph Friedrich GutsMuths, deutscher Pädagoge sowie Mitbegründer des Turnens und des Schulsports (Goethezeit) erhielt der Lauf in den 70er Jahren seinen Namen. Damit wurde der Lauf der staatlichen Vereinnahmung (damals DDR) entzogen. Neben dem Supermarathon stehen im Angebot ein Marathon über 43,5 km, ein Halbmarathon, ein Juniorcross, ein Spezial Cross, eine Wanderung über 17 km, eine Nordic Walking Tour über 17 km und über 35 km. Insgesamt waren für alle Veranstaltungen 17.601 Teilnehmer angemeldet, von denen 15.741 gestartet sind und 15.677 gefinished haben. Beim Supermarathon starteten 2.589 und ins Ziel kamen 2.499 Teilnehmer/innen, wobei 62 Läufer/innen am Grenzdler (Verpflegungsstation und Ziel der 35 km Nordic Walker) nach 54,7 km ausstiegen. Mit der stolzen Anmeldung von 17.601 Teilnehmer/innen wurde ein neuer Teilnehmerrekord aufgestellt.

Vorbereitung:

Nach der guten Vorbereitung für den Karwendelmarsch sollte für den Supermarathon über den Rennsteig auch die Vorbereitung passgenau sein. Bereits im November wurde ein Plan ausgearbeitet und Ende November / Anfang Dezember 2011 mit dem Training und den ersten langen Sonntagstrainingsläufen begonnen. Der Trainingsplan wurde ab Ende Januar in den Trainingsplan für den HM-Kurs eingepasst, sodass die langen Läufe am Sonntag mit denen des HM-Kurses zusammen kamen. Der Trainingsumfang steigerte sich von anfänglich 40 km die Woche auf zuletzt 83 km (eine Woche vor dem Bonner HM). In diesem Zusammenhang möchte ich mich bei Ira und Jürgen herzlich bedanken, die mich auf den langen Strecken am Sonntag in aller Frühe begleitet und auch motiviert haben, und das trotz Kälte und Regen. Die Zeit verging durch die gute Unterhaltung wie im Flug und die Strecke kam einem nicht mehr so lang vor; das abschließende alkoholfreie Bier in der Rheinlust tat ein Übriges. Also konnte ich mit jeder Menge Kilometer in den Beinen gut vorbereitet zum

Supermarathon über den Rennsteig mit der Familie aufbrechen. Die Unterkunft (Familienappartement in einem Hotel) wurde in unmittelbarer Nähe zu Eisenach gefunden und nach einer regenreichen Fahrt am Freitagabend erreicht. Die Startunterlagen wurden unter Gewittergrollen – sollte das was bedeuten? – abgeholt. Trotz des Regens war es mit über 20 Grad sehr schwül. Das Kloßessen im Messezelt fiel aus, da die Familie Hunger auf etwas anderes hatte. Nach einem Abendessen wurden dann die letzten Vorbereitungen für den Rennsteiglauf getroffen: Laufsachen raus legen, Startnummer am Startgürtel befestigen, Kleiderbeutel für das Ziel bepacken, Laufrucksack mit Getränken und Isogels vorbereiten. Anschließend ging es ins Bett, da am nächsten Morgen um 04:30 Uhr aufstehen angesagt war. Das Hotel hatte sich auf die Rennsteigläufer eingestellt und schon für 04:30 Uhr ein Frühstückbuffet vorbereitet. Das Hotel kann ich daher und auch wegen des tollen Familienappartements empfehlen. Einige Läufer/innen haben diese Möglichkeit auch genutzt, und bei einem kurzen Plausch über das Wetter und wie immer über Läufe an anderen Orten war die Zeit schnell vorgerückt. Gut gestärkt mit einem Honigbrötchen und einem Tee ging es dann zum Markt in Eisenach. Vielen Dank an meine Frau, die mich so früh zum Startplatz gefahren hat. Der Kleiderbeutel wurde abgegeben und mit den anderen Läufer/innen wartete ich dann ab ca. 05:35 Uhr auf den Startschuss um 06:00 Uhr. In Vorbereitung auf den Startschuss wurden dann noch einige Informationen gegeben, u. a. den Geburtstagskindern gratuliert und der älteste Teilnehmer mit 77 Jahren vorgestellt. Die Gedanken kreisten um den Lauf und ob die Vorbereitung richtig war. Es war optimales Laufwetter - ca. 12 Grad in Eisenach, bedeckt und kein Regen, über Mittag sollte sogar die Sonne rauskommen.

Der Lauf:

Pünktlich um 06:00 Uhr erfolgt der Start auf dem Marktplatz in Eisenach. An der Laufstrecke in der Fußgängerzone in Eisenach stehen die Begleiter/innen und Frühaufsteher und feuern die Läufer/innen an – schon hier ein tolles Erlebnis. Nach ca. 1 km geht es durch ein Wohnviertel und der erste längere Anstieg beginnt.



Quelle: Laufreport (www.laufreport.de)

Hier entsteht wegen der großen Anzahl der Läufer/innen der erste Stau, den ich mit den Anderen dann gehend auflöse. Nach der Straße führt der Weg über Feldwege und Wiesen weiter nach oben. Auch hier gibt es aufgrund der Verengung des Weges wieder einen Stau. Auf dem Anstieg öffnen sich immer wieder schöne Ausblicke, auch einmal auf die Wartburg und die Umgebung von Eisenach. Nach 7 km taucht mitten im Wald die erste Verpflegungsstelle auf, die schon jede Menge Wasser ausgegeben hat (das sieht man daran, dass auf den ersten beiden Tischgarnituren kein Wasser mehr steht). Nach 7,4 km läuft man dann auf dem eigentlichen Rennsteig.



Quelle: Laufreport (www.laufreport.de)

Die Strecke geht nun bis zum Gipfel des Großen Inselsbergs (Höhe 916m), KM 25,5 meist nach oben, aber nicht beständig. Steile Rampen wechseln sich mit flachen Passagen und auch Gefällen ab. An einer Stelle mutiert die Strecke sogar zur Achterbahn, auf einen steileren Anstieg folgt ein noch steilerer Abstieg. So ziehen sich dann die ersten 25 Kilometer recht in die Länge. Die Oberschenkel werden bei den Auf- und Abstiegen gefordert. Aber alle noch so kleinen Anstiege werden gegangen und dort wo es flach wird oder wieder bergab geht wird gelaufen. An der Verpflegungsstation Glasbachwiese (17,9 km) wird das erste Mal Haferschleim mit und ohne Geschmack angeboten. Alle Läufer, die schon mal den Rennsteig gelaufen sind schwören auf die energiesteigernde Wirkung. Mit Widerwillen, doch im guten Glauben, dass es hilft, nehme ich den ersten

Schluck des Heidelbeerhaferschleims. Na ja – über Geschmack lässt sich bekanntlich streiten. Am Berggasthof Stöhr (Großer Inselsberg) werden aus den Schuhen die kleinen Steinchen entfernt und dann wird auch nochmals nachgeschnürt. Über Treppen (Rheinsteig lässt grüßen), nur eine kurze Strecke und anschließend Asphalt geht es den nächsten Kilometer über 193 m Höhenmeter wieder bergab. Bis dahin habe ich noch ein gutes Gefühl, aber auf den nächsten Kilometern macht sich die Oberschenkelmuskulatur (vordere und hintere) mit leichten Piksen bemerkbar. Die Muskulatur fühlt sich müde an. Also langsamer den Berg hinunterlaufen und wie gehabt die Anstiege gehen. Von der Grenzwiese (nächste Verpflegungsstelle bei KM 26,8) am Fuße des Großen Inselsbergs geht es die nächsten ca. 5 km leicht bergab und teilweise flach – also eine gute Laufstrecke. An der Verpflegungsstation Grenzwiese wird erneut der Haferschleim mit Heidelbeeren probiert und hier schmeckt dieser wirklich gut – vielleicht weil mehr Heidelbeeren im Haferschleim (übrigens warm) enthalten sind. Hier werden auch die ersten beiden Isogels aufgenommen, um neben dem Haferschleim weitere Energie für die kommenden Kilometer zu haben. Der Trinkrucksack ist zwar für den Transport der Isogels, des Handys und sonstiger Kleinigkeiten sehr gut geeignet, allerdings funktioniert die Trinkblase mit isotonischem Getränk nicht so, wie ich mir das eigentlich wünsche (ich hatte das auf den langen Läufen schon vorher geübt); es geht zu viel Kraft für das Ansaugen des Getränks verloren, und ich trinke dadurch zu wenig. Irgendwann werde ich den Inhalt des Trinkbeutels entleeren, um auch Gewicht zu reduzieren. In meinen Gedanken gehe ich das Streckenprofil durch in dem Gefühl, jetzt Zeit gutmachen zu können und zwar für die Teilstücke, die ich gehen würde. Im Streckenprofil waren die nächsten 14 km mit kleinen Anstiegen und auch Gefällen eingezeichnet – also eine schöne Laufstrecke. Unterwegs denke ich an meine Familie, die hoffentlich schon gefrühstückt hat und dann die Wartburg besichtigen wollte. Ich sehe auf meinem Handy motivierende SMS-Nachrichten von meinen Kindern mit „Viel Glück!“ und „Du schaffst das!“. Außerdem auch die Nachricht, dass sie auf der Wartburg sind. Also bei der Familie läuft alles wie geplant – hoffentlich auch bei mir. Irgendwann sehe ich dann auf der Strecke die ersten Nordic Walker und auch Wanderer. Die Nordic Walker begleiten einen dann bis KM 54,7 (Ziel und Verpflegungsstation Grenzadler). Teilweise wurde auch hier wieder das Klischee, das die Läufer von den Nordic Walkern haben, bestätigt - nebeneinander laufen, obwohl teilweise riesige Pfützen auf dem Weg stehen, und mit den Stöcken durch die Luft fuchteln. Aber ich komme auch ohne Blessuren oder nasse Füße an diesen vorbei. Obwohl die Beine immer noch nicht rund laufen, mache ich auf der Strecke bis zur nächsten Verpflegungsstelle Ebertswiese bei KM 37,4 (die Hälfte ist hier geschafft), einige Zeit gut. Hier gibt es nicht nur den bekannten Haferschleim, Schmalzbrote und die üblichen Getränke, nein auch heiße Würstchen mit Senf und Brötchen. Ich nehme den bekannten Haferschleim mit Heidelbeeren, der auch hier wieder sehr gut schmeckt, die nächsten zwei Isogels und reichlich Tee und Wasser. Die

Beine fühlen sich hier noch schwerer an, aber es gibt noch keine Anzeichen von Krämpfen. Immer noch guten Mutes (vielleicht sollte man den Rennsteig nicht GutsMuths nennen, sondern guten Mutes) geht es jetzt in kurzen Abständen in einem Auf und Ab jedoch stetig höher steigend auf den nächsten 7 km, von 711 Höhenmetern auf 881 Höhenmeter, die Schmalkalder Loipe. Obwohl zwischenzeitlich die Sonne zwischen den Wolken hindurchblinzelt, ist es mit dem Wind reichlich frisch hier oben. Die 40 km in 5 h schaffe ich leider nicht, sondern liege ca. 10 Minuten über der Zeit; aber was sind schon 10 Minuten auf einer Strecke von 72,7 km. Ich beginne hochzurechnen über 5 km Sprünge, in welcher Zeit ich Schmiedefeld mit Aufstieg des Großen Beerbergs erreichen könnte: Bleibt es unter 9:00 h oder werden es 9 h und mehr? Zu diesem Zeitpunkt könnte es noch für unter 9:00 h reichen, wenn die Beine und Kondition mitmachen. Da man unterwegs bei gleicher Geschwindigkeit immer wieder die gleichen Läuferinnen und Läufer trifft, kommt man insbesondere bei den Gehpassagen immer ins Gespräch. Die einen wollen unter 10 h bleiben, andere nur ankommen – ich an diesem Tag auch. Andere wiederum laufen dann doch an einem vorbei. Woher nehmen diese noch die Kraft? Bei den etwas längeren Laufpassagen kommt dann irgendwann der Spruch: „Wann können wir wieder gehen?“. Erstens kommt das schneller mit dem nächsten Anstieg und zweitens als man denkt. So bewegt sich der lange Tross der Rennsteigläufer/innen über die Verpflegungs- und Getränkestationen Neuhöfer Wiesen (850 Höhenmeter) und Gustav-Freytag-Stein (884 Höhenmeter) zur Verpflegungsstation Grenzadler bei KM 54,7. Hier ist das Ziel für die Nordic Walker; für die Supermarathonis besteht hier die Möglichkeit, mit Zeitwertung auszusteigen. Außerdem werden die Rennsteigläufer/-innen, die hier erst nach mehr als 9:00 h ankommen, aus dem Rennen genommen – natürlich mit Zeitmessung. Ich bin rechtzeitig am Grenzadler (6:52 h), aber es ist schon verlockend, hier auszusteigen. Der Grenzadler gehört zur Skiregion Oberhof, die als Wintersportort bekannt ist. Den Zieleinlauf links liegend lassend geht es zur Verpflegungsstelle mit besagtem Heidelbeerhaferschleim. Jetzt tun die Beine weh und sagen, es wäre schön, wenn du jetzt aufhören würdest. Meine Gedanken sagen jedoch, jetzt ist es noch etwas weniger als ein Halbmarathon und das wirst Du auch noch schaffen. Also wird sich auf die Halbmarathonstrecke gemacht, um diese wie beim Bonner Halbmarathon in 2:00 h zu schaffen – nein, nur ein kleiner Scherz, da ich wusste, dass noch die höchste Erhebung mit dem Großen Beerberg (982 m) vor mir liegt. Beim nächsten Anstieg denke ich noch so, dass der Erste sicherlich schon im Ziel ist, geduscht, die Massage und das Köstritzer genossen hat und jetzt vielleicht zur Siegerehrung schreitet. Der Sieger kam übrigens in einer Zeit von 5:10 h ins Ziel und verbesserte den Streckenrekord um über 5 Minuten - Wahnsinn. Für mich gilt es aber, die nächsten Auf- und Abstiege zu meistern. Die fünf Kilometerabschnitte kommen mir immer länger vor. Läufer/innen, die ich beim Bergablauf überhole, überholen mich bei den Anstiegen – wie haben Jürgen und ich geflucht, wenn wir zum Schluss bei den langen Läufen müde wurden – der Abdruck fehlt. Ja der Abdruck fehlt und ich merke, dass die flachen Strecken am Rhein sicherlich nicht die optimale Vorbereitung waren, aber jetzt muss ich da durch. Als nächstes geht es darum, den Großen Beerberg bei ca. KM 61 zu bezwingen. Danach soll es bis auf einen kleinen Anstieg nur noch nach Schmiedefeld bergab gehen - besser noch laufen. Beim Laufen konzentriere ich mich auf den Untergrund und meine Schritte, da schon einige Läufer/innen gestürzt sind. Die Konzentration lässt nach und der nächste Stein oder die nächste Wurzel bringt einen zu Fall, das muss ich nicht haben. Am Großen Beerberg fröstele ich und denke, dass es jetzt nur noch bergab geht – weit gefehlt, es kommt dann doch noch mal ein kurzer heftiger Anstieg, und ab der Verpflegungsstation Schmücke (64 km) geht es dann entweder flach oder nur noch bergab. Auch das Bergablaufen bereitet nun Probleme, die rechte Ferse schmerzt seit KM 50, die rechte Hüfte meckert auch und die Wadenmuskulatur meint, dass Sie in Wadenkrämpfe fallen möchte – ich will es aber nicht und so bleibt das auch bis ins Ziel. Selbst beim Bergablauf muss ich immer wieder Gehpausen einlegen, da meine ganze Energie aufgebraucht ist. Seit KM 60 verläuft auch die HM-Strecke bis ins Ziel auf der Strecke des Supermarathons. Für diese ist jeder Kilometer ausgeschildert und ich orientiere mich nun daran, die mich näher ans Ziel bringen. Auf der Strecke hinunter nach Schmiedefeld überhole ich drei HM-Läufer, die anscheinend eher einen Spaziergang unternehmen, anstatt zu laufen. Als Hinweis sei hier gesagt, dass die HMs um 07:30 Uhr starten und um 12:00 Uhr Zielschluss ist. Schmiedefeld

kommt in Sicht und nach einer Ewigkeit kommt endlich auch das Kilometerschild 70 in den Blick – nur noch 2,7 km denke ich.



Quelle: laufspass.com, KM 70

Laufen und gehen wechseln sich ab, und so komme ich dem letzten Kilometer und damit dem Ziel näher. Der bei Radfahrern sog. Rote Lappen hängt hier bei 1.086 Metern und wird mit AC/DC-Musik untermalt (nicht „Highway to Hell“, was bei mir passen würde, sondern ich meine es wäre „Rock N' Roll Train“). Auf diesem letzten Kilometer kommt noch ein Läufer vorbei und meint, dass es nun gerockt und das Ziel nicht mehr weit sei. Das Gemeine dabei ist, dass es vor dem „Zielschuss“ noch einen kurzen und kleinen Anstieg gibt (verflucht wurde er an diesem Tag). Dann sehe ich das Ziel, und ich laufe unter Nennung meines Namens vom Stadionlautsprecher durch das Ziel. Ich habe es geschafft, allerdings nicht freudig, sondern in der Gewissheit, es hätte besser laufen können.



Quelle: laufspass.com, Ziel in Schmiedefeld

In den nächsten Tagen kommt dann auch die Freude über den Lauf und die Leistung, aber es braucht einige Tage, da ich mit mir und meiner Leistung nicht zufrieden bin. Im Ziel wird etwas getrunken und dann hole ich auch schon meine Sachen, die auf einer bewachten Wiese neben dem Zieleinlauf niedergelegt sind. Auf dem Hin- und Rückweg „eiere“ ich gewaltig, da neben meiner rechten Ferse auch die Muskulatur in meiner rechten Kniekehle schmerzt. Wieso habe ich da Muskeln und die tun auch noch weh? Der Köstritzer Bon wird eingelöst, das Finisher-T-Shirt und die Urkunde abgeholt. Die Sonne wärmt einen und lässt

den frischen Wind vergessen. Nach dem Duschen – übrigens auch nach 9,5 h noch heißes Wasser - rufe ich meine Frau an, die sich sicherlich schon Sorgen macht und teile ihr mit, dass ich im Ziel bin und eine Suppe essen werde. Die Schlange vor der Massage ist mir zu lang und ich gehe ins Partyzelt, in dem neben der Suppe viele thüringische Spezialitäten zum Essen angeboten werden. Nach der Suppe gehe ich zum Bus, der mich wieder nach Eisenach bringt. Im Bus habe ich dann eine interessante Unterhaltung mit einem Düsseldorfer, der schon etliche Marathons gelaufen ist – anscheinend ein Dauerläufer. Die Unterhaltung würde aber für diesen Bericht den Rahmen sprengen. Meine Familie holt mich in Eisenach ab, und wir fahren anschließend direkt zum Essen zu einem guten Italiener. Danach geht es ins Appartement, Sachen aus und für mich ins Bett – ich bin einfach platt.

Nachbetrachtung:

Der Rennsteig Supermarathon ist eine besondere Herausforderung und stellt mit seinen vielen kleinen An- und Abstiegen und mit einer Laufstrecke von ca. 50 km über die 72,7 km verteilt hohe Anforderungen an eine/n Läufer/in. Dieser Supermarathon gehört nicht umsonst zu den Königsstrecken im Crosslauf. Von der Veranstaltung selbst und der Organisation mit den über 1.000 Helfern kann ich nur Bestes berichten. Eigentlich braucht man keine Eigenverpflegung, da ausreichend Verpflegungs- und Getränkestellen an der Strecke aufgebaut sind. Die Auswahl an Essen und Getränken ist neben dem oben erwähnten Haferschleim riesig, und jeder müsste damit auskommen. Die Helfer sind immer freundlich und feuern die Läufer/innen an. Es ist trotz der Anstrengung ein tolles Erlebnis, insbesondere dann, wenn auch noch das Wetter wie bei mir mitspielt. Obwohl ich unmittelbar nach dem Lauf über mich und meine Zeit enttäuscht war, freue ich mich inzwischen über meine Leistung. Neben der sich einstellenden Freude über das Geschaffte nach ein paar Tagen, freue ich mich insbesondere darüber, dass ich mir weder blaue Zehennägel noch Blasen auf dieser langen Strecke gelaufen habe. Ich hatte also die richtige Laufausrüstung angezogen. Die Erfahrungen, die ich hier gemacht habe werden in meine künftigen Trainingsvorbereitungen einfließen, z. B. mehr Ennert und Siebengebirge. Auch wenn man mich jetzt für verrückt hält – was mir Einige sowieso schon bescheinigen - aber für mich wird es wieder einen Rennsteig geben, vorausgesetzt, ich bleibe gesund und habe keine Verletzungen. Dann allerdings mit einer besseren Vorbereitung und bei gleichen Wetterbedingungen in einer besseren Zeit.

Rudi Tölkes

Zwei-Brücken-Lauf gibt's auch am Neckar.

Bericht vom SAS-Heidelberg-Halbmarathon

Wenn man über 10 Wochen am Halbmarathonvorbereitungskurs teilnimmt, möchte man sich auch mit einem Halbmarathon belohnen. Besonders, wenn man bei frostigen Temperaturen sonntags zu nicht menschenwürdiger Zeit um 9:00 Uhr regelmäßig zum Training angetreten ist.

Leider konnte ich beim Bonner Halbmarathon nicht teilnehmen, weil wir zu einer Erstkommunion nach Baden-Baden eingeladen waren. Also habe ich mir den nächstmöglichen, attraktiven Halbmarathon aus dem Kalender gepickt, damit die vielen Vorbereitungskilometer nicht umsonst waren. So startete ich eine Woche nach den Bonnern in Heidelberg. Die Wahl fiel nicht schwer, weil wir Freunde in der Nähe von Heidelberg haben, bei denen wir übernachten konnten und Freund Markus war auch schon für den Heidelberg-Halbmarathon vorangemeldet.

Es war ein Superwetterwochenende. 30 °C samstags auf der Autobahn Richtung Heidelberg, und man konnte bis tief in die Nacht auf der Terrasse sitzen und den Frühsommer bei gekühltem Weißwein genießen. Das haben die Mädels auch getan, während Markus und ich

früher, nach wenigen Bieren, ins Bett gegangen sind. Da Markus nicht zum ersten Mal in Heidelberg startete, sah er dem Sonntag gelassen entgegen. Er kannte die Abläufe und war die Ruhe selbst. So fuhren wir kurz nach 8:00 Uhr am Sonntag, den 29.04. mit dem Auto Richtung Heidelberg – Sabine nannte uns unvernünftig, weil wir viel zu spät seien. Also: 75 Minuten bis zum Start, 20 km bis Heidelberg, 3500 Teilnehmer, noch keine Startnummer und in Heidelberg sind Parkplätze eigentlich gar nicht vorhanden – das sind Top-Voraussetzungen.

Wir bemühten uns gar nicht um freie Parkplätze außerhalb der Innenstadt, sondern fuhren, bis wir das Startbanner deutlich vor uns sahen und bogen dann in das letzte Parkhaus in der Altstadt direkt vor der Startlinie ein. Noch 35 freie Plätze signalisierte die Anzeige. Unglaublich, weil wir schon belegte Parkhäuser in größerer Entfernung gesehen hatten. Dann zur Startnummernausgabe – erträgliche Schlangen. Markus brauchte noch einen Chip, und danach wieder zum Auto – Umziehen oder besser Ausziehen, es war warm. Der obligatorische Gang zur Toilette. Markus in der Mädchenschlange. Noch 20 Minuten bis zum Start. Ich machte Alibigymnastik und wartete – wartete lange. Viel, viel später ging es zum Start. Es gab die Elite und drei weitere Startblöcke. Gut organisiert, denn man musste durch ein Spalier von Ordnern und konnte sich nicht vorbeischummeln. Wir waren im blauen Startblock. Das war der mittlere. Die Elite war schon gestartet, und wir standen im Spalier der Ordner und ließen uns einsortieren. Als der gelbe Startblock gestartet wurde, erreichten wir den hinteren Bereich unserer blauen Startbox. Markus war noch nicht soweit. Er fummelte an der Uhr. Als die Uhr die GPS-Satelliten gefunden hatte und betriebsbereit war, hatte der Starter schon bis 5 herunter gezählt - 4 -3- 2- 1, los. Super-Timing.

Ich kann den SAS-Heidelberg Halbmarathon nur empfehlen. Der Lauf ist eine schöne Mischung aus Sight-Seeing-Stadtlauf mit voller Zuschauerunterstützung und einem Landschaftslauf durch Wald und Feld, aber keine Strecke für Bestzeiten. Das Profil weist eine Ähnlichkeit mit einem Kamelrücken auf: Zwei dicke Buckel sind zu überwinden. Gestartet wird an der alten Universität, und nach 2 Kilometern durch die noch verschlafene Altstadt geht es über die alte Brücke und man überquert den Neckar. Während in der Altstadt noch ein frisches Lüftchen ging, kam man nun in den Windschatten der Hügel, und sofort war mir klar, dass das Sportunterhemd überflüssig war. Nach einer Schleife durch die Straßen des Vororts Neuenheim mit aufmunternder Unterstützung der Anwohner erreicht man bei Km 7 wieder die alte Neckarbrücke. Bis dahin hatte ich alle Kilometer um die 4:30 Minuten und freute mich über die gute Form, aber wohl wissend, dass das nicht so weiter gehen würde. Die Strecke verläuft von nun ab wie eine Brückenrunde in Bonn, nur dass man nicht am Ufer entlang läuft, sondern über die Höhenrücken rechts und links des Neckars. Zieht man den Vergleich mit Bonn, ist das eine Brückenrunde inklusive Ennert auf der einen und Venusberg auf der anderen Rheinseite – aber wunderschön.

Zunächst den Anstieg über den Philosophenweg: viele Zuschauer und eine tolle Atmosphäre. Man hat einen herrlichen Blick über Heidelberg und das Schloss auf gleicher Höhe gegenüber. Nach einem 3 Km Stück durch einen schönen Wald fällt man zum Stift Neuenburg hinab, um sich direkt wieder einem Anstieg zuzuwenden. Eine Straße, die gerade in den Himmel zu gehen scheint und oben, am Horizont, sieht man die Wasserstelle. Dieser Anstieg ist „nur“ 500 m lang, dauert aber einer gefühlte Ewigkeit. Schwer keuchend habe ich nur auf den Asphalt vor mir gesehen und bloß nicht nach oben in den Himmel zur Wasserstelle, denn die schien nicht näher zu kommen. Das Wasser habe ich mir zur Kühlung über den Kopf gekippt, denn an Trinken war mit meiner Keuchatmung nicht zu denken. Auf dem sehr steilen Abstieg an den Neckar habe ich ganz neue, ungekannte Signale aus meinem rechten Knie gespürt. Einen das Knie umlaufenden Schmerz, wie kleine Nadelstiche oder Reizstrom. Also langsamer werden und kontrolliert laufen. Bei Kilometer 15 ist man auf Neckarhöhe, und das Knie hatte sich beruhigt. Kurz nachdem man den Neckar überquert hat, beginnt bei Kilometer 16,5 der Anstieg zum Schloss. Es geht zunächst steil bergan und dann durch eine noble Villengegend mit schöner Aussicht über das Neckartal und die Parkanlagen der Villen. Der Anstieg im Anfang ist so steil oder meine Beine waren so müde, dass ich feststellen musste, dass schnelles Gehen auch nicht langsamer ist als lahmes Laufen. Und wer geht, der kann auch etwas trinken, und gerade in dem Moment bot die

ortsansässige Brauerei alkoholfreies Weizenbier an. Über die Stilllosigkeit, Weizenbier aus einem Plastikbecher zu trinken, tröstete die Erfrischung hinweg, und dann wurde es flacher und ich konnte wieder laufen. Bei Kilometer 19,5 sieht man das Schloss neben sich und der Anstieg von 3 Km Länge war zu Ende. Zum Glück waren am Schloss keine Zuschauer, aber ein paar hübsche Bäume. Ich habe bestimmt 50 Plätze verloren, als ich das Weizenbier „entsorgen“ musste. Der Kilometer bergab in die Altstadt verschaffte mir fast einen Geschwindigkeitsrausch, so leicht fühlte ich mich. Aber dann kam der „Mann mit dem Hammer“. Nur noch 500 Meter flach durch die Altstadt, das Ziel vor Augen sagte mein Kreislauf, dass er jetzt mal eine Pause bräuchte, und mein Magen wünschte sich kein dichtes Zuschauerspalier, sondern einen Eimer. Wahrscheinlich war ich nach dem vorherigen langen Anstieg bergab zu schnell gelaufen oder dem Bierchen geschuldet war ich vollkommen aus dem Rhythmus. Kurze Gehpause vor aufmunternden Zuschauern, und dann war die Welt wieder in Ordnung und es ging ins Ziel, wo meine Uhr 1:46:54 anzeigte und schon 654 Teilnehmer vor mir angekommen waren, aber ca. 2700 noch erwartet wurden. Ich konnte noch einige Minuten die gute Verpflegung und die tolle Atmosphäre genießen, und dann habe ich mich nach Markus umgesehen. Er wollte unter 2 Stunden bleiben. Er kam nach 1:59 Stunden ins Ziel. Timing ist alles.

Willi Assenmacher

Zum Schluss

Was es sonst noch gegeben hat, über das aber hier nicht ausführlicher berichtet wird: Unsere Weihnachtsfeier am 3. Dezember 2011 im Vereinshaus der LIKÜRA-Ehrengarde, die Wanderung "Natursteig Sieg" am Sonntag, 18. März 2012 und vieles mehr.

Das nächste Ennert Info haben wir als Jubiläumsinfo geplant. Ebenso wie über unsere Jubiläumsfahrt zum Bodensee werden wir hierüber gesondert informieren und um eure Mitarbeit bitten.

Rudi Tölkes hat sich bereit erklärt, entsprechend unserer Satzung kommissarisch unsere Sportwartfunktion zu übernehmen, dafür auch an dieser Stelle nochmals herzlichen Dank, lieber Rudi, im Namen aller Vorstandsmitglieder und, wie ich glaube, aller Vereinsmitglieder.

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: Willi Assenmacher, Ulrike Mika, Stefan Pürner, Rudi Tölkes, Peter Grieger