



Ennert-Info

Ausgabe 56

Juli 2013

Ennert-Info 56

Liebe LT Ennerter,

Rudi meinte, „hoffentlich habe ich nicht zu viel fürs neue Ennert-Info geschrieben, sieht doch komisch aus, so viele Beiträge von mir“. Wer viel macht und läuft, hat auch viel mitzuteilen. So findet ihr Rudi 1-3, von seriöser Vorbereitung bis zum feucht fröhlichen Ausklang.

Zwei Vereinsmitglieder schreiben erstmals im Ennert-Info, Markus über eine Halbmarathon-Premiere im Ruhrgebiet gemeinsam mit Anja und Wiebke über ihre erste Vereinsmeisterschaft beim Melpomenelauf. Christoph berichtet über den diesjährigen Triathlon, der ein Duathlon war. Ulrike schreibt über unser wiederbelebtes Bahntraining, das auf erfreuliche Resonanz stößt.

Unser nächster wichtiger Termin wird das **Laufabzeichen** am 07.09. an der Rohmühle um 16 Uhr sein. Es soll Vereinsmitglieder geben, die sich schon auf das Kuchenbuffet freuen. Die **Vereinsfahrt** zum Alsdorfer Herbstwaldlauf am 21.09. steht an, die Anmeldungen sind erfolgt, Nachzügler sind in geringer Zahl noch möglich. Der Termin der **Weihnachtsfeier** am 07.12. steht, wir werden im Herbst hierzu noch eingehender informieren.

In den folgenden Texten sind aus Gründen der besseren Lesbarkeit mit „Läufer“ immer auch „Läuferinnen“ gemeint. Viel Spaß beim Lesen!

Peter Grieger

Unsere wiederkehrenden Termine:

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

Rudi 1: Weiltalmarathon – Vorbereitungslauf für Biel

Nach dem Bonner HM ging es für mich weiter in meinem Training für Biel. Nach meinem Plan war für den 21.04.2013 die Marathondistanz vorgesehen. Etwas unglücklich wegen Regeneration, aber sei es drum, vielleicht auch ein Maßstab, wie schnell mein Körper sich erholen konnte. Da ich nicht lange fahren wollte, hatte ich mir bereits im Februar/März den Weiltalmarathon ausgesucht. Eine Fahrzeit von 1:15 h war akzeptabel und der Start um 09:30 Uhr kam mir auch entgegen. Nun ist der Weiltalmarathon kein Rundkurs, sondern ein Punkt zu Punkt Lauf, bei dem man entweder am Ziel oder am Start parkt. Hier wurde am Ziel in Weilburg geparkt, was sich im Nachhinein als sehr vorteilhaft erwies. Im Vorfeld wurden die

Läufer umfassend vom Veranstalter über die Organisation informiert, d. h. auch der Bus-transfer mit Abfahrtszeiten wurde per Mail mitgeteilt, sodass man rechtzeitig am Start sein konnte. Aufgrund des Bustransfers zum Start war am Sonntagmorgen frühes Aufstehen angesagt; 4:30 Uhr klingelte der Wecker und nach einem kleinen Frühstück, zusammenpacken der Laufutensilien mit Selbstverpflegung (Isogetränk und Isogels), ging es dann gegen 5:45 Uhr Richtung Weilburg. Nach der Ankunft in Weilburg folgte ein kurzer Fußweg zur Bushaltestelle, an der schon weitere Läufer auf die Fahrt zum Startplatz warteten. Alle wirkten noch etwas verschlafen zu so früher Morgenstunde – 7:15 Uhr. Nach einer 45-minütigen Busfahrt kamen wir in Schmitten-Arnoldshain (ca. 8 km östlich von Idstein) an. Nach Abholung der Startunterlagen, Umziehen, Abgabe des Kleiderbeutels, Toilette aufsuchen und Warmlaufen erfolgte der Start trotz Fehlfunktion der Handböllerbüchse pünktlich um 09:30 Uhr.

Nach dem Start ging es von ca. 475 Höhenmetern durch Schmitten die nächsten ca. 6 km stetig bergab, bis dann die größte Steigung des Marathons von ca. 70 Höhenmetern auf einer Landstraße zu bewältigen war. Tempo rausnehmen und langsam laufen, denn es waren ja noch ca. 36 km zu laufen. Auf der weiteren Strecke sollte ich dann trotz des langsameren Laufens am Anfang doch noch zum Schluss meinen Tribut zollen. Aber auch einige andere Läufer, die hier an mir vorbeizogen, hatten später Probleme bis ins Ziel. Durch Wald und Felder sowie weitere kleinere Ortschaften mit Zuschauern, die die Läufer und die Staffeln anfeuerten, ging es weiter. Ich fühlte mich gut, obwohl ich noch kein richtiges Gefühl für den Lauf hatte. Ab 10:30 Uhr kam dann langsam die Sonne durch die Wolken, die Temperatur hielt sich mit 14 bis 16 Grad aufgrund des kühlen Windes (nicht laufbehindernd) noch in Grenzen. Leider spendete der Wald aufgrund der fehlenden Blätter an den Bäumen, grün waren nur die Wiesen, keinen Schatten. Allerdings waren auch hier die Frühlingsboten, wie Buschwindröschen und Winterlinge am Wegesrand zu sehen; schöne Farbtupfer in der sonst noch schlafenden Landschaft. Alle 10 km wurden vor den Verpflegungsstellen schnell zwei Isogels ausgedrückt und mit Wasser bzw. mit meinem Isogetränk dann nachgespült. Bis KM 30 hatte ich so das Gefühl, dass ich mit neuer Energie meine Leistung halten konnte. Die 21 km-Marke hatte ich in 2 h erreicht und mir vorgenommen, nun etwas Gas zu geben, um innerhalb der 4 h zu bleiben. Auch wenn lt. Streckenprofil ca. 960 m bergab auf 26 km gelaufen werden, so müssen doch auch ca. 620 Höhenmeter bergauf auf 16 km bewältigt werden. Zwischen KM 22 und 32 ging es in welligem Gelände immer bergauf und bergab. Ich war immer noch der Überzeugung, dass ich das in 4 h schaffen würde. Bei KM 32 war ich noch im besagten Zeitfenster, aber dann kam auf den nächsten Kilometern der oft benannte „Mann mit dem Hammer“. Auch wenn die Strecke jetzt flach mit teilweise leichtem Gefälle verlief, so tat die Sonne um 13:00 Uhr ihr Bestes, um mich aufzuwärmen und platt zu machen. Die Beine wurden schwer und einige Läufer überholten mich, die ich dann einige hundert Meter weiter wiederum überholte, weil sie gingen. So wechselten sich überholen und überholt werden ab, und jeder motivierte den Anderen, dass es nun doch nicht mehr weit sei und wir die Strecke auch schaffen würden. Mit gegenseitig Mut machen und Ziehen erreichten wir dann endlich Weilburg. Auch wenn ab ca. KM 32 die eigene Leistungsgrenze herausgefordert wurde, so blieb mir doch in Erinnerung, dass dieser Streckenabschnitt für mich der Schönste des ganzen Weiltalmarathons ist: Wald mit herrlich breitem Wanderweg, teils zwischen Felsen hindurch. Nach dem Ortseingang Weilburg mussten dann noch ca. 1,5 km auf der Landstraße bis zum Ziel zurückgelegt werden. Meine Wadenmuskulatur machte zu diesem Zeitpunkt die größten Anstalten, in Muskelkrämpfe zu verfallen; andere Läufer hatten schon erste K(r)ampferfahrungen, und bei mir war es nur eine Frage der Zeit. Doch hier siegte wieder der Geist über das Fleisch, indem ich mir sagte, du bekommst keinen Krampf und du läufst bis ins Ziel, wie sieht das denn aus, wenn Du ein paar Meter vor dem Ziel mit Wadenkrämpfen umfällst wie ein nasser Sack – tolles Foto garantiert. Das Ziel kam näher, und ich war froh, endlich Weilburg erreicht zu haben. 4:13:41 h (Brutto- = Nettozeit) standen offiziell als Ergebnis auf der Uhr. Nach dem Zieleinlauf und Medaillenempfang war Trinken und Verpflegung angesagt.

Anschließend wurde der Kleiderbeutel abgeholt, noch ein paar Worte mit Mitläufern gewechselt und dann nichts wie zum Auto, das nur ein paar Meter entfernt auf dem Parkplatz stand.

Zwar war das wieder ein Marathon über 4 h, aber dennoch war ich zufrieden, vor allem, weil ich den Sonntag vorher noch den Bonner HM gelaufen war und dieser Marathon als Vorbereitung auf Biel gelaufen wurde. Die Generalprobe für Biel hat geklappt und nun freue ich mich trotz noch einiger anstrengender Laufwochen auf Biel.

Zum 11. Weitalmarathon noch ein paar Infos: 416 Finisher beim Marathon, 386 Teilnehmer/innen waren über 22 km unterwegs und noch ca. 20 Staffeln. Wer Landschaftsläufe mag, der sollte den Weitalmarathon auf seinem Plan stehen haben – auch wenn hier keine persönlichen Bestzeiten gelaufen werden.

Rudi Tölkes

Rudi 2: 100 KM von Biel oder die Frage nach der Wiederholung

Was ist schon alles über Biel und die 100 km geschrieben worden? Nun bin ich auch dabei, allerdings für mich ist es auch ausreichend im Ennert-Info. Dennoch habe ich bei meinem Lauf an einige Textpassagen aus diesen Büchern denken müssen. Margit hatte mir dankenswerterweise schon zu Beginn meines Trainings zwei kleine Büchlein mit persönlichen Eindrücken von Läufern geschenkt. Einiges habe ich selbst dann auch erlebt, anderes Gott sei Dank nicht.

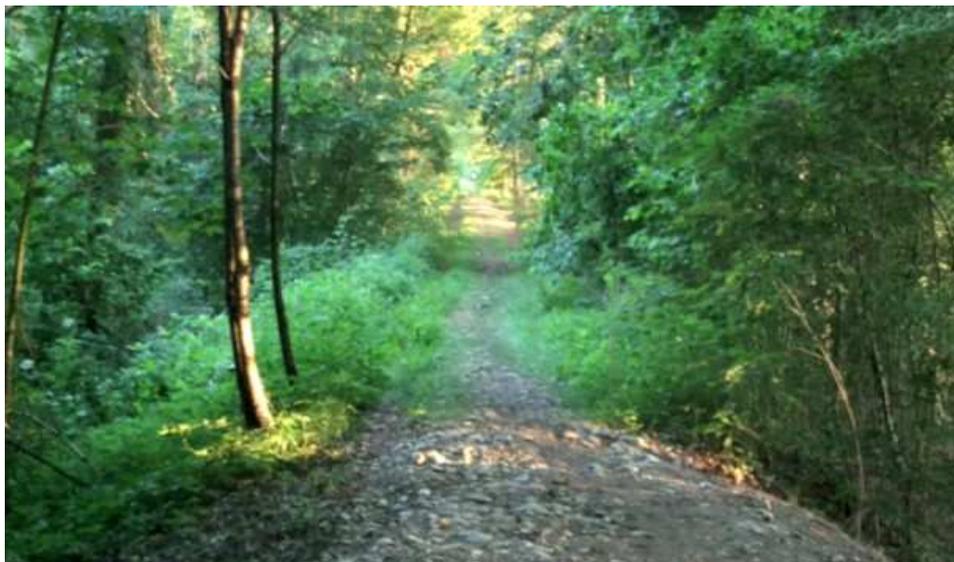
Ich möchte mal von der Zeit nach dem Lauf anfangen und dort auch schon die immer wieder gestellte Frage beantworten, ob ich diesen Lauf nochmals laufen möchte oder ob ich es nochmals brauche? Unmittelbar nach dem Lauf war meine Antwort, dass ich es nicht nochmals brauche. Tage und jetzt einige Wochen danach antworte ich auf diese Frage: Man muss keine Wiederholung haben, aber ich schließe es nicht aus, dass ich in zwei oder drei Jahren mich nochmals auf den Weg nach Biel mache und die 100 km laufen werde. Es ist nicht der Lauf selbst, der mich abschreckt, denn die 100 km kann jeder bei guter Gesundheit schaffen, ohne dabei auf die Zeit zu achten. Es ist die mentale und läuferisch lange Vorbereitung, die man konsequent umsetzen muss, um diesen Lauf vernünftig zu bestreiten. Dabei ist vernünftig bestreiten nicht auf die geplante zu laufende Zeit zu sehen, sondern auf die körperliche Verfassung über die gesamte Strecke bis ins Ziel. Für mich gab es auf der gesamten Strecke nie den Gedanken an ein Aussteigen, obwohl dies an mehreren Stellen, insbesondere bei KM 76,5 sehr verlockend war.

Nun zum Lauf und der Vorbereitung: die Vorbereitung begann schon im Dezember 2012 mit den ersten langen Läufen über 20 und 25 km, die dann bis zum Schluss im Mai auf 35 km gesteigert wurden sowie zwei 30 km Läufe an zwei aufeinander folgenden Tagen. Die Vorbereitungsläufe wurden wie in den Jahren davor für die anderen Wettkämpfe (z. B. Rennsteig) in den HM-Kurs eingeplant, so dass ich entweder samstags oder sonntags im Zusammenhang mit dem langen Lauf unseres HM-Kurses auch meine langen Läufe absolvierte. Darüber hinaus waren der HM in Rodenkirchen sowie der Weitalmarathon (s. gesonderter Bericht) Testwettkämpfe für die 100 km von Biel. Über die Vorbereitung zum Bonner HM und den langen Winter kommt Ihr schon im letzten Ennert Info einige Berichte lesen. Die ganze Vorbereitung lief gut, keine Erkältung, obwohl es viele unserer Läufer/innen während des HM-Vorbereitungskurses erwischte. Die Testwettkämpfe habe ich in den für mich vorgesehenen Zeiten und besser absolviert und auch die 2 x 30 km an zwei aufeinander folgenden Tagen bestens überstanden. In den letzten zwei Wochen vor Biel habe ich dann den Wochenumfang von 86 km auf 51 und 36 km reduziert, und hier hatte ich dann auf einmal Halsschmerzen, die Nase lief etwas und Biel war auf einmal in Frage gestellt. Die ganze läuferische und organisatorische (Bahnfahrt, Hotel) Vorbereitung, ca. 1.430 Laufkilometer – und alles für die Katz – das konnte doch nicht sein. Und dennoch stand für mich fest, ich werde nicht laufen, wenn ich auch nur etwas Schnupfen oder Halsschmerzen habe, aber ich fahre nach Biel und schaue mir das Ganze evtl. auch nur an. Außerdem wollte ich dann Johannes unterstützen, der, trotz anderer gut gemeinter Ratschläge, erneut die 100 km laufen wollte.

Montag, in der Woche vor den 100 km lief ich mit schweren Oberschenkeln nochmals 8 km und dachte, dass das jetzt das Aus für Biel bedeuten würde. Dennoch trat ich am 06.06. (Donnerstag) meine Bahnfahrt nach Biel an. Das Wetter in Biel war bei der Ankunft sehr gut und mit ca. 26 Grad im Schatten sehr warm. Nach dem Einchecken im Hotel wurde Biel erkundet (z. B. Wo ist das Kongresszentrum – Abholung Startunterlagen – und wo kann man seine Sachen für Kirchberg abgeben?). Mit einem kleinen Sparzierring an den Bieler See und der Ausschau nach Uhrenfabriken oder Uhrengeschäften, denn Biel ist die Uhrenstadt, verbrachte ich die nächsten Stunden bis zur Ausgabe der Startunterlagen. Beim Abholen der Startunterlagen traf ich dann durch Zufall Johannes und Christa; wir standen beim Abholen auf einmal nebeneinander an den beiden Ausgabeschaltern. Nach einem kurzen Plausch über Wohlbefinden und dies und das ging ich zur Pasta-Party und genoss neben einem alkoholfreien Bier die Nudeln. So gestärkt ging es wieder ins Hotel, in dem ich dann meine Sachen für den Lauf vorbereitete. Halsschmerzen und Schnupfen waren nicht zu spüren und dennoch hatte ich immer noch ein ungutes Gefühl, dass diese ungebetenen Gäste über Nacht wieder kommen könnten. Am nächsten Tag erkundete ich dann die Altstadt und die Einkaufsstraße von Biel, denn der Start zu den 100 km erfolgt erst um 22:00 Uhr. Gegen Mittag habe ich mir dann ein weiteres Mal ein Nudelgericht bei einem Italiener gegönnt und nachmittags auch noch ein Müsli im Hotel. Nachmittags war ausruhen und etwas schlafen angesagt, wobei der Schlaf sehr unruhig war, wahrscheinlich schon die Aufregung vor dem Lauf. Die Erkältungsanzeichen kamen nicht wieder. Mein Laufrucksack mit Isogetränk, Isofels, Handy, Blasenpflaster (was ich nicht benötigte) und sonstigem Kleinkram wurde gepackt, und dann ging es eine Stunde vor dem Start vom Hotel (ca. 1 km vom Start entfernt) auf den Weg, bepackt mit den Sachen für Kirchberg und der Ungewissheit, wie ich den Lauf überstehen werde. Die Sachen für Kirchberg wurden vor der Turnhalle in der Nähe des Starts abgegeben. Dort hatten sich auch schon eine Menge Radfahrer versammelt, die auf bestimmten Teilstrecken die Läufer/innen begleiten dürfen. Mit Polizeibegleitung und unter Applaus der Zuschauer und Läufer/innen setzte sich die Fahrradkolonne ca. 10 Minuten vor dem Start in entgegengesetzter Richtung vom Start in Bewegung. Vor dem Kongresszentrum reihte ich mich dann in die Vielzahl der Läufer/innen, um auf die 100 km zu gehen. Es wurde enger, und alle fieberten dem Start um 22:00 Uhr entgegen. Johannes konnte ich in der Menge leider nicht entdecken, obwohl wir beide gegenseitig Ausschau nach dem Anderen hielten.

Pünktlich um 22.00 Uhr erfolgte der Start und einige tausend Zuschauer in Biel feuerten die Läufer/innen an der Strecke an. Jetzt die ersten Kilometer sich bloß nicht von den anderen schnelleren Läufern mitreißen lassen! Auf den ersten Kilometern flachste man noch mit den anderen Läufern rum, warum man sich das Ganze antut und einige, warum sie sich die 100 km schon zum x-ten Mal antun. Die 100 km von Biel scheinen einen besonderen Reiz auf dieses „bekloppte“ Laufvölkchen (ich gehöre auch dazu) zu haben. Vielleicht liegt es an der tollen Stimmung, die schon in Biel an der Strecke herrscht. Diese Stimmung mit Aufmunterung und Anfeuern ist schon etwas Besonderes. Nach einer Schleife durch Biel ging es dann durch die Vororte hinaus in die Nacht. Der erste Anstieg (noch in Biel), und ich schaltete vom langsamen Laufen auf Gehen um. Die Zuschauer an der Strecke – auch Kleinkinder, die zu dieser Zeit eigentlich im Bett liegen – feuern hier die Läufer an. An diesem ersten Anstieg kamen dann schon die Spitzenläufer für den Marathon und Halbmarathon an einem vorbeigelaufen – sind ja auch nur 21,1 oder 42,2 km, denkt man sich da. Mit eingeschalteter Stirnlampe ging es dann über gut markierte Straßen und Feldwege (keine großen Schlaglöcher oder Steine) Richtung Aarberg, dem Ziel für die HM-Läufer. Nachdem der Anstieg geschafft war, konnte man die Lichter von Biel und den umliegenden Ortschaften sehen. Es war noch warm mit ca. 18 Grad, doch man merkte den Unterschied gegenüber Biel mit seinen rd. 22 Grad. Die Nacht war sternenklar und man konnte die Sternzeichen wie Großer Wagen oder Großer Bär sehr gut erkennen. Der Duft von Heu wehte einem dabei in die Nase und ich genoss zu dieser Zeit die Ruhe, nur das Traben der Mitläufer war zu hören, hier und da ein Schnauben von den Staffelläufer/innen oder den anderen Läufer auf ihrer HM- oder Marathondistanz. Wegen der schweren Beine vom Montagslauf hörte ich natürlich auch in mich hinein: gab es Anzeichen, die auf Schmerzen oder Muskelprobleme hindeuteten? Alles lief

gut, und auch der Plan, die 20 km-Abschnitte in 2:30 h zu laufen, ging zu diesem Zeitpunkt noch auf. Wie der Zufall es wieder wollte, liefen Johannes und ich fast zur gleichen Zeit über die hölzerne Brücke von Aarberg. Christa stand mit einer Bekannten am Rand und feuerte uns an. Johannes rief mir zu: „Ich denke, Du bist schon einige Kilometer vor mir“. Ich gab zurück, dass ich nicht zu schnell laufen möchte, da ich auch noch die restlichen 80 km schaffen wolle. Wir wünschten uns gegenseitig noch viel Glück und Erfolg, und dann trennten sich unsere Wege. Auch in Aarberg waren zahlreiche Zuschauer auf den Beinen und feuerten die Läufer an, und das noch gegen 0:15 Uhr. Von Aarberg begleiteten dann die Läufer auch die Fahrradbegleiter auf den Fahrrädern. Einige Läufer stört diese Begleitung beim Laufen, mich hat es nicht gestört. Es ist kaum zu glauben, aber auch in den kleinen Dörfern entlang der Strecke waren immer noch zahlreiche Zuschauer, die aus Biergärten und Gaststätten die Läufer anfeuerten und aufmunterten. Selbst auf freiem Feld standen Jugendliche mit Bier und auf Heuballen sitzend und feuerten einen an. Andere hatten das Auto dabei und saßen eingekuschelt in Decken bei geöffneter Heckklappe im Kofferraum und munterten einen auf. Bis 3:00 Uhr waren an der Strecke auch diese „verrückten“ Zuschauer, die einen anfeuerten. Das ist schon etwas Besonderes, das ein Läufer nicht bei jedem Laufevent erlebt. Dann wurde es etwas ruhiger. Gegen 2:50 Uhr erreichte ich das Ziel der Marathonläufer in Oberramsern, für uns war es erst Kilometer 38 und ich war noch in meiner Zeitvorgabe. Allerdings hatte ich vor, etwas Zeit herauszulaufen, um dann auch ca. 10 Minuten gehen zu können, damit ich mich etwas erhole. Das klappte leider nicht so, da ich für die 20 km auch fast 2:30 h benötigte. Warum das so war, kann ich bis heute nicht sagen – aber es war so und ich hoffte, dass ich das auch für den Rest der Strecke durchhalten würde – was sich aber im Nachhinein nicht einstellte. Hier bemerkte ich auch meine Oberschenkel, die leicht schmerzten und hoffte, dass es nicht schlimmer würde. In Oberramsern standen die Busse für die Läufer vom Marathon und der ersten Teilstrecke der 100 km bereit. Noch einen Blick auf die Busse mit dem Ziel Biel/Bienne, und dann ging es weiter in die Nacht. Der Trinkrucksack wurde langsam schwer, obwohl ich das Gewicht durch Trinken, Essen von Müsliriegeln und Leerlutschen von Isogels reduzierte. Mit der Zeit kam der Gedanke, warum so viel mit-schleppen, wenn es doch an der Strecke ausreichend zu essen und zu trinken gibt (eine Erfahrung für das nächste Mal). Neben dem angenehmen Heuduft kamen aber auch andere landwirtschaftliche Gerüche in die Nase, die einen weniger begeisterten, z. B. Gülle. An den Armen merkte ich, dass es kühler wurde und überlegte, ob ich meine Jacke (im Laufrucksack) anziehen sollte. Beine und Oberkörper waren noch warm, und so beschloss ich, mit meinem kurzärmeligen Laufshirt weiter zu laufen. Auf dem Weg nach Kirchberg setzte dann schon die Morgendämmerung ein und damit sollte es dann auch wärmer werden. In Kirchberg hatte ich mir Wechselkleidung und Schuhe deponieren lassen, und dort wollte ich mich auch für einige Minuten erholen. Der Trinkrucksack mit dem Isogetränk nervte, und ich beschloss, nur noch die Trinkflasche aufzufüllen, die Jacke in den Beutel nach Biel zu verstauen und mit erheblich reduziertem Gewicht auf die restlichen 46 km zu gehen. Zwischenzeitlich hatte ich schon Gehpausen an Steigungen und auch zwischendurch eingelegt, so dass die geplante Zeit von 2:30 h auf 20 km nicht mehr passte. Kirchberg erreichte ich in rd. 7:24 h, und damit war auch die 2. Teilstrecke geschafft, d. h. 56 km waren zurück gelegt. Ein Teil des Trinkbeutels wurde in die Flasche umgefüllt, der Rest ausgeschüttet, noch drei Isogels und zwei Müsliriegel eingepackt und dann mit Sonnenmilch eingerieben. Ich wollte mir keinen Sonnenbrand auf den letzten 44 km einfangen, denn die Sonne sollte sich noch prächtig zeigen. Eine Läuferin, die ihre Sachen wechselte, fand, dass sei eine gute Idee. Die ca. 10 Minuten in Kirchberg taten mir gut, und nach einer Stärkung am Verpflegungsstand ging es dann auf den sogenannten „Ho-Chi-Minh-Pfad“. Beim Verlassen der Verpflegungs- und Massagestation traf ich dann erneut Johannes, der mit Sehnenproblemen am Knie zu kämpfen hatte. Er wollte sich massieren lassen, um dann wieder auf die Strecke zu gehen. Ich wünschte gute Besserung und ein Wiedersehen im Ziel – was im Nachhinein leider nicht klappte. Der „Ho-Chi-Minh-Pfad“ ist ein schmaler Damm entlang der Emme, auf dem man eigentlich mit Trailshuhen (hatte ich aber nicht dabei) gut laufen kann.



(Quelle → Werner Winkhold)

Im Morgengrauen, als die Sonne aufging, war der Pfad aufgrund der Feuchtigkeit noch etwas rutschig an einigen Stellen. Der Ho-Chi-Minh-Pfad ist teils sehr holprig und man muss aufpassen, dass man nicht umknickt. Die kurze Pause in Kirchberg hatte gut getan und ich hatte wieder etwas Kraft getankt, so dass ich den Ho-Chi-Minh-Pfad etwas schneller laufen konnte. Mit einem Blick nach rechts über die Wiesen sah ich durch einen leichten Dunstschleier schon den roten Ball der Sonne über dem Horizont stehen und es wurde wieder wärmer. Einerseits tat die Wärme nach dem frischen Morgen sehr gut, andererseits bereitete mir das aber größere Sorgen für den Rest der Strecke; ich bin kein Hitzeläufer und die Hitze sollte noch kommen. Der Emmendamm zieht sich von Kirchberg über ca. 10 km bis nach Gerlafingen, wobei der Ho-Chi-Minh-Pfad nur ein Teil dieser Strecke ist. Nach dem Ho-Chi-Minh-Pfad wird der Damm wieder breiter und die Fahrradbegleiter konnten ihre Läufer/innen wieder unterstützen. Bereits in Gerlafingen (KM 67), gegen 7:30 Uhr war es schon für mich mit ca. 18 Grad in der Sonne mollig warm und es sollte noch schlimmer werden. In Ichertswil (KM 73,5) wurde sich verpflegt und dann auf eine 3 km lange leicht ansteigende Straße nach Bibern, dem Ende der 3. Teilstrecke, auf den Weg gemacht. Nach ein paar hundert Metern ging ich wieder und die Sonne brannte schon auf dem Rücken, obwohl es erst kurz nach 8:00 Uhr war. Von Müdigkeit war allerdings die ganze Zeit bei mir keine Spur. Begleitradfahrer und Läufer trotten bzw. fuhren und liefen nebeneinander her, denn uns allen war schon zu warm. Endlich Bibern, nur noch 23,5 km denkt man, die aber sehr lang werden können in der Sonne. Geradeaus ging es zum Ziel der dritten Teilstrecke rechts und dann schon leicht ansteigend zur Verpflegungsstelle und die restlichen Kilometer. Hier ist der letzte Anstieg zu meistern, d. h. auf 1,5 km mussten 60 Höhenmeter auf der Landstraße überwunden werden. Wären diese zu Beginn des Laufes zu überwinden gewesen, so wäre das kaum erwähnenswert, doch jetzt mit der Sonne wurde es anstrengend. Oben angekommen wollte ich dann wieder laufen, und ich suchte dann auch die schattigen Abschnitte des Waldes, um nicht in der Sonne zu laufen. Auf dem Weg nach Arch hinunter gelang mir das eigentlich noch sehr gut, doch dort angekommen (KM 81) merkte ich, dass mein Kreislauf etwas Probleme machte, jedenfalls kribbelte es in meinen Fingern. Im Verpflegungszelt setzte ich mich auf eine Bank und trank einige Becher mit Wasser, drückte noch Isogels aus und ließ mir etwas Zeit zum Ausruhen, damit mein Kreislauf sich wieder beruhigte. Da ich bis dahin keinen Gedanken an ein Aufgeben hatte, wollte ich das auch nicht herausfordern. Also ging ich nach einer kurzen Erholungspause, ohne Kribbeln in den Fingern, auf die letzten 19 km von Biel; laufen war nicht mehr drin. Die Sonne hatte sich weiter zum Zenit aufgerichtet und noch ein paar Grad obendrauf gelegt. In der Mittagshitze sollten es dann bis zu 37 Grad in der Sonne werden. Die Strecke entlang des Nidau-Büren-Kanals ist sicherlich eine schöne und tolle Wander- und Fahrradstrecke, doch war mir das in der Hitze egal und ich wäre froh gewesen, wenn es dort mehr und längere schattige Abschnitte gegeben hätte. Hier wurde ich von einigen Läufer überholt, die anscheinend ihre Kräfte besser eingeteilt hatten oder die zweite Luft

bekamen; die bekam ich leider nicht. Zwischendurch lief ich wieder einige hundert Meter, um dann wieder in einen schlurfenden Schritt zu verfallen. Überholen und überholt werden wechselte sich ab, und jeder fand für den anderen aufmunternde Worte. Bis auf die Straßen/Wege in den Ortschaften war der Weg am Kanal mit weißen Steinen (recht klein) geschottert, und ich merkte auf den letzten Kilometern diese kleinen Steinchen unter meinen Schuhen; es war schon etwas unangenehm. In Büren a. A. war der nächste Verpflegungsstand, etwas essen und trinken und am Brunnen das kühle Nass über den Kopf laufen lassen, um die Hitze zu ertragen. Nur noch 2,5 km und die 90 km waren erreicht, was mir auf der Strecke unendlich vorkam. In der irrigen Annahme, dass ab KM 90 jeder Kilometer angezeigt werden sollte ging ich weiter Richtung Biel. Die Sonne hatte noch zugelegt und kein oder nur kaum Schatten weit und breit. Die Kinder von der Schule und Erwachsene, die auf dem Fahrrad vorbeifuhren oder entgegenkamen, lächelten – wahrscheinlich Mitleid mit den Wahnsinnigen – und munterten uns mit Anfeuerung oder Gesten (Daumen nach oben) auf. 10 Minuten gegangen, 20 Minuten gegangen und noch immer kein Kilometerschild 91: Wo war das Schild oder wer hatte es versteckt? So lief, besser ging ich mit den anderen Richtung Ziel und die Kilometerschilder suchen. Zwischendurch mal kurz auf einer Bank am Kanal im Schatten ausgeruht und auch die anderen Läufer nach den Kilometerschildern befragt, die aber ebenfalls keine gesehen hatten. Nach einer unendlich langen Zeit, so um die 55 bis 60 Minuten, wurde ein Kilometerschild in einiger Entfernung gesichtet; es war KM 95. Also hatte ich 5 km zurückgelegt und nicht nur einen Kilometer. Auf dem ganzen Weg von Arch nach Biel dachte ich häufig an Johannes, der mich eleganten Schrittes und noch mit voller Kraft überholen würde, was mich dann natürlich völlig demotiviert hätte. Aber Johannes kam nicht, und wie sich später herausstellte, beendete er mit Sehnenproblemen am Knie die dritte Teilstrecke bei KM 76,5. Eine großartige Leistung, vor der ich den Hut ziehe. Jedes Kilometerschild wurde nun sehnsüchtig herbeigesehnt und manchmal wurde vermutet, dass es doch um einige Meter nach hinten verschoben worden war – alles nur Einbildung. Biel wurde erreicht und bei Kilometer 99 wollte ich dann dieses Schild doch fotografieren, vielleicht mit einem Selbstbildnis von mir davor. Auf einem leichten Anstieg sah ich das Schild, Kamera gezückt und fotografiert, mein Gesicht mit Kilometerschild und viel zu kurzen Armen auch noch versucht auf ein Bild zu bannen (leider nicht geglückt).



Der letzte Kilometer war erreicht und die Streckenposten feuerten uns nochmals an. Vor mir und hinter mir entsprechende Abstände zu anderen Läufern und dann noch eine Unterführung unter der Bahn, links abbiegen, auf den Kreisverkehr zu, rechts abbiegen und dann durch das Festzelt, danach links ins Ziel. Auf dem Weg zum Zelt und Ziel wollte ich dann wieder laufen – es waren ja die Bieler Lauftage und nicht die Bieler Gehtage – und es klapperte auch wieder mit dem Laufen, allerdings nicht so elegant wie man das beim Lauf-ABC mit Kniehub und Anfersen vormacht. Im kleinen Festzelt wurde man mit Namen begrüßt und von den doch noch zahlreichen Zuschauern und Helfern aufmunternd beklatscht. Jetzt nicht stolpern oder hinfallen und mit dem aufmunternden Ruf, dass es nur noch ein paar Meter seien, wurde auch die letzte Kurve genommen und ins Ziel gelaufen. Das Ziel – Medaille und ein

alkoholfreies Weizenbier – ich hatte es geschafft und war froh, endlich im Ziel zu sein. Emotionale Hochgefühle mischten sich mit Enttäuschung über die Zeit – was viele nicht verstehen, da 100 km schon eine Leistung sind. Die Enttäuschung über die Zeit für mich ist die damit verbundene physische und mentale Vorbereitung, die eine bestimmte Zielzeit im Blick hat, wie ich das schon eingangs erwähnt habe. Da ich nach dem Lauf schon eine Verabredung zum Massieren hatte (Termin 14:00 Uhr), musste ich schnell meine abgegebenen Sachen in der Turnhalle abholen, wo es dann auch die Urkunde gab. Mit den Sachen ging es zum Hotel und zur anschließenden Massage, bei der ich dann zum ersten Mal leichte Krämpfe in der Fußmuskulatur bekam. Was mich heute noch verwundert ist, dass ich keine Muskelkrämpfe während der gesamten 100 km bekommen habe und auch in der darauffolgenden Nacht im Hotel ohne Krämpfe blieb. Und was noch besser war, keine Blase an den Füßen und auch keine blauen Zehennägel freuten mich besonders. Nach der Massage wollte ich im Hotel nur noch ausruhen, aufs Bett legen, schlafen, was mir allerdings nicht richtig gelingen wollte. In Biel war es am Nachmittag gegen 16:00 Uhr immer noch mit 26 Grad im Schatten sehr warm und die Luft füllte sich mit Gewitterwolken. Es gab kein Gewitter in Biel, aber ein kräftiger Regenguss vertrieb etwas die Wärme. Laufen wollte ich an diesem Tag nicht mehr und so setzte ich mich in die Gaststube im Hotel, bestellte eine schöne Nudelplatte mit Geschnetzeltem, und es folgten einige Biere. Andere Läufer, die auch im Hotel übernachteten, kamen hinzu, und so entstand eine schöne Runde von Läufern, die sich über ihre Läufe, Trainingsvorbereitung und die kommenden Läufe unterhielten. Irgendwann hatte ich die nötige Bettschwere, und am nächsten Morgen nach dem Frühstück ging es etwas eiernd zum Bieler Bahnhof und dann mit dem Zug und Umsteigen in Basel wieder nach Hause. Es war trotz der läuferischen Strapazen ein tolles Erlebnis mit vielen Eindrücken und jeder Menge Erfahrungen für die nächsten Läufe. Wegen der gelaufenen Zeit wird mich Biel/Bienne daher auch nochmals wieder sehen, wenn ich denn auch weiterhin gesund bleibe und laufen kann – nur nicht im nächsten Jahr.

Hier noch ein paar Zahlen über die Lauftage von Biel/Bienne: es gab für alle Veranstaltungen 3.884 Anmeldungen, über die 100 km und alle Teilstrecken finishten 1.158 Läuferinnen und Läufer, das Ziel der 100 km erreichten 801 Männer und 153 Frauen. Die schnellste Läuferin kam nach 8:30:27 h und der schnellste Läufer nach 7:14:00 h ins Ziel.

Rudi Tölkes

Rudi 3: Le Petit Medoc – ein Spaßlauf in Oberdollendorf

Unverhofft kommt oft, dachte ich mir, als die Vereinsmitglieder einen Tag vor dem Lauf eine Mail von Willi erhielten, dass er wegen „Achilles“ beim „Le Petit Medoc“ nicht starten könne. Da ich nach Biel erst wieder langsam anfangen wollte, überlegte ich, ob ich denn nun schon einen Wettkampf wagen sollte. Ich mailte zurück und meldet mich auch noch telefonisch bei Willi, um ggf. noch Näheres zum Lauf zu erfahren. Da ich der Einzige war, der sich für den Startplatz interessierte, war ich am Samstag, 6. Juli 2013 rechtzeitig in Oberdollendorf zur Ausgabe der Startunterlagen (Weinhaus Blöser). Dort stand schon eine lange Schlange mit teils verkleideten Läuferinnen und Läufern. Wie in Biel war auch hier die Sonne, die mächtig einheizte. Obwohl ich mich schon 13:10 Uhr in die Schlange einreihete, entstand sowohl bei mir als auch den anderen Läufern der Eindruck, dass es kein Vorwärtkommen gab. Erst als sich die 3,3 km-Lauf-Teilnehmer in Richtung Start beim Weingut Sülz in Bewegung setzten, kam auch die Ausgabe der Startunterlagen in Gang. Gegen 13:50 Uhr hatte ich dann meine Startnummer, Chip wurde keiner benötigt, und ich ging zum Start (ca. 500 m in Richtung Weinberge). Dort standen in größeren und kleineren Gruppen zahlreiche verkleidete (Franzosen, Römer, Bienen, Marienkäfer, Supermann, Morphsuite, u.v.m.) Läufer zusammen. Man fiel förmlich mit normaler Laufbekleidung auf. Da die 3,3 km-Läufer noch nicht im Ziel waren und auch noch nicht alle Teilnehmer/innen ihre Startunterlagen für die 3 x 3,3 km erhalten hatten, verzögerte sich der Start um ca. 10 Minuten. Der Sprecher wies mit seinem französischem Akzent auf den Genuss beim Lauf hin, und dass damit auch Kultur verbunden

sei. Also solle Mann/Frau den Wein, also „culture“, an den einzelnen Verpflegungsständen genießen und dem Winzer nach dem Austrinken zurufen: „Der Wein schmeckt gut!“, alsdann könne man sich auf den weiteren Weg machen. Aufgrund der Hitze in den Oberdollendorfer Weinbergen wollte ich mir die Kultur erst auf der letzten Runde gönnen, denn zuerst musste der Anstieg durch die Weinberge mit vier Verpflegungsstationen geschafft werden, bis man dann über eine Teilstrecke des Rheinsteigs bis zur Abzweigung durch das Mühlental wieder nach Oberdollendorf zurück läuft. Auf dieser Strecke waren dann der Imkerverein des Siebengebirges mit Met und Honigbrot sowie ein weiterer Weinstand vertreten. Verdursten war somit nicht möglich, nur sternhagelvoll zum Schluss ins Ziel laufen hätte man schaffen können, wenn man auf jeder Runde jeden Wein ausprobiert und trinkt. Gegen 14:10 Uhr startete der Lauf, und das bunte Läufervölkchen setzte sich langsam in Bewegung, bis auf diejenigen, die dann doch schnell laufen wollten – natürlich ohne „culture“. Zuerst gehen wegen der Masse und dann langsam den Weinberg hochlaufen. Oben angekommen habe ich den ersten Schluck Wasser genossen und bin dann wieder durch den Wald nach Oberdollendorf gelaufen, um dann auf die zweite Runde zu gehen. Die Läufer/innen erhielten auch hier die Anfeuerung von den Zuschauern, teils in Französisch mit „allez, allez!“. Die Sonne tat ihr Übriges, so dass ich auf der zweiten Runde am Weinberg einzelne Passagen ging, um dann wieder durch den Wald bergab zu laufen. Auch auf dieser zweiten Runde wurde nur Wasser getrunken und ein Honigbrot zur Stärkung gegessen. Auf der zweiten Runde traf ich dann auf einen Läufer aus Norddeutschland, der als Biene verkleidet war und der sich darüber beschwerte, dass sie auf Amrum oder Föhr keine solchen Anstiege hätten. Ich meinte, dass das aber ein gutes Training für den Gegenwind sei. Gemeinsam kamen wir dann an der vierten Verpflegungsstation an, wo er seinen Hauptgang mit Nudeln aß, einen Wein dazu trank und ich nach einem Schluck Wasser weiterlief. Auf der dritten Runde ging ich dann die Steigungen, trank auch meinen ersten Becher Wein und tat den Ausspruch, dass der Wein gut schmecken würde (war auch tatsächlich so). Zur Verdünnung habe ich hinterher noch Wasser getrunken. An der Verpflegungsstation gönnte ich mir dann den Nachtisch (Weinschaumcreme mit kleinen Erdbeerstückchen – sehr lecker) und natürlich wieder einen Schluck Wein. Auf ging es zum nächsten Verpflegungsstand, dem Imkerverein und einem Schluck Met, der auch meinen Geschmack fand. Frage ist nur, ob ich davon so viel vertragen würde. Dann ging es allerdings am nächsten Verpflegungsstand ohne weitere Probe dem Ziel zu, das ich in rd. 01:08 h erreichte. Anschließend ging es zum Weingut Sülz, wo man dann als Trophäe ein kleines Weinglas mit der Gravur „Le Petit Medoc“ und weiter im Ausschank auch einen Schluck Wein erhielt. Auf der Wiese waren die Tische gut besetzt und die Leute (wahrscheinlich die meisten waren Freunde oder Familie von Läufer/innen) schauten in die Weinberge, in denen ihre Lieben unterwegs waren. Die norddeutsche Biene sah ich dann von der Wiese zum erneuten Anstieg in die Weinberge zur vermutlich dritten Runde. Einige waren dabei, sich erst auf die zweite Runde zu machen, was bei manchen Verkleidungen und der Hitze auch nicht verwunderlich war. Nach und nach kamen aber immer mehr der bunt verkleideten Läufer ins Ziel und bevölkerten den Innenhof des Weingutes Sülz. Es war ein schöner entspannter Lauf und es ist sicherlich im Vorstand/Verein eine Überlegung wert, die Vereinsfahrt im nächsten Jahr zu diesem Laufevent zu unternehmen. Dort könnte man sogar mit Fahrrad hin- und zurück fahren, sofern es dann noch möglich ist.

Rudi Tölkes

Vivawest – Eine (fast) gelungene Premiere

Nachdem Anja die letzten Jahre beim Rhein-Ruhr-Halbmarathon in Duisburg gestartet war, wollten wir dieses Jahr etwas Neues probieren. So kam die Premiere des 1. Vivawest Halbmarathons (ehemaliger Karstadt-Marathon) gerade Recht. Im Herzen des Ruhrgebietes sollte es am 12. Mai durch die Städte Gelsenkirchen, Essen, Bottrop und Gladbeck gehen. Da wir uns bereits vor dem Bonn-Halbmarathon festgelegt hatten, auch in Gelsenkirchen einen HM zu laufen, konnte ich ein in Bonn am Münsterplatz ausliegendes Kombi-Angebot (Bonn +

Gelsenkirchen) leider nicht mehr nutzen. Auf Nachfrage zeigte sich der Veranstalter in Gelsenkirchen jedoch kulant und erstattete mir problemlos den Differenzbetrag zu dem günstigeren Preis, den man bei Start im gleichen Jahr bei beiden Veranstaltungen erhält. Noch ganz im Training von Rudis, Willis und Jürgens HM-Kurs fuhren wir also am 12. Mai morgens früh zur Veltins-Arena nach Schalke, von wo aus die S-Bahn die Läufer zum Start bringen sollte. Hier stellte sich heraus, dass die Information der Großveranstaltung „Vivawest Halbmarathon“ bei den Stadtwerken Gelsenkirchen irgendwie nicht angekommen war. Es standen also ca. 400- 500 Läufer + Begleiter an der S-Bahn Station an der Veltins-Arena und warteten auf die S-Bahn. Dem gutgemeinten Ratschlag der Gelsenkirchener Polizei („Sie können ja zum Start laufen“), folgten, da es von der S-Bahnstation bis zum Start ca. 7 km waren, nur wenige Läufer. Um die ansteigende Nervosität in dem allgemeinen Chaos nicht überhand nehmen zu lassen, bot sich Anjas Vater an, uns zum Start zu bringen und dort dann irgendwo in der Nähe zu parken. Wie sich später herausstellte, kamen wohl doch noch einige kurzfristig organisierte S-Bahnen. Für den einen oder anderen Marathonläufer war dies zum pünktlichen Erreichen des Startbereichs aber dennoch zu spät. Dank des Einsatzes von Anjas Vater erreichten wir also noch pünktlich den Startbereich und konnten bei leichtem Regen auf die Premierenstrecke des 1. Vivawest-Halbmarathons gehen. Da die Halbmarathonstrecke sich erst später von der Marathonstrecke trennte, liefen wir zuerst an der Zeche Zollverein vorbei bis zur alten Kokerei, hier trennte sich dann die Marathonstrecke in Richtung ThyssenKrupp Gelände, während die Halbmarathonstrecke uns zum Nordsternpark und von dort ins Ziel führte. Als Fazit lässt sich festhalten, das der Vivawest Halbmarathon eine landschaftlich interessante Strecke bietet, die durch die wichtigsten Stationen der Industriegeschichte des Ruhrgebiets führt. Organisatorisch lässt sich aus unserer Sicht die Zusammenführung der Marathon- mit der Halbmarathonstrecke verbessern, da die Marathonspitze auf die HM-Läufergruppe zwischen 1:40h – 2:15h aufläuft bzw. bei teilweise sehr schmalen Streckenabschnitten die HM-Läufer zu Ausweichmanövern gezwungen werden. Sehr positiv und herzlich empfanden wir die Stimmung an der Strecke, insbesondere an den markanten Streckenabschnitten (Zeche Zollverein und Nordsternpark). Dieser wiederbelebte Lauf mitten durch das Ruhrgebiet wird sich daher bei uns wohl auch in Zukunft als ein fester Bestandteil im Laufkalender etablieren können.

Markus Rosendahl

Melpomene 2013 – „Hurra, ich bin Vereinsmeisterin“

Nachdem ich letztes Jahr bei diesem Lauf ziemlich gestorben war, habe ich am diesjährigen Pfingstsonntag meine zweite Chance gesucht. Und tatsächlich – dieser familiäre Lauf durch den Kottenforst hat seinen ganz eigenen Charme. Das Wetter war ideal und die Strecke durch den Wald ist wirklich idyllisch. Ehrlich gesagt war ich am Wettkampfmorgen froh, dass ich überhaupt wieder laufen konnte. Nach meinem ersten Bahntraining am Mittwoch hatte ich nämlich so grausamen Muskelkater, dass ich bis Samstag bei jedem Schritt Schmerzen verspürt habe. Infolgedessen bin ich diesen Lauf schön locker angegangen und habe ihn auch halbwegs locker beendet. Aber auch 10 km sind am Ende irgendwie lang.

Nach 10 km stand nunmehr fest, dass ich den ehrenvollen Titel der Vereinsmeisterin errungen hatte. Genau wie bei der Oscarverleihung möchte auch ich meinen Dank aussprechen:

- 1) Allen Trainern und Laufkameraden des LT Ennerts für ihr Engagement, die Trainingspläne, die Motivation... – ich freue mich, dass ich beim LT Ennert gelandet bin.
- 2) Den anderen weiblichen Läuferinnen des LT Ennerts, die am Pfingstsonntag nicht dabei waren und mir die Bahn für den Sieg frei gemacht haben.

Als stolze Gewinnerin von Hermine versichere ich euch, dass ich ihr ein Jahr ein geborgenes Zuhause und einen Ehrenplatz in meinem Regal bieten werde.

Ein herzlicher Glückwunsch gilt auch den Silber- und Bronzemedallengewinnerinnen Lea Kern und Dagmar Mahmod.

Gewinner des Hermännchens wurde Ingo Kleine. Er war Seite an Seite mit Guido Adam ins Ziel eingelaufen, lag dann aber laut Zeitmessung letztendlich eine Hundertstelsekunde vor Guido. Die Bronzemedaille gewann hier Frank Bensch.

Wiebke Kretschmann

Wechselhaftes Programm beim diesjährigen Triathlon

Nachdem der Triathlon mittlerweile zu einer steten Einrichtung des LT Ennert geworden ist, war es selbstverständlich, am 09.06.2013 wieder zu starten. Und so gestaltete sich die Organisation anfangs noch leidlich, da wir die üblichen Läufer/innen fanden, beim Rad auch extern wieder fündig wurden und sogar die Schwimmer/innen zu 75% aus dem eigenen Verein stellen konnten.

Einzigste Neuerung beim diesjährigen Triathlon sollte eigentlich die Radstrecke sein, die einige Ecken und Kanten und böse Anstiege vermied, allerdings gleich lang blieb. Dann aber kam eine Neuerung „von oben“. Wie schon einmal in den 90ern des letzten Jahrhunderts machte die Natur einen Strich durch die Rechnung: Deutschland versank im Hochwasser. Wir in Bonn waren noch glimpflich betroffen, da der Rhein lediglich über die Ufer trat, während andere Landstriche Deutschlands ja abgrund-tiefes Hochwasser erlebten.

Für den Veranstalter blieb die Spannung bis zum Schluss, ob das Risiko des normalen Wettbewerbs zu tragen wäre. Risikofaktoren waren: Hochwasser und damit zu hohe Fließgeschwindigkeit, zu kaltes Wasser und Schwierigkeiten beim Ausstieg. So entschied er sich dann doch aufgrund der Prognosen, den Triathlon in einen Duathlon umzufunktionieren, was bedeutete, dass zunächst 10 km zu laufen waren, dann „normal“ Rad gefahren wurde, während anschließend nochmals 5 km zu laufen waren. In der Praxis mussten wir die Läufer/innen aufteilen und neue gewinnen, zum Teil wurde doppelt gelaufen. In jedem Fall ist der Veranstalter sehr zu loben, in kürzester Zeit diese gewaltige Umorganisation problemlos bewältigt zu haben (1200 Starter im engen Beueler Beritt sind nicht wenig, wenn zusammen gestartet wird).

Im Ergebnis traten wir mit unseren vier Staffeln an, allerdings hatten sich die Abläufe stark geändert. Die Mannschaft LT Ennert Karo lief mit Jürgen Grabow, der von René Laux (kam über Ulrike) auf dem Rad abgelöst wurde, um dann von Peter Grieger für die letzten 5 km übernommen zu werden. Platz 82 war der Lohn.

LT Ennert Herz war mit Klaus Ahlborn (wollte eigentlich schwimmen, lief dann aber 10 km), Heinz Gentgen (den viele als HM-Läufer kennen) auf dem Rad und Andreas Schwarz über 5 km besetzt und belegte den 35. Platz! Besondere Gratulation an Euch!

LT Ennert Pik startete mit Wiebke Kretschmann, die dankenswerterweise für mich startete, während ich mich dem Rad widmete (Novize auf diesem Terrain dank familiär bedingten Verzichts von Willi) und von Sebastian Kapitza abgelöst wurde, der freundlicherweise einsprang und seinen Spaß hatte. Das Ergebnis war Platz 73.

LT Ennert Kreuz schließlich startete mit Andreas Schwarz (sein zweiter Start an diesem Tag), Walter Redemske übernahm (wie schon in den letzten Jahren) das Radfahren (hier hat er sich wiederum verbessert!) und Jürgen Grabow beendete dann das Rennen (ebenfalls sein zweiter Start an diesem Tag). Sie belegten den 99. Platz.

Die Stimmung war durch die Umstellung keinesfalls schlechter. Ganz im Gegenteil: Engagement und Bereitschaft, sich mit den besonderen Bedingungen auseinanderzusetzen, waren wunderbar. Die Ergebnisse waren ebenso sehr positiv, und wir haben uns in einem Feld

von 206 Staffeln sehr beachtlich geschlagen. Im nächsten Jahr, so habe ich versprochen, bekommen wir auch eine reine Frauenstaffel auf die Beine.

Ich möchte allen nochmals für ihre Kooperationsbereitschaft danken. Dies gilt vor allem auch für Ulrike, die auf ihren Startplatz als Schwimmerin verzichtete, um anderen den Start zu ermöglichen. Alles in allem war es klasse, mit Euch diesen Tag zu erleben! Und wir hatten dieses Jahr keinen Chip-Verlust zu beklagen!

Christoph Kapitza

Bahntraining

Irgendwann Anfang dieses Jahres erzählte Rudolf mir, dass er, unterstützt von Jürgen, das vor einigen Jahren von Peter Köhn geleitete Bahntraining wieder aufleben lassen wolle. Das sei eine besonders geeignete Methode, um die Grundschnelligkeit zu verbessern, vor allem, wenn man den Laufstil und die Athletik positiv beeinflusst. Zuerst aber wolle er den Halbmarathonvorbereitungskurs zu Ende bringen und erst danach die detaillierte Planung in Angriff nehmen. Zu diesem Zeitpunkt war noch gänzlich offen, ob und wie viel Interesse es dazu im Verein gab, und auch, wer das Training leiten sollte.

Als Andreas Hönig auf unserer Mitgliederversammlung den Wunsch nach einem solchen Bahntraining äußerte, dachte ich, Rudolf entgegne nun, dass alles schon - zumindest gedanklich - in der Planung sei, aber weit gefehlt! In einem so frühen Stadium wollte er noch nicht mit der Katze aus dem Sack und ließ sich stattdessen lieber kritisieren. Siehe oben: Zuerst der HM-Kurs.

Nach dem Kurs ging es dann los mit der Planung. Das Interesse von Seiten der Mitglieder war vorhanden, das hatten wir schon gemerkt. Aber konnten wir einfach so auf die Bahn an der Gesamtschule gehen? Das letzte Bahntraining hatte immer mittwochs stattgefunden, daran konnte ich mich erinnern, auch wenn ich nicht teilgenommen hatte. Rudi meinte, da müssten wir (der Verein) als Nutzer eine eingetragene Zeit haben. So war es auch, aber die lag mit Beginn um 18:00 Uhr für Berufstätige etwas früh, und in den Sommermonaten ist es um diese Zeit auch oft noch ziemlich heiß. So wurde kurzerhand der Antrag gestellt, die Bahn ab 19:00 Uhr nutzen zu dürfen, was auch bewilligt wurde. Rudolf und Jürgen hatten zwischenzeitlich beschlossen, das gemeinsam geplante Training auch zusammen zu leiten, was ihnen hoch anzurechnen ist; denn diese Lösung ist für den Verein kostenneutral. Nun ging alles ganz schnell, und am 8. Mai war schon der 1. Termin für das Bahntraining.

Die Resonanz war toll. Und sie ist es immer noch. Das Lauftraining auf der Tartanbahn ist zwar ziemlich anstrengend, aber gleichzeitig sehr befriedigend. Jeder läuft entsprechend seiner individuellen Leistungsfähigkeit, und trotzdem läuft niemand allein. Das Gruppengefühl ist hervorragend, und zusätzlich zu den Intervallen absolvieren wir Lauf-ABC-Übungen oder Athletikübungen zur Verbesserung der Körperspannung und -haltung. Nicht selten spüren wir anschließend Muskeln, die wir vorher wohl nicht genug gestärkt haben. Ziemlich oft gehen wir an unsere Grenzen. Aber wir brauchen sie nicht zu überschreiten, da wir jederzeit eine Auszeit nehmen können. Wenn wir am Rhein ein flottes Intervall laufen und anschließend stehend k.o. sind, so müssen wir trotzdem irgendwie zu unserem Startpunkt zurück. Das ist auf der Bahn kein Problem.

Fazit: Rudolf und Jürgen sind hervorragende Trainer mit hoher Motivationsfähigkeit. Wir hören so viel Lob, dass wir uns schon fast was drauf einbilden. Und Kritik ist immer nur konstruktiv. Anschließend sind wir stolz, uns verbessert zu haben. Bei jedem Intervall freuen wir uns auf die Wasserflasche, die am Rand steht. Und beim letzten Intervall geben wir noch einmal alles und sind meistens noch genauso schnell wie beim ersten. Wenn das mal kein Erfolg ist!

Übrigens: An den ziemlich kalten und/oder regnerischen Tagen waren nicht ganz so viele Läufer anwesend. Und die, die sich trotzdem trauten, waren zumeist weiblich. Daraus möge jeder seine eigenen Schlüsse ziehen.

Und nun noch ein paar Fotos, die vielleicht zum Mitmachen verleiten.



P.S.: Die Fotos habe ich so ausgewählt, dass ihr einen kleinen Eindruck gewinnt. Mehr gibt es dann vielleicht wieder bei unserer Weihnachtsfeier.

Ulrike Mika

Zum Schluss

Allen Autoren herzlichen Dank!

I M P R E S S U M:

Herausgeber:

L.T. Ennert Bonn e.V., 1. Vorsitzende: Dr. Ulrike Mika, Am Rehsprung 20, 53229 Bonn
An dieser Ausgabe wirkten mit: Christoph Kapitza, Wiebke Kretschmann, Ulrike Mika, Markus Rosendahl, Rudi Tölkes, Peter Grieger